

ネット依存症にならないために

1. きっかけ

(1)調べてわかったこと

スマホなどのデジタル機器を使うとき、時々やめられないときはありませんか。

最近、スマホを持ち始めている人が多いのですが、インターネットを利用する小学生の割合が96%と非常に多く、依存症になる可能性が十分あります。

ネットを使うと、一度始めてしまうとやめられなくなり、使用時間が増えます。それにより、ネットが使えないと強い不安感やイライラした気持ちを感じます。

症状はこれだけではありません。

脳の中には、前頭前野という部位があるのですが、思考、記憶、感情のコントロール、判断力など様々な機能があります。前頭前野は脳の中で最も遅く発達する部位で、25歳ほどまで発達します。

なので、子供の頃にネットをたくさん使うと、前頭前野の働きが低下します。このようなことが起こると、自分の思いや感情のコントロールが難しくなり、生活にも支障が出ます。

また、夜遅くまでネットを使っていると、ブルーライトや脳の興奮により、眠りづらくなります。

(2)解決したい課題

ネットを使いすぎると生活に支障が出ることがあるので、ネット依存症にはならないように生活したいです。

そのために、ネットを使う時間を制限することを提案します。

ネットの利用率は、年々増加しています。特に10代や20代が多いので、そのことも減少できたらいいと思います。

(3)まとめ

このようなことから、ネット依存症になると身体のことだけではなく、社会（生活）にも影響が出てしまいます。しかし、ネットを使っただけではダメということではなく、自分でネットを使う時間を減らすなど、身近にできる工夫を少しでもしてみるのも手です。みなさんも、安全にネットを使いましょう。

