

## ネット依存症について

飯塚 医院 院長  
佐藤 喜和 先生

今や生活に不可欠なものとなったインターネット。一方で一部のユーザーが陥るネット依存症が問題です。特に若い人たちほどネット依存に陥りやすく、韓国や中国では大きな社会問題となっています。そして日本でも50万人以上の中高生たちにネット依存が起きていると言われていています。

ちなみにネット依存症は病気としては存在しません。「若者特有の正常な反応にすぎない」「ギャンブル依存に近いものだ」、あるいは「他の精神疾患の特徴的な症状だ」とその捉え方はさまざまに結論が出ていません。

では何が問題なのでしょう。最近人気のオンラインゲームを例にします。これは機械相手のゲームと違い、ネット上で不特定多数の人と知り合ってチームを組んで行うゲームです。一緒に狩りや戦いに出掛けるため、チーム内で役割ができたり約束を守る責任も生まれたりする特徴があります。遊びの一つと捉えて時間管理ができればいいのですが、過度にゲームにはまるようになると危険です。長時間部屋に引きこもって学校や仕事に行かなくなり、食事を取るのも忘れてしまうことになります。またお金を無駄に浪費し、イライラするなど、日常生活に与える影響は深刻です。さらにスマートフォンで、ラインやツイッター、動画などさまざまなコンテンツも利用することになれば、ほとんど一日ネットから離れられなくなってしまいます。

こうした事態になるのを防がなければなりません。重症になると専門医の診断と治療が必要となります。そこで早朝からネットにつなぐ時間を制限（減ネット）することが何よりも重要です。当の本人は問題意識を持たないのが普通です。そのため必要なのは親子で話し合っ​​てネットをする時間のルールを決めることです。その際、ネットにはまる本人の心情を親や周囲の者ができるだけくみ取ってやるのが大切です。こうしてネットをあくまでも道具として楽しく利用したいものです。