

# 相談室便り

9月号

生徒の皆さんへ

令和3年9月

堀江中学校 相談室

## 「おとなでも無理！」

少し変わったタイトルです。「おとなでも無理！」とは、いったい何のことでしょうか。今回は皆さんと一緒にネット依存について考えてみたいと思います。皆さんの中には夏休み中にオンラインゲームやSNSを満喫した人は多いかもしれません。実は私もその1人です。TVの連続ドラマやアニメを一気に見て、更に見進めて夜がふけてゆく。翌日もその翌日もお休みなので朝寝坊が許されます。夏休み中は私もこのような日常を送っていました。次の日に仕事へ行くという社会的責任がなければ、我々おとなでさえもSNSによる夜型人間への変身はとても簡単なのです。

インターネットではとても魅力的な世界が繰り広げられています。自分の興味分野を検索したり、動画を見て大笑いしたり、しみり泣いたり、音楽を聴いてテンションを上げたり…etc、飽きることのない世界です。そのような最高に楽しい時間を過ごしているときに「もうやめよう」と自らを律して電源を切ることは、ときに「おとなでも無理！」なのです。

依存症とは、ある事を日常的に繰り返して行うことによって、それをやめたいと思っても自分の意志ではどうにもならなくなり、コントロールができなくなり、日常生活に支障をきたす状態をいいます。

例えば、私たちは毎日ご飯を食べている（ある事を繰り返し行っている）のに“ご飯依存症”にならないのはなぜでしょうか。それは、胃が満腹になってそれ以上は食べられなくなるからです。次の食事の時間まで行動は止まります。これに対してゲームやSNSは臓器のどこかが満タンになることはないので、好きなだけ続けることができます。依存症はこのような状況の中で進行していくのです。

自分でコントロールが不能になると、本来のその人の日常が送れなくなります。社会人ですと、続けていた仕事に行けなくなります。10代の生徒さんですと、自分の意志に反して登校することが難しくなる場合もあるでしょう。最初に書きましたが、依存症とは、ある事をやめたいと思っても自分の意志ではコントロール不能な状態をいいます。

私はSNSの世界が大好きですが、それによって社会人としての日常生活を崩壊させるわけにはいきません。おとなでさえも陥ってしまうネット依存には十分に気をつけて過ごす必要があるのです。

皆さんもゲームやSNSを楽しんだ後は、区切りの良いところで「今日はやめる」の行動をとってください。家族から「もうやめなさい！」の声がかかる前に、自分の意志で電源を切る行動は、何とも気分の良いものです。ルールを作って自分を律していきましょう。

