心理学は、依存症を「快楽や安心を求めて薬物 などを常用し、それがなくなると、不安に耐えられな くなる状態」と説明する。少量、また短時間であれ ば健康によいものでも、自分や人に害になるまでや められないなら、依存症になる。アルコールをはじめ とする薬物類、ニコチン、シンナーその他がすぐに 思い浮かぶが、行為や行動が依存の対象となるこ ともある。そして今や、携帯とパソコンの爆発的な 普及によって、インターネットが依存の対象になって いると、多くの人が指摘している。その背後には「見 今年の夏、小学6年生女子がサイト上にした書 き込みが、殺人にまでエスカレートするという事件に、 日本中が息を飲んだ。人間が生み出したインター ネットが、人間に害を与えていると実感させられる。 そこで、最近問題になっている「ネット依存症」と、 それから自分の家族をいかに守ったらいいのかを

Original Title: "Addicted to Cyberspace" by Leslie Armstrong. From wWw.family.org, a website of Focus on the Family. Copyright (c) 2001, Focus on the Family. All rights reserved. International copyright secured. Used by permission. 「この中毒のせいで、すべてを失いました...」 ターを利用した恋愛を美化して見 GotMailなどの映画は、コンピュー ばれる。コンピューターの前に座る (A koholics 飲んでいる。 ろし、使い捨てカップでコーヒーを と自制心 かていると言 すべてを失いました...」 で悩んでます。 紹介する。 田舎町の教会 せ、オンラインで 立ち上げようとしている。 のがあるの?」 まっていた。折り畳み椅子に腰を降 「ボブです、

ンターネット依存症

ある日の夕方。アメリカのとある に、数名の男女が集 ず最初の人が自己

文 = レスリー・アームストロング

中オンラインにしているので、時に なんらかのインター ネット中毒にか 6%、つまり1100万人以上が、 アメリカのコンピューター利用者の るくらいだ。ABCニュースと心理学 インター ネットにはまって 抜けられ できないんです。この中毒のせいで 者のデビッド・グリーンフィルドは、 ない人々を助けるための部門を今、 依存症者の自助グループであるAA インターネット吸血鬼」などと呼 多くのインターネットマーアは一晩 と思う人もいるだろう。アルコール 実は、AAのこの対策は、遅すぎ インターネット依存? そんなも Anonymous)でせ、 いくらやっても満足 インターネット依存 family focus No.32 15

あからさまな会話、つまりサイバー

ネット強迫症...

博士がこの研究を始めたのは、1

ローマ・カトリックは最近、「サイバ あげる教会も出始めた。たとえば、

ーソナリティー を作り上げ、性的に 陰に隠れて、男女が勝手に自分のパ

友だちを得ようとする

チャットルーム等のフォーラムだけで

オンライン関係への依存...

フォンセックスにエスカレートしたり、 ドを叩いているだけだったのが、テレ セックスをする。はじめはキーボー

人目を忍んで実際に会うようなこ

意味ありげなスクリーンネームの

と呼ぶのが、そもそも間違いである。

所で行われていることを「出会い」

ポルノや、いわゆる出会い系「チャッ

アダルト系チャットルームやポルノを

ンターネットは、双方向性があり、

キンバリー・ヤング博士によると、イ

for On Line Addiction)創立者の

ンライン依存症研究センター(Center ーグ大学心理学部助教授、またオ 州ブラッドフォードにある、ピッツバ

「サイバーセックスをいけないこと

サイバー セックス依存.

特に男性たちは、インターネット・

トルーム」の誘惑に弱い。 そういう

やめられない

怪しげなネットサーフィンをしてい 何時間過ごしても平気なこと、禁 る間ずっと、ぐっすり眠っていて、ほ は、際限のないポルノサイトやチャッ 気づいていないことが多い。「インタ 男の妻たちは、夫の問題にまったく ーネット未亡人」は、夫が夜な夜な 断症状が出ること、自分をコントロ とんど気づかない。 「ルームだけではない。 オンラインで 依存症の専門家達が心配するの この忌わしい罠に取り憑かれた 門家の間でも議論されているが、コ ンターネット依存症が精神科の治 犠牲にしてかえりみないという。イ ネット上で過ごし、仕事や家族を 強迫的にゲームをしたりプログラ コンピューター 依存症 療を必要とするものかどうかは専 ミングをする を強迫的に捜しまわる ある依存症者は1日に18時間も なギャンブル 双方向性のオンライ インターネットは手軽すぎるために、 そして情緒もおかしくなります。 んであれ、度を越せば直接的な問 ン・ゲーム、またチャットルーム。 依存行動に結びつくリスクが高い 題が出て、その人の財布、たましい、 によると、性的な意味でのインター オンライン依存症研究センター

捨てられ恐怖」があると言われる。

少し考えてみたい。

を

失うのだ。「You've

遊ぶ楽しさをメグ・

ネット上で強迫的にギャンブルやオ 情報の取込み過ぎ... ークションにふける 情報を求めてサイトやデータベース に及ぶ。中毒になるのは性行動だ依存症者の年齢層は10代から熟年しくなってきたのだ。博士によれば、 けでなく、ネットショッピング、過剰 994年。友人の夫がチャットルー ムのとりこになって夫婦関係がおか カップルが引きも切らない。 ーセックスも、姦淫である」と断定 存を理解するための三つのポイン セラーのところには、助けを求める した。教会や、クリスチャンのカウン ヤング博士は、インターネット依

