

インターネット依存

3年4組23番 林綾音

3年5組5番 小野田諒平

keyword : 「ネット依存」「デジタルデトックス」「繋がり」「SNS」「スマートフォン」

1.はじめに

近年インターネット利用者が増加し続ける中、インターネット依存の問題が浮き彫りになっている。特に若者によるインターネット依存が深刻化している。私たちは今までインターネット依存について気にしたことがなかったが、受験生という立場になり、インターネットを毎日どれくらい利用しているのか様々な人にアンケートを取った結果、思っていたよりも普段から長時間スマートフォンでゲームやSNSを利用している人が多いという結果が出た。その結果を見て私たちは、「これは受験生として問題があるのでは？」と感じ、この問題について探究することにした。

2.序論

この探究の目的は、インターネットと上手く共存していくことであり、それを実現するためには、世の中でインターネット依存という問題が起きる原因やどのような影響を私たちの生活に与えるのかという疑問を明確にすることが重要だと考えた。

そこで私たちはこのような仮説を立てた。

依存の原因は、スマートフォンなどの電子機器の普及によるものであり、私たちに与える影響は人間関係の複雑化、お金の消費ではないのだろうかと考えた。

実際のインターネット依存による影響は、思考能力の低下、インターネットやゲームに没頭することで起こる睡眠不足、ゲームなどの課金によるお金の消費などが挙げられる。これらの様な悪影響を受けないために私たちはデジタルデトックス効果の研究について注目した。

3.本論

デジタルデトックスとは、SNSやスマートフォン、コンピューターといったデジタル機器の使用を自発的に控えていく事、またその期間のことだ。

デジタルデトックスの知名度について60人以上にアンケートをとった結果、39%程の人が知らないという結果が出た。

また、スマートフォンを触りたいという衝動を抑える方法についてアンケートをとった結果、“電源を切る”や“通知を切り触れない場所に置く”など、様々な意見が出た。

デジタルデトックスの主な効果は、“想像力が高まる”、“目の疲れが取れる”、“気持ちがスッキリする”など様々なメリットがある。私たちは、日常的にデジタルデトックスを意識する事で、より充実した生活が送れるのではないかと感じた。

また、インターネット依存の種類についても調べることにした。

インターネット依存の種類は主に、“コンテンツ依存”、“ゲーム依存”、“繋がり依存”の3種類だ。その中で私たちは“繋がり依存”に注目した。

繋がり依存とは、SNSなどで人とコミュニケーションをする中で、依存に陥っているものであり、ソーシャル依存、きずな依存といわれることもある。コンテンツ依存やゲーム依存は、楽しくなってなかなかやめられない状態であるが、これに対し、つながり依存は、友だ

ちとの関係を悪くしたくないために、やめたくてもやめられず、結果としてスマートフォンやケータイが手放せない状態にあることをいう。

現代の若者達はこの状態にあると私たちは考えている。なぜそう考えるのか、実例を挙げるならば、私たちの友人、ここではKと呼ぶが、KのInstagramのフォロワーが一人減っただけで、それに対して怒りをあらわにし、誰がフォローを解除したのかを特定するまでイライラがおさまらないという状態を目にした。一人だけの例では言い切ることが出来ないが、実際この状態になる若者はKだけでなく、今までに何度も目にしてきた。

このような例から、現代の若者達は人との繋がりに固執していると考えられるだろう。人との繋がりが重要なのは確かだが、たかがSNSのフォロワー一人にそこまで固執する必要はあるのだろうか。今はまだ学生なのだから、SNSでの繋がりがなくとも、学校で関わることは出来る、SNSでの繋がりが切れた相手が同校で無くとも解除するぐらいなのだから、わざわざ関わろうとする必要はないのではないだろうか。少なくとも私たちはそう考える。

4. 結論

現代の若者を中心にインターネット依存が問題となっており、その問題が私たちに与える影響や、問題が起こる原因を考えた結果、それを解決する手段の一つとして私たちはデジタルデトックスという方法を見つけた。

さらに、私たちはインターネット依存の種類の中の一つである繋がり依存に目をつけ、調べた結果、人間関係を悪化させないためスマートフォンを手放せないということがわかった。

それに対する私たちの考えはそこまで固執しなくてもいいのではないかという考えだ。

今後の課題は、まず、私たちが依存しないようにここで調べたことを上手く利用してインターネットと上手に付き合っていくことだ。そして、既に依存してしまっている身の回りの若者達に、私たちの調べたことを伝え少しでも良い方向に持っていくことだと考えている。

5. おわりに

この探究をしてみて、想像以上にインターネット依存が生活に支障をきたすことが分かった。これからの生活でインターネットに触れずに生きることは不可能なので、上手に付き合いながら日々を過ごしていこうと思った。

6. 参考文献・出典

一般社団法人デジタルデトックス協会 “デジタルデトックスとは”
デジタルデトックスジャパン

<https://digitaldetox.jp/digitaldetox/> 2024年11月8日

一般社団法人日本教育情報化振興会 “ネット依存にならない為に” JAPET&CEC
https://www.japet.or.jp/wp-content/uploads/2021/07/to_not_be_internet_dependent.pdf
2024年11月8日

MIRA-i ネット依存・ゲーム依存度チェック “MIRA-i”
<https://mira-i.jp/addiction/check/> 2024年11月8日