

カウンセラー便り 9月号

スクールカウンセラー 澤井 知哉

～インターネット利用について Part1～

こんにちは、SCの澤井です。新学期もみなさんの生活をサポートしていきます！
1学期と同じく、木曜日に職員室にいますので、ぜひ相談に来てください。

今回と来月のカウンセラー便りでは、インターネット利用についてのお話をしていきます。インターネットは便利で楽しいものですが、その影響力の強さから、時には心や体が疲れてしまうこともあります。今回のPart1では、利用にどんな影響があるのか、お話していきます。



そもそもみんな、どれくらい使っている？

調査によると、**中学生では98.2%**の人がインターネットを使用し、
平均利用時間は**1日4時間程**でした。

つまり、朝起きて、夜寝るまでの時間を16～18時間くらいと考えると、
ほとんどの人が**一日の活動の約1/4以上**、インターネットを使っていることとなります。

利用の目的のTOP3

1位「動画を見る」91.3% 2位「検索する」82.3% 3位「ゲームをする」81.1%



(2021年度「青少年のインターネット利用環境実態調査」より)

インターネット利用の良い面/悪い面

これを参考に、自分にはどう影響しているのか、考えてみてください。

<良い面の例>

【様々な情報を知ることができる/好きなコンテンツを楽しむ】



自分の知りたいこと、何かをする上で必要な情報などを、簡単に見つけることができます。そしてネット記事や動画、音楽、ゲーム等といった、様々なコンテンツを楽しむことができます。

使い方は人それぞれ。みなさんは何を楽しんでますか？

【人との関わり/新しい人間関係が作れる】



インターネット上では、様々な人と交流できます。自分と同じ考え、同じ趣味を持つ人との交流は楽しいですし、尊敬する人、目標にしたくなる人と出会うかもしれません。

【自分を表現できる場所になる】

自分の思いや考えを誰かに知ってもらい、作ったものを見てもらうことは（人によりますが）大きな喜びが生まれます。例えばSNSへの投稿、絵や動画の配信などを通して、自分を表現することができます。



【コンテンツの創造につながる】

コンテンツを作ることが、将来の夢になる人もいます。例：Webページの管理、ネット記事のライター、ゲームやアプリの開発者、eスポーツプレイヤーのような新しい職業等



<悪い面の例>

【終わりが無い、だから終われない】

毎日新しいコンテンツが作られており、利用に明確な「終わり」がありません。その上、例えば「ログインボーナスがもらえる」「一日〇回までは無料」などの「毎日続ける理由」が存在します。



【人間関係のトラブル/誹謗中傷】



インターネット上の人間関係は、どちらかが連絡を取らなくなれば終わってしまいます。また、無責任な書き込みから誰かを傷つけたり、自分も傷ついたりすることがあります。現実での友だちグループ内で、メールやSNSを使ったやり取りからケンカになってしまった、という話などもよく聞きます。

【課金などの金銭トラブル】

魅力的なコンテンツは、その分お金がかかります。好きなコンテンツを楽しみたくて、何度も課金してしまった、思っていたよりも大金を使ってしまった、という人が多くいます。



【ネット犯罪】

違法なデータのやり取り、詐欺行為、アカウントの乗っ取りなど、インターネットを利用した犯罪に巻き込まれることもあります。「十分注意して使っている」「自分には関係ない」と思っている、ネット犯罪も日々新しくなっており、思わぬ被害にあうことも。



ネット依存について

「インターネット利用を飲まず食わずで続けてしまう」「SNSで返信が来ていないかそわそわしてしまう」「インターネットを使っていないとイライラしてしまう」などなど・・・

インターネットの影響を強く受けることがきっかけとなり、利用をやめたくても止められない「依存」と呼ばれる状態になってしまうことがあります。そうなってしまうと、心と体にどんな影響が出るのか、下にまとめてみました。

依存状態で起きること

こころの問題



- ・オンラインでの活動を、物事を中心として考えてしまう。
- ・気分が落ち着かなくなったりイライラしたり、誰かを攻撃したりする。
- ・ぼーっとしてしまい、難しいことを考えるのが嫌になる。



体の問題



- ・画面の見過ぎによって、視力の低下や激しい頭痛、睡眠障害などが起きる。
- ・生活習慣の乱れにより、体力低下、睡眠不足、集中力の低下などが起きる。
- ・ずっと同じ姿勢をすることから、首や背中などを痛め、骨が変形してしまう。

社会の問題

- ・家族や友人と関わらなくなってしまう。次第に、人と話すことが苦手になる。
- ・外に出ることが嫌になり、学校など人が集団で生活する場所に行かなくなる。
- ・自分中心の考えになってしまうため、犯罪など悪いことを悪いと思えなくなる。



(慶応義塾大学病院 HP 参照)

「あ、こういうことあったな・・・」「使いすぎているし、危ないかも・・・」と思った人はいるでしょうか？実際に、必要以上にインターネットにハマり過ぎてはいないか、一度確認してみましょう。右ページに「インターネット使用チェックシート」を用意しました。自分が普段インターネットを使っている時の様子を想像しながらやってみてください。

インターネット使用チェックシート

下の文章を読んで、内容が自分に当てはまると感じた人は、右の欄の「はい」に○を、当てはまらないと感じた人は、「いいえ」に○をしてください。

質問.1	あなたは、自分がインターネットに心を奪われていると感じますか？ (例：前回インターネットでしたことを考えたり、次回インターネットを使うことを待ち望んでいたり、など)	はい / いいえ
質問.2	インターネットを使っている時間を、だんだん長くしていかないと、満足できなくなってきていると感じますか？	はい / いいえ
質問.3	インターネットの使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたけれども、うまくいかなかったことが何度もありましたか？	はい / いいえ
質問.4	インターネットの使用を制限したり、完全にやめようとしたりすると、落ち着かなくなったり、機嫌が悪くなったり、気持ちが沈んだり、またはイライラしますか？	はい / いいえ
質問.5	使い始めに考えていたよりも、長い時間インターネットに接続した状態で過ごしてしまいませんか？	はい / いいえ
質問.6	インターネットのために、大切な人間関係、仕事、勉強の機会を失いそうになったことがありますか？ (例：友達との約束を忘れた、宿題をするのを後回しにした、など)	はい / いいえ
質問.7	インターネットへの熱中しすぎを隠すために、家族、友達、先生、そのほかの人に対してウソをついたことはありますか？	はい / いいえ
質問.8	問題から逃れるため、または、嫌な気分から解放される方法として、インターネットを使いますか？ 嫌な気分とは、例えば、無気力、罪悪感、不安、落ち込みなどです。	はい / いいえ

(Young,K,1998、久里浜医療センター訳 一部改変)

チェックシートに「はい」と回答した数 () 問 / 8 問

「はい」が5問以上の人→インターネットに「ハマりすぎている」可能性アリ！

インターネットを「上手く」使っていく

世の中で活用が進むインターネットは、生きていく上で必ず使うこととなります。その使い方一つで、みなさんの生活を助けてくれることもあれば、心と体の健康を損ねてしまうこともあります。そこで、次回のカウンセラー便りでは、インターネットを使いながら健康を維持できるような、上手に使う方法についてお話したいと思います。お楽しみに！

※インターネットの利用などについて悩んでいる人、その他の悩みや気になっていることがある人は、ぜひスクールカウンセラーまで相談に来てください。