

# インターネット依存症(1)

## — インターネット依存の原因と影響 —

### あなたとインターネットとの 距離感は何?



インターネット(以下、ネット)は、世界中の人とコミュニケーションが取れたり、短時間で必要な情報を手に入れることができるなど、魅力的な利点を数多く備えています。そのため、人によっては、その魅力からネットとの距離感を見失い、その利便性や、ネット上の人間関係に没入してしまうことがあります。長い間没入していると、自分から距離を取りたくても取れなくなってしまうこともあります。程度の差はあれ、ネットを使い始めた頃にこうした経験をする人は少なくありません。

ネットという趣味嗜好しこうが癖になってしまうこのような状態を「ネット嗜癖しへき」といいます。一般的にはネット嗜癖よりも、「ネット依存」と「依存」という言葉を使いますが、これは、本来、アルコールや薬物といった特定の物質が癖になる場合に用いられる言葉です。本連載では、この言葉の意味を踏まえたうえで、あえて、一般的に馴染みのある「依存」という言葉を用います。

### ネット依存とは



ネットに依存している状態とは、言い換えると、道具として使っていたはずのネットにいつの間にか主体を奪われ、“ネットを最優先で使われている状態”ということができます。

ネットを使うことが最優先になると、使用時間が長くなり、ネットが使えなくなったときに、不安やイライラなどを感じるようになることもあります。また、ネット以外のことへの興味が薄

れ、人生の限られた時間の多くをネットに費やしてしまうことで、仕事や学業がおろそかになったり、人間関係が悪化したりすることもあります。このように人間関係や生活に支障が出る状態となり、周囲が困っていることに気づいても、ネットの使用時間を減らしたり、優先順位を下げたりできない場合は、ネット依存が疑われます。

ただし、世界の複数国で問題視されてはいるものの、ネット依存は、病気としての診断基準が未だ明確にはなっていません。国際的な診断基準であるDSM-V\*<sup>1</sup>において、ようやく「インターネットゲーム障害」が今後研究されるべき障害として提示されるようになったというのが現状です。

### なぜネットに依存するのか



アルコールや薬物、たばこに含まれるニコチンのように、特定の依存要因となる物質があるわけではないのに、なぜ私たちはネットに依存するのでしょうか。その理由を、同様に依存物質がない、ギャンブル依存や買い物依存を例に考えてみます。ギャンブルや買い物も時に依存してしまう人がおり、借金が重なり、家族や知人との金銭トラブルで人間関係が悪化するなど、生活に支障が出る依存のひとつです。ネットとギャンブル、買い物に共通する要因はどんなことでしょうか。それは、何らかの達成感や、興奮状態が得られることと、その行為について考えたり、実際に行うことで、不安や無力感、罪悪感などの嫌な感情から逃れられることです。これらの要求が満たされることで、ますますその行為を行う過程に依存し、繰り返してしまうの

です。このように、物質ではなく、行為の過程に依存することをプロセス依存と呼び、ネット依存もそのひとつです。

また、ネット依存では、特にコミュニティーに強く依存する場合があります。東日本大震災のときにも取り上げられましたが、日本人は特に「絆」を大切にする国民性があります。ネットコミュニティーでの人間関係に「絆」を感じて依存してしまうと、他の要因と合わさって、依存からより抜け出しにくくなってしまいます。その一例として、ネットに依存していくようすをみてみましょう。

### ネット依存の事例 ～Aさんの場合～

#### ■ ネットと人間関係への没入過程

Aさん\*2は30歳代の会社員です。SNSで高校時代の友人を見つけ、友達申請しました。久々に連絡を取り、懐かしい友人とメッセージのやり取りを楽しみました。その後も何人か友達がSNS上で増え、近況報告や気に入ったネットサイトを紹介したりしていました。友人がコメントをくれたり、気に入った投稿を評価するボタンをクリックしてくれると、達成感を感じ、投稿の頻度が増えていきました。投稿する度に、友達の反応が気になります。友人のコメントや評価がないと「面白くなかったのかな?」「何か気に障る内容を投稿してしまったかな?」と想像しては不安になるようになりました。そんな不安をかき消そうとSNS内のネットゲーム、ソーシャルゲームを始めました。ゲームの中でグループを作り、そのリーダーとして掲示板でゲームの攻略法を初心者には教えたりすることもあります。ゲームに没頭している間は嫌なことは忘れられるし、ゲーム内でのコミュニケーションや得点を競い合うのもとても楽しく、ネットに接続している時間はさらに長くなりました。

#### ■ 生活への支障が出始める

仕事を終えて帰宅して、食事や風呂を終えてからの1～2時間楽しむ程度だったネットも、深夜2時、3時までつい遊んでしまうようになり、Aさんはずっとディスプレイの強い光を浴びているためか寝つけるのが朝方になる日も出てきました。そうになると、日中も眠気が取れず仕事はかどらないので、職場の上司や同僚からの信頼も以前のようにはなくなりました。それどころか、会議中もスマートフォンを取り出してゲームに参加したり、職場のトイレで長時間ゲームをしたりしてしまいます。そんな日が続くなか、ついに朝起きられなくなり、遅刻や欠勤をするようになりましたが、ゲームのグループの状況が気になってネットはやめられません。ネット中心の生活になり、趣味だったテニスやジムにも行かなくなってしまいました。今では、スマートフォンの電池が少なくなるだけでとても不安になり、家族にネットをやめるように言われると、イライラして口論になってしまいます。

このように、ネットや、ネット上での人間関係に依存すると、達成感や興奮を得られたり、嫌な感情から逃れられたりすることとの相乗効果でさらに依存していきます。そして、生活するうえでの優先順位が入れ替わり、睡眠や仕事、ネット以外の趣味がおろそかになり、不安やイライラなどの精神面の不調も現れるなど支障が出てきます。それらの支障に気づいてもやめられない自分を責める気持ちや、家族からの忠告などから逃れようとさらにネットに没入するという悪循環が生まれると、依存は深刻化してしまいます。

次回は、ネット依存に気づいたときの対処法や治療について取り上げます。

\*1 アメリカ精神医学会が出版している「精神障害の診断と統計の手引き」の第5版。依存症など精神疾患の診断に用いられ、指針となっている。

\*2 複数の事例をもとに、Aさんの事例を構成している。特定個人の事例ではない。