

ネット・ゲーム依存、デジタルデ
メンチア、ネット使用による健康
被害を「**新・生活習慣病**」として
捉え予防

C 子どものネットリスク研究会 代表 大谷良光 (2016.1.30)
青森県医師会主催 県民公開講座

(1) 「新・生活
習慣病」として
のとらえ方



歩きスマホ

食事中もスマホ



スマホで子守



4～6歳児、4割がスマホ利用...0歳...

<http://girlschannel.net/topics/431234/>

デジタル機器は現代生活において 欠かせないツール

人は何かの**依存的**な行為＝ハマル
ものがある。趣味・嗜好(しこう)

趣味・嗜好か癖になって止められな
くなった状態を**嗜癖(しへき)・依存**

今、多くの子ども、大人
もネットに**依存的**状況

○飲酒は未成年者は、禁止

○多くの大人は、生活の社交の潤滑油として多いに利用

健康的
飲酒者

酒におぼ
れる人

アルコール
依存者

生活習慣病対象者

○アルコール依存者への支援

○生活習慣病としての支援、生活習慣の見直しの支援

- ネット端末所持の**禁止** **ない**
- 多くの人にはネットに浸透されて生活

正常な
利用者

健康被害
デジタル認知障害

病的使用
依存者

「新・生活習慣病」対象者

- ネット依存者への支援
- 「新・生活習慣病」としての支援。生活習慣の見直しの支援

直接的 動機

ネット依存の子どもは、「あなたはネット依存ね」といわれること、見られることに**拒否感**がある

事例1

事例2

ネットに依存する状態の問題を多くの方に理解してもらうためには、他の依存症のイメージと区別するために、「ネット利用による **新生活習慣病**」と呼び、「**生活習慣を見なおそう**」と働きかけた方が受け入れられやすい。

(2) 「新・生活習慣病」からの脱却に生活習慣の見直しを
デジタルデトックス

自分で家族で、デジタル デトックス(解毒)を

欧米や日本の一部では

「オフラインこそが贅沢」というスタイルを“クール”だと見なす考え方が語られはじめています

変えてみませんか、贅沢な生活スタイルに 新・生活習慣病！！にならないためにも

デジタルデトックス(解毒)のすすめ

自分なり家族共有のルールをつくる

「寝るときは、ベッドにスマホを持ち込まない」「食事中は携帯電話の電源を切る」

アルコールの休肝日のように、「休ネット日」を設ける

スマホ、テレビの電源を切る勇気を。
だらだら利用の習慣を改善する

友だちに宣言して“断ネット”の時期をもつ。テスト前等。

週末にはスマホ・タブレットをおいて外出する

これらを通して、ネットに接続しない幸せを体感する

「オフラインこそが贅沢」な生活スタイルという考え方もご参考に