

ネット依存から 子どもたちを守るために

問合先 市役所学校教育課

情報通信機器が発達し急速に普及するなかで、子どもたちに影響を与えている、ネット依存について紹介します。

ネット依存とは、日常生活に支障をきたすほどインターネットに過剰に依存した状態のことです。電車内で周囲を見渡すと、多くの人がスマートフォンなどの画面を見ている光景を目にします。子どもたちも、家庭で情報通信機器に触れる機会が増え、さまざまな情報や知識を得ることができず、その反面、没頭し過ぎてネット依存に陥ってしまうという深刻な問題も生じています。

●ネット依存に関する調査

平成25年、厚生労働省研究班により、全国の中学校・高校から無作為に抽出した179校の中高校生約10万人を

対象に、ネット依存に関する調査が実施されました。調査は、8つの質問項目に答えるというもので、5項目以上に該当する場合、「ネット依存の疑いが強い」と分類されます(下図)。

この調査によると、インターネットの使い過ぎで日常生活や健康に影響が出ているネット依存の疑いが強い生徒が、全国の中高生の8.1%にあたる51万8000人にとぼると推計されました。

中でも、手軽に持ち運べるスマートフォンの問題が増えています。ソーシャルメディアでの友人との会話に対して、「返事をしないと無視されたり仲間外れにされたりするかもしれない」という思いが、使い過ぎにつながっているようです。

ネット依存の危険度が分かる中学生への質問項目

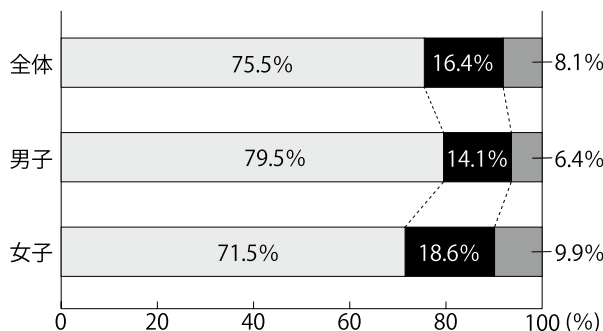
- インターネットに夢中になっていると感じる
- 満足を得るために、インターネットを使う時間を長くしていかなければならないと感じる
- 使用時間を減らしたり、やめようとしたりしたが、うまくいかなかったことが度々あった
- インターネットの使用をやめようとした時、落ち込みやイライラなどを感じる
- 意図したよりも、長時間オンラインの状態にいる
- インターネットのため、大切な人間関係、学校、部活のことを危うくしたことがあった
- 熱中し過ぎていることを隠すため、家族や先生にうそをついたことがある
- 嫌な気持ちや不安、落ち込みから逃げるためにインターネットを使う



調査結果

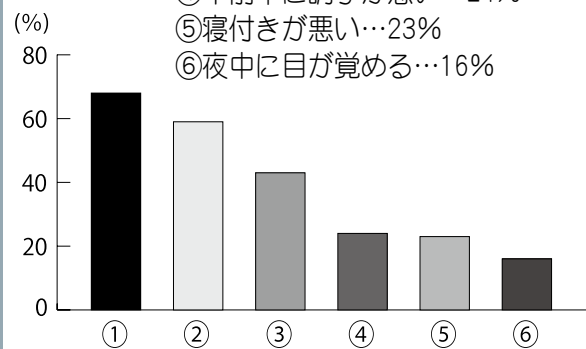
「はい」の数でネット依存の危険度を判定

- 0～2個…依存の疑いが無い
- 3～4個…依存につながる恐れがある
- 5個以上…依存の疑いが強い



「ネット依存の疑いが強い」とされた中高生の自覚症状

- ①気分の落ち込み…68%
- ②睡眠の質が悪い…59%
- ③睡眠時間が6時間未満…43%
- ④午前中に調子が悪い…24%
- ⑤寝付きが悪い…23%
- ⑥夜中に目が覚める…16%



(平成25年厚生労働省研究班調査より)

稲沢市いじめ・不登校対策委員会の主催で、市内小・中学校の教員を対象に、名城大学非常勤講師でNPO日本次世代育成支援協会の鷲津秀樹理事を講師とし、「ネット依存に陥らないために」をテーマに研修会を開催しました。その内容の一部を紹介します。

依存症の原因と特徴

依存症は、慢性的で進行性のある脳の病気で、①やめられない②より強い刺激を求める③依存していることを注意されることをつらく④自分の失態の責任を取らず人に甘える、といった特徴があります。

●ネット依存とは

「朝起きたらすぐ機器に触れ、食事中、入浴中、トイレの中、深夜までインターネットを接続し、離さない」など、繰り返し使用するようになり、やめたいと思ってもなかなかやめられなかったり、スマートフォンやインターネットがないと、イライラして精神的に不安定な状態に陥ったりします。幼児期や児童期に依存が進むと、言葉で自分の気持ちを伝える力や、人の気

持ちを感じる力の発達が妨げられ、人格形成に支障が出る場合があります。

●ネット依存の症状

- ・他人に関心を持ってなくなる
- ・人と直接コミュニケーションをとるのが面倒になる
- ・引きこもる時間が増える
- ・衝動的になり、怒りをコントロールできなくなる
- ・認知機能の発達に悪影響を及ぼす

ネット依存の対処法

家族が長時間のインターネット利用を許したり、「そのうち、自分がインターネットに依存していることに気付いてくれるだろう」と問題を先送りしたりすると、ネット依存が悪化してしまいます。まずは、依存症であること

を本人が認め、依存から抜け出すための行動を家族と共に起こすことが大切です。少しずつ改善していきましょう。

●心理面の改善方法

- ・人と直接触れ合うことで、コミュニケーションスキルを習得し、よりよい人間関係を築く
- ・ストレスに耐える抵抗力や適切に解消する方法を身につける

●行動面の改善方法

- ・インターネットの利用時間を少しずつ減らすなど、一週間ごとの小さな目標を設定し、紙に書いて目につく場所に貼る。家族はそれを応援し、達成できたらみんなで喜ぶ
- ・趣味、読書や映画鑑賞など、他の楽しいことに目を向けさせることで、インターネットの時間を徐々に減らしていく

ネット依存予防のために

「つまらない」「退屈」「寂しい」という思いが、子どもたちをインターネットへのめ

り込ませます。

●ネット依存になりにくい子どもになるためのポイント

- ・家族との会話が多い
- ・親しい友人や遊び友だちがいる
- ・学校がおもしろいと感じている
- ・何かに自信をもっている
- ・インターネット以外に興味がある
- ・物事を人に頼ったり、断ったりすることができる

ネット依存の予防のためには、それによる悪影響などを正しく理解し、コミュニケーションを十分にとり、大人が子どもたちを支えていくことが大切です。



ネット依存から子どもたちを守るためには、子どもの気持ちに立って考え、子どもの心を豊かにしていくことが大切です。

大人の姿勢が大切です。家庭でも、子どもの努力を認め相談相手となる、ネット環境について家族のルールをつくるなど、子どもと向き合い、コミュニケーションを図ることが重要です。

市内の小・中学校においても、情報モラル教育を推進し、子どもたちがインターネットの正しい使い方について理解を深めるよう、指導に努めています。

●学校での取り組み例

- ・学校公開日や学校便りなどを通して、子どもに対する注意喚起と、学校との連携を家庭へお願いする
- ・「親子ケータイ・スマホ安全教室」の開催

また、子どもの居場所として温かい人間関係を育む学校づくりや、さまざまなことに興味や関心を抱き、自信を持って挑戦する子どもたちを育てる学校づくりを進めています。

学校、家庭などが連携し、子どもたちの健全な成長を支えていきましょう。