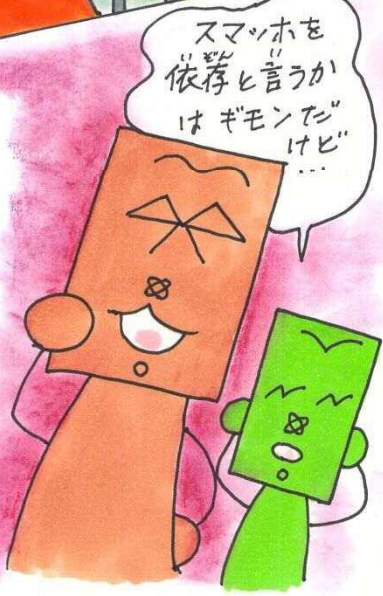


11 ネットに依存...あなたは大丈夫?



いつもそのことが
気になってしまふ、自分で
使うことをコントロールでき
なくなってしまう状態を
「依存」と言う。

ケータイ、スマホ、PCな
どの各種ゲームなどで
インターネットにつながり続
けるのが「ネット依存」だ。



米国のペンシルバニア大学、心理学者である
キンバリー・ヤング博士の「ネット依存」の
定義は8つ。それらを紹介します。このうち
5つ当てはまると依存傾向が強いです。

1 予定していたより長くネットを使ってしまう	2 ネットを使っていない時もネットのことを考えてしまう	3 ネットを使っていないと落ち着かず、イライラする
8 ネットにはまっていることを隠したことがある	よくある(赤) たまにある(黄) あなたはいくつ当てはまるかな...? 	4 ネットを使う時間を減らそうとしても失敗してしまう
7 ネットを使うことで勉強や人間関係に悪い影響が出ている	6 落ち込んだり、女嫌なことなどから逃れるためにネットを使うことがある	5 長くネットを使っていないと満足できなくなっている

