

# 中高生の「ネット依存」93万人

(2018. 8月国の調査)

5年前の調査と比べて、実に5倍近く。中高生の健康をむしばむネット依存ネット依存の恐ろしさ。

それは、ネットへの欲求が抑えられなくなり、体も動かさず筋力が低下するなど、徐々に体がむしばまれていくこと。部屋にこもりつきりになり、家族に対する態度も目に見えて変わっていく。

起き上がる事すらだるくなる。母が「一緒にご飯食べよう」と言っても、「うるさい死ね!」と言われた。食事もとらない。どんどんやせていく。など。海外では、長時間熱中するあまり、死亡したケースも報告されています。



## 「ネット依存」の危険性

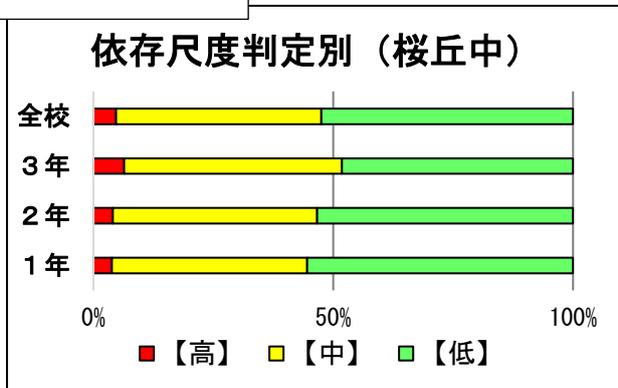
専門家は、成長途中の子どもがネット依存に陥ることの危険性を指摘しています。

久里浜医療センター 樋口進院長

「子どもたちは、自分の行動をコントロールする力が、大人に比べてまだ発達していない。一度はまってしまうと、“待て待て”と自分をコントロールする力は弱い。

自分の将来を作り上げていく時期に、ゲームにはまってしまうので、将来の自分の生活を非常に危うくしていることが一番問題だと思います。

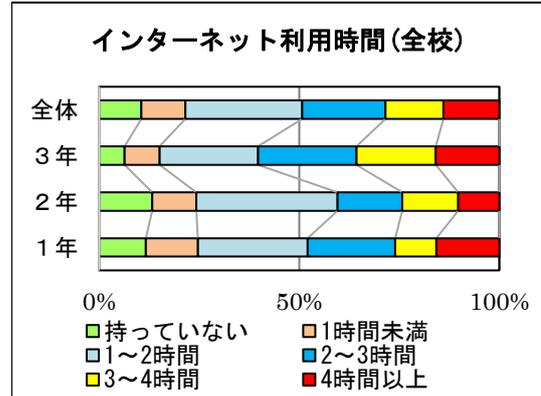
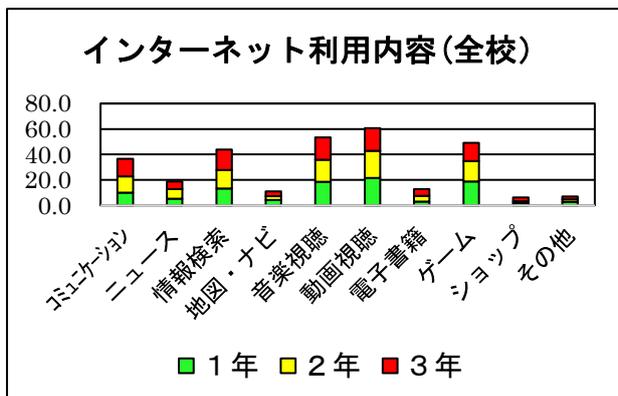
桜丘中学校は・・・



### 女性になるSNS依存 男性になるゲーム依存

SNS依存(きずな依存)は女性になりやすく、ゲーム依存は男性になりやすい。

桜丘中学校も同じ傾向が見られる。



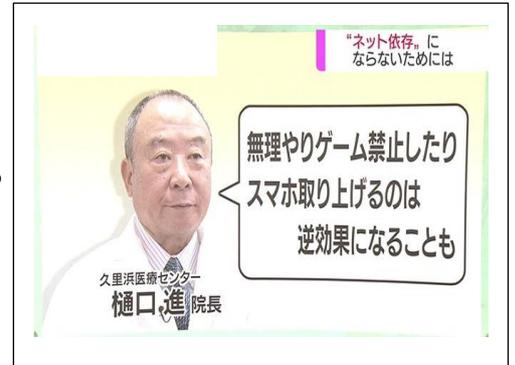
## 具体的な条件を話し合う事が有効

これまで多くのネット依存の中高生の治療に当たってきた樋口院長によると、

「無理やりゲームを禁止したり、スマホを取り上げるのは逆効果になることもあるのでやめた方がいい」

大切なのは、「子どもと一緒にルールを決める。」こと。

親が一方的に押しつけたルールでは子どもは納得せず、守ろうという気にもならない。



神奈川県国立病院機構久里浜医療センター  
ネット依存治療では日本最大の病院

例えば、

『使う時間は夜の9時までにしようね』とか『場所はリビングで』など、具体的な条件を子どもと話し合う。

決めたことを子ども自身に書いてもらうことなどが有効。

さらに、

子どもだけにルールを守らせるのではなく、親もその時間はスマホを使わないようにするなど、家族が一緒に取り組むことが重要だ。

ルールが守れなかった時のペナルティーも考えておくことも大切。



「ネットやゲームへの依存は、低い年齢であればあるほど重症化し、治療にも時間がかかると言われています。

あらためて、ご家庭のルールをお子さんと話し合っはいかがでしょうか