

日本健康心理学会メールマガジン No.25



2014年8月21日 第25号

Contents

- 1) 学会からのお知らせ
- 2) 健康心理学コラムvol.20 明治大学文学部 岡安孝弘先生

1) 学会からのお知らせ <http://jahp.wdc-jp.com/>

■日本健康心理学会第27回大会 2014年11月1日・2日
沖縄科学技術大学院大学
大会テーマ「長寿につながる健康心理学」
大会長 金城昇 (琉球大学)
<http://jahp.wdc-jp.com/conf/27th/>
★奮ってご参加ください★

■UPM第27回大会 (9月7日, 日本大学) での研修, および
日本行動医学会 (11月22-23日, 早稲田大学) でのシンポジウム参加は,
健康心理士の研修ポイントになります。(5月23日)
UPM <http://www.jupm.jp/assembly/index.html>
日本行動医学会 <https://sites.google.com/site/jcbm2014/top-page>

■公認心理師法案実現のための説明集会が開催されました
集会の様子は本学会HPをご覧ください。
<http://jahp.wdc-jp.com/news/news.html>

2) 健康心理学コラムvol.20

「若者のインターネット依存」
(明治大学文学部心理社会学科 岡安 孝弘 先生)

ここ数年のスマートフォンの急速な普及と利用料金の低廉化によって、

時間や場所を問わずインターネットに接続することが可能になり、
Dr.KimberlyYoungがその著書“Caught in the Net”において警告した
16年前よりも、はるかに多くの若者がインターネット依存に陥る
危険性が高まっています。

インターネット依存に関する研究は欧米や中国、韓国において盛んに行われてきており、それらの研究によると、基準や調査方法によるばらつきがあるものの、インターネット依存に分類される若者は、欧米では2~3%、アジアでは12%にもものぼっているという報告があります。

また一口にインターネット依存といっても、ゲーム、ネットサーフィン、SNS、ギャンブル、ショッピング、サイバーセックスなどさまざまなタイプがあり、従来はゲーム依存が多かったのですが、最近ではSNS依存も増加しているという報告もあります。

私が昨年末にある高校で実施した調査では、主にスマートフォンでインターネットを利用する生徒は約80%で、ほぼ毎日3~5時間利用している生徒は27%、5時間以上利用している生徒も22%おり、実に約半数の生徒がスマートフォンで毎日3時間以上利用している実態が明らかになりました。また、インターネットへの依存傾向が高い生徒は、高校生活への適応感が低く、ストレス反応が高いことがわかりました。

しかしながら面白いことに、メールやSNSの利用頻度が高い生徒は必ずしもストレス反応が高いわけではなく、むしろ友人関係における適応感が高い傾向にありました。このことは、高校生は友人関係を維持していく上で、インターネット上でのメッセージのやり取りを長時間にわたって (必死に?)

行うことが不可欠になっているという実態を反映しているのかもしれませんが。

とはいえ、長時間のインターネット利用は依存傾向を高めることが知られていますので、長期的には決して好ましいこととは言えません。今後、アプリケーションの進化とともにインターネット依存症の若者が増えることが予想され、若者に対するインターネット依存防止教育が不可欠になるものと思われます。

日本健康心理学会広報委員会
<http://jahp-public.blogspot.jp/>

メールマガジンの配信停止、アドレス変更については下記アドレスまで。
日本健康心理学会事務局 <jahp-post@bunken.co.jp>

メールマガジンへのご意見・ご感想については下記アドレスまで。
広報委員会 <jahp-ML@bunken.co.jp>

過去のメールマガジンは、こちらからご覧いただけます
<http://jahp.wdc-jp.com/health/health1.html>