

第3章 「インターネット依存」からの脱出・予防

「インターネット依存」症になるパターンは、興味本位でチャットや掲示板を見てずるずると入っていくというのがほとんどである。特にきっかけはなく、気がついたら「インターネット依存」になっていたという例が多い。インターネットや電話でも相談を受け付けカウンセリングをしているが、ネットや電話だけのカウンセリングでは治療は難しい。

あまり危機感はない方がいいが、現実におこっていることは問題にして改善していかななくてはいけない。アンダーグラウンドのサイトで残酷なことを言い合う、ひどいののしりあいをする、といったことから問題が発生することも多い。「インターネット依存」症の危険性を知らせていくことが早い発見につながる「インターネット依存」に関してまだ症例が少なく、(自己チェック表などの)標準化はできていないのが現状である。

症状は3ヶ月くらいで改善される(週1回のカウンセリング)。カウンセリングではスケジュールをたててパソコンに向かう時間を減らして行き、1日2時間程度を目標とさせる。家族との時間を増やすなど、代わりとなるものを与える。

「インターネット依存」の子どもにインターネットをやめさせても暴れることは少ない。論理的に物事を考える子どもが多いので、今の状況が不自然であることを納得させると改善されていく。

しかし、中には取り上げると、かえってひどくなる事例もある。

学生や子供たちにとって重要なのは、当たり前だが、情報活用能力を育てる、操作をきちんとできること、そのことで遅れないこと、情報強者と弱者が出ているがそのことであまりに個人の差がつかないような、しょせんはツールに過ぎない、という言い過ぎかも知れないが、本当に大事なものは何かを見る目、判断する力をいかに養えるかだと思う。

「インターネット依存」にならないためには何時間くらいの利用なら、ということがよく話題になるが、仕事利用、目的を持った利用は心配ないが、仕事でも4時間くらいで抑えるとよいと思う。しかし日本はインターネットそのものに言葉の壁があるので、まだ日本人は少ない。掲示板の管理人などをやっていて、責任感から抜けられず、長い時間パソコンに向かっているという子どもも「インターネット依存」症かということ、目的がはっきりしている人は問題ない。自己管理ができていて、責任感がある、という子どもは依存症にはならない。従って目的を持たせると良いと思う。

一方で情報から離れることも必要だろうと思う。1日に何時間以上はさせないといえるのかどうか分からないが、自分という人間を確立するためには、どこかで一人になること

が絶対に必要だし、情報を一旦絶って自分を見つめる期間というのが必要だろうと思う。

よく、14歳、15歳あたりが問題行動を起こしやすいと言われるが、実際そのころは内閉して、自分を振り返る時期なので、人間関係の交流も少なくなる。それは非常に危機的ではあるけど、そこでこもることで、独りになることで、新しい自分が生まれ変わって出てくることは必ずある。それは思春期、青年期を通じて、大学生でひとり暮らしが始まる等々の中でも、当然行われていることである。それらのことを、大事にしないで、いつも流し放しの情報の中においてはやはりまずいと思われる。

通常、大学生ぐらいの青年になれば、もちろん、あるときにはコンパだとか、県立対抗のソフトボールだというふうに、徒党を組んで盛り上がることも必要だし、おしゃべりでわいわいとやりとりすることも必要である。しかし、いざとなれば、しっかりと「おれはおれとして」とか、「おまえはそういうやつなんだな」という、尊重しながらの関わりが持てるような人間に育ってほしいわけだが、なかなかそこに行き着かない。いつも、みんなで一緒に仲よくおしゃべりして、そこから「浮きあがらない」ような在りようを、情報化の中で促進していることにならないだろうかというところを危惧している。

特定のだれかに、「インターネット依存」が生じるということのもう一つ前に、大多数に生じているということ、まず背景として考えるということが必要ではないかと思っている。だれにも起きることとして、自我の状況とか、対人関係の様式の状況などがある。しかし、その中でやはり問題が生じやすい一群もあるだろう。それがどういう一群か。犯罪的な、怪しいサイトに入ったりとかいう中には、もともと人格障害云々などという診断名がつく人たちももちろん若干あるが、問題が生じやすい一群をどう捉えるかである。

情報化に際して求められることとして、発信側の責任ということ、いわゆる大人の側が考える必要があるだろう。適度に、適切に、適時に発信するということが絶対に必要である。それから、モラルをどう教育していくのか。また、メディアやメーカー側の責任というのも当然あるだろう。作り放し、流し放しということは許容し得ないだろうと思う。そういう意味で、何を流すか、何を情報として供給するかというコンテンツの精選が必要である。

おそらく、当面は過渡期だと思うが、これだけどんどん機械が進み、ソフトが開発され、そういう過渡期をどう泳いでいくのか、乗り越えていくのか、この世の中どこに行くのだろうかというようなことも、ともに考えながら、学生たち、子供たちの声に耳を傾けて、一緒に考えていく必要があるだろうと考える。