



「インターネット依存」について



「行動^{しへき}嗜癖」ということばを知っていますか？わくわく感や楽しさなどを追い求める行動がエスカレートして、やがてその行動を自分でコントロールできなくなる状態のことです。「ギャンブル障害」「買い物依存」などがよく知られていますが、じつは「インターネット依存」というものもあります。インターネットやゲームの過剰な使用が原因で学業成績が下がったり、授業に遅刻したり、朝起きられなかったりすることはありませんか？こうした状態は放置していると、やがて深刻な精神疾患につながることもあります。

まずはセルフチェックをしてみましょう。下の 8 つの質問にいくつ当てはまるでしょうか。

1. ネットに夢中になっていると感じますか？（例えば、前にネットでしたことを考えたり、次に接続するときのことをワクワクして待っているなど）
2. 満足を得るためには、ネットを使っている時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか？
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たが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか？
4. ネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとしたとき、落ち着きのなさ、不機嫌、落ち込み、またはイライラなどを感じますか？
5. はじめ意図したよりも長い時間オンライン状態でいますか？
6. ネットのために、大切な人間関係、仕事、教育や出世の機会を棒に振るようなことがありましたか？
7. ネットのハマり具合を隠すために、家族、治療者やほかの人たちに対してうそをついたことがありましたか？
8. 問題から逃れるため、または絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みといった嫌な気持ちから解放される方法としてネットを使いますか？

5 つ以上：ネット依存が強く疑われる

3～4 つ：不適応使用 2 つ以下：適応的使用

学生相談室では、インターネットや SNS との上手な付き合い方についての相談もできます。気軽にご利用ください。

帝塚山大学学生相談室 対面相談・電話相談

開室時間：月～金曜日 9:00～18:00

（試験期間中・休暇期間中は 9:00～17:00）

<文学部 経済経営学部 法学部>

東生駒キャンパス Tel. 0742-48-9286

<心理学部 現代生活学部 教育学部>

学園前キャンパス Tel. 0742-41-4860

