

教職員メンタルヘルス通信

Vol.47 令和元年12月発行

こんにちは。教職員メンタルヘルス相談センターです。この通信では、皆さんのこころの健康に役立つ情報をお届けします。

今回のテーマは「ネットとの付き合い方」です

よろしく
お願いします!



情報化社会といわれる昨今、私達の日常にスマホをはじめとするネット環境とのつながりは欠かせないようになってきています。リアルタイムに起きていることを知り、反応し、離れたところにいる人ともつながることができる反面、ネットによるこころの問題も生じてきています。

今回はスマホをはじめとするネット環境との付き合い方について、考えてみましょう。

情報化社会と想像力

非リアといわれるように、ネットの世界は仮象、つまり仮の現実が含まれます。こういうと、ネットの世界は嘘の世界で、実際に人と人が会う場面だけが、現実の世界だと、結論づける方もおられるかもしれませんが、実際にはそう簡単ではありません。

ネットから発信される情報が、現実の人間関係に影響を及ぼすことはありますし、ネット上の情報の発信や受信をきっかけとして、現実の世界で必要なつながりを持っていく人も多いのではないのでしょうか。一方で、ネットのもつ拡散の問題で、情報が事実と違う形で瞬く間に広まってしまうという問題もいたるところで起こっています。

私たちのこころには、奥行きと広さがある、想像したり空想したりすることを通して、複雑なまわりの現実を理解し、現実的に対処することができます。想像することを通して、人は、「自分はこう思うけれども、相手はどうだろうか」と自分の気持ちを振り返ったり、相手の気持ちや状況を思いやったりすることができます。

想像することを通して、お互いを尊重し、やりとりをしたことは、その人にとって実感として深く感じられ、地に足のついた理解となり得ます。

ネットを通したやりとりであっても、このように想像することがこころを通してはたらくならば、仮想世界とはいえ、実際の人と人とのつながりに結びつくこともあると思います。

現実においても、相手について自分のこころを通して、想像し、やりとりをすることがないならば、人と人とのつながりとして十分とはいえないと思います。つまり、問題となるのは、この想像するこころのはたらきが弱まって、情報をそのまま受け取って別の可能性を考えなかったり、目に見える形で真偽を安易に判断したりすることにあるのではないのでしょうか。

また、仮想の世界と現実の世界とが離れすぎていたり、分断されている場合にも問題となりやすいと思われます。



ネットとこころの問題

ICD-11 (国際疾病分類) で、近年、ゲーム依存が、依存症として位置づけられました。気晴らしや楽しみで行う行為 (飲食、買い物、喫煙、ギャンブル、スマホをはじめとするネット、ゲームなど) は、本来はストレスの発散として行われるものですが、そのこと自体が目的になってしまう場合、あるいは、楽しめずに苦痛になったり、現実の生活に支障をきたす場合には、依存症が疑われます。楽しむためのコンテンツに、人が吞まれてしまうような状態といえるかもしれません。ネットにはこのような危険もあることを意識して、適度な利用を心がけたいものです。そして、たくさんの情報を、自分自身がどう受けとめるか、ひとりひとりが惑わされないで、実感をもって判断ができるかどうかということが、今一層問われているのではないのでしょうか。

現在、私たちの身近にあるインターネットですが、ネット依存症になる危険性があります。「インターネット依存」の概念を提唱したキンバリー・ヤング博士はネット依存症のチェックリストを作成しました。ネット依存症チェックリスト (DQ) は8項目の自己診断です。試してみてください！



ネット依存症チェックリスト (Diagnostic Questionnaire(DQ))

1. ネットに夢中になっていると感じますか (例えば、前にネットでしたことを考えたり、次に接続するときのことをわくわくして待っているなど)
2. 満足を得るためには、ネットを使っている時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか
3. ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか
4. ネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとしたとき、落ち着きのなさ、不機嫌、落ち込み、またはイライラなどを感じますか
5. はじめ意図したときよりも長い時間オンライン状態でいますか
6. ネットのために、大切な人間関係、仕事、教育や出世の機会を棒にふるようなことがありましたか
7. ネットのはまり具合を隠すために、家族、治療者や他の人たちに対してうそをついたことがありましたか
8. 問題から逃れるため、または絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みといった嫌な気持ちから解放される方法としてネットを使いますか

(出典:Young, K. S. Cyber Psychology and Behavior 翻訳:久里浜医療センターTIAR)

上記の設問のうち、5項目以上当てはまる場合、ネット依存症の危険性があります。

いかがでしたか？依存症というと、自己責任として捉えられることが多いですが、もとは問題解決のための方法であり、自分ひとりでコントロールしようとするところから生じている面があります。意志が弱い、現実逃避であるという捉え方は一面的にすぎないといえます。依存症の問題を通して、さまざまなところの問題や人間関係の問題、世代間伝達 (親から子へと心理的問題が継承されること) の課題があきらかになることもあります。

依存症でもうひとつ問題になるのが「共依存」という概念です。依存症の心理臨床に詳しい信田さよ子氏は、「共依存」の定義として、社会学者である A・ギデンズの「自らの存在論的安定のために、自己の欲求を定義してくれる人を必要とする人」をあげています。人と人が、互いの違いと多様性を認め、相互に尊重しあうときに生じる愛情は、支配とは本来異なるものですが、支配と愛情が一体化したときに生じる問題が依存症であり、共依存であると考えられます。

ネットを通して情報を瞬時にやりとりできる便利さのかげで、一面的に物事を判断したり、他者を疎かにする傾向が問題となってきています。相手を自分とは異なる他者として尊重し、相手の気持ちを想像し、見た目ではわからないことがあることを理解し、謙虚な気持ちでやりとりをしていくことは、今後ますます重要になってくると思われます。

依存症の問題の対処には、心療内科・精神科の受診のほか、心理相談、自助グループへの参加などがあります。(参考文献: 信田さよ子「依存症」文春新書)

公立学校共済組合兵庫支部のホームページから「教職員メンタルヘルス通信」のバックナンバーをご覧ください。是非どうぞ。(公立学校共済組合兵庫支部からのお知らせ)

教職員メンタルヘルス通信

<http://www.hyogorc.ed.jp/~kyoshokuin-bo/mentalhelthhome.html>

教職員メンタルヘルス相談センター

☞「教職員メンタルヘルス相談」をクリック！

お気軽に
どうぞ！



こころの健康に関して、電話、面接、eメール等による相談を受け付けています。なお、面接をご希望の場合は、予約が必要です。

受付：月曜日～金曜日 9:00～17:00

場所：兵庫県庁1号館別館

0120-165-565 (フリーダイヤル)

メールアドレス mental_sodan1@pref.hyogo.lg.jp

臨床心理士が対応いたします。お気軽にご相談下さい。