インターネット依存症とは？

依存症というと、アルコールやタバコ、薬物などを想像する人が多いですが

インターネット依存症もそれらと同じように「特定のもの＝インターネット」へ異常なほど執着してしまう依存症のひとつです。

スマホの登場により、それまで以上に身近になったインターネット。依存症と診断される人の多くがゲームに没頭しやすい中学生や高校生などですが、最近は小学生や 30～40 代の社会人にも増えてきました。

～インターネット依存症スクリーニングテスト～

Diagnostic Questionnaire（DQ)は、８項目の簡単な自己診断で、<u>５項目に当てはまった場合に依存症の危険性を警告する</u>ものです。この場合、利用する機器は、パソコン・携帯電話・スマートフォン・ゲーム機などオンラインで使用するものすべてです。

1	ネットに夢中になっていると感じますか。（例えば、前にネットでしたことを考えたり、次に接続するときのことをワクワクして待っていたりするなど）	
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	ネットの使用時間を短くしたり、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たりますか。	
5	はじめに決めていたよりも長い時間使用していますか。	
6	ネットのために、大切な人間関係、仕事、勉強を棒に振るようなことがありましたか。	
7	ネットのハマり具合を隠すために、家族、相談者やほかの人たちに対してうそ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解放される方法としてネットを使いますか。	
		当てはまった合計：　　個

当てはまった数が５個以上だった人は次の IAT(インターネット依存度)テストに取り組んでみてください。

～インターネット依存度テスト～

インターネットに関する以下の質問にお答えください。当てはまる項目に○をつけ、最後に点数を計算しましょう。この場合、利用する機器は、パソコン・携帯電話・スマートフォン・ゲーム機などオンラインで使用するものすべてです。

質問項目		全くない（1 点）	まれにある（2 点）	時々ある（3点）	よくある（4点）	いつもある（5点）
1	気が付くと思っていたより、長い時間インターネットをしていることがありますか。					
2	インターネットをする時間を増やすために、家庭での学習をおろそかにすることがありますか。					
3	友人と過ごすよりも、インターネットを選ぶことがありますか。					
4	インターネットで新しい仲間を作ることがありますか。					
5	インターネットをしている時間が長いと周りの人から文句を言われたことがありますか。					
6	インターネットをしている時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがありますか。					
7	他にやらなければならないことがあっても、まず先に電子メールをチェックすることがありますか。					
8	インターネットのために、学習や仕事の能率や成果が下がったことがありますか。					
9	人にインターネットで何をしているのか聞かれたとき自分を守るために、隠そうとしたことがどれくらいありますか。					
10	日々の生活の心配事から心をそらすためにインターネットで心を静めることがありますか。					

質問項目		全くない (1 点)	まれにある (2 点)	時々ある (3点)	よくある (4点)	いつもある (5点)
11	次にインターネットをするときのことを考えている自分に気がつくことがありますか。					
12	インターネットの無い生活は、退屈でむなしく、つまらないものだろうと恐ろしく思うことがありますか。					
13	インターネットをしている最中に誰かに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、大声を出したりすることがありますか。					
14	睡眠時間をけずって、深夜までインターネットをすることがありますか。					
15	インターネットをしていないときでもインターネットのことばかり考えていたり、インターネットをしているところを空想したりすることがありますか。					
16	インターネットをしているとき「あと数分だけ」と言っている自分に気がつくことがありますか。					
17	インターネットをする時間を減らそうとしても、できないことがありますか。					
18	インターネットをしていた時間の長さを隠そうとすることがありますか。					
19	誰かと外出するより、インターネットを選ぶことがありますか。					
20	インターネットをしていないと憂うつになったり、いらいらしたりしても、再開すると嫌な気持ちが消えてしまうことがありますか					

あなたの得点は

＿＿＿＿点

【20～39 点】平均的なオンライン・ユーザーです。
【40～69 点】インターネットによる問題があります。
インターネットがあなたの生活に与えている影響について、よく考えてみてください。
【70～100 点】インターネットがあなたの生活に重大な問題をもたらしています。すぐに治療の必要があるでしょう。

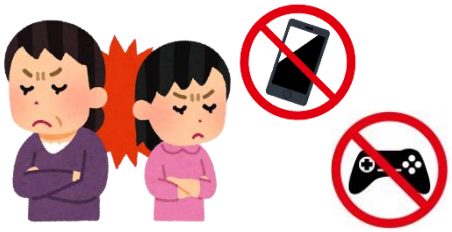
出典： インターネット依存症スクリーニングテスト「特定非営利活動法人 ASK　HP」
インターネット依存度テスト「独立行政法人国立病院機構　久里浜医療センター　HP」

～スマホ・ゲーム依存症になっていませんか？～

「臨時休校中の中中生の健康状態と学習状況アンケート」の結果を見ると、スマホやゲームに夢中で学習が進まなかったり、生活リズムが乱れたりしている人の様子がうかがえます。ついつい触ってしまうスマホや、一度やり始めたらなかなかやめられないゲームや動画の視聴ですが、その癖がついてしまうと、依存症になってしまいます。

１日のどこかで、無理なく体を動かしたりリラックスしたりしていますか？(複数回答可)	
ビデオ・動画鑑賞	426 人
その他（ゲーム等）	524人

----------なぜスマホやゲームに依存するといけないの？----------

集中力が続かない	顔の見えないコミュニケーションの不安	できないことのストレスが大きい
		
集中しようと思っても、つい中断して画面を見てしまいます。また、ゲームやスマホが気になって人の話が頭に入ってこないこないことがあります。	文字でやり取りする中で、相手の感情を上手く読み取れず「もしかしてこんな風に思っているのかな」などと必要以上に不安になってしまうことがあります。	いつでも手にとれるからこそ触れないとストレスがたまり、人から注意や中断させられると激しく怒ったり、反発したりしてしまいます。

----------スマホ・ゲーム依存症にならないための方法----------

＊ 家の人と一緒に、使用する時間と場所を決める。(１人になる場所に持ち込まない。)
＊ 一人でできる運動やスマホやゲーム以外の趣味を楽しむ時間を作る。
＊ 眠る2時間前からは画面を見ない。(ブルーライトが睡眠ホルモンの分泌を妨げてしまうから。)