



連載「スマホ依存・ネット依存・ゲーム依存」②

ホントに怖くなってきたネット依存

連載 2 回目の今回は、そもそも依存症とは何か？そしてネット依存とは何かについてのポイントを、まとめてお伝えしたいと思います。

依存症とネット依存

依存症とは、「日常生活に大きな支障をきたすほどに何か(酒、薬物、ギャンブル等)にのめり込んでしまっているのに、やめたくてもやめられず、自分の力だけではどうにもならなくなってしまっている状態」のことを言います。

そして「ネット依存」とは、「インターネットに過度に没入し、スマホや PC が使用できないと、苛立ちを感じるなどして、現実社会の人間関係や心身の健康に弊害が出ているのに、その使用をやめられない状態」を言います。

ネット依存には、大きく 2 つの依存があります。

- SNS によるコミュニケーションへの依存
- オンラインゲームへの依存

どちらかという女性は SNS に、男性はゲームにあまりやすい、といった傾向があります。

また、ネット依存の特徴として、①ネットに没入し「時間のコントロール」ができなくなる、②ネットを取り上げると「パニック」のように心を乱す、③ネットにつながる方法を何とかして手に入れようとする「探索行動」が見られる、といったことがあります。

ネット依存になってしまうと、生活リズムが乱れたり、人間関係が壊れたり、心身の健康を害したりして、日常生活に支障が出てきます。ネットをやめられず、自分の力だけではどうにも解決しようがなくなった場合には、治療や専門家のサポートが必要です。

診断ガイドライン試案

では、アメリカの心理学者キンバリー・ヤング博士が作成した「ネット依存の診断ガイドライン試案」で、ネット依存にあたるかどうかをチェックしてみましょう。

「ネット依存の診断ガイドライン試案」(1998 年)

- 1. ネットに夢中になっていると感じていますか？
前にネットをしたことを考えたり、次にネットすることをワクワクして待っているなど。
- 2. 満足を得るためには、ネットを使用している時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか？
- 3. ネット使用を制限したり、使用時間を減らしたり、完全にやめようとしたりしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか？ ★

- 4. ネットの使用時間を減らしたり、完全にやめようとしたとき、落ち着きのなさ、不機嫌、落ち込み、またはイライラなどを感じますか？ ★
- 5. はじめ意図したよりも長い時間オンライン状態でいますか？
- 6. ネットのために、大切な人間関係、仕事、教育や出世の機会を逃すようなことがありましたか？ ★
- 7. ネットのハマリ具合を隠すために、家族、治療者や他の人々に対して嘘をついたことがありましたか？
- 8. 問題から逃れるため、または絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みといった嫌な気持ちから開放される方法としてネットを使いますか？

博士は、このうち 5 項目以上にあてはまればネット依存症としています。(★は特に注意した方がいいもの)

ネット依存はどのくらい？

依存症の治療で有名な神奈川県久里浜医療センターが行った調査(成人対象,2008 年)によると、国内で依存傾向にあるのは男性 約 153 万人、女性 約 118 万人の計 約 271 万人と推計されました。また、ネット依存が比較的多い子どもまでを含めると、約 400 万~500 万人にのぼるのではないかと推計されています。同センターのネット依存外来の受診者でみると、中高生が約 6 割と最も多く、また男女比ではおよそ 7 : 3 で男性の方が多そうです。

また、「ICT の進化がもたらす社会へのインパクトに関する調査研究」(総務省,平成 26 年)によると、ネット依存傾向が高い人は 8.2%を占め、諸外国と比べ同程度の水準でした。

この調査で特徴的だったのは、スマホ保有の有無による依存度の違いでした。**スマホ保有者で依存傾向が高かったのは 11.8%でしたが、未保有者は 4.1%と半分以下でした。**メディア環境研究所の発表では、スマホ保有率は平成 26 年は 59%でしたが、今年平成 29 年は 78%にのぼるそうです。今後のさらなるスマホの普及に比例して、ネット依存傾向の数はさらに増えていくものと予想できます。

※ネット依存については、インターネット自体の歴史が浅く、検証できるデータの蓄積が十分ではないこともあり、世界的に認められた診断基準はまだありません。ネット依存にあたるかどうかは、専門のクリニックなどで詳しく診てもらってください。

