

インターネット \times 依存

主人公だけでなく、
周りの人間の問題点も考えながら
ドラマを視聴してください。

ドラマの振り返り



4. インターネット × 依存



4. インターネット >< 依存



4. インターネット × 依存



■ 4. インターネット × 依存



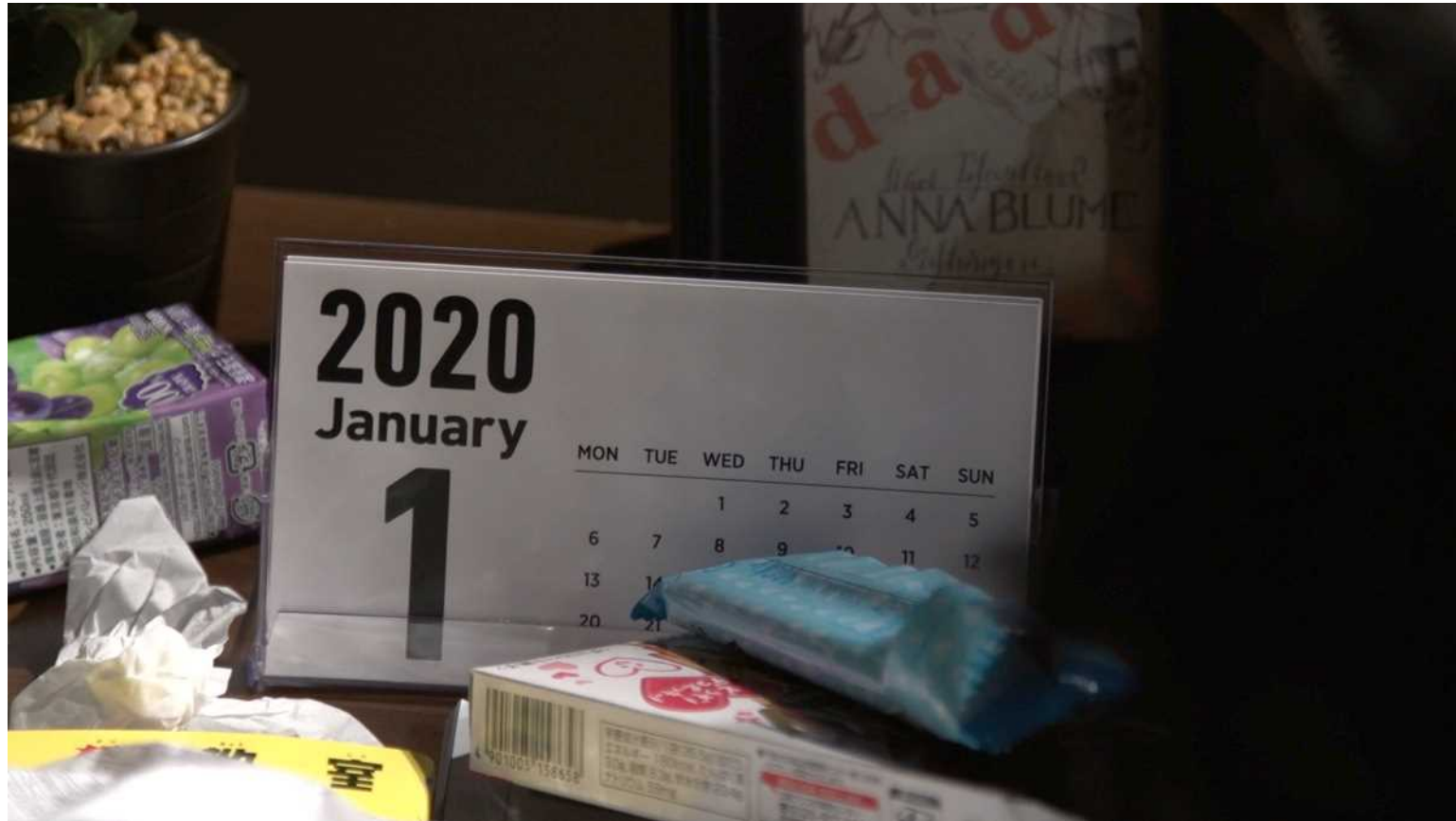
4. インターネット × 依存



4. インターネット <> 依存



4. インターネット × 依存



4. インターネット < 依存

どのような行動が問題だったのか？

インターネットに依存するとどうなるか

- ひきこもり、睡眠障害、昼夜逆転
- 成績の低下、留年・退学
- 勉強しなくなる、お金を浪費する
- 友人関係が悪化する

楽しいからといって、のめり込むと上のようになる可能性がある

なぜ依存になってしまうのか

- 長時間インターネットに接続する
- 有害な情報（実際の社会では接触しづらい情報）に触れる
- オンラインゲームなど楽しいコンテンツにはまる
- SNSなどコミュニケーションツールにはまる
- 友達がいない・少ない（孤独）
- 家族との関係が希薄
- 時間に余裕がある（暇つぶし）
- 生活、仕事、勉強、いじめから逃れる
- 現実・環境・やらなくてはならない事からの逃避
- インターネット依存症を知らないでネットをはじめ
- 将来や社会に希望や夢を持ってない

出典：Angel eyes

ワークシートにあるチェックリストで
依存度をチェックしてみよう

依存にならないために

規則正しい生活を心がける（遅くまで使用しない）

今、自分には何が本当に必要か考える

インターネットやゲーム等については、普段から長時間の利用を繰り返すことは時間の浪費といえます。皆さんは学生なので本来必要の無いことに熱を上げていると、テストなどで苦勞することがあります。客観的に自分の利用を見直して使いすぎないようにしましょう