

北海道師範塾 「教師の道」 塾頭通信

第834号 平成26年11月13日

ネット依存の病理

厚生労働省の研究班は、パソコンやスマートフォンに没頭する「インターネット依存」の傾向のある成人男女が全国で421万人に上ると推計しています。

この調査は、昨年7月、全国の成人男女4153人を対象に実施されたもので、

- ・気がつくと思っていたより長い間ネットをしている
- ・睡眠時間を削って深夜までネットをしている

等20項目について、「よくある」「まれにある」等と5段階で回答してもらい、その結果を点数化して合計100点の内40点以上の人を「ネット依存の傾向のある人」とし、調査対象の男性の4.5%、女性の3.5%にネット依存の傾向が見られたとしています。

また、「ネットに心を奪われている」等8項目の内5項目以上に該当する人を、ネット依存が強く疑われる「病的な使用」と定義し、それに該当する人は、男性69万人、女性51万人の計120万人にも上ると推計しています（以上、8月21日付北海道新聞から）。

この調査結果について、研究班代表の樋口進久里浜医療センター院長は、「08年の調査時よりもスマホが普及するなど、ネットに接続できる機器が格段に進歩した」と指摘すると共に、「交流サイト（SNS）やゲームなどネット上のコンテンツも豊富になり、依存する人が増えたのではないか」と分析しています（8月21日付北海道新聞から）。

厚生労働省の調査は、成人を対象に行われたものですが、勿論、ネット依存という現象は子ども達の間にも急速に広がりつつある事は皆さんもご承知の通りです。

北海道教育委員会が今年の3月から5月にかけて道内の中学1年生と高校1年生を対象に行った調査によると、

- ・授業以外で「ほぼ毎日」ネットを使う高校生は74.5%、中学生は56.0%
- ・1日のネット平均利用時間は、高校生3時間11分、中学生2時間12分
- ・就寝前のネット利用は、高校生48.8%中学生32.8%
- ・スマホの所有率は、高校生90.7%、中学生33.3%
- ・ネット利用で犠牲にしている時間は、高校生は勉強（41.4%）、睡眠（40.4%）、中学生は勉強（34.9%）、睡眠（25.5%）

という状況にあり、ネット利用によって子ども達の日常生活や学習活動に支障が生

じている状況が顕著になっています。

また、高校生の28.7%、中学生の16.6%は、自分はネット依存と思う事があると答えており（以上、8月10日付北海道新聞他から）、事態は非常に深刻だといわざるを得ません。

地下鉄やバスの中でも、非常に多くの人々が椅子に坐るや否やスマートフォンを食い入るように見つめたり、操作したりしている姿を見ると、異様な感じに襲われます。特に、子ども連れの若い親が、子どもが話しかけているのに見向きもせずスマートフォンに釘付けになっている姿を見たりすると、問題だというより悲しくなります。

スマートフォンという機械の先にあるバーチャルな人間との繋がりが深くなる一方で、目の前の生身の人間との繋がりが希薄になって行くというのは、何とも皮肉な現象といわねばなりません。

ところで私達は、ネットの使い過ぎで日常生活にも支障が生じているような状態に対して「ネット依存」という言葉を多用していますが、その意味するところは必ずしも明確ではありません。

この点に関し、東洋女学院大学の小寺敦之准教授は、「ネット依存」は「目の前で繰り広げられている行動をラベリングするために生まれた概念に過ぎない」から、「ネット依存」を「addiction（依存症）」とする必然性はないと指摘しています（同氏著「インターネット依存研究の展開とその問題点」から-東洋女学院大学「人文・社会科学論集第31号」から）。

小寺准教授の問題提起は、「インターネット依存は果たしてインターネットへの依存なのだろうか」という事にあります。何故なら、インターネットは「全ての人々が依存するわけではない」し、過度の利用が「必ずしも薬物依存に見られる症状に帰結するわけでもない」からだとしています。ならば、「チャット依存」や「メール依存」「オンラインゲーム依存」といったアプリケーションやサービスに対する依存と読み替えれば良いのかといえばそう単純なものではなく、「人は何に依存しているのか」を明らかにする事が重要な課題だと述べています（上述著から）。

この点に関して、沖縄の精神科医でネット依存の問題に詳しい西村直行医師は「日本の『ネット依存』は、『インターネット依存』というより『ネットワーク依存』ではないか」と指摘すると共に、「インターネットは『つながっていたい』という人々の強烈な願望を満たす格好のツールとなっている」と分析しています（平成24年11月13日付毎日新聞から）。とすれば、例えば、子どもがネット依存状態にあるからといってパソコンやスマートフォンを取り上げてみても、それで問題が解決しない事は現実が良く示しています。

ネット依存に至った事情は個々様々だと思いますが、そこにしか居場所がないというのは明らかに歪だし、不幸な事だと思います。

北海道教育委員会では、今回の調査結果を踏まえ、PTAや教師、医師等による対策検討委員会を設置しており、年内にも対策をまとめるとしています。

ネット依存が抱えている問題の複雑さを考えると、非常に難しい議論になるものと想像されますが、一人ひとりの子ども達のネット依存の実態、そこに至る背景をどのように把握するか、更には、学校と保護者はじめ医療機関との連携等、子ども達をネット依存の呪縛から解放させるための手立てについてより具体的な対応策が示される事を期待しています。（塾頭：吉田 洋一）