

相談室だより No. 4

埼玉県立鶴ヶ島清風高等学校

鶴ヶ島清風高校の皆さん、こんにちは。教育相談員の土岐(とき)です。暑かったり涼しかったり、梅雨特有のじめじめとした気候だったりと体調の崩しやすい時期ですが、如何お過ごしですか？時々プールから楽しそうな声と水しぶきの音が聞こえて、夏を感じる今日この頃です。期末テストを終えたら夏休みですね！楽しいことが盛り沢山の夏休みでしょうが、気を付けてほしいことがあるので今回はそのことについてお話しします。

【ネット・ゲーム依存】について

【ネット依存】や【ゲーム依存】という言葉、情報社会に生きる皆さんはご存知ですよ。正しくは【依存】ではなく【嗜癖(しへき)】とありますが、【依存】の方が一般的で分かりやすいと思いますのでそちらの言葉を使います。ネット依存やゲーム依存についての正式な定義はまだありませんが、そうであると判断されるポイントがいくつかあります。

- ① 時間のコントロールが出来ない。
- ② ネット・ゲームを取り上げるとパニックになる。
- ③ 何とかして手に入れようとする。

また、ネット依存の研究者であるキンバリー・ヤング(Kimberly S. Young, 1998)は、「インターネットに過度に没入してしまうあまり、コンピューターや携帯が使用できないと何らかの情緒的苛立ちを感じること、また実生活における人間関係を煩わしく感じたり、通常の対人関係や日常生活の心身状態に弊害が生じているにも関わらず、インターネットに精神的に嗜癖してしまう状態」と定義しています。

例えば、朝食や夕食の時、親に「食べている時は携帯を触ってはいけない」と言われてイライラしたり、休み時間に携帯をいじっている時に友人に話しかけられてイライラしたり、テスト勉強をしなければいけないのにネットやゲームから離れられず、結局そのまま寝てしまったり…そんな経験はありませんか？

また、単にネット依存といっても様々なタイプがあり、日本での研究による代表的な類型が下記になります。

●リアルタイム型チャット依存

…チャットやオンラインゲームなど、利用者同士がリアルタイムにコミュニケーションを行うことを前提としたウェブサービスへの依存

●メッセージ型ネット依存

…ブログ・BBS・SNS への書き込みやメール交換など、利用者同士がメッセージを交換しあうウェブサービスへの依存

●コンテンツ型ネット依存

…ネット上の記事や動画などのコンテンツなど、受信のみで成立する一方向サービスへの依存

厚生労働省の、日本全国の中高生を対象とした研究で、インターネットを病的に使用している確率は男子 6.4%、女子 9.9%であると公表しています。つまり中高生の男子約 17 人のうち 1 人、女子は 10 人に 1 人…もっと言えば、1 クラスに約 3 人インターネットに依存している人がいるということです。その傾向が見られる人を含めたら、もっといる筈です。皆さんにとって、それ程身近にあるものなのです。もしかしたら、自分がそうかも…と思った人もいるかもしれませんね。では、どのようにして気を付けたら良いかをお話します。

【ネット・ゲーム依存】に対する予防について

実際、現代社会においてインターネットは必要不可欠といっても過言ではないと思います。それ自体が悪い訳ではありません。私達自身が、上手に丁度良い距離を保つことが重要です。最初にお話しましたが、学校がある時より夏休み等の長期休み中に、依存に^{おちい}陥りやすいと考えられます。暇つぶしに使っていたネットやゲームにハマり込む時間が有り余る程あるからです。では、そのようなことにならないよう、これからの夏休みが有意義に過ごせるよう、具体的な方法を挙げてみます。

- 規則正しい生活をする。
- 人とのコミュニケーションを大切にする(ネット外で)。
- 誰かと出掛ける時は、ネットは必要な時以外使わない。
- ネットゲームやサイト、ネット機器等の正しい情報を得て、リスクを知る。
- ネット以外に夢中になれることを見つける。
- 週に 1 日デジタルデトックスする(1 日スマホも持ち歩かない。PC も電源を入れない。ゲームをしない)。

他にも様々な予防法がありますが、特に気を付けてほしいことを挙げてみました。特に最後の、「週に 1 日デジタルデトックスする(1 日スマホも持ち歩かない。PC も電源を入れない。ゲームをしない)」を、皆さんに夏休み中に実践してほしいと思います。実際にやってみると、案外平気に過ごせますし、すっきりとした気持ちになれます。これが実行出来なかつたら要注意です。ネット依存の傾向があると自覚してもいいと思います。もしそうであったなら、上記の予防法を実行するよう心掛けると共に、家族や友人に相談する等、自分 1 人で抱えずに周りにフォローしてもらおうことを考えましょう。勿論、相談員への相談も OK です。気になることがあったら、いつでも相談に来てくださいね。ただお喋りに来てくれるのも大歓迎です。

因みに、夏休み中も相談室は開室しています。詳しくは夏休み直前にミニ版相談室だよりを配布致しますのでそちらをご覧ください。

(*o◇o) {教育相談員からの一言

☆今回の相談室だよりですが、いつもより専門用語やデータを使ったお話をさせていただきました。どうでしたか？少し難しかったでしょうか？何か知りたいこと、相談室だよりに書いてほしいこと、感想等ありましたら、お気軽に教育相談員にお声掛けください。相談室入口にあるポストに意見、希望を投函して下さっても結構です。お待ちしております。☆