

ネット依存、ゲーム依存

中学校・高等学校版



要注意！！ ネット依存・ゲーム依存

(公社) 東京都医師会

■ ■ 物質への依存

アルコール



たばこ



違法薬物



物質への依存

危険度順：違法薬物 > アルコール = たばこ
頻度順　：アルコール > 違法薬物 > たばこ

■ ■ 行為への依存

携帯スマホ



ゲーム



買い物

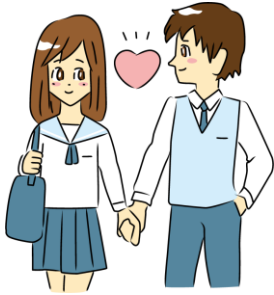


行為への依存

危険度順：ゲーム > スマホ > 買い物
頻度順　　：ゲーム > スマホ > 買い物

■ 人への依存

恋愛



家族



セックス



人への依存

危険度順：恋愛 > セックス > 家族

頻度順：家族 > 恋愛 = セックス

① スマホ目

ブルーライトによる睡眠障害

眼精疲労

ドライアイ

視力低下

斜視の増加

スマホ目

夜遅くまでスマホから出るブルーライトを浴びると睡眠障害を起こすことがあります。

近距離で見ることで目の筋力を使い調節できなくなって、眼精疲労を起こします。

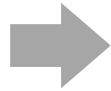
瞬きをせずに画面を見ていることで、ドライアイになります。また、近くの距離で長時間スマホを使うことで、近視になる危険性が高まりますし、目が寄ってしまい、内斜視になる例も増えています。

