

シート  
7

# ネット依存度チェック

～ネット中心の生活って?～



早く返信しないと、きらわれちゃう!?



常に返信しないといけない…  
やり取りをしないと不安…といった  
インターネットや  
メール中心の  
生活を見直してみよう!



インターネットやメールを生活の中心としている中学生が増えてきています。メッセージを返信しないことで、現実の人間関係が悪くなるなどと考え、無理をして続けてしまう事例もあります。話題に乗りおくれるから、仲間外れになるから…といった理由で、やめるタイミングを失います。また、ねむる時間をけずって深夜までインターネットにアクセスしていると、頭がさえてしまってねつきが悪くなり、ねむれなくなるなど悪い状態にもなります。

## 他にもこんな依存例が

- 学校から帰ると、食事やお風呂以外はねむるまでオンラインゲームをし続けてしまう。
- メッセージを読んだのに返さない「既(き)読無視」をされると、イライラしてしまう。
- ひまさえあれば、ネットをしていないと落ち着かない。
- スマホを取り上げられたら、自分が自分ではなくなってしまいそうだ。

Q

考えてみよう Q & A

ネット依存症(いぞんしょう)って、どの程度インターネットやメールをしたらそう呼ばれるの?

使用時間が長いだけではネット依存症とは呼ばれません。ネットによって、他の生活まで悪い状態になったり、意味もなく長く使用したり、ネットをしないと落ち着かないなど、ネットに支配されていることを言います。

ネット依存度チェックは裏面へ

# あなたのネット依存度をチェックしてみよう!

厚生労働省「中高生への質問事項」より

- Q1 ログインターネットに夢中になっていると感じる
- Q2 ログイン満足を得るために、ネットを使う時間がだんだん長くなる
- Q3 ログインネットの使用時間を減らしたり、やめようとしたりしたが、うまくいかない
- Q4 ログインネットの使用をやめようとする、落ちこみやイライラなどを感じる
- Q5 ログイン意図したよりも、長時間オンライン状態になる
- Q6 ログインネットが原因で、大切な人間関係や学校、部活のことで問題が起こったことがある
- Q7 ログインネットへの熱中しすぎをかくすため、家族や先生にうそをついたことがある
- Q8 ログインいやな気持ちや不安、落ちこみからにげるためにネットを使う

毎日の  
インターネット  
使用を見直そう



A

## 結果を見てみよう!

### チェックが4つ以下の人

4つ以下のあなたは、ネット依存の疑いはありません。しかし、無意味にネットを続けたりしないよう、今後も適切な使用を続けましょう。

### チェックが5つ以上の人

5つ以上のあなたは、ネット依存の可能性があるといます。一日の使用時間や内容を毎日ふり返り、時間を決めてネットを使うよう工夫してみましょう。



CHECK!

## ネットと上手に付き合おう

- メッセージのやり取りが終わらないことをふせぐために、前もって「何時から宿題をする」「明日話そう」と伝えてみましょう。
- ねむる時間をけずってまでインターネットをすると健康によくないので、ほどほどにしましょう。
- 現実での人間関係を大切にしたり、相手のことを思いやったりしましょう。



解説

「ネット依存症」とは、正式な定義は確定していませんが、ネットを使いすぎることによって日常生活や社会生活に障害が起こることを言います。常に返信しないといけない、仲間はずれになるかもしれないという不安感などから起こるネット依存が問題となっています。また、常に心が張りつめた状態におかれることで、乱暴な書きこみをしたり、友達とうまく付き合えない、学校に行かなくなるなど、社会との関わりをコントロールできなくなったりします。