「な

匿名性があること

ターネット依存はこれに当る。 当事

者は、妻や夫がベッドの下や押し入

あると、インターネットで憂さ晴ら

「なにかむしゃくしゃすることが

ししようという人がいます。」と博

性的な会話などまずしない女性が、 写真をダウンロードします。普通は 借りる勇気のない男性が、女性の グ博士は言う。「アダルトビデオを

オンラインではサイバーセックスを

くことを恐れます。ですからインタ

という欲求が強く、人が離れて行

う自覚し

に始まり、神を求め聖書的

自分には問題がある」とい

レスリー・アームストロング

なアドバイスを得て解決に近づく。

動している。 の主婦。フリーライターとしても活 米国コロラド州ブエナビスタ在住

AAは、メンバーが二度とバーや

療は、「

う。どんな依存症でも同じだが、治 専門家の間でも定着してきたとい

全に受けいれられ無条件に愛され - ネット上で、他のユーザーから完

ても、ひとまずは気が晴れるんです。」 る体験をすると、いやなことがあっ

男性は、ネット上での、性的言動、

ヴァーチャル・クリニックを提供して

Eメールやチャットルームを通して オンライン依存症研究センターでは、 酒屋に近づかないように励ますが、

> ット依存の恐怖」2004年4月教育出 る方には、牟田武生(むたたけお)著、ネ

オンライン・ゲーム依存症に関心のあ

版、1890円(税込)が参考になります。

にあります。人に受け入れられたい

人間関係でトラブルを起こす傾向 すでにうつで苦しんでいる女性は、 けるために着替え、髪を整え、デー 他が、文字どおり手元に届く。出か ンライン・ゲーム、アダルト商品その いくつかのキーをたたけば、恋愛、オ クリックだけで世界とつながれる。

れた家族のことはまず報道されな るが、サイバーセックスのゆえにこわ 結婚した独身者の話をよくみかけ

存症は、

患者の人間関係、職業、家

博士によれば、インターネット依

い」と祈って始めたいものである。

心と、判断力と、智恵を授けて下さ イトやその誘惑から自らを守る決 用いる際には、「神よ、私に危ういサ

ト社会の暗く厄介な一面を避けて ば、あなたもあなたの家族も、ネッ

通れるだろう。この最新の技術を

ディアでは、インターネットで出会い、 ンラインでは、日常のことである。メ いるなどとは信じがたい。しかし、オ 自分の伴侶を現実に見捨てる人が Hな会話を交わしたからといって、 会ったこともない人とオンラインで

助け

を得ること

自宅のプライベートな空間から、

トにお金をかける必要もない。ヤン

女性はとくにウェブの誘惑に弱い。

疾患だという見解が、精神衛生の

おり、今や臨床的に治療を要する 族また経済にも悪影響を及ぼして

ヤング博士によれば、うつに悩む

れに隠した雑誌を見つけるのでは

らい、あなたは病気だ」という表現

「あなたの秘密の深さと同じく

を聞いたことがあるだろうか。イン

16 family focus No.32

あっても、インターネットにはないんやすい。「ストリップ街には規制が です。」と博士は言う。 テレビやラジオ以上に中毒になり 匿名で使え、また規制がないため、 き情緒的肉体的な関わりを侵すん でも、それが本来夫婦の間にあるべ インターネット依存について声を

博士は言う。「『じかに相手の肌に は言えない。』と、へ理屈を言います。 だと考えない人が多い。」とヤング 触れるわけじゃないから、セックスと

をしているのか見つけることは、ま

いのも、不思議ではない。)

インターネット依存でない人には

います。

ネットを経験する人が増え

れば増えるほど、問題も増えます。

今見えているのは、氷山の一角です。」

早さでアメリカの家庭に浸透して

トは、1950年代のテレビと同じ

るまで、クリスチャンにとっての合い

制する、より良いシステムが作られ

奔放でわけの分らない部分を秘め 性がある。しかし同時に、本質的に

ている。 インター ネットの内容を規

動という目的に使えば多大な可能

インターネットには、研究調査活

言葉は「警戒心」だ。危険な「落と

し穴」があることを頭に入れておけ

ヤング博士は言う。「インターネッ ニター 画面で同じことができる。 が、今は妻が寝ている間に自室のモ

界です。(この誘惑に負ける人が多 も忘れられる。まさしく幻想の世 よりも魅力的な人間にもなれれば、 どんな人間のふりもできる。実際 とみなす人もいる。ネット上では、

独身者にもなれる。子どものこと

張にかこつけて妻を裏切っていたの ネットでは経験できる。かつては出 では味わえなくなった性的興奮を 想のパワーを味わえる。現実の家庭

人なら、自分の夫や妻がかげで何

だからだ。コンピューターが苦手の オンライン上の二人の間だけのこと の誰かにみつかる気遣いもいらない。

つながる前は性的な問題がなかつ ネット依存症者の7%は、ネットに にふける無数の人はそれをやめな たという。しかし、サイバーセックス

ライアンやトム・ハンクスなどの人

ンピューターネットワークによって多

くの人々の人生が乱されてい

るの

はまぎれもない事実である。

臨床心理学者で、ペンシルバニア

の現実は、そんなものではない。不 気スターが宣伝するが、ネット恋愛

満ある夫や妻は、結婚相手と真面

目に向き合うことをせず、手軽な

性的満足と実質の伴わない人間関

野をカバーする言葉で、以下の症 衝動と抑制の問題に関わる広い分 状である。インターネット依存症は ト依存症と名付けたこの病気の症 どはすべて、専門家がインターネッ ールしようとしてもできないことな

係を求めてネットに向かう。

ショップから出て来るところを教会 ないかと心配する必要がなく、かけ 報告されることもなく、アダルト・ た電話番号が電話の振替通知書に

> 考える依存症者もいれば、興奮剤 士。インターネットを精神安定剤と オンライン・ゲーム、投機、またHな -ルームやポルノによって、幻

(Center for On-Line Addiction family focus No.32 17

で検索が可能。英語のみ)