

インターネットなどへの依存がもたらす影響

「ネット依存」「ゲーム依存」「スマホ依存」という言葉を耳にしたことはありますか？

インターネットの普及により私たちの生活は便利になりましたが、一方で生活へ悪影響を及ぼしていることも多々あります。自分がインターネットなどへの依存症になっていないか確認し、傾向がみられる場合の対応について紹介いたします。

インターネットなどへの依存とは？

動画やSNS、オンラインゲームなどに夢中になってしまい、日常生活に支障をきたしているにも関わらず、やめられない状態を指します。依存状態になると、やめようと思ってもやめることができずに日常生活や自身の健康、対人関係に悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。以下がその例となります。



依存がもたらす悪影響

身体への影響

- ・眼精疲労やドライアイによる視力低下
- ・夜更かしなどによる睡眠不足や運動不足
- ・食事をしっかりとらないことで疲れやすくなり、免疫力や体力の低下



心への影響

- ・ネットの中身が気になり勉強や部活への集中力の低下
- ・感情のコントロールがうまくできず、他人へイライラし攻撃する。
- ・劣等感等から不安な気持ちになる。



インターネット依存などへの対応方法

インターネットやゲームへの依存は**誰しも陥ってしまう可能性**を含んでいます。このような依存は、周りの人が本人のネット利用などをコントロールしようとしても難しいことが多いことから自分自身の意思で行動を変えていく必要があります。自分の現在の利用状況を把握し、必要に応じて以下のような対策をしてみましょう。

- ・ **1日の利用時間を決め、スマホやインターネットから離れる時間（デジタルデトックス）を作り、心身をリフレッシュしてみましょう。**
※スマホの機能である利用制限をかけるのも効果的です
- ・ **散歩や読書などインターネット以外の楽しみを見つけてみましょう。**
- ・ **深刻な場合は専門機関や医師、カウンセラーに相談しましょう。**
依存症対策全国センターから相談窓口、医療機関を検索できます。
依存症対策全国センター URL <https://www.ncasa-japan.jp>

