



エイジェックグループの皆様、新年明けましておめでとうございます。「こころの安心 相談窓口」です。年末年始のご予定はいかがでしょう。長期休暇に外出や旅行の予定をたくさん入れてしまい、休み明けに疲れが抜けず、寒さも重なり体調を崩してしまった・・・、なんてことがないように休暇中も生活リズムを整えて、気持ち良く過ごしましょう。

今月号では、この時期よく見かける「マスク」と「インターネット依存症」についてお伝えします。

カゼ予防だけじゃない「心の杖」としてのマスク

「カゼ（花粉症）ではないけれど、マスクをしていた方が落ち着く」、「マスクをつけるとなぜか安心する」、・・・こんな事を感じたことがありますか？
そんな方々には、**マスクは心を落ち着かせる「心の杖」になっているかもしれません。**

近年、「マスク依存」といった言葉も生まれるほど、顔を隠すことにより、他者や社会との距離を作ってしまうので、克服する（マスクを外す）べきという考え方もあります。しかし、アイテムを使うことによって、コミュニケーションが容易になるならば、一概に悪いものとは言いきれません。

まずは、負担にならないやり方で人との関わりをスタートして、行動と意識が楽になれば、自然と「心の杖」に頼らなくてもコミュニケーションがとれるようになっていくそうです。

対人関係に苦手意識があるなら、「マスク」を試してみるのもよいかもしれません。自分の「心の杖」を探してみても、いかがでしょうか。

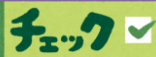


参考：All About 「マスク依存は克服すべき？マスクと『コミュカ』の関係」



あなたは大丈夫？「インターネット依存症」とは

インターネット依存症



出典：ネット依存チェック
「インターネットゲーム障害（DSM-V）」

満足を得るために、ネットを使う時間を段々長くしていかなければならないと感じていますか？	<input type="checkbox"/>
ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことが度々ありましたか？	<input type="checkbox"/>
ネット使用時間を短くしたり、完全にやめようとしたとき、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じますか？	<input type="checkbox"/>
使い初めに意図したよりも、長い時間ネットを使用していますか？	<input type="checkbox"/>
ネットのために大切な人間関係や活動を危うくしたことがありますか？	<input type="checkbox"/>
熱中しすぎていることを隠すため、家族にうそをついたことがありますか？	<input type="checkbox"/>
嫌な気持ちや不安、落ち込みから逃げるためにネットを使いますか？	<input type="checkbox"/>

2018年6月、WHOが公表した新しい国際疾病分類（ICD-11）に「ギャンブル障害」と並び形で「ゲーム障害」が追加されました。

※この場合の「ゲーム」とは、オンラインゲーム等、インターネットに接続している状態を含みます。

以下4つが1年以上続く場合にゲーム障害とみなす

- ① ゲームをする時間や頻度を制御できない
- ② ゲームが関心事や行動に優先する
- ③ 問題が起きても続ける
- ④ 家庭・学業・仕事等に重大な支障が出ている

休暇中、ついつい普段より長時間ネットやスマホでゲームを楽しみ、休みが明けてもなかなかその習慣が抜けない、昼夜逆転のままだったり、仕事でもそわそわしてしまう・・・、そんなことがないように気を付けましょう。左の**インターネット依存のチェックリスト**で、普段の生活に当てはまることがあるか、確認してみてください。



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL:

counselor@agekke.co.jp



⇒ 5項目、あるいはそれ以上が当てはまったら要注意！