

ネット依存・ネット犯罪について

アウトリーチ型スクールカウンセラー 小松 宏暢

今日、私たちの周りにはスマートフォンやパソコンといった様々なものが溢れており、インターネットは身近な存在となっています。それに伴い、老若男女問わずインターネットの利用は増え、「ネット依存」や「スマホ中毒」といった言葉も、耳にする機会が増えてきましたね。「ネット依存」はインターネットにハマり過ぎて、使用をやめられなくなってしまう「心の病気」とされています。

LINEをはじめとするSNS等がきっかけとなって起きてしまうコミュニケーション・トラブルも多く、社会問題にもなっています。ここでは、ネット依存を中心に、理解を深めていくことを目的とします。家族や友達と話してみたり、自分の中で考えてみる1つのきっかけになれば良いと思います。

厚生労働省研究班による、中高生の「インターネット依存」に関する調査アンケート

- ①インターネットに夢中になっていると感じるか？
- ②満足を得るために、ネットを使う時間を長くしていかなければならないと感じるか？
- ③使用時間を減らしたり、やめようとしたりしたが、うまくいかなかったことが度々あったか？
- ④ネットの使用をやめようとしたとき、落ち込みやイライラなどを感じるか？
- ⑤意図したより長時間オンラインの状態にいるか？
- ⑥ネットのため、大切な人間関係、学校、部活のことを危うくしたことがあったか？
- ⑦熱中しすぎていることを隠すため、家族や先生に嘘をついたことがあるか？
- ⑧嫌な気持ちや不安、落ち込みから逃げるためにネットを使うか？

※以上の8項目のうち、5項目以上当てはまると「病的な使用」と判定しています。少し古い調査になりますが、調査結果では日本の中高生の8.1%（中学生6%、高校生9.4%）、男女別では男子6.4%、女子9.9%が該当しています。

ネット依存のタイプ … 【インドア型】と【モバイル型】

【インドア型依存】

- ▶使用するデバイス：パソコン・ゲーム専用機・スマートフォン
- ▶依存傾向：オンラインゲーム他（動画視聴・オークションなど自宅内で利用）
- ▶問題行動：引きこもり・遅刻・不登校・家庭内暴力・昼夜逆転など不規則な生活
- ▶症状・状態：
健康面…精神的うつ・視力低下・肩こり・腱鞘炎・睡眠障害
生活面…家族や友達・職場など周囲からの孤立・昼夜逆転・離婚
その他…出会い系トラブル・他に興味関心がなくなる・ネットが居場所になる

【モバイル型依存】

- ▶使用するデバイス：タブレット端末・フィーチャーフォン・スマートフォン・ipod系端末、携帯用ゲーム機
- ▶依存傾向：SNS・ソーシャルゲーム・オンラインゲーム・動画視聴 など
- ▶問題行動：集中力低下・学力低下・情報に執着・マナー低下・事故（周囲も巻き込む）※自転車・歩きスマホが問題に

▶症状・状態：

(インドア型もモバイル型も重度になると同様の症状・状態になります)

健康面…精神的うつ・視力低下・肩こり・腱鞘炎・睡眠障害

生活面…家族や友達・職場など周囲からの孤立

その他…出会い系トラブル・他に興味関心がなくなる・ネットが居場所になる・事故(周囲への不注意から踏切に入り死亡した人も)

具体例の紹介

オンラインゲームで何言われてるんだらう…
オンラインの世界は今どうなってるんだらう…
【勉強が手につかない】

ものすごく眠たいけど、LINEの返信をしないと、仲間外れになっちゃうかも…
【睡眠不足】

スマホによるSNS依存・「グループ」に振り回される子どもたちが増加しています。



去年

今年



※ 手をかけるのは出来るだけ早く！！
年齢に応じたネットの指導を試みる事が
大切です。

今日のネット問題

ネットには、一度載ったものは「**容易に消えない**」という特徴を持っています。時に便利だと感じますが、使い方によっては、取り返しのつかない事になってしまいます。数年前からよく耳にする「バカッター」ですが、これは「迷惑行為を自ら写真撮影し、それをTwitterをはじめとするSNSに載せてしまいインターネットに証拠写真を残してしまう行為」を指します。

今は社会人だけど、学生のと看にしてしまったことが、数年も経ってから発覚しているケースも多く、本人でさえ忘れていた学生時代の軽はずみな行為が、就職のときに足を引っ張ってしまうというケースも出ているようです。

以上のことから「ネット依存」をはじめとする「ネット問題」を未然に防ぐためには、**日ごろからの「インターネット理解・インターネット指導」**が大切だと思います。

※ネット依存と似て、ここ近年、増加傾向にあると言われている「ゲーム依存」にも注意が必要です！

引用・参考文献：

遠藤美季 (2013). 依存ケース別 SNS 時代を生き抜く護身術！ 脱ネット・スマホ中毒 誠文堂新光社
樋口 進 (2013). 健康ライブラリー イラスト版 ネット依存症のことがよくわかる本 講談社