

若者、ネット依存症

白山中学校 二年 星 怜那

「ここ数年、ネット依存症と言う言葉をテレビや学校などでよく耳にする機会が増えました。」

私はスマホやゲーム機などを使います。今までは、あまり考えてこなかった、と言うより目を背けてきたので、今回は向き合って考えたいと思います。

まずネット依存とは何かというと、インターネットやスマホなどのデジタル機器に過剰に依存してしまう状態です。この症状はオンラインゲームや動画視聴などに時間を費やしすぎることで、自分自身のコントロールが効かなくなることがあります。そして、依存症になると日常生活や心身の健康、人間関係などに問題が起ることだけでなく、それをやめることが難しくなってしまうのです。依存症になってしまうのは「意志が弱いから?」と言われてしまうこともあります。そうではなく、「うつ病や統合失調症」などと同じく医学的に認められた精神疾患なのです。ではなぜ依存症になってしまうのか。それは習慣的な使用により脳や心、体の機能が変わってきてしまうからなのです。もし、ネット依存症が疑われる場合、早めの対策が必要になります。それは、時間の管理、時間制限をして利用すること。曜日を決めてデジタル機器を使わずに過ごす時間を作ること。コントロール意識、自分が利用している時間を意識して冷静に判断すること。周りからのサポート、家族や友人からの支援を受けること。ネット依存症になってしまった、もしくはならないためにも、早めの対処をする必要があります。自分では気づかないうちにハマってしまうのが依存症です。

私はスマホやゲーム機に出会ってから、どんどんのめり込んでしまいました。生活での優先順位が変わってきてしまい、やらない時は学校に行っている時のみで、今では生活するにあたって、なくてはならない存在になってしまいました。これでは駄目だと思い、なんとかここから抜け出せるようにしていきたいと考えるようになりました。今からでも遅くはないので、私は、これから少しずつゲームやスマホをする時間を減らす為に新しい趣味を作ろうと考えました。その趣味とは外へ出ることです。

外へ出て色々なものを観ることで最近私はスマホを見る時間が前より減っていることが分かりました。このままもつとスマホやゲームのことを忘れて、スマホ依存症から脱却したいです。

皆さんも今からでも遅くはないので、自分と向き合って考えて行動していくことが自分の将来にとって、とても大事なことだと思います。

今楽しければいいのではなく、大人になるまでの時間を大切に過ごしていきたいと思いま
す。