

ネット・ゲームの 使いすぎについて



インターネットやスマートフォンが手放せない時代になり、その付き合い方が問題になることがあります。大学生の中にも、長時間のオンラインゲームに夢中になり、出席日数が減ってしまう人もいます。



ネット依存、ゲーム依存の状態が長く続くと、脳の働き方が変わってしまうことが分かっています。脳機能の変化によって、ネットなどの刺激に慣れてしまったり、理性的に判断できず感情のコントロールが難しくなる場合もあります。その結果、より強い刺激を求めてのめりこみ、依存がエスカレートしやすくなると言われています。

自分がネットやゲームにどれだけ依存しているか、それを自覚することは簡単ではありません。今の自分がどこまで依存している状態なのか、以下の項目を参照してみてください。

ネット依存度チェック



- 1. ネットに夢中になっていると感じていますか？
(たとえば前にネットをしたことを考えたり、次に接続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、ネットを使っ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、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか。

- 4. ネット使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、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棒に振るようなことがありましたか。
- 7. ネットのはまり具合を隠すために、家族、治療者や他の人たちに対して嘘をついたことがありますか。
- 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解放される方法としてネットを使いますか？

Young K.S. CyberPsychol Behav. 1: 237-44, 1998. 翻訳 久里浜医療センターTIAR

上の項目にあてはまった数が**2つ以下**の人は、現在インターネットを健全に使用できているようです。今後のためには普段からの自己点検を続けてください。

3～4つあてはまった人は、注意が必要です。ネット依存におちいらないよう節度を持って使用してください。

5つ以上あてはまった人は、依存傾向が高いようです。対処法を考えるために一度カウンセリングセンターで相談してみることをお勧めします。

予防の仕方

インターネットやゲームの依存状態に陥らないためには、どのように予防するとよいでしょうか。ここからはその予防法について紹介します。

「記録をつける」自分が普段何時から何時まで、何時間ネットやゲームをしているか実態を把握



することが重要です。記録を続けるだけでも改善していく人もいます。

「使用しない時間を決める」「ベッドや布団に入ったらゲームをしない」、「食事中はゲームをしない」など、短時間でいいのでスマートフォンなどをいじらない時間帯を決めましょう。始めは厳しい目標ではなく、達成できそうな目標から始めることがポイントです。

「上限の時間を決める」使用しない時間を自己管理できるようでしたら、使用する上限の時間を決めましょう。

「別の楽しみを見つける」音楽鑑賞や自然体験など別の楽しみを見つけることは予防にも役立ちます。また、軽い運動をすることで生活にメリハリができ、食事や睡眠のリズムが安定します。自宅の周囲を軽くジョギングするなど無理なくできることを日常生活に取り入れてみましょう。



現代はスマートフォンやオンラインゲームなどの開発が進んでいるため、楽しく便利な機能が充実してきています。そのため、つい使用時間が長くなってしまふことが多いかと思ひます。

カウンセリングセンターは、予防法や対処法を皆さんと一緒に考えていきます。気になる事がありましたら、お気軽にいらしてください。