

今年も残り1ヶ月日です。

12月1日(金)

ついこの間、2学期が始まったと思っていましたが、もう12月(師走)です。12月は師走の他に「晩冬(ばんとう)」や「春待月(はるまちづき)」などとも言われています。あと1ヶ月で2024年新たな年を迎えます。本当に月日が経つのは早いです。さて、スマートフォンのSNSやオンラインゲームなどに過度に依存する未成年が年々増加しています。世界保健機関(WHO)が「ゲーム障害」を新たな疾病として正式に認定しました。アメリカ心理学会で、「インターネット依存」の概念を提唱しました。インターネットへの依存の度合いを判定するための「インターネット・アディクション・テスト(IAT)」を作成しました。今から四半世紀も前の事です。この20項目のテストの中には、正常な長時間使用と病的な長時間使用の両方の判定要素が入っていますが、病的な使用に関する項目は以下のようなものです。

- インターネットをする時間を増やすために、家庭での仕事や役割をおろそかにする。
- インターネットをしている時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたす。
- 人にインターネットで何をしているのか聞かれたとき防御的になったり、隠そうとする。
- 日々の生活の心配事から心をそらすためにインターネットで心を静める。
- インターネットをしている最中に誰かに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、大声を出したりする。
- 睡眠時間を削って、深夜までインターネットをする。
- インターネットをする時間を減らそうとしてもできない。
- インターネットをしていた時間の長さを隠そうとする。
- インターネットをしていないと憂うつになったり、いらいらしたりしても、インターネットを再開すると嫌な気持ちが消える。

部活動もなく家庭での時間が増えると、スマホやゲームに時間を費やしてしまう生徒も少なくありません。「ネット依存症」は今のところ高校生や大学生などに多く見られますが、発症する世代の低年齢化は急速に進んでおり、小学生にも見られるようになってきました。子どもの早い段階で症状を見つけるために

は、身近にいる保護者の方々の日々のチェックは大変重要です。上の基準表の中で、ひとつでも心当たりがあったら、お子さんの「ネット依存症」を疑ってください。インターネット依存を予防するためには、まず「インターネット依存について知る」ことです。また、自分自身の機器利用を定期的に省みたり、親子でルールに取り組むが重要です。また、インターネットはもはや生活と切っても切り離せないインフラだからこそ、部活動に打ち込んだり、自然と触れ合う機会を増やすなど、あえてインターネットの無い環境に臨む機会を作ることも大切です。

生徒会三役選挙の様子

