

# あなたは大丈夫？ネット依存症

みなさん、こんにちは。

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています  
ライスアイランドメールマガジン♪

仕事・プライベートにおいて、調べもの、何か情報を  
得るときは何から入手しますか？

パソコン・スマホなどを使ったインターネットと回答される方が多いと思います。  
知らない間に、実はネット依存症になっているかも！？

## ■オフライン生活で依存度チェック

ネット依存が強くなると生活が不規則になり、  
仕事にも支障をきたすようになるそうです。  
スマホが手放せず「通勤中もトイレでネットを見てしまい仕事にならない」  
と病院を訪れる人も多いそうです。

依存度を確認するためには、ネットにならない

「オフライン」の環境に自分を置いてみることです。

i P h o n e ・スマホが普及してからは、自宅でも外出先でもどこでも  
ネットに繋がっているのが当たり前の環境にあります。

下記は、週末限定で、ネット断食を体験してみた人の話です。

具体的に何をするのでしょうか。

## ■無意識にネットを使おうとしてしまう習慣

まず、前提として、

ネット依存症の入院治療をするカウンセラーによると

「入院患者はネットへの接続ができなくなるが、

音声の通話やダウンロードをした音楽を聴くのは制限されない」そう。

そこで、パソコンは使うがネットには接続しない、  
スマホは着信がない限りは見ない、というルールを決めて実験実施！

～1日目～

・朝起きると無意識にパソコンの前に座りネットを見そうになる  
・午前中は入力作業、写真の整理をパソコンですることにしたが、  
気が付いたらメール、SNSを無意識にチェックしそうになる  
ネットに繋がった状態で、オフラインを続けるのは簡単ではないのですね。  
今度は、ネットに繋がる機械には一切触れないと決めてみる

ネットに繋がる機械が、何が、どれだけあるのか書き出し把握して、  
「これら全て使わない」と決めてみると、今度は断食がスムーズに進んだようです。  
それでも危なかったのは、昼食に入った定食屋で当たり前の  
ようにスマホを取り出してしまったとき。

そして自宅ではテレビを見る時間と本を読む時間が増えて  
「話しかけたときにはっきりと返事をするようになった」  
家族からと言われて、ネットを見ながらだと  
生返事をしていたことに気が付くきっかけになったそうです。  
(まずいですね・・・(汗))

#### ■惰性での閲覧が多くなる

～ネット断食をして2日目～

日曜日にリビングに直行し、ソファに座ってテレビを見ていると  
奥さんから「髪でも切ってきたら」と言われ、床屋に行くことに。  
(掃除の邪魔になって追い出されてしまったのですね・・・(笑))  
床屋に向かうと車両点検で電車がなかなか来なくて、  
いつもならスマホでネットを見て時間を潰すところだが、  
ネット断食中なのでそれができず、電車を待つことにイライラ。

散髪後は、娘が食べたと言っていたケーキを買って帰ることにするが、  
お店の場所がうろ覚え。ここでスマホが使えないので30分ほど  
歩いて探し回る羽目になったそうです。  
これもスマホを使うのが当たり前の習慣になり頼っていたことが分かります。

情性でネットを見ている時間が多いと実感できるようです。

ネットとはほどよい距離で付き合った方が充実しそうです。

ネットを見る時間は、仕事以外は1日〇時間以内にと

具体的に数字を掲げたり、全く見ない日を作るのもたまにはいいかもしれませんね。

(他人事のように書いていますが、実際に自分もやってみることを

想像すると苦勞しそうです・・・；；)

情報源がネットでも本であっても、結局のところは

たくさん溢れる情報をどのように自分で取捨選択をするかが大切ですね！

～参考～

### ★ネット依存症の診断基準★

あなたはいくつ当てはまりますか？

1つでも当てはまるところがあればネット依存症の可能性があるのでありますよ！

#### ①ネットの利用時間がコントロールできない

(主な症状)

- ・ネットをしているとつい夜遅くまで続けてしまう
- ・出勤前に始めたネットがやめられず遅刻しそうになる

#### ②ネットの利用時間過多によりに日常生活が困難になる

(主な症状)

- ・寝不足で仕事に影響が出る、勤務中もついネットを見てしまう

#### ③ネット接続への強い欲求

(主な症状)

- ・ネットにつながらない場所にいると不安になる

#### ④ネットの利用を禁止または制限すると禁断症状が出る

(主な症状)

- ・ネットが利用できない状況に置かれると接続できる手段を探してしまう

#### ⑤ネットの利用過多で家族間の関係が壊れる

(主な症状)

- ・家族が話しかけてもネット優先にする

⑥ ネットの利用により社会的活動に影響が出る

(主な症状)

- ・仕事に行けなくなる、不登校になる

⑦ ネット利用によって起こる奇異な行動

(主な症状)

- ・ネットでは自分と違う人物として振舞うようになる

⑧ 周囲の協力を得ても、ネットの利用時間をコントロールすることが困難

(主な症状)

- ・他人から注意されてもネットをやめることができない

⑨ 精神面の重度な変化

(主な症状)

ネットが無いとイライラする、ネットが無い状況では何も手につかない

---

株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目38番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！

