

こころの健康シリーズ④

スマホ・ネット依存

法政大学多摩学生相談室

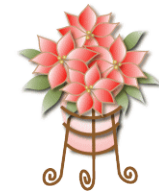
場所/総合棟2階

キャリアセンター隣

開室時間/月～金 9:30～16:30

相談室は予約制です

電話/042 - 783-2158



スマホ・ネット依存に気をつけよう！

「毎晩、数時間は SNS や動画鑑賞。睡眠は明け方に 3 時間ほど。翌朝は起きられず、午後の講義には間にあうが、体がだるい。」

「スマホを常に見ている。送った LINE への返信が来ないと、とても不安になってしまう。」

こんな悩みを抱える人がたくさんいます。

友人との連絡に、様々な情報を得るために、スマホ・インターネットは、生活に不可欠なツールです。しかし、便利なはずの道具が、逆に生活を乱す原因になってしまうこともあります。



ネット依存から

- * 生活習慣の乱れ
 - * 引きこもり、対人関係の不調
 - * 様々な心の病気
 - * 留年・退学
- などに至る場合もあります。

依存（嗜癖）とは、ある特定の習慣・行動に執着し、「止めようと思っても、止めることのできない」状態で、その結果、不都合・マイナスがおきていることを言い、主に 3 種類にわけられます。

依存の種類

- ① **物質依存**：アルコール、薬物、タバコ、甘いものなどへの依存。
- ② **行為依存**：ギャンブル、買い物、インターネット、ゲームなどへの依存。窃盗癖。抜毛癖・・・
- ③ **人間関係への依存**：常に恋人がいないと不安、不特定多数の人と性交渉を持ってしまい、不安定な恋人を支えようとしながら自分も相手に必要とされることに依存してしまう状態

もとは「自分の楽しみのため」といった、目的にかなった行動だったのに、程度がひどくなりすぎ、かえってマイナスになっている状態です。背景には、以下の要因があるとされています。

- *空虚さ：つまらない。空しい。さみしい。
- *こだわりが強い、完璧主義。きまじめ、がんばりすぎ、楽しみの欠如。
- *過去のつらい経験、心の傷。家族関係や友人関係のつまずき。人間不信。
人との関係が密接すぎか離れすぎのどちらか。適度な距離を保てない。
- *自己嫌悪：そういう自分を嫌になる。
- *否認：自分が何かに依存していることを認めようとしなない。

対応

アルコールなど物質依存の場合は、その物質を一度断ち、離脱症状を乗り越えることが必要です。本人の意思も大切ですが、人との良い関係(家族、専門家、同じ悩みを持つ人同士のグループなど)が支えになることも多い、とされています。

スマホやメール・SNS などは、人間関係作り

には不可欠で、「連絡を全て断つ」「パソコンをやめる」ことは難しいでしょう。

- ① 「夜 12 時にはパソコンを切る」というように「時間を区切り」、「適度に使いこなす」。夜は部屋を暗くして布団に入りましょう。
- ② ただ「我慢する」よりも、他の「趣味」や「気分転換」「楽しみ」を探す。読書・マンガや映画鑑賞、軽いスポーツなど。
- ③ 短時間でもよいので、「ホッとする、リラックスできる時間」を持つ。
自分だけの時間はあってもよい。
- ④ めんどく、おっくうでも、朝起きて、大学に来てみましょう。特に会話しなくても、日々あいさつを交わすだけで、人は親しみを感ずることもあるそうです。ちょっとしたきっかけで、友人関係が好転することあります。
居心地のよい人間関係を、少しずつでも育て、深めていきましょう。

生活習慣を整え、心身ともに健康な生き方、ライフ・スタイルを作っていけたらよいですね。



気になること・困ったことがあったら、学生相談室に気軽に話しに来てください。