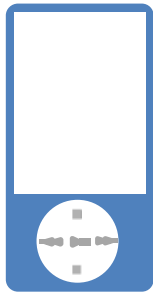


# 家庭で考えるネット依存対策

～子どもをネット依存にしないために～



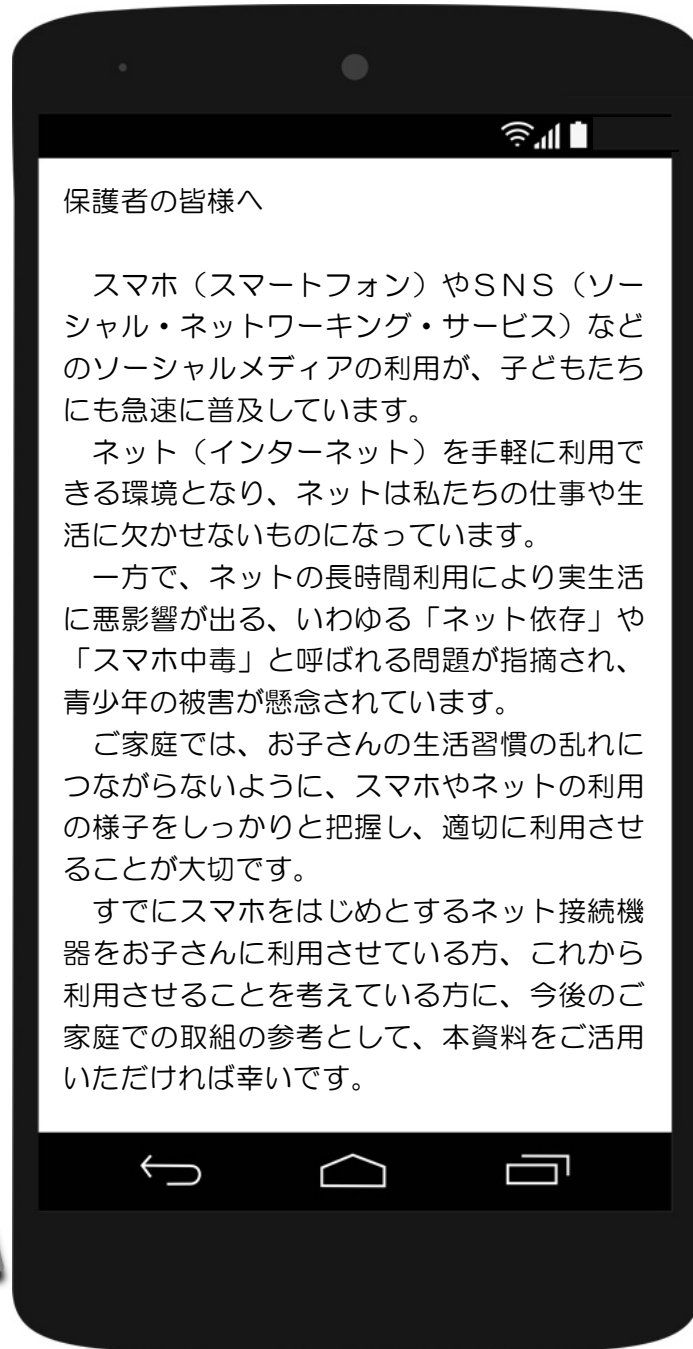
フィーチャーフォン  
(従来型の携帯電話)



携帯音楽プレイヤー



パソコン



スマートフォン

保護者の皆様へ

スマホ（スマートフォン）やSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）などのソーシャルメディアの利用が、子どもたちにも急速に普及しています。

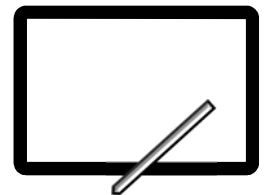
ネット（インターネット）を手軽に利用できる環境となり、ネットは私たちの仕事や生活に欠かせないものになっています。

一方で、ネットの長時間利用により実生活に悪影響が出る、いわゆる「ネット依存」や「スマホ中毒」と呼ばれる問題が指摘され、青少年の被害が懸念されています。

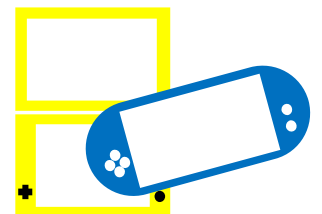
ご家庭では、お子さんの生活習慣の乱れにつながらないように、スマホやネットの利用の様子をしっかりと把握し、適切に利用させることが大切です。

すでにスマホをはじめとするネット接続機器をお子さんに利用させている方、これから利用させることを考えている方に、今後のご家庭での取組の参考として、本資料をご活用いただければ幸いです。

お子さんの周りには、ネットに接続できる機器が数多くあります。



タブレット端末



携帯型ゲーム機

さいたま市教育委員会



# ネット依存の危険性

## ネット依存になると・・・

「ネット依存（インターネット依存症）」は、ネットの利用を自分の気持ちで止めることができなくなるもので、睡眠時間や睡眠の質に影響が及ぶなど、健康問題や社会的問題を起こしうるものです。

そのため、早期発見・早期対応が必要と考えられています。

ところが、「ネット依存」は、「疾病」として定義されておらず、明確な診断基準や治療法が確立されていないため、専門的な医療機関も多くないのが現状です。

したがって、一度なってしまうと、普通の生活を取り戻すまでに、とても長い時間の努力を要することになってしまいます。

### 心への影響

- うつ病を引き起こす原因になる
- 感情をコントロールできなくなる
- 相手の表情を読み取ることができなくなる
- 攻撃的になる など

### 身体への影響

- 成長ホルモンの分泌リズムがくずれる
- だるさや倦怠感
- 頭痛や肩こり（うつ病の原因となる）
- 視力が低下する など

### 社会性

- 寝不足で朝起きられなくなる
- 学校へ行けなくなる（不登校）
- 現実の社会とネット社会を区別できなくなる
- 現実の社会とのかかわりが面倒になる など

## 生活習慣に悪影響が・・・

ネット依存傾向が高い子どもたちの多くは、自分は「ひまさえあればネットをしている」ことや「自分はネット依存ではないか」など、ネットを使い過ぎていることを自覚しています。

また、実害と呼ぶべき影響もみられ、「試験に失敗した」、「学校をずる休みした」、「友だちを失った」、「健康を損ね病院にかかった」、「不登校や休学を経験した」など、かなり深刻なものが多く含まれています。

このような、「ネット依存」で体調をくずし、医師に助けを求める青少年が急増しているとのこと。

子どもたちは、スマホを利用するのに、睡眠時間を削ってしまう傾向もみられます。スマホのゲームやネットにのめりこみ、布団の中でも手放せない人が多くなっているようです。また、就寝直前までスマホを操作していると、ブルーライトの影響でなかなか眠れなくなったり、朝起きるのがつらくなったりするといった夜型の生活リズムを引き起こし、生活習慣の乱れにつながっていくことが懸念されています。

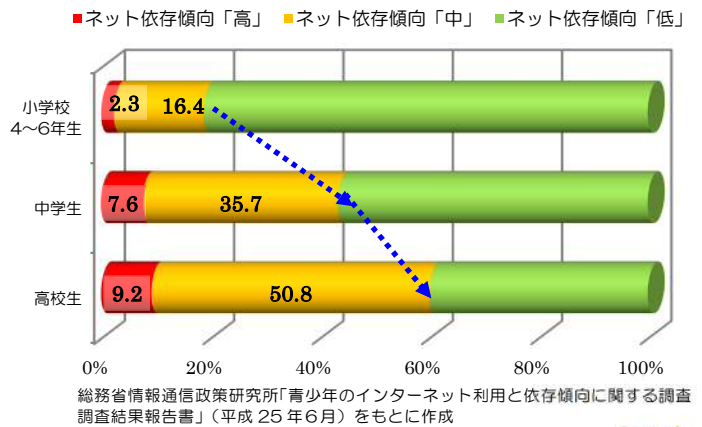


## 小学生からネット依存傾向が見られます！

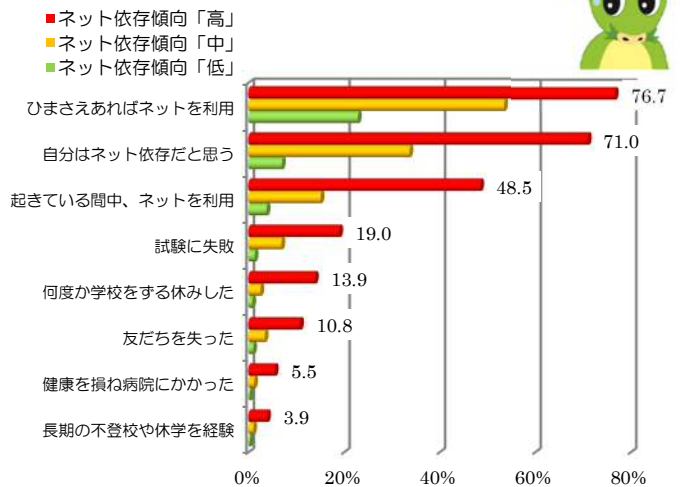
下記の調査によると、小学生の5人に1人、中学生の5人に2人は、ネット依存傾向「高」又は「中」と判定されています。ネット依存傾向は「低」が普通と考えられていますので、子どもたちの「ネット利用」について問題が生じています。

※「ネット依存傾向」の得点が高いからといって、医学的な治療が必要となる「ネット依存」である訳ではありません。

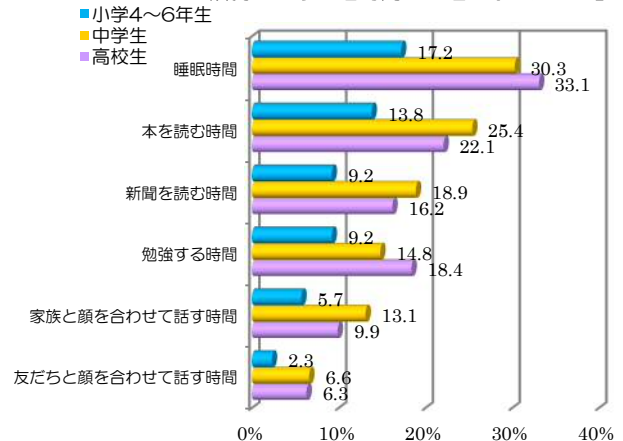
### ネット依存傾向 判定結果



### スマートフォンのネット利用を原因とする経験



### スマホの所持により生活時間で「短くなったもの」





# 子どもたちと「SNS」

子どもたちにとって、とても身近な「ネット」ですが、1日にどのくらいの時間利用し、また、どのように利用しているのでしょうか？

## ネット利用はスマホ！

スマホによるネット利用