

デジタル無しで
できることとしての
メリット
& 効果・影響
2 - 7 - 1



デジタル
デトックス

！まず、依存していないかチェック！

！当てはまれば当てはまるほど危険！

ネット依存度チェック

- 01 インターネットに心を奪われていると感じますか？
(オンラインの活動を思い出し、次に接続することを楽しみにしていますか？)
- 02 インターネットで充足感を得るために、より多くの時間を費やす必要を感じますか？
- 03 インターネット使用時間をコントロールしようとして何度も努力し、失敗した経験がありますか？
- 04 インターネット使用をやめようとしたとき、気分が落ち着かなかったり、意気消沈したりしますか？
- 05 予定よりも長時間、オンラインの状態にありますか？
- 06 仕事、学校などにおける大切な人間関係を、インターネットが原因でなくしてしまいそうになったことがありますか？
- 07 インターネットの利用について、家族やセラピストに嘘をついたことがありますか？
- 08 現実逃避や、不快感（無力感、罪悪感、心配、抑うつなど）から逃れる目的でインターネットを使いますか？

あなたは
大丈夫？

ゲーム依存度チェックシート

以下の1～8の各質問について、「はい」「いいえ」のどちらかに○をつけてください。

1	あなたは、自分がインターネット(※)に心を奪われていると感じていますか。たとえば、前日にネットをしたことを考えたり、次回ネットをすることを待ち望んでいたり、などです。 <small>※インターネット(ネット)とは、パソコン、携帯電話、スマートフォン等を通して使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含むものとします。</small>	はい	いいえ
2	ネットを使っている時間をだんだん長くしていかないと、満足できなくなっていると感じていますか。	はい	いいえ
3	ネットの使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたけれども、うまくいかなかったことが何度もありましたか。	はい	いいえ
4	ネットの使用を制限したり、完全にやめようとしたりすると、落ち着かなくなったり、機嫌が悪くなったり、気持ちが沈んだり、またはイライラしますか。	はい	いいえ
5	使いはじめに考えていたよりも、長い時間オンラインの状態ですごしてしまいますか。	はい	いいえ
6	ネットのために、大切な人間関係、仕事、勉強や出世の機会を失いそうになったことがありますか。	はい	いいえ
7	ネットへの熱中しすぎを隠すために、家族、治療者やほかの人たちに対して、嘘をついたことがありますか。	はい	いいえ
8	問題から逃れるため、または、いやな気分から解放される方法としてネットを使いますか。いやな気分とは、たとえば、無気力、罪悪感、不安、落ち込みなどです。	はい	いいえ

評価：5問以上「はい」の場合、「インターネット依存の疑い」があります。

資料：アメリカの心理学者キャンバー・ヤング博士作成の「影響・発展」、日本脳研は国立病院機構・久里浜医療センター



私たちができること

・使用時間を可視化する

・メリット、デメリットを書き出す

・時間を他のことに使う

・誰かと会う


・本、雑誌を読む

・新聞、漫画を読む

・デジタルデトックス
キャンプに参加

・禁欲ボックスを使う





どのような効果・影響が？

- ・ 脳機能回復
- ・ 健康状態改善
- ・ 疲れが軽減
- ・ 睡眠の質が良
くなった
- ・ ネット依存予
防
& 対策

