



連載「スマホ依存・ネット依存・ゲーム依存」③

2017.11.13 No.87

ネット依存の原因は心のスキマ

連載3回目の今回は、ネット依存の原因についてです。ネット依存の原因がわかると、その解決への道筋も見えてきます。

ネット依存のしやすさ

ネット依存の直接の原因ではありませんが、まず、ネット依存を促進する要因についておさえておきたいと思います。

医学博士で『依存症のすべて』などの著作がある廣中直行氏は、「ネット依存のしやすさ」として3つあげています。

ネット利用の手軽さ	いつでも、どこでも、すぐにネット
身体感覚とのマッチ	手足の一部のように使える操作性
感覚への適度な刺激	通知音やバッジ、動画などのコンテンツ

「ネット利用の手軽さ」は、スマホやタブレットなど携帯しやすいネット端末の普及と、常時接続が当たり前となったネット通信環境により、もたらされたものです。

スマホ普及とネット利用の手軽さは、裏を返すと、過度のネット利用につながり、ネット依存を招きやすくなっているという側面があるのです。

「身体感覚とのマッチ」とは、指で押したり、スライドしたりする操作のしやすさが、スマホを手足の一部であるかのように使いやすいものとしています。

「感覚への適度な刺激」とは、ゲームの効果音やグラフィック、メール・メッセージ・SNSからの通知音やバッジ、ネットで手軽に見られる動画コンテンツ、そういったものが適度な刺激となり、私たちを退屈させません。これらの退屈しのぎに優れた点が、まさに依存の招きやすさと隣り合わせにあるのです。



ネット依存の原因

ネット依存の原因は大きく3つです。

① パーソナリティ

② ネットへの誘導

③ 心のスキマ

①のパーソナリティについてですが、何かに**熱中しやすい人**は、ネットやゲームにもはまりやすい傾向があります。

②のネットへの誘導については、「続きはWEBで」というのはよくありますが、それに限らず、コマースリズムというのでしょうか、広報活動においては今やネットが第一手段といってもいい時代ですので、あの手この手でネットへ誘導していきます。またゲームは商材であり、動画コンテンツは広告媒体ともなりますので、あらゆる手を使って利用を誘ってきます。

③の心のスキマとは、**満たされない心**です。上記の①②だけでは依存にまでは至りません。依存となるような場合には、ほぼこの心のスキマがあるのです。このため、ネット依存となってしまった場合には、心のスキマへの対処をしていかなければなりません。

「現実の人間関係でつらいことがあった」「現実世界ではあまり認めてくれる人がいなくてさびしい思いをしている」

「現実世界ではあまり自己表現が上手にできなくて葛藤している」

「現実世界が楽しくない」など、こういったことが心のスキマとなり、居場所としてのネットやゲーム、SNSに依存が起こっていくのです。

なお、お気付きの方もいるかもしれませんが、救いと依存は似ています。ネットやゲームは、つらい現実世界からの逃げ場であり、救いの場のようなものとして機能している面もあるのです。それでも、依存と認められる症状や問題が現れている場合には、人間関係や健康に害を及ぼしますので、やはり治していかなければなりません。

今回は、ネット依存で起こる症状や問題を取り上げます。

