

# 学生相談室だより No. 46

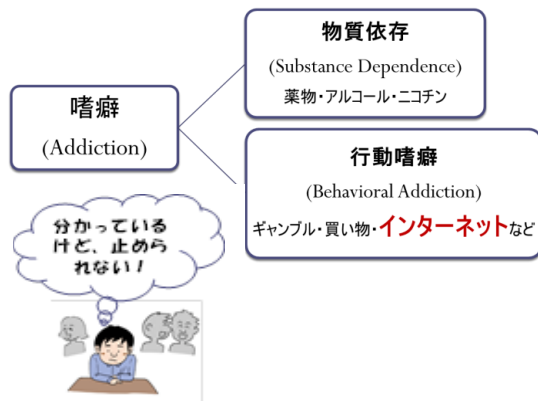
東京富士大学／東京富士大学大学院  
学生相談室カウンセラー 松田美登子

「学生相談室だより」では、現代の若者に多い問題や悩みをテーマとして取り上げ、わかりやすくお伝えしています。ぜひ、自分の問題解決やこころの発達に役立ててください。

## ネット依存症－インターネットと上手につき合うために－

「中高生のネット依存が5年で倍増、全国で推計93万人」との厚生労働省の研究結果が2018年8月に公表されました。ネット依存症は、オンラインゲームやSNSなどのやり過ぎを自分でコントロールできない状態です。ネット依存症は、大学生や一般の社会人でも問題となっています。ネット社会といわれる現代、インターネットは仕事だけでなく日常生活にもなくてはならない存在になっています。通常のネットユーザーとネット依存症との違いはどこにあるのでしょうか？

### ● ネット嗜癖(依存)の定義と診断基準



- ◇ 嗜癖と依存：物質や行動にハマる状況を、嗜癖（アデクション）といいます。一般的には、依存と呼ばれます。
- ◇ 行動嗜癖とは、**正常な楽しいはずの活動**が、コントロールしがたい欲求や衝動によって非適応的に繰り返され、個人や他者に対して**有害**となっている状態です。（APA, DSM-5, 2014）
- ◇ 制御不能状態であることに加え、心身の健康悪化、遅刻や不登校、暴力などの問題、金銭の問題が起きているかないかで判断します。

### Youngによるネット依存症診断ガイドライン案 Diagnostic Questionnaire (DQ)

|   |  |
|---|--|
| 1 | インターネットに夢中になっていると感じているか？                             |
| 2 | 満足感を得るためにネットを使う時間を長くしていかなければならないと感じているか？             |
| 3 | ネット使用を制限したり、時間を減らしたり完全にやめようとして失敗したことがたびたびあったか？       |
| 4 | ネットの使用時間を短くしたりやめようとして、落ち着かなかったり不機嫌や落ち込み、イライラなどを感じるか？ |
| 5 | 使い始めに意図したよりも長い時間オンラインの状態であるか？                        |
| 6 | ネットのために大切な人間関係、学校のことや部活動のことを台無しにしたり、危うくするようなことがあったか？ |
| 7 | ネットへの熱中のしずぎを隠すために、家族、先生やそのほかの人たちに嘘をついたことがあるか？        |
| 8 | 問題から逃げるため、または絶望、不安、落ち込みといったいやな気持ちから逃げるために、ネットを使うか？   |

5点以上：病的使用(ネット依存が強く疑われる)。  
3～4点：不適応使用。2点以下：適応的使用。

Young KS, Cyberpsychol Behav, 1998.

### ● ネット依存症のチェック

アメリカの Kimberly Young 博士によって考案されたネット依存症の診断ガイドライン案を紹介します。他には、Young 博士によるインターネット依存度テスト (Internet Addiction Test, IAT) が有名です。WEB 上でチェックできるので、興味のある方は下記のサイトからアクセスしてチェックして下さい。

#### \* インターネット依存度テスト (IAT)

([http://www.kurihama-med.jp/tiar/tiar\\_07.html](http://www.kurihama-med.jp/tiar/tiar_07.html))

### ● ネット依存症は心の病気です！

国内で初めてネット依存症外来を開いた久里浜医療センターでは年間約1800人が受診するとのこと。未成年が56%、20代が31%で、男性が85%を占めます。樋口進院長は「始めるのが若いほど依存症になりやすい」と警告しています。ネット依存症には、SNSなどへの依存症も含まれるが、圧倒的に多いのはゲーム依存症で、センターの患者の9割を占めるとのことです。なお、SNS依存は女性に、ゲーム依存は男性に多い傾向があります。主流のオンラインゲームは内容が常に更新され、際限なく続けてしまう。樋口院長は「勉強やスポーツに比べて簡単に達成感が得られ、依存に陥りやすい」と指摘しています。さらに、ネット依存症は「やってはいけないと分かっているけど、止められない」「心の病」との認識が必要とも述べています。

(参考文献：樋口進監修「子どもの未来を奪うネット依存の驚くべき実態とは」ミネルヴァ書房)

(裏面に続きます)

# 学生相談室のご案内

学生相談室は、学生の皆さんが大学生活の中でいろいろな悩みや困ったことを、あなたの気持ちや立場に立って相談に応じる場所です。

より充実した学生生活を送れるよう、お手伝いします。

困ったとき、一人で悩まずに学生相談室に来て下さい！

## ★ 学業や進路について

休学・退学について迷っている。単位取得がうまく進まないことで悩んでいる。  
勉強の意欲がわからない。就職活動が思うように進まずに苦しい。  
職業に関する心理テストを受けたい。

## ★ メンタルヘルスの問題

ストレスが強くなっていて、このままで大丈夫か心配。  
不安が強くなり、落ち着かない。人前での緊張が強い。  
気持ちが落ち込む。過食や拒食で悩んでいる。よく眠れない。

## ★ 人間関係や自分の性格について

気軽に話せる友だちがいない。家族・友だち・教員との関係で悩んでいる。  
心理テスト・性格テストを受けたい。

## ★ 学生生活のさまざまなこと

サークルやアルバイトのことで迷っている。  
ハラスメント（嫌がらせ）の問題で困っている。  
悪質な勧誘などのトラブルについて相談したい。

## ★ 曜日と時間： 月（14:00～19:00） 水（11:00～19:00） 金（12:00～19:00）

（火・木は事前予約者のみ）

## ★ 場 所：本館1階（メディアホール前）

## ★ 申込み方法：①メールでの予約 ⇒ [soudan@fuji.ac.jp](mailto:soudan@fuji.ac.jp)

②「申込用紙」での予約 ⇒ 「申込用紙」を相談室ポストに投函

（「申込用紙」は学生相談室の掲示板にあります）