

どうして依存するのがダメなの?

過剰にSNSをやり続けると起こること

下のグラフは、8～11ページでも取り上げた「タイプ別にみたネット依存傾向者と脱却者の分析」の調査結果です。SNSの利用が及ぼす悪影響のうち、とくに10代で多いのは「睡眠時間が減った」ことでした。次いで「学業、家事、仕事の大重要な役割や作業をおろそかにした」ことが続けます。睡眠時間を削つてSNSを利用しているうちに、それだけでは時間が足りず、本来やらなければならぬことの時間もうばわれてしまっていることがわかります。

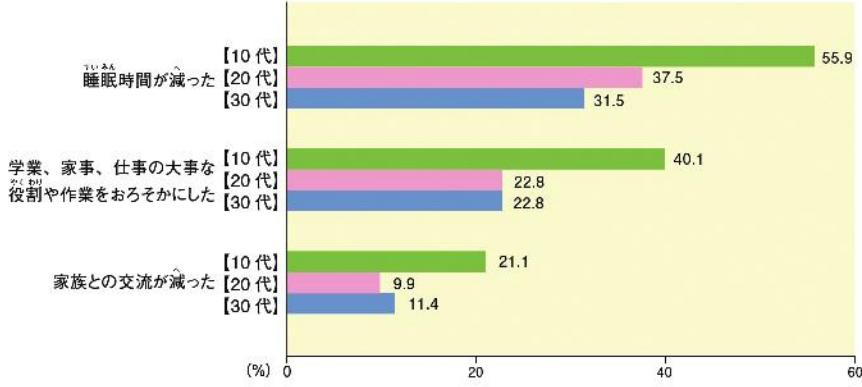
また「家族との交流が減った」というのも大きな問題です。家族が家にいるのにも関わらず、孤独を感じ、よりSNSへの依存傾向を強めるという姿が想像できます。

SNS利用の悪影響

下のグラフは、SNS利用による生活・健康面への影響を聞く質問の中で、「よくあった」または「少しあった」に該当した率の上位の項目です。



[SNS利用の悪影響の上位の項目]



前出の橋元良明らによる共同研究「タイプ別にみたネット依存傾向者と脱却者の分析(2019年)」より引用抜粋。

好きなことをやり続けていたいという気持ちは、だれにでもあります。しかし多くの人は、そうした気持ちを必要に応じて制御しながら生活しています。もし制御できなくなると、どうなってしまうのでしょうか。

過剰にオンラインゲームをやり続けると起こること

オンラインゲームの利用が及ぼす悪影響は、利用時間が長くなるほど顕著になっていきます。学校に通う時間がもったいないと思うようになり、不登校になります。その結果、出席日数が足りなくて留年してしまったり、卒業できなくなってしまったりすることもあります。目の前のこのためにはかの生活を犠牲にしてしまうことで、自分の人生に大きな影響が残る失敗をする可能性があります。

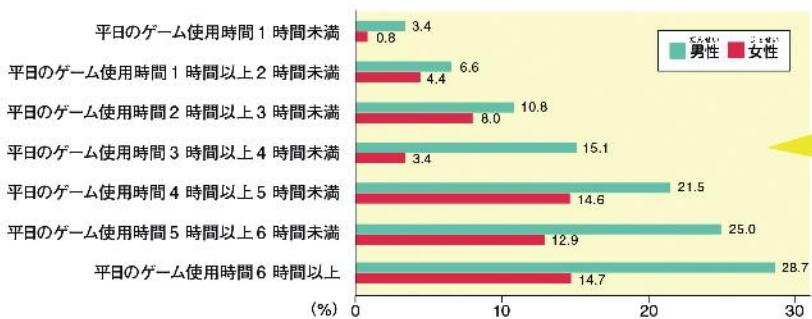
ゲームと引きかえに犠牲にするものについては、男女で考え方の差があるようです。男性は学業や仕事、友人や恋人などの関係に悪影響が出てもゲームを優先する傾向があるのに対し、女性は人間関係を壊してまでゲームに没頭する傾向は低くなっています。一方で女性のほうが男性に比べて、体や心に問題が出てもゲームを優先する傾向があるようです。



オンラインゲーム利用の悪影響

13～14ページのグラフは、オンラインゲームの使用と生活習慣について調査したものの中です。

Q ゲームのために、学業に悪影響が出たり、仕事を危うくしたり失つたりしても、ゲームを続けましたか。(「はい」「いいえ」のうち「はい」の割合)

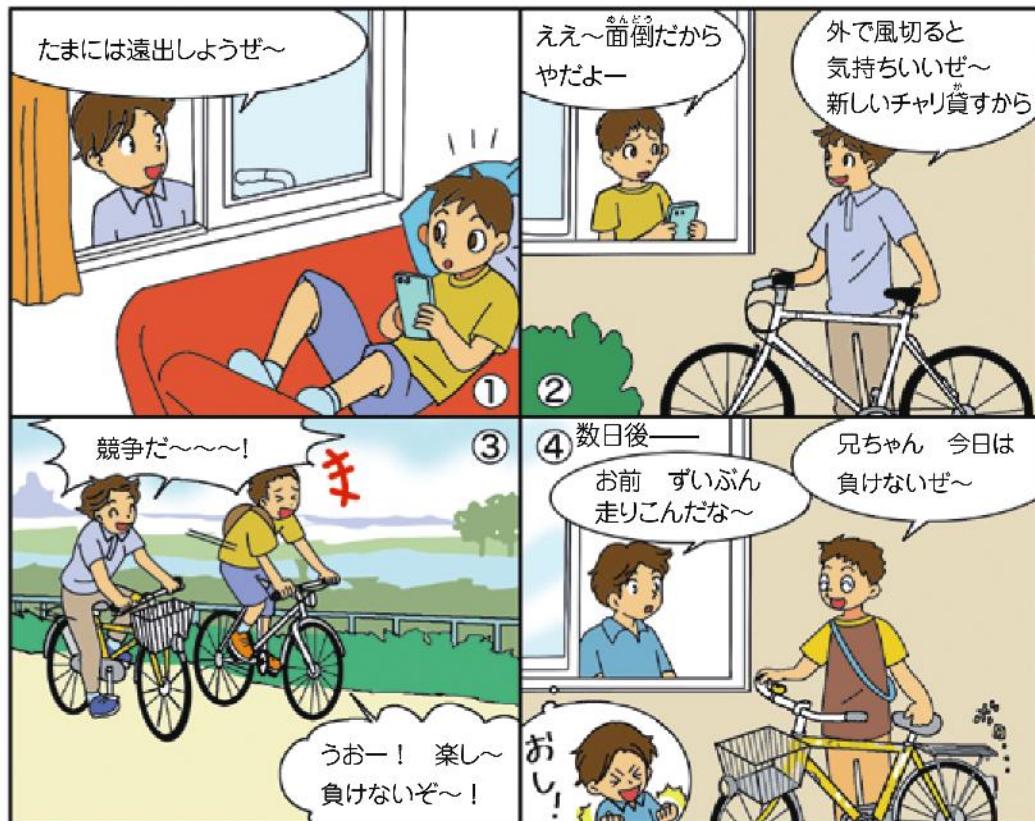


1時間を超えると
徐々に影響が
出ているね

厚生労働省調査研究事業(国立病院機構久里浜医療センター実施)「ネット・ゲーム使用と生活習慣についてのアンケート」(2019年)より引用抜粋。

どうやって依存から抜け出すの?

利用を減らすために自分でできること



ここからは、実際に依存から立ち直った人たちに、SNSをはじめとするネット利用を控えるために行なったことを調査した結果を紹介します。右ページのグラフの通り、利用を減らすために一番役に立った行動は「運動した」ことでした。

運動は日常生活に比較的取り入れやすい行動です。筋力トレーニングは家庭内で簡単にできますし、ジョギングやウォーキングなども外で気軽にできます。体を動かしている間はスマートフォンの画面に向かうことができませんし、運動で疲れればSNSなどを利用したいという気持ちも抑えられます。

次いで、「ほかの趣味で時間を費やした」という回答も多く見られました。そ

SNSやネット動画、オンラインゲームへの依存については、多くの経験をもとに研究が進んでいます。ここでは、依存から抜け出すために実践したことや役立った例について紹介します。

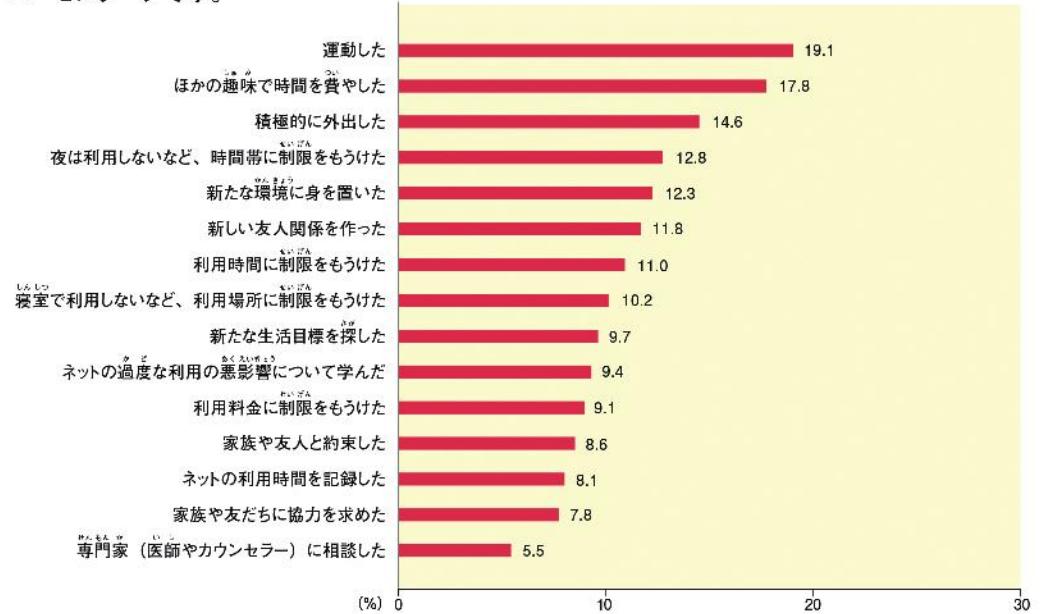
そもそも依存傾向のある人は、すでに紹介したように「ひまつぶしのため」という理由でスマートフォンを利用しているケースが多いことがわかっています。したがって好きな趣味などでひまがなくなれば、スマートフォンを触る時間も少なくなります。楽器演奏や読書、プラモデル作りなど、世の中には多くの趣味があります。自分が興味を持てることを、少しずつ始めてみるといいでしょう。

「積極的に外出した」というのも多く見られた回答です。インターネットの中だけでなく、リアルな外の世界に目を向けるのは、人生にとっても有意義なことです。

さらに注目したいのは、「夜は利用しないなど、時間帯に制限をもうけた」というものです。人から強要されるのではなく、自分でルールを決めて自分で守ることができれば、それは大きな自信になり、継続につながるでしょう。

ネット利用を控えるためにして役立ったこと

下のグラフは、ネットへの依存から脱却した人がネット利用を控えるために「して役立った」と答えたパーセンテージです。



P21～23のグラフは前出の橋元良明らによる共同研究「タイプ別にみたネット依存傾向者と脱却者の分析（2019年）」より引用抜粋。

か コロナ禍で変わる

子どもたちのSNSなどへの依存については、これまで研究が重ねられてきましたが、昨今の新型コロナウイルスによる生活の変化により、依存の形は変わりつつあります。小学校の教師の経験もあるITジャーナリストの高橋暁子さんに、今の子どもの依存についてお話を伺いました。

か Q コロナ禍が子どもたちのインターネット利用に 与えた影響は?

わたし おやこ 私の周りの親しい親御さんたちから、以前は各家庭でスマートフォンを使う時間やゲームをする時間を制限していたけれど、学校が休校になった時に一時的に自由に使えるようにしたという話を多く聞きました。

インターネットは有効に使えば、子どもたちのストレスを減らすことができます。また2020年の春以降、学習の役に立つ優良なコンテンツがたくさん配信されてきました。そして実際に会えなくとも友だちとオンラインでやり取りができるおかげで、外出が制限された子どもたちがコミュニケーションをとれる機会を少しでも持てたことも、本当に良かったと思うんです。ただ、一度ネットのおもしろさを知ってしまうと、簡単には制御できません。それまで全くゲームをやっていなかったのにハマって長時間利用になってしまった子や、ネットを利用しすぎて生活リズムがくずれた子が多いと聞きました。

保護者が制限しなければ、徹底的にやってしまう子って結構いるものです。自分の利用をコントロールするのは、子どもにはなかなか難しいことなので、そこは大人がしっかり見守りたいと思っています。

じしうく Q 自粛期間中のインターネット利用の 変化について教えてください

男の子の場合は、以前からオンラインゲームへの依存傾向が大きいと言われていました。しかし今はコメント欄があつたりチャット機能があつたりと、SNS的な要素も増えていて、仕組み的にも利用傾向としても、以前の単純なゲームとの違いが出てきています。

いぞん 生活と、子どもたちの依存

とくに小学生の男の子は、「フォートナイト」などのボイスチャットができるゲームで友だちと話せるのが楽しくて、ゲーム時間が伸びたという話をたくさん聞きました。今のゲームのほとんどはボイスチャットができるので、ゲームの中で自由に話せるし、ふざけられるので、家にいても友だちと遊べて楽しいわけです。とくに低年齢の子ほど、コミュニケーションの場がオンラインゲームになりつつあるようです。友だちとの共通の話題にもなるので、多くの小学生の交流の場になっているという点は注目すべきだと思います。

女の子の場合は、TikTokの利用がとても増えています。TikTokは規約で13歳以上の利用とされていますが、小学5年生でもクラスの女の子の多くが利用していると聞いています。公園で小学生が三脚にスマートフォンを立てて数人で踊っている姿をよく見かけますし、グループごとにおたがいの投稿を通報し合ってアカウントが停止となり、騒ぎに発展したというケースも聞きました。

小学生ぐらいでは、まだ自分から投稿する内容が豊富にあるわけではありません。そんな中で、TikTokは流行の音楽に合わせてまねすればいいだけなので、動画がとても簡単にできるんです。そして簡単に同じようなものを好きな人たちから見てもらえて、ほめてもらえる空間というのは、子どもたちにとって最高のもののようにです。承認欲求が満たされたるので、適切な利用の範疇なら生活面での不満や不安も解消されます。

たかはしあきこ
高橋暁子さん

ITジャーナリスト、成蹊大学客員教授。
SNSや情報リテラシー教育が専門。元小学校教員で、スマートフォンやインターネット関連の事件やトラブル、ICT教育事情にくわしい。書籍、雑誌、ウェブメディアなどの記事の執筆、企業などのコンサルタント、講演、セミナー、講義、委員などで活躍中。

