

【事例8】 ネット依存



◆小学男子児童Aが、夏休みにパソコンからオンラインゲームやLINEを始め、そのうち昼夜逆転した。学校が始まってからもやり続け生活習慣が崩れ、学校を休むようになった。家庭でパソコンを使えないようにすると、Aは奇声をあげ暴力を振るった。

◆中学男子生徒Bが、スマートフォンを買ってもらって以降、ゲームアプリや動画投稿アプリをインストールし、長時間使用していた。保護者が注意しても、Bはまったく聞かず、依存症が心配となる状況となった。



(対応例)

ネット依存とは、多くの場合、そのことが問題であることを本人は分かっているが、自分ではコントロールができず、どうしてもやめられない状態のことです。特に、ゲーム機やネット環境を無理に取り上げようとすると、周囲に暴力を振るったりして、ゲームやインターネット閲覧を続けようとすることがあります。このような場合には、専門の病院に相談することなどを検討する必要があります。

(未然防止)

まず、ネット依存により起こりうる問題を理解させることが必要です。

ネット依存により起こりうる問題	
精神面	昼夜逆転・睡眠障害・ひきこもりなど
身体面	視力低下・運動不足・頭痛・腰痛・腱鞘炎など
学業面	成績低下・留年・退学など
経済面	浪費・借金など
家族関係・対人関係	友人関係の悪化・友人を失うなど

※独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター
http://www.kurihama-med.jp/tiar/pdf/20120403_no1_workshop_report1.pdf より

その上で、ネット依存にならないよう家族で話し合っ規則を決めることが重要です。

〇〇家 ゲームのルール (例)

ゲームは1日1時間以内にする
ゲームをしない日を週に1日つくる
ゲームをしないときは、家の人にあずける
ゲーム機はリビングで使う
お金のかかるアイテムは買わない
ルールが守れないときは、1週間禁止とする

〇〇家 スマホのルール (例)

1日〇時までにする
〇時以降はスマホの電源を切る
スマホの充電器はリビングに置く
食事中は使用しない
週に1度、保護者が通信内容を確認する

これらのルールを決めた上で、

文章化し、紙に書いて、見えるところに貼っておく

ことによってその効果が上がります。このようなルールを決めた後は、自分で規律を守るように指導することが大切です。

【コラム】 インターネットの利用時間と規範意識、成績の関係

栃木県総合教育センターで平成27年度に実施した『栃木の子どもの規範意識調査』によると、「パソコン、スマートフォン、ゲーム機などで他人と交流している時間」の長さ、「規範意識」との間に強い負の相関があるとの結果が出ました。

また、仙台市教育委員会が東北大学と共同で実施した『学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト 平成27年度版』によると、「通信アプリの使用時間」と「数学の平均点」を分析した結果、「スマートフォンや携帯電話を長時間使用するといくら勉強しても成績が下がる」という結果が得られたとの報告がありました。

これらの結果からも、インターネットの適切な利用が必要であることが分かります。