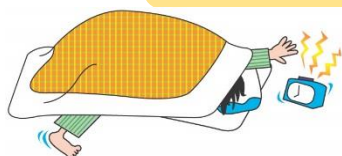


遅くまで起きていて翌朝、なかなか起きられない。ZZZzzz( \_ \_ )”



それって「ネット依存」ではありませんか？

## 「ネット依存」って何？

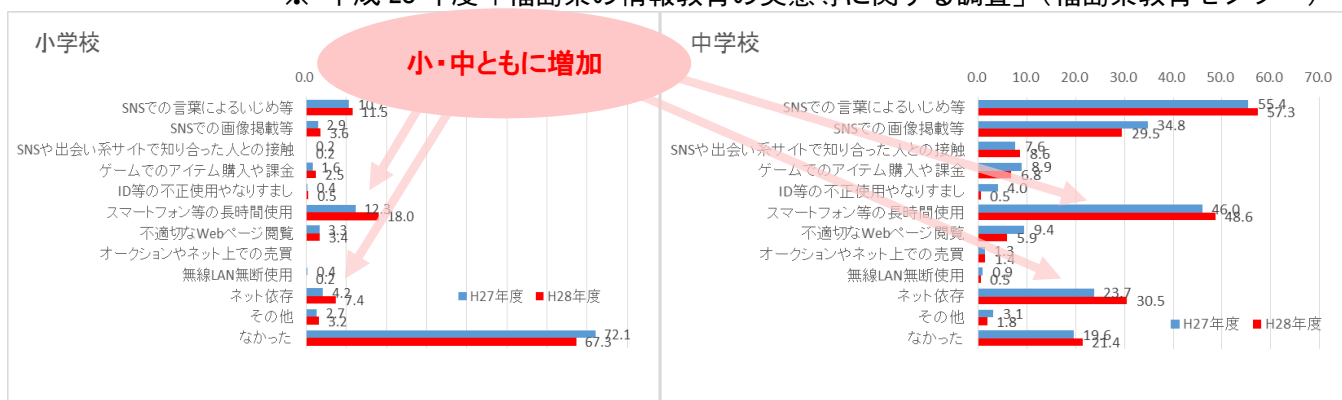
「ネット依存」のきちんとした定義は、まだありません。しかし、実際に、インターネットに過度に没入してしまうあまり、コンピューターや携帯が使用できないと何らかの情緒的苛立ちを感じてしまう人もいます。また、実生活における人間関係を煩わしく感じたり、通常の対人関係や日常生活の心身状態に弊害が生じていたりするにもかかわらず、やめることができない人もいます。

## 「スマートフォン等の長時間利用」はもしかして、「ネット依存」？

### ◇ 県内の小学校、中学校の状況は？

「スマートフォン等の長時間利用」や「ネット依存」は、県内でも多くの小・中学校で問題となっています。スマートフォンやネットゲームの長時間利用も、放っておくと、「ネット依存」に陥ってしまうかもしれません。

<平成 27 年度間に児童生徒がスマートフォン等でのインターネット利用で生じた問題（複数回答可）>  
※ 平成 28 年度「福島県の情報教育の実態等に関する調査」（福島県教育センター）



### ◇ もしかしら、「ネット依存」かも？（「久里浜医療センターIAT」より一部抜粋）

【参考】[http://www.kurihama-med.jp/tiar/tiar\\_07.html](http://www.kurihama-med.jp/tiar/tiar_07.html)

#### Q. あてはまる項目はいくつありますか？

- インターネットの使用で、学校の成績が落ちた。
- インターネットをしている間は、いつもよりもいきいきしている。
- インターネットができないと、どんなことが起きているのか気になって他のことができない。
- 「やめなければ」と思いながら、いつもインターネットを続けてしまう。
- インターネットをしたため、翌日、授業中に寝てしまったことがある。
- インターネットをしているとき、思い通りにならないとイライラしてくる。
- インターネットができないと、そわそわと落ち着かなくなる。
- インターネットを始めると、最初に心に決めた時間よりも長時間やり続けてしまう。

☆ 5つ以上当てはまったら、「ネット依存」かもしれません。

◇ 「ネット依存」になるとこんな症状が表れます。

- 身体的健康 … 体力低下、運動不足、栄養の偏り、肥満、視力低下など
- 精神的健康 … 睡眠障害、昼夜逆転、ひきこもり、意欲低下、うつ状態など
- 学業 … 遅刻、欠席、授業中の居眠り、成績の低下など
- 家族・対人関係 … 家庭内暴力、暴言、親子関係の悪化など

ネット依存への対応策

- 早期発見・早期介入が必要
  - ・ **小さなサインを見落とさない。**（月曜日や長期休業明けの遅刻、居眠り、成績低下など）
- ネット依存は短期間に深刻化、放っておくと深刻化
  - ・ 「様子を見ましょう」は事態を深刻化させる。
  - ・ スクリーニングテスト（IAT<sup>※</sup>）を実施し状況を把握する。
- まずは本人から話を聞く
  - ・ 本人からネット使用の話をよく聞く。
  - ・ **否定しない。**
- 要因を探る
  - ・ 学校や家庭、現実の日常生活につまずきはないか。
  - ・ 発達的あるいは精神的な問題はないか。



※ IAT：インターネット依存度テスト

☆ インターネットを上手に使うためには、インターネットの特性を理解して、自分自身で関わり方をコントロール(管理)できるようになることが大切です。

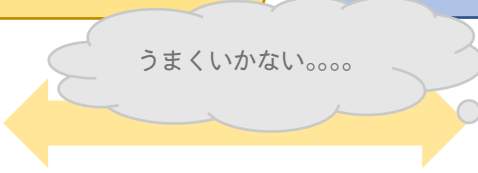
似ている！ 「ネット依存」になりやすい子どもと不登校の要因

「ネット依存」になりやすい子ども

- 学校でうまくいかない。
- 周囲の人や家族とうまくいかない。
- 心や体に問題を抱える。

不登校の要因

- いじめを除く友人関係をめぐる問題 (26.3%)
- 学業不振 (19.8%)
- 家庭に係る状況 (37.7%)



ネットの中ならうまくいく

(平成 27 年度「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」)



学校に行きたくない



今後、不登校をきっかけに「ネット依存」になるケース、「ネット依存」をきっかけに不登校なるケースが増えることが懸念されます。

生活習慣の乱れが気になる児童生徒は、もしかしたら「ネット依存」と関わりがあるかもしれません。「ネット依存」は、一度なってしまうと、ひきこもり、昼夜逆転など症状は複雑化して治療も困難です。深刻化する前に、「もしかしたら」と思ったら、子どもの生活習慣を「見える化」してみましょう。