

ナトキン相談室だより(5)

座間市立栗原中学校
スクールカウンセラー
高木・宮内
開室日：毎週火曜・木曜
直通電話 046-256-7227



インターネットやゲームへの 依存について

インターネットやゲームはついやってしまいがちですが、やりすぎるとさまざまな影響が出てしまうことがわかっています。そして今では「インターネット・ゲーム障害」と呼ばれるようになっています。依存しすぎることによる悪影響の主なものを以下にあげてみました。

- ◆睡眠リズムの乱れ ◆意欲や成績の低下
- ◆注意力、記憶力、実行能力の低下 ◆気持ちを理解したり共感したりする力の低下
- ◆人と関わることを避けるようになる ◆イライラしやすくなる
- ◆攻撃性や敵意が強まる ◆考え方や感じ方がゆがむ
- ◆肥満、視力低下、頭痛、腰痛など身体症状につながる ◆うつ状態になる

はまりやすいタイプ

- ▶衝動や欲求をコントロールするのが苦手
- ▶新しい刺激に飛びつきやすい
- ▶注目や賞賛されたい気持ちが強い
- ▶人づきあいや集団活動に消極的で孤立しがち



自分についてはどうかな？まわりの人はどうだろう？
もし、身近な人の中にインターネットやゲームに依存しがちな人がいても、無理にやめさせようとするのは、あまり良い方法ではありません。やめさせようとすればするほど反発を強めてしまう可能性があるからです。

インターネットやゲームをやめられない理由があるのでは？と考えましょう。依存の根っこにきっと別の問題がかくれていると思います。もしかすると、挫折感や傷つき体験があるのかもしれません。

■依存しがちな人へのサポート

- ①関係づくりや関係改善につとめる
- ②本人の安心感や安全感を高める
- ③どうしたらよいかについて話し合う
- ④改善策を本人に決めさせて、実行できるようサポートする
- ⑤できたらほめる
- ⑥決めたことを実行できると自信が持てるようになる
- ⑦意欲が高まり、依存傾向がやわらぐ

依存が強いと時間がかかります
本人のペースで
じっくり関わりましょう

ナトキン相談室へのご相談もお待ちしています ♥

