

# 人間の生活や社会 全体への影響

---



推計値: 52万人(2012) → 93万人(2017)

調査対象者: 100,500名(2012), 64,000名(2017).  
評価尺度: Diagnostic Questionnaire (Young K, 1998)の邦訳版

Mihara S et al. *Addict Behav Rep.* 2016.  
尾崎米厚ほか. *厚労科研報告書*, 2019.

# ネット依存？

---

近年、ニュースでネット依存が話題、、、

ネット依存とは、勉強や仕事といった生活面や体や心の健康面などよりもインターネットの使用を優先してしまい、使う時間や方法を自分でコントロールできない状況のこと。

---

## 体の問題

- ・ネットの過剰使用により栄養が偏った食生活を続けたりすることで栄養失調になる
- ・運動不足により体力低下、骨密度低下が起きる

---

## 心の問題

- 昼夜逆転の生活による睡眠障害
- ネット環境がない場合にイライラしたり、無気力になる
- ネットでの過剰な課金によってうつ状態などの問題が生じる

---

# 1日のスマートフォンを使う時間

# スマホの影響・・・

---

# メリットは??

- どこでもゲームや買い物ができるようになった。
- 地図アプリを使うことで道に迷うことが少なくなった。
- 気になったことをすぐに調べることができるようになった。



**ZOZO  
TOWN**

# デメリットは??

- 人と接する機会が減った。
- 情報格差が大きくなった。
- スマホ依存になる人が多くなった。



ネット依存かチェックしよう。

---

# テクノストレス

---

情報機器の普及によってあらわれる様々なストレスのこと。

例えば、

- 人の感情を読み取りにくくなり、イライラする。
- コンピュータのことが頭から離れない。
- コンピュータ作業環境から日常生活への切り替えが困難になる。

# 依存症

---

コンピュータやインターネットに依存しすぎて、、  
コンピュータがないと

ネガティブ

中毒症状

# 不安症

---

- コンピュータをつかうのが苦手
- 使いこなせるか不安だな・・・

ストレス

神経過敏

体調不良

# VDT症候群

---

- ディスプレイの長時間の使用から、、

目や心身に支障