



ひきこもりとネット依存症との関係

私たちの生活において、今やインターネットは欠かせない存在です。社会と繋がるツールのひとつであり、利便性の高いものではありませんが、その世界に没頭するあまり、生活に支障をきたしてしまうという事態が起こりえます。以下の項目にあてはまるような場合は、要注意です。

気がつくと、思っていたより長い時間インターネットをしている

日々の生活の不安や嫌な気分から心をそらすために、インターネットを利用している

インターネットをしている最中に誰かに邪魔されると、イライラしたり怒ったりする

インターネットの時間を減らそうと思ってもできない

他にやらなければいけないことがあっても、先にインターネットをしてしまう

インターネットの利用時間をごまかすために、家族など周囲の人に嘘をついたことがある

『インターネット依存度テスト(IAT)』の日本語版(久里浜医療センター)を一部参照

ネット依存症が原因でひきこもりが生じるとは必ずしも言い切れませんが、ひきこもりの方が回復へ向かう道を阻害するひとつの要因としてネット依存症があるというケースは考えられます。ゲームなどを含むネット依存症が問題視され始めてまだ日が浅いため、確立した治療法はありませんが、精神保健福祉センターでは、ひきこもり相談担当と依存症相談担当が連携し、対処法や工夫できることを一緒に考えさせていただくことはできます。お困りの場合は、ご相談ください。

自立支援センター 巣立ち (023-631-7141)