

ネット依存の自覚があったら・・・

setuzoku・kidou

- ネットに接続する時間を減らす。
- ネットに接続しない
- パソコンを立ち上げない
- ネットをする時間/サイト(コミュニケーションは避ける)を決めてそれ以外はつながない
- 旅行に行くなどして強制的にパソコンから離れる

kyouryoku

- 友達に相談して、協力してもらう。(遊び・ショッピングなどと一緒に行く)
- 家族に相談して、1人でネットにつなげないように制限をかけてもらう
- ネット依存に関する信頼できるサイトの管理人に相談する
- ネット依存で「地獄を見た人」やネット依存を「克服した人」の体験談を聞く

image training

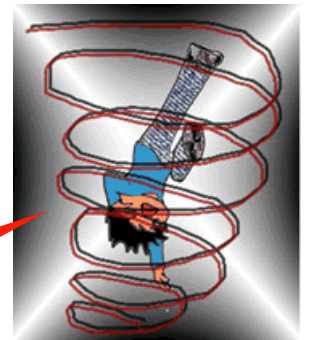
- ネット以外のことに興味を持つ(オシャレ・本・映画・音楽・筋トレなど)
- ネットをしているときの自分の姿を客観的にみしてみる(ダサくないか・清潔かなど)
- クールな自分になれるようにイメトレする(ファッション雑誌・インテリアを変える)
- 今のままネットを続けた場合、5年後・10年後の自分はどうなっているのか想像してみる

jibunwokaeru

- ネットがしなくなったら、とりあえず外に出てみる(本屋・コンビニ・散歩など)
- ネットがしなくなったら友達に電話をしたり・音楽を聴いたりする
- ネット依存が病気だと意識して、治す強い意志をもつ
- 専門医に相談する

- 友達が減ってきたような気がしませんか？
- 客観的にネットをしているときの自分の姿を表現してみてください。
- あなたにとって大事な物はなんですか？
- 5年後の自分を想像してみてください。
- 今ネットに費やしている時間や料金は、自分の人生にとって有意義ですか？
- 自分の意志でネットに繋いでいますか？
- 楽しい事が減ってきてませんか？

ネットスパイラルにのみこまれる～！！



ネット依存の人は、みな同じような悩みや苦しみでもがいています。
ネット依存の身内をもつ家族や周囲の人も同じように辛い気持ちで心配しています。