



連載「スマホ依存・ネット依存・ゲーム依存」⑤

ネット依存からの脱出 ～予防,回復,再発防止～

横綱日馬富士の引退は、とても残念な結末でした。横綱白鵬に叱られていた幕内力士がスマホを操作していて、そのことに腹を立てた日馬富士が手を出してしまって…、ということのようです。このようにスマホをきっかけに、人間関係を壊してしまうことは実は少なくありません。

連載最終回の今回は、ネット依存的予防、回復、再発防止についてまとめます。スマホに振り回されずに、私たち自身がコントロールできるようにしていきましょう。

一次予防 ～普段から気をつける～

一次予防とは、一般にいう「予防」です。ネット依存にならないための予防のポイントは、

①「自己肯定感」を持つ

依存になりにくい人の特徴に、自己肯定感の高さがあります。自己肯定感とは、自分にOKを出すことです。失敗したからといって自分に対してダメ出しをキツくし過ぎたり、人格否定までしてしまったりすると、自己肯定感を持ってなくなってしまいます。

②「居場所」や「逃げ場」があること

連載3回目で依存の原因は「心のスキマ」とあげました。心のスキマを広げないようにするためには、ネットやゲームではない「現実世界」に自分の居場所があることが大変重要です。また、何かつらいことがあったときに逃げられる場所が、現実世界にあることも大事です。甘えたり、頼ったり、相談できる人間関係があると心強いものです。

③ 趣味を持つ

ネットやゲーム以外に楽しめる趣味を持ちましょう。

④ 自分をよく知っておく

ネット依存になりやすいパーソナリティとして、「凝り性」「パソコンやデジタル好き」などがあげられます。自分のことをよく知り、自分が陥りやすい穴に注意していくことで、ネット依存に限らず、未然に問題を防ぐことができるようになります。

二次予防 ～早期発見・早期対処～

二次予防とは、早期発見・早期対処で事態が深刻になってしまうのを防ぐことです。

① 自分の状況を客観的につかむ

人の声に素直に耳を傾けたり、ネット依存のチェックリストを使って、自分の状況を客観的に見ていきましょう。また、自分の1日の行動記録を付けて、ネットやゲームを何時間やっているか把握してみた

り、自分のスマホでアプリの利用時間を調べてみましょう。

② 依存傾向があったら、マイルールを決めよう

必要以上に利用し過ぎないように、マイルールを決めましょう。また、人間は意思が弱い面もありますので、物理的に出来ないようにすることも有効です。

【マイルール例】「10時以降はネットやゲームをしない」「人と話しているときはスマホを触らない」「食事のときはスマホを手の届かないところに置く」「歩きながらスマホをしない、するなら立ち止まる」

【物理的制限例】「スマホの通信量(ギガ)を少なく変更」「家でWIFI接続できないようにWIFI契約を解約」

③ デジタルデトックス

デトックスとは解毒という意味ですが、ネット、スマホ、ゲーム漬けの毒抜きをしましょう。

生活習慣を整える	生活リズム、睡眠、食事、運動など、基本的な生活習慣を整える。体内時計調整やセロトニン活性化のため、朝陽を浴びることは大変有効。
自然アウトドア	森林浴、砂浴、温泉、紅葉狩り、アウトドアキャンプなど
運動	運動・スポーツ、筋トレ、ストレッチなど
リラックス	マッサージ、呼吸法、アロマセラピー、読書・絵画・音楽芸術鑑賞など
手作業ものづくり	トランプ、昔遊び、手芸、お絵かき、日記を紙に書くなど

④ 自分探しやカウンセリング

依存の背景にあるストレスやフラストレーションを理解し対処することで、依存に振り回されることを防ぎます。本やセミナーで学ぶのもよいですが、マンツーマンのカウンセリングはさらによいでしょう。

三次予防 ～治療回復と再発防止～

三次予防とは、病気からの治療と回復、そして再発防止です。

依存症にまでなってしまったら、自分だけで回復するのは困難です。専門のクリニックで治療したり、カウンセラーに相談しましょう。「ネット依存外来」があるところがよいでしょう。なお、日本で最も有名なネット依存外来は、国立病院機構久里浜医療センターにあります。

また、依存で現れた身体の不調は、それぞれの科で診てもらいましょう。眼精疲労など目の不調は眼科、ストレートネックや肩こりは整形外科、不眠・頭痛などは内科(子どもは小児科)です。

再発防止については、二次予防の内容を参考にしてください。