

ネット依存は心の病気

| | |
|-----|---|
| 著者 | 伊藤 ひかる |
| 雑誌名 | 新潟日報 上越かわらばん |
| 巻 | 1837 |
| ページ | 2-2 |
| 発行年 | 2016-10-02 |
| URL | http://hdl.handle.net/10631/00001354 |

ネット依存症という「ネットタウン制」といつて、病気をこ存じてしよう 16歳未満は午前0時からか。ネット依存症とは、6時までネットにアクセス インターネットにはま スできない仕組みがあり、使用をやめ

られない心の 県立看護大学 精神看護学助手 伊藤 ひかる

日常的に大量の つつあります。みなさん はネットに費やす時間の

ネット依存は心の病気

病気は小学生にまで広がっており、ネット依存傾向者は日本だけで500万人以上と推定

ます。 ドーパミンが放出され続 秋、読書の秋、多くの楽

されています。 韓国や中国では、すでに児童のネット利用に一定の規制が行われていま

す。 例えは、ネットゲームでは、現実の行動と 出され、快感をもたら 五感を通して秋を楽しん

す。 例えは韓国には「シャム

では、現実の行動と 出され、快感をもたら 五感を通して秋を楽しん

違い、大した労力もな なく、欲びや興奮を得る ことができません。多くの ゲーム参加者をつなが り、ゲーム内で英雄にな れたり、称賛を浴びたり することができま。多くの 返そうとします。 度度も繰り返すうち ざまな弊害を及ぼしま

り、ゲーム内で英雄にな れたり、称賛を浴びたり 度が生まれ、同じ満足を 得るために、より長時間、 心にインターネットとは 切り離せない生活になり

るようになりま ます。 現代は、若者世代を中

かせるような行為はす べて、ドーパミンの放出 けた結果、普通の生活の しみがある季節がやって

刺激では何も感じず、空 虚感や深い落ち込みに襲 友人と過ごす時間を大切

スポーツの秋、食欲の

ききました。現実の家族、

に目で見、手で触れて、

でください。