

きみは
大丈夫かな？
チェック
してみよう！



インターネット・ゲーム依存症チェック！

あてはまるものが多いほど、注意が必要です



こんなことはありませんか？

1. どんな時でもスマホを忘れない(トイレやお風呂でも)
2. スマホを忘れたら、遅刻してでも取りに戻る
3. ネットをどれくらいみていたか、親や友だちに言えない
4. ネットの世界がないと苦しくてかなしい
5. 学校の友だちより、ネットの友だちとあそびたい
6. 親や友だちといっしょにいる時間より、
ネットであそんでいる時間のほうが長い
7. 目的もなく、毎日SNSやネットをみている
8. ネットを使っている時間がどんどん伸びている
9. ねむるよりもネットやゲームがしたい
10. ネットをやめようと思ったけど、やめられなかった
11. 親にかくれてネットをしてしまうことがある
12. なによりもネットをしたい



チェックが10個以上…【要注意】あなたの生活に重大な問題がでているかもしれません。

まずは周りに相談してみましよう

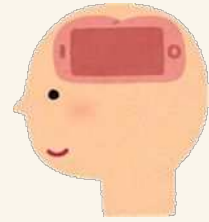
チェックが6個以上…【注意が必要】利用方法を見直すため、ルールを考えてみましょう

チェックが3個以下…これからも使いすぎないように、気を付けて利用していきましょう

ネット依存症・ゲーム依存症とは？

インターネットやインターネットを使用したオンラインゲーム、SNSなどへの依存により、いつもの生活を送る力が徐々に低下する危険性のある依存症のことです。

依存症が悪化すると、ただただインターネットの利用やゲームを何十時間も使用し続け、ついにはお風呂やごはんなどの基本的なことでさえおろそかになる可能性があります。



心身や周りへの影響



依存してしまうと、さまざまな面で影響が出始めてきます。

何よりも優先的に利用時間が伸びるため、睡眠時間が削られて睡眠不足に陥ったり、生活リズムが崩壊したり、朝起きられずに欠席が増えてしまう可能性もあります。

また、怒りやすくなる、うつ病になりやすくなるなど、その人らしささえも壊れてしまうこともあるのです。

依存症は意思の力で治せない

依存しているときの脳は、覚せい剤などの薬物を使用している時と変わらないと言われていいます。「怠けている」「意思が弱い」など、その人の意思の力や人格に問題があるために、依存をやめられないわけではないことを理解しなければいけません。

依存している状態から立ち直るためには、周りの協力が必要不可欠です。

否定や強制は悪化を招くことも

依存している状態になっている人は、インターネットやゲームの世界が「生きるために必要な場所」になっていると考えられます。

ネット契約を解約したり、スマホやゲーム機を取り上げたりなど、強引に使わせないようにしても、それは治療とは言えません。

依存している人が生きるために必要な場所を奪い、さらに追い詰めることにしかありません。

何故インターネットやゲームに依存することになったのか、その原因を考え、改善する必要があります。



ルールを作って適度に遊ぼう！



ネットを利用することや、ゲームをすることは悪いことではありません。しかし、日常に影響が出る程の利用となれば、それは依存しつつあると考え、使用時間などを考え直す必要があります。

まずはネットやゲーム以外に読書やお手伝いなど「どんなことができるのか」を焦らず一つずつ考えて、ゆっくりと進んでいきましょう。

【参考サイト】

インターネット依存症 ～angels-eyes<https://angels-eyes.com/>

インターネット依存デナイトケア | 榎本クリニック<http://www.enomoto-clinic.jp/care/internet/#scroll-section1>