

がんばれ! 子育て日記



いぞんしょう インターネット依存症

『小学生の子どもがパソコンの“インターネット”にはまってしまい、学校から帰っても友達と遊ぶこともなくなり、今ではすぐに自分の部屋に閉じこもってインターネットばかりしている…、最近は親との会話も減ってしまった…』と悩んでいるお父さん・お母さんが増えているようです。

こういったことは、今の社会の中であれば仕方のないことなのかもしれませんが…、しかし、インターネットでやりとりされる情報は、現実とかけ離れた思いをかき立ててしまいがちです。

日本ではあまり知られていませんが、アメリカなどでは「**インターネット依存症**」という病気もあるそうです。この病気は、インターネットが作り上げている“**架空の世界**”にとりつかれて、心が現実の世界に戻れなくなってしまうといった病気のようなのです。



日本の子どもはインターネットの使用がまったくの野放し状態のばななので、この病気になる危険性が小さくありません。もちろん携帯電話のメールなどでも事情は同じでしょう。



こういった「インターネット依存症」のような病的な状態おちいに陥ってしまうと、まず、インターネットに熱中する時間が長くなって睡眠不足になってしまいます。そして、家の中でも会話が少なくなったり、親のお手伝いもしなくなってしまうのです。



もし、「だるい」とか「疲れる」という訴えが増えたり、元気がなかったり、気分がむらが出てきたら要注意！ 依存症の人は、インターネットに接続している時だけは逆にシャキッと落ちていたりします。ネット本位の生活になってしまうわけです。

もちろん、これからの社会でインターネットを上手に使うことは、学校でも社会に出ても必要不可欠ですから、インターネットそのものを禁じてしまったりすることは現実的ではありません。ただし、「**1日1時間**」といったような約束を決めて、必ず守らせるべきです。

大切なことは、「**インターネットが唯一で絶対的な道具ではない**」ということを示していくことではないでしょうか。

例えば、昔読んで感動した本をプレゼントしてみたり、旅行やアウトドアの遊びに連れて行ったり、一緒にできるスポーツを勧めるなど、具体的に提示しないとあまり効果はありません。



子どもは元々いろいろなものに興味を持ちますし、体を動かすことも大好きなので、「**日々の生活にはインターネットよりももっと楽しいこと、楽しい出会いがたくさんある**」ということを経験させてあげてはいかがでしょうか。

