

学生相談室からのおしゃべりタイム

～ネット依存って何？～

第4号

沖縄キリスト教学院大学・沖縄キリスト教短期大学

2014年11月

今朝起きて、一番最初に手にしたものは何ですか？
昨夜寝る前、一番最後に手にしていたものは何ですか？
今、一番身近にあるものは何ですか？

もしかすると、多くの皆さんが、「スマホ」と答えるかもしれません。それほど、私たちの生活にとって、スマートフォンを始めとするIT機器は大きな存在となっています。授業後の光景一。私が学生の頃は、周りの友達との会話が始まりました。しかし、今は授業が終わった途端、それぞれが即座にスマホを手にします。皆さんにとって当たり前の光景が、違う世代にとってはとても不思議に見えています。

情報化社会となり、皆さんは小学生、いやもっと幼いころからパソコンに触れてきたでしょう。その中できつと、「時間を決めて利用しましょう」「情報を利用するには、取捨選択が大切だ」と学んできたと思います。それを学びながらも、気がつくと長時間スマホに触っている、ネットにあることを真に受けてしまうことが多いのではないのでしょうか。

また、SNS上でのいじめが要因の自殺、SNSでのトラブルがきっかけとなった殺人事件や長時間ネットをしていたことが原因の突然死。これほど、ショッキングな事件にならずとも、ネットに関連する問題はあちらこちらにあります。

LINEでのやりとりが夜中まで続き、やめられない。

ネットの世界の方が、現実の生活世界よりも重要だ。

最新情報を取り入れないと、自分がおいていかれている感覚に襲われる など。

今、日常生活に支障が出るほど、インターネットにのめりこむ「ネット依存」が大きな問題となっています。

「私は、大丈夫!」と多くの皆さんが思っているでしょう。しかし、想像してみてください。授業後に欠かせないスマホチェック。就職すると、そんなことは可能でしょうか?こんな話があります。ある社会人1年生が、あまりにもトイレへ行く回数が多いので、上司が確認したところ、スマホチェックのダメだったと。業務に支障をきたし、その後改善できず、その人は会社を辞めたそうです。

アップルの創設者スティーブ・ジョブズは、自らの子どもたちがIT機器に触れることを制限していたそうです。彼は、何よりも家族での語らいの時間を大切にしていたとのこと。

このことから、どんなことが考えられるのでしょうか。彼は、IT機器は便利であるが、その中に害があることをよく知っていたので、愛するわが子には触れさせなかったのではないのでしょうか。

改めて、ネットとの付き合い方について、考えてみませんか?

裏のページにインターネット依存度に関するアンケートがあります。
ぜひ、チェックしてみてください。

インターネット依存度テスト(IAT)

開発者 Kimberly Young 博士からライセンスを得て翻訳・使用

翻訳者: 久里浜医療センターTIAR

インターネット依存度テスト(IAT)

インターネットに関する以下の質問にお答えください。各質問について次の1から5の回答の中から、最もあてはまる番号を1つ選び、○をつけてください。自分に関係のない質問であれば「全くない」を選んでください。

	全く ない	まれに ある	ときどき ある	よく ある	いつも ある
気がつ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。	1	2	3	4	5
インターネットをする時間を増やすために、家庭での仕事や役割をおろそかにすることがありますか。	1	2	3	4	5
配偶者や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。	1	2	3	4	5
インターネットで新しい仲間を作ることがありますか。	1	2	3	4	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。	1	2	3	4	5
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。	1	2	3	4	5
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。	1	2	3	4	5
インターネットのために、仕事の能率や成果が下がったことがありますか。	1	2	3	4	5
人にインターネットで何をしているのか聞かれたとき防御的になったり、隠そうとしたことがどれくらいありますか。	1	2	3	4	5
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。	1	2	3	4	5
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。	1	2	3	4	5
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。	1	2	3	4	5
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。	1	2	3	4	5
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。	1	2	3	4	5
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。	1	2	3	4	5
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。	1	2	3	4	5
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。	1	2	3	4	5
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。	1	2	3	4	5
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。	1	2	3	4	5
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。	1	2	3	4	5

○をつけた数字の合計が、得点になります。 あなたの得点は、 _____ 点です。

得点が高いほど依存の度合いが強くなります。

【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。