

もうじき夏休みです。今年は感染防止のための休校期間がありました。その間の過ごし方で、学校再開後の生活に馴染むのに時間がかかった人もいたのではないのでしょうか。

休みの間の過ごし方、特にネットによる動画閲覧やネットゲームとのつきあい方に気をつけないと、ネット依存症という病気になってしまう恐れもあります。

この通信では今回から何回かに分けて「ネット依存に陥らないために」について紹介します。

ネット依存に陥らないために・・・その1

* 今の自分の状態をチェックしてみましょう！

- ネットに夢中になっていると感じる
- 予定よりも長時間使用する
- 制限しようとしてもうまくいかなかったことがある
- トラブルやいやな気持ちから逃げるために使用する
- 使用しないと落ち着かない、イライラする
- 熱中を隠すために家族らに嘘をついたことがある
- 使用時間がだんだん長くなる
- ネットのせいで人間関係を台無しにしそうになった

左の8項目中チェックが
5個以上
…依存の疑いあり
3~4個
…依存に進む
可能性あり



孤立感、不安感、自己否定感が強い人はゲーム依存、ネット依存に陥りやすい？！

たとえば、「友達とけんかした」「勉強が分からない」「やるべきことをやるのが億劫」「親に怒られてばかり…」など、現実の中のモヤモヤした苦しみを和らげるために、ネットやゲームなどの嗜癖にはまる人がいます。そのようなはまり方をすると、だんだん同じ量(時間)では満足できなくなり、次第に時間が増え、自分でコントロールが出来なくなってしまうのです。

これが、依存症です。アルコール依存、ギャンブル依存、買い物依存、薬物依存などなど、「依存症」の原理はどれも共通しています。

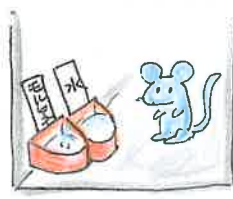


ラットパークの実験 ~ 1980年に発表されたカナダの大学での実験です。

32匹のネズミを16匹ずつ、2つの環境におき、モルヒネ入りの水と普通の水を与えました。



A: 16匹一緒。エサ、遊び場、隠れるところがある環境



B: 1つのケージに1匹だけ
水とモルヒネ以外、
何もない環境



薬物依存の
実験だよ

2つの環境のネズミ
に、どんな違いが出
たと思いますか？



実験の結果



Aのネズミは、モルヒネ入りの水に砂糖を入れて甘くしても嫌がって飲まなかった。

Bのネズミは、モルヒネ入りの水に砂糖を入れなくても好んで飲んだ。

モルヒネに依存性を示すようになったBのネズミを、Aの環境に移すと、普通の水を飲むようになった。また、長時間BにいたネズミをAに移すと、けいれんなどの軽い離脱症状を見せたが、普通の水を飲むようになった。

この実験から言えること

環境が
大事!!



麻薬依存症の原因は、麻薬に対する依存性よりも環境が大きいことが示唆されます。「依存させるもの」が原因なのではなく、生活している「環境」に左右されやすいということです。

また、一度「依存症」になっても、その「環境」を変えることで立ち直ることは可能だということです。

環境を変えることでゲームやネットをする時間も減って、「依存症」にならなくてすむのかもしれないね。



コラム ～ 私のストレス解消法 ～

金子雅人 校長先生

私のストレス発散法は、二つあります。一つ目は、山歩きです。日常生活と違った環境の中で五感をフルに刺激しながら、ひたすら歩く。山は、四季折々でその山容は違うため、いつもリフレッシュできます。二つ目は、読書です。その魅力は、何と言っても新たな知識を知る喜びです。いつでもどこでも読めるように本は、持ち歩くようにしています。

上原敏広 教頭先生

山登りや神社仏閣巡り。全く業種の違う友人と話をしたりすることです。

廣瀬郁美 先生 (教育相談担当・家庭科)

いつもよりちょっとだけ美味しいものを食べて、大好きなコーヒーやホットミルクをゆっくり飲んでストレスを発散するように心がけています。本当はどこか景色が美しい場所に旅に行きたいところですが・・・

モヤモヤした気持ちや不安などは誰かに話すことで整理されて心の中がすっきりしたり、解決の糸口が見えたりすることもあります。一人で頑張りすぎず、気軽に相談し、充実した夏を過ごしましょう。

相談日

8/18, 25

9/1, 8, 14(月)

29