外斜視の悪化例もみられます。長時間使う事や、寝る前に使う事をやめましょう。

② スマホ首

長時間の前傾姿勢による
首の変形

猫背・背骨の湾曲



身長が伸びない

血流悪化

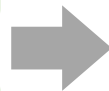
内臓の働き低下

③ スマホ骨

スマホに熱中し食事が不規則になる・
カルシウム不足

運動不足

日光に当たらない



骨粗鬆症を促進

■ ■ ④ スマホ皮膚

外出不足 → 太陽の光を浴びない



皮膚の脆弱化

汗をかかない → 代謝の低下・
皮膚の老化



しわが増える・
皮膚が硬化

コラーゲンの摂取不足



皮膚の弾力性の
低下

入浴の回数・時間の減少



乾燥肌

⑤ スマホ脱水

3度の食事をとらない

インスタント食品による**食事の偏り**

水分の摂取不良



血液がにごり
血管が詰まる

水分の摂取不良による脱水



めまい・意識障害

トイレの我慢

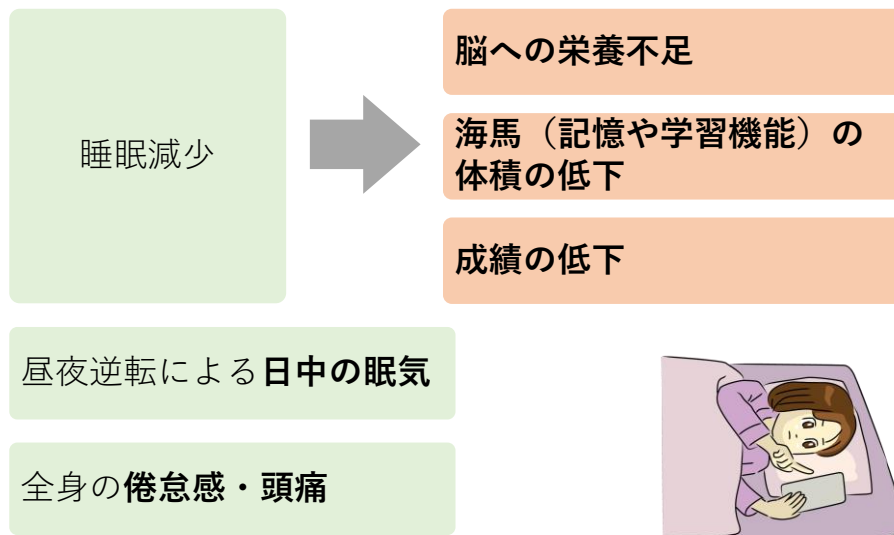


全身のむくみ

スマホ脱水

特に小中高生は大人より脱水しやすいため、1時間に1回こまめに水分補給をしましょう。

⑥ スマホ不眠



スマホ不眠

- ・ スマホのし過ぎにより**交感神経**が緊張して入眠障害がおきます。
- ・ 対処方法としては、ぬるめお風呂に長め入り、筋肉の緊張をほぐすことや部屋を暗めにして**アロマ**等をたきりラックスできる環境をつくりましょう。
- ・ 睡眠不足でも朝は必ず**同じ時間**に起きることで不眠症を防げます。

① スマホ無感情

スマホ上の世界に夢中



リアル世界での
感動や感情の低下

現実の対人関係で他人との
会話の減少



情緒の発育障害

性格障害

スマホ無感情

小中高生は**人格が未成熟**な時期であり、感情を発達させる重要な時期です。

- ・ スマホの使いすぎで、同世代の友達間で**感情（喜・怒・哀・楽）**を出さないでいると、将来、無感情な人間を作ってしまう可能性があります。
- ・ スマホからの誤った知識が多すぎると、**性格の偏り**をきたす恐れもあります。

② スマホうつ



睡眠不足

セロトニンの減少 → うつ

朝の交感神経へのスイッチ低下

食欲の低下

脳の栄養障害

意欲の低下

長時間の使用 → 現実世界での意欲低下

スマホうつ

- ・セロトニンは夜中11時から2時の間で多く分泌されており、その時間帯に睡眠をとることがうつ予防になります。
- ・夜間のスマホの使いすぎにより睡眠不足をもたらし交感神経と副交感神経のバランスが崩れます。夜間より昼間に使うようにしましょう。
- ・熱中しすぎて食事を忘れてたり、カップラーメンで済ませてしまうため、脳の発育障害につながります。
- ・時にネット世界は面白いものや魅力的なものも多くあり、現実世界への意欲がなくなってしまいます。

③ スマホ逆切れ

前頭前野の萎縮



感情抑制の低下

ITの使いすぎ



瞬時に情報が得られ**忍耐力低下**

対人関係



孤立による**対人関係学習の減少**

スマホ逆切れ

- ・前頭前野は、理性的な**意思や判断**、**忍耐**にも関わっており、働きが低下すると**欲望**を我慢できなくなります。
- ・頭で考えることが少なくなるため**忍耐力**が低下していきます。

④ スマホリスカ

鬱
鬱の症状の進行

現実感の喪失

生きていることの確認

リストカット



⑤ スマホ暴力

対戦型ゲームの
やりすぎ

ネット上の過激なシーンへの
麻痺

現実世界での**実行欲求**

動物虐待や他人への暴力

傷害事件

スマホ暴力

ゲームをやりすぎることにより**仮想現実**で満足できず、**現実世界**で実行したいという欲求がでてくる場合があります。

■ ネット依存の治療

記録作り

- ネットをする**時間の前**は、
何をしてきたかを書き出す
- ネット依存になった**きっかけ**を探す
- ネットの使用時間も含んだ**記録表作り**

■ ネット依存の治療

アクティビティ

- **運動療法**：スポーツ、屋外での散歩
- **作業療法**：絵画、書道、紙細工



■ ネット依存の治療

ルール作り

- いつ使うか
- 何のために使うか
- 1日の利用時間
- 月々の利用金額の上限
- 使う場所 使わない場所の設定
- スマホをみる時間をほかのことに使えないか探してみよう

ルール作り

生徒の言い分を良く聞きながらルールを作っていきます。

守れなかったときにどうするかも約束しましょう。ルールは親や先生も守りましょう。

■ ネット依存の予防

人間形成上、必要な時期である8歳から15歳において

(イ) スポーツ

- つらいことへの**忍耐力**が育つ
- 友達よりも勝ちたいという**闘争心**が育つ

(ロ) 家事手伝い

- **自立生活**ができる練習になる
- **相手を思いやる気持ち**が育つ

(ハ) 習字

- **精神を統一**させる気持ちが育つ
- 字が上手になり**感情が安定**する

ネット依存の予防

ネットの使用時間を減らそうとしても代わりになるものがないと移行できません。

それが見つからないのは、過去に感動体験が少ないことも原因です。子供のうちから体も心も感動する体験をさせたいものです。

■ ネット依存の予防

8歳から15歳の時に
(イ) (ロ) (ハ) の実行

性格及び人生の軸の形成

その後、道を外す時期があっても
正常に戻りやすい

性格の形成

完成

未完成

ネット依存
(-)

ネット依存
(+)

人生の軸が形成される時期に
何を教わるかにより
ネット依存の予防につながる

ネット依存の予防のまとめ

ネット依存は大人よりも性格形成が未成熟な小中高生の時期に、はまりやすい傾向があります。

大切な性格形成の時期に家族間のコミュニケーションを多くとり、体験学習を通じて感動を増やすことがネット依存の予防につながります。

■ キンバリー・ヤング博士の「診断質問票DQ」 (Diagnostic Questionnaire)

8項目の質問に答えてみてください。
調査では5項目以上に該当した状態を「病的な使用（ネット依存状態）」

1. インターネットに夢中になっていると感じているか？
2. 満足を得るためにネットを使う時間を長くしていかなければならないと感じているか？
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て失敗したことがたびたびあったか？
4. ネットの使用時間を短くしたり完全にやめようとして、落ち着かなかったり不機嫌や落ち込み、イライラなどを感じるか？
5. 使い始めに意図したよりも長い時間オンラインの状態にいるか？
6. ネットのために大切な人間関係、学校のことや部活動のことを台無しにしたり、危うくするようなことがあったか？
7. ネットへの熱中のしすぎを隠すために、家族、先生やそのほかの人たちに嘘をついたことがあるか？
8. 問題から逃げるため、または絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みといったいやな気持ちから逃げるために、ネットを使うか？

キンバリー・ヤング博士の「診断質問票DQ」 (Diagnostic Questionnaire)

8項目の質問に答えてみてください。調査では5項目以上に該当した状態を「病的な使用（ネット依存状態）」としております。

- この数字は、米国の心理学者キンバリー・ヤング博士が作成した診断質問票「Young Diagnostic Questionnaire for Internet Addiction」の日本語訳で判定した結果から、その割合を全国の中学・高校の生徒数に当てはめて算出したものである。
- 診断質問票は下記のような8項目で、0～2項目に該当した場合を「適応的使用」、3～4項目を「不適応使用」、5項目以上を「病的な使用」と分類している。
- なお、ヤング博士の診断票の概要については、「Center for Internet Addiction」というサイトを参照。「病的な使用」という言葉自体は医学雑誌「Addiction」から直訳したもの。上記サイトにある説明を見ると「Meeting five symptoms are necessary to be diagnosed」となっており、「8項目中5項目に該当した場合は診断を受ける必要があると考えられる」といった意味あいのようなものである。少なくともヤング博士の尺度を見る限りでは、5項目以上に該当したら即“ネット依存”や、ましてや「病的」であるとはみなされていない。

【出典】独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター
「ネット依存のスクリーニングテスト」キンバリー・ヤング博士

作成

学校医委員会委員 任期：自) 令和元年8月27日 ～ 至) 令和3年5月31日

委員長	東川 泰之 (足立区医師会)	委員	東 哲徳 (渋谷区医師会)
副委員長	山田 正興 (中野区医師会)	委員	原田 栄 (杉並区医師会)
委員	岡添 龍介 (中央区医師会)	委員	森山 正敏 (田園調布医師会)
委員	西島 由美 (墨田区医師会)	委員	富田 香 (豊島区医師会)
委員	浅川 雅晴 (江東区医師会)	委員	岡田 知雄 (日本大学医師会)

東京都医師会理事

弘瀬 知江子 (大森医師会)
川上 一 恵 (渋谷区医師会)