

『エンジェルズアイズ寄せられたネット依存の相談』（2002～2013.08） 資料 1

エンジェルズアイズを立ち上げたのは2002年です。当時はネット依存予防の活動のための講座・WEBでの情報発信が主でした。ところが相談が寄せられるようになり2006年には以前より設置していた掲示板での相談に加え、メールでも相談を受けるようになりました。

現在までネット依存の相談は約400件を超えました。そのうちメールによる相談は235件。その中で学生（小学生～大学生）からの相談は125件。ほぼ半数になります。なかでも受験生からの相談が多く、学生のネット依存の特徴に受験や試験、成績などのストレスからネットに逃避してしまうケースが多いことがあげられます。その他、学生が依存する要因の一つは友達との関係を良好に保つ、自分のアイデンティティの確立、人間関係の不安定さなどから利用する傾向にあり、中高生の、決められた環境の中での人間関係に『ネット依存』が深く関係している事が分かります。

またネットのコミュニケーションに依存すればするほど、現実でのコミュニケーションが希薄になり、生活しづらい、疲れるなどの弊害がおきています。それでもなお利用せざるを得ない状況（環境）の改善には家庭だけで改善できるものではなく家庭・学校・社会の協力体制が必要になります。

【学生からの相談内容と予測される将来への懸念】

【学生の相談内容】

- ・学力低下
- ・集中力低下
- ・視力低下
- ・うつ状態
- ・不安感
- ・イライラ
- ・物事への関心の喪失
- ・暴力
- ・自暴自棄
- ・リストカット
- ・睡眠不足
- ・コミュニケーション能力の低下
- ・疑心暗鬼
- ・登校拒否
- ・無趣味
- ・受験失敗
- ・幻聴
- ・幻覚
- ・現実逃避
- ・自殺願望

昨年（2012年）からはスマートフォンやLINEというSNSや動画に関する相談が増えています。

【将来への懸念】

依存から回復出来ずに社会人になった場合、どのような事が起こるのでしょうか。

【社会人】

働く意欲の低下
優秀な人材の損失
仕事時の集中力の低下による事故・作業効率の低下
長期休養・退社などの人材損失
社員の精神疾患者の増加

【社会的問題】

未婚率の増加・少子化
生活保護の増加（働くことが可能な世代の）
自殺者の増加
家族の崩壊
ネグレクトなど子どもの養育環境の悪化

本人からの相談

中学3年男子

14歳中学3年男子です。小6の頃からネットをはじめ中1でネトゲにハマりました。最近はネットを持っていないと落ち着かず話しかけられるとイライラします。友達の誘いも嫌だと感じ、家族との会話も減りました。最近は憎い友達を「どうすれば殺せるか」「自殺する場所はどこにするか」しか考えていません。学校でも自分の机をカッターで切りつけてりしています。自分のなにもかもが壊れていきます。母にはネット依存が理解できず怒るばかりです。苦しいです。

angels-eyes.com 2013.

保護者からの相談

高校生の娘を持つ母親

娘がTwitterばかりやっていて困ります。

成績が落ちていくことも心配ですが、最近はTwitterで知り合った人とのオフ会にも参加しています。危険だからと注意しても、聞きません。誕生日に買ったipod touchでネットをしています。最近エスカレートしていき、親が寝た後もやっているようで、朝起きられません。半年前に買ったばかりなのですが、このままだとネット依存になってしまいそうで心配です。

angels-eyes.com 2013.

— 最近の傾向 —

《相談・アンケート・取材から・・・》

- ・相談内容が低年齢化
- ・ソフト面だけでなくスマートフォンというハード面への依存相談がある
- ・LINEなどソーシャルメディアによるトラブルが多い
- ・動画利用の増加・動画の依存に悩む家族からの相談が増加（アンケート・メール）
- ・同調圧力によるソーシャルメディアの利用で、子ども達のコミュニケーションの形が変化しつつある（取材より）

ネット依存とその予防について -WEB 相談・学校現場の声から- 資料 2

ネット依存とは

- ・自分でネット利用の時間やシーンをコントロールできない状態（周囲の意見が聞けないも同様）
- ・ネットが接続できない状態になるとイライラしたり不安になる
- ・常にネットのことが頭から離れない（周囲の事に関心がなくなる）
- ・ネットの利用が原因で日常生活に支障をきたす（心身の健康・事故・トラブル） など

多様なネット依存

オンラインゲーム依存・ソーシャルメディア依存・チャット依存・情報依存・動画依存・オンラインショッピング依存・アダルト依存・など

スマートフォン依存

- ・操作性の便利さ、心地よさから他のデバイスより依存する傾向になりがち
 - ・PCと同様（もしくはPCにはない）機能があり、生活や社会に密着しているため依存する人も多い
 - ・ソーシャルゲームの依存性
- （手軽に利用できるため時と場所を選ばず、誰でも常に利用できる『アウトドア型ネット依存』の危険性。自室にこもるネトゲ依存に比べ問題が見えづらい。課金や人間関係ができ止められない人もいる）

ソーシャルメディアの利用

- ・情報発信・受信のツールとして日常的に利用している人が多い
- ・人とつながることに依存する『人依存』に陥りがち
- ・ソーシャルメディア内で居場所や人格を持ってしまい、抜け出せなくなるケースもある

ネット依存と生活環境

- ・親のネット依存が原因で、発達障害的児童（親子の関わり）が増える危険性
- ・学校、ママ友などの閉鎖的な環境での SNS 利用（同調圧力）が、より依存しやすい状況を生む

ネット依存は予防が大事

依存にならずに利用することが大事。ネットとリアルな生活の適切な距離を保つ意識が必要。軽度では対応を探ることができるが、重度になると治療に数年かかる場合もある

ネット依存を予防するために

【知る】

- ・ネット依存について（状態・怖さ）
- ・ネット依存になる要因（現実逃避・楽しさ・依存しやすいタイプ・環境）
- ・ネット依存の怖さ（身体への影響・精神への影響・家族を失う・社会の居場所を失う）
- ・ネット依存が社会に与える影響（生活保護者などが増える可能性・働ける世代の人材の喪失）
- ・チェックリストなどで依存傾向にあるかどうかをチェック

【教える】

- ・家庭・学校・社会が児童・生徒にネット依存について教える
- ・家庭・学校・保健所などが、保護者や児童に依存の怖さやネットに依存しない利用方について指導

【考える】

- ・いままでのネット利用について考える（問題があれば見直す）
- ・家族でできる予防について考える（ルール作り・習慣作り・家族の姿勢・環境作り）
- ・生活の中のネット利用のありかた（ネットに支配されずに生活する方法について）
- ・社会の中のネット利用のありかた（社会に与える影響）
- ・学校生活の中でのネット利用のありかた（想定問答集を作る・同調圧力に負けない強い意識を持つ）