

ネット依存症

ネットの使用を自分の意志でコントロールできない状態を、ネット依存症といいます。ネット依存症になると、睡眠や栄養が十分に取れなかったり、携帯やゲーム機を取り上げられると暴れるなどの症状が出ます。親に内緒で、過剰な課金を繰り返すケースもあります。そこから、うつに近い状態になったりすることもあります。WHO（世界保健機関）では、オンラインゲームなどの「ゲーム障害」を新たな疾病として正式に認定しました。ネット依存が疑われる中高生は、約93万人と推定されています。そして、ネット依存のほとんどがゲーム障害と言われています。

オンラインのゲームの場合、勝ったという快感やワクワク感が忘れられずやめられない状態になります。また、同じゲームで遊んでいる仲間がいるため、自分以外の人も遊んでいる安心感があったり、自分が抜けたら迷惑をかけるという思いになったりしてやめられないことも多くあります。

夜中にゲームをし続ける、朝起きられず学校を欠席する、ゲーム以外のことに興味を示さないなどの症状が継続的にみられ、注意してもゲーム時間が減らない場合、ゲーム障害が疑われます。

ゲーム障害は、家庭内だけで改善は難しいと言われています。相談機関や専門医への受診が必要なケースもあります。

常日頃から、わが子の携帯の使用状況を保護者が把握しましょう。



ネットと上手につきあうために

ネットのトラブルを避け、上手につき合うために、家庭内でのルール作りをしましょう。

- 使用時間、使用場所、使用金額を決める。
- 親の名義で購入し、子どもに貸し出しているものであることを明確にする。
- 親が一方向的に決めるのではなく、話し合って決める。
- ルールは、子どもだけでなく、親も守る。
(食事の時は使わないなど)

また、購入時には、必ずフィルタリング機能を設定しましょう。フィルタリングは年齢に応じて設定の変更が可能です。無用なトラブルを避けるためにも、ぜひ活用しましょう。

