

スマートフォンやパソコンなどの普及、インターネットのある生活が当たり前になる中、子どものネット依存も問題になってい

「ネット依存をきっかけに不登校になったケースもあります」と、ネット依存症外来をいち早く開設した国立病院機構久里浜医療センター（神奈川県横須賀市）精神科の中尾紀医師は書

鐘を鳴らす。

■ネット依存をめぐって

子どもは大人に比べ自己制御が利きにくい。ネットをしていないという状況からすると、空虚感を感じ、物足りなく、強迫感に付かない、寝る時間なのにやめられないといった場合は「依存」の可能性がある。

## ネット依存を防ぐ



### 取り上げるのは逆効果

時間制限を付  
きとを防い  
るという方  
も少なくない

中山医師は「インターネットが楽しいあまり、やめられなくなる傾向がある」と指摘する。ネット依存の背後には発達障害やうつなどの精神症状が隠れていることもある。「発達障害が先にあって不登校になり、ネット依存につながることもある」。

ネット依存の背後には発達障害やうつなどの精神症状が隠れていることもある。「発達障害が先にあって不登校になり、ネット依存につながることもある」。

ネット以外の時間を確保し、ネットの長時間利用は依存のリスクを高めるため、時間制限を設けてやり過ぎないようにするべきだと予防

となる。また、「友人と外で遊ぶ、家族と一緒に活動する」といった時間を設けると、ネット依存はなりにくくなります。長期休暇でも生活リズムを崩さないようにすることが大切です」と中山医師は語る。

ネット依存が疑われる場合は地域の精神科や心療内科を受診し、精神症状がある場合にはその治療を行えば「ネット依存が軽減する場もある」とい

ネット依存が疑われる場合は地域の精神科や心療内科を受診し、精神症状がある場合にはその治療を行えば「ネット依存が軽減する場もある」とい

久里浜医療センターのデータでは、午前中にはスマートフォン、午後には認知行動療法といった心理学的手法を使った患者同士のミーティングでの治療も行っている。中山医師は「依存の治療では患者同士が話し合うことが有効とされています。プログラムにある