

ネット依存に陥らないために…その2



「依存症」というほどではないけれど、(ちょっとゲームをやりすぎかな)(気がつくといつスマホをいじってしまう)など、一日の中でゲームやネットとつながっている時間が長くなっていると感じている人、多いのではないのでしょうか。

ゲームやSNSを仕事にしている人たちは、たくさんのユーザーがお金を使ってくれるように、魅力的な仕掛けや仕組みを一生懸命考えています。誰もがはまりやすい仕組みは次のようになっています。

SNS、オンラインゲームは、『依存症ビジネス』

『依存症ビジネス』が人を操る6つのテクニック！

テクニック1：ちょっと手を伸ばせば届きそうな魅力的な目標がある

ちょっとしたミッションや、月替わりのキャンペーンなどの存在

テクニック2：抵抗しづらく、予測できないランダムな頻度で報われる感覚がある

受け取れるコインがランダムに増加したり、周りから「いいね」の肯定的評価をもらえたりする

テクニック3：段階的に進歩・向上していく感覚があること

やりこんでいくとレベルアップしたり、戦える場所が増えたり、アイテムが増えることで新たな技が出来るようになる

テクニック4：徐々に難易度を増していくタスクがあること

だんだんと難しくなるミッションや、それを達成することでコンプリートできる何らかの仕掛け

テクニック5：解消したいが解消できない緊張感があること

新しいアイテムやキャラクターが次々に追加され、常に新しい目標が提示される仕組み

テクニック6：強い社会的な結びつきがあること

ユーザー同士の「いいね」などの評価や、ゲーム内での役割や約束が出来る仕組み

子どもは、脳の自己制御力が未発達なので大人以上に依存症になりやすいので、注意が必要です。お酒やたばこの販売を未成年には禁じているのも、身体に悪いのはもちろん、同様の理由のためです。



お酒やたばこは、なくても困らないものだけど、スマホに絶対に触らないとか出来ないから、必要なことで触ったついでにゲームをして、あっという間に時間がたつこともあるなあ。

そうね。それで寝不足になるとか、宿題する時間がなくなるとか、困ることもあるよね。どうしたらいいのかなあ。



ネットとのつきあい方をなんとかしなくちゃ…と思っているあなた！
次の3つのステップを参考に、
自分にとって、どのような使い方が良いのかをしっかりと考えてみましょう。



- ステップ1：今現在、ネット環境につながっている時間（学習以外）がどのくらいあるか、一週間の記録をとりましょう。
- ステップ2：その時間を他のことに当てるとしたら、何がしたいか、何が出来るかについて、考えましょう。
- ステップ3：ネット環境につながる時間の制限を自分で決めて、また記録をとりましょう。

ステップ1～3を繰り返して、自分にとって一番良いと思うネット環境とのつきあい方を見定めましょう。

コラム ～ 私のストレス解消法 ～

神山義幸副校長先生

最大のストレス発散法はギターを弾くことです。エレキも少しかじりますが、自宅では主にクラシックギターを弾きます。音量も小さく、バンドと違い一人で曲を完成させることが出来るので個人で楽しむには最適です。嫌なことがあってもギターの優しい音色に癒やされます。あとは、最近ちょっとご無沙汰ですが、休日に合気道の稽古をしたり、バイクに乗ってツーリングに出かけたりと、自分だけの世界に入れる時間を大切にしています。



高橋敏先生(英語科)

私のストレス発散法はSTRESSです。SはSpeak。話すことで悩みが整理され、ストレスの8割程度は軽減されるそうです。TはTrip、RはRestで、時々家族でキャンプに出かけ自然に癒やされます。EはEatでおいしいものを食べる。SはSportで、晴れた朝のウォーキングは気分爽快です。ストレッチと深呼吸で細胞が活性化するのを感じます。そして最後のSはSleep。嫌なことは寝れば大半は忘れます。



スクールカウンセラーに相談したい人は
保健室で予約を入れてください。
保護者の方の相談も受け付けています。

お気軽に
御利用ください



相談日

11/2(月). 10. 17. 24

12/1. 7(月). 15. 22

1/18(月). 26