

概要

果もある [3]. 日本の中高生: 男性 6.2%, 女性 9.8%

1 目的

私は、SNS 中毒者である*¹. その症状として、Twitter*²を常に見ていないと落ち着かない*³・Twitter を開き、閉じようと思って閉じても気づくと Twitter を開き直している・Twitter のクライアントアプリを端末から削除しても、ブラウザからアクセスしてしまう*⁴・常に TweetDeck が画面に表示されており、作業に集中できない・Twitter をなかなか辞められないことに対する罪悪感を感じているも、結局やめることができない*⁵といったものがある。

また、世の中にはネット中毒*⁶と思われる人が多数存在し、(症例を調査する)に悩まされている。調査では、

一般人口を代表する参加者: ノルウェー: 1.0%
米国: 0.7% ヨーロッパ 11 カ国の学校: 4.4% 台湾:
ネット中毒の有病率が 10.6% に達したとする調査結

2 概要

特に携帯電話からのアクセスの場合、依存者ほど利用頻度が高いとする調査結果に注目

ギャンブルと同じような感じで、ドーパミンが…
→ 断ち切れればいい

流動現象を防ぐために、モニタリングが効果的 [4]
モニタリング後の外的ストップテクニックとして使える [4]

3 動作原理

4 仕様

5 結果

6 考察

参考文献

- [1] 河井大介, 天野美穂子, 小笠原盛浩, 橋元良明, 小室広佐子, 大野志郎, and 堀川裕介, “Sns 依存と sns 利用実態とその影響,” in 日本社会情報学会全国大会研究発表論文集 日本社会情報学会 第 26 回全国大会, 日本社会情報学会, 2011, pp. 265–270.
- [2] M. Griffiths, “A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework,” *Journal of Substance Use*, vol. 10, no. 4, pp. 191–197, 2005. DOI: 10.1080/14659890500114359. eprint: [https://doi.org/10.1080/14659890500114359] (https://doi.org/10.1080/14659890500114359). [Online]. Available: [https://doi.org/10.1080/14659890500114359%20(https://doi.org/10.1080/14659890500114359)].
- [3] C.-Y. Wu, M.-B. Lee, S.-C. Liao, and L.-R. Chang, “Risk factors of internet addiction among internet users: An online questionnaire survey,” *PloS one*, vol. 10, no. 10, e0137506, 2015.
- [4] エルサルヒ・ムハンマド, 村松太郎, 樋口進, and 三村將, “インターネット依存の概念と治療 (特集 アデクション: 行動の嗜癖),” *Brain and nerve*, vol. 68, no. 10, pp. 1159–1166, Oct. 2016, ISSN: 1881-6096 (v. 59, no. 1-). [Online]. Available: https://ci.nii.ac.jp/naid/40020973164/.

*¹ 河井ら [1] の SNS 依存尺度に基づく.

*² 米 Twitter 社が運営する, 短文を中心とした SNS サービス. <https://twitter.com>

*³ 離脱症状 [2]

*⁴ 再燃現象 [2]

*⁵ 葛藤 (Intrapersonal conflict)[2]

*⁶ 定義は確立していないようである