



インターネット依存症(3)

— インターネット依存の予防法 —



第1回で「インターネット(以下、ネット)依存の原因と影響」を、第2回で「対処と治療」について自分でできること、家族にできること、専門家に頼ることの3つの視点で紹介しました。

今回は、ネット依存を未然に防ぐための自分でできる予防法、家族など周囲が取り組む予防法、そして韓国のネット依存への取り組みから政策としてできる予防について取り上げます。

ネットの利用方法と利用目的は明確ですか？



個人レベルでできる予防法として何が思い浮かびますか。ここではいかにうまくネットとつき合うかという立ち位置からネット依存の予防を考えていきます。

皆さんは、ネットを利用して、すぐにやめられるときとやめられないときがありませんか。例えば、目的地がはっきりしている場合に目的地までの電車のルートネットを調べるときと、新しいネットゲームで遊ぶときは、どちらがやめやすいでしょうか。おそらく、多くの人が、電車のルート検索と答えるでしょう。

ではなぜ、電車のルート検索はやめやすいのでしょうか。それは、ネットの利用方法と利用目的が利用前から明確なためです。電車のルート検索は、目的地が分かっている場合、出発地と目的地を入力するという利用方法も、所要時間と運賃、乗換を知るといった利用目的も明確です。このような場合には区切りができてやめやすくなり、ネットとだらだらつき合っただけで気がついたら多くの時間を費やしていたということは起こ

りにくくなります。

一方、新しいネットゲームで遊ぶ場合はどうでしょう。まず初めての場合は、ゲームのルールや楽しみ方を知りながら進めることになるので、利用方法の明確さはかなり低いといえます。

同様に、利用目的もたいていのネットゲームでは、ユーザーを飽きさせないために、次々と課題を与え、目的が複数ある、次の目的に巧みに誘導するなどにより、なかなか到達させずやめられないようにしています。ついつい思っていたよりネットを長時間使用してしまう原因のひとつは、利用方法と利用目的が明確にならないままネットを利用することにあります。

ネットゲームとうまくつき合うには



では、やめにくいネットゲームに依存しないようにうまくつき合うにはどうすればよいのでしょうか。

まずは、利用方法を明確にすることが必要です。そのため、初めてのゲームで遊ぶときは、あらかじめ時間に余裕があるときにすることと、遊び方やルールを習得することを一番の目的として利用することです。もともと利用目的が漠然としていますから、時間がかかることをあらかじめ想定しておき、余裕を持って時間を確保し、ゲームの遊び方やルールを一通り覚えたらゲームをやめることにします。さらに、アラームをセットしたり、家族やネット上のプレイヤーに何時まで遊ぶか伝えておく、ゲーム後に予定を入れておくなど、終わるきっかけを用意することで、目的達成できなくても、主体性を奪わ

れずに遊ぶことができます。

初回にこのように遊んでおけば、2回目以降は、利用方法と利用目的の明確化が可能になります。ゲームの中で1つの課題を達成するのに必要な手順がある程度分かるようになり、その所要時間をもとに他の予定に影響なく遊べるようになります。

無意識に行っていることかもしれませんが、うまくネットとつき合えていないと感じていたら、紙に書き出したり、周囲の人と相談してでも、意識的に利用方法と利用目的を明らかにすることで、改善されます。

こんなときは周囲が代わりに考える

ネットを利用する本人が、日常生活でストレスを抱えていたり、逃避したい気持ちや孤独感を持っている場合には、利用方法と利用目的を明確にすることから意識をそらしてしまうことがあります。そんなときには、家族や友人などが代わりに利用方法と利用目的を意識することが予防につながります。特に子どもの場合、なかなか自分では利用方法や利用目的について考えることが難しいので、保護者が代わりに考えて、予防線を張っておくことが大切です。

韓国のネット依存対策

ネット依存は、日本特有の問題ではありません。世界のネット先進国では、日本で問題視される前から、多くの問題を抱えています。

なかでも、ネットの普及率が高い韓国では、10年以上前から、ネットカフェで長時間ネットゲームをしていた人が突然死する事件が複数報道されるなど、さまざまな問題が起きました。韓国政府は、国内での現状把握のために、独自の依存チェックリストを作成し、政府主導でルール作りを進めています。特に、ネットゲームに対する規制を強化し、ネットやネットゲーム依存から青少年を守るという目的で、16歳未満に

は午前0時から午前6時までのネットゲーム使用を制限するシステムを導入しています。

また、ネットゲーム会社に売り上げの一部をネット依存の治療などに役立てるための負担金として支払わせたり、法律でネットゲームを麻薬とアルコール、ギャンブルと合わせて四大中毒物質と規定するなどしています。こういった韓国での取り組みは、日本を含む世界各国から注目されています。

日本でも、総務省や厚生労働省などでネット依存について調査研究が行われています。手段が適正かどうかをしっかりと検討する必要がありますが、韓国のように、依存しないような工夫を日常的に「ルール化、習慣化」しておくことは、個人レベルでも、家族レベルでも国策レベルでも重要な予防のポイントとなります。

日常のコミュニケーションが 予防に役立つ

依存するからとネットを過剰に怖がったり、悪者扱いする必要はありません。これまでも私たちは新しい技術にことごとく適応してきた実績があります。自信を持ってリスクを学び、よりよいつき合い方を見つけていけばいいのです。

ネットには、初めて利用するときや、新しいネットゲームをするとき、現実で嫌なことがあったときなど、依存しやすいポイントがあります。

この時に、本人や周囲が意識して、ネット以外のやるべきことの優先順位が下がっていないか、もし下がっているなら、どうすればいいかを考えるだけでも予防になります。

そのためには、自分の変化や周囲の変化に気づく必要があります。そしてその変化に気づくためには日常のコミュニケーションが重要になるのではないのでしょうか。大切な時間を必要以上にネットに費やしてしまわないために、何ができそうか、この連載をきっかけに身近な人と話し合ってみていただければ幸いです。