

## ネット依存

### 学校や家庭での予防が大切だ

スマートフォン（スマホ）やパソコンに夢中になるあまり、健康や学業に支障をきたす若者が増えている。学校や家庭で予防策を急ぐべきだ。ゲームや電子メールなどの使用をやめられなくなる「インターネット依存」の中高生が、約52万人に上るとの推計が、厚生労働省研究斑の調査でまとまった。調査では平日に5時間以上インターネットを使う中学生は9%、高校生は14%に上っている。見過ごせないのは、「ネットの使用をやめようとする」とイライラする」など、使用をコントロールできない「依存」とみられる割合が、中学生の6%、高校生では9%に達していることだ。こうしたネット依存では、約6割が睡眠障害に陥っている。深夜ネットに熱中し、昼夜逆転になりがちだからだ。不登校、引きこもりになることもある。成長期の若者たちの心身がむしばまれる現状は深刻である。食事が不規則になるための栄養失調や、同じ姿勢を長時間とることで血栓ができるエコノミークラス症候群もみられる。依存が強いほど気分の落ち込みも増える。症状が重ければ、治療が必要になる。依存に気づかせるため、どれくらいネットを使っているか、1日の行動をつけることが有効だ。医師や臨床心理士がカウンセリングを行う病院もある。ただ、専門外来を持つ医療機関は極めて少ない。ネット依存に詳しい専門家の養成や相談窓口の整備が求められよう。ネットでは、「人から認められたい」「人とつながりたい」という心理も働くのだろう。例えば、グループ参加の戦闘系などのゲームは、永く続けるほど上達する。仲間からの称賛や達成感や高揚感を得たいために、両面から離せなくなってしまう。現代では、ネットは仕事や日々の生活に欠かせない通信手段だ。スマホは急激に普及している。それに伴い、ネット依存は今後も増える可能性が大きい。学校では、パソコンを使った授業の際に、機器の操作法だけでなく、依存の危険性や、スマホとの付き合い方も学ばせるべきだ。スマホやパソコンを子供に与える際、使用する時間や目的について、親子でルールを決めることも大切と言えよう。

（2013年8月21日 読売新聞 社説）

#### 《参考》

平成23年度文部科学省「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」より

「パソコンや携帯電話等での誹謗中傷や嫌なことをされる」の件数は、

小学校…358件 中学校…1,732件 高等学校…870件 特別支援学校…32件

平成25年度「全国学力・学習状況調査」より

◆小6の約44%、中3の約69%が携帯電話を所持

◆小6の約13%、中3の約38%が通話やメールをほぼ毎日している。

◆携帯電話を持っているこどもにおいて、携帯電話の使い方について、家の人と約束したことを「きちんと守っている」「だいたい守っている」と回答した子どもの割合は、小6は約86%、中3は約73%となっている。

◆普段（月曜日～金曜日）、1日あたり1時間以上インターネットをすることの割合は、小6は約24%、中3は約50%となっている。

携帯電話やパソコンを与えているのは、我々大人です。

**こどものスマホやパソコン利用には、保護者の見守りが不可欠です。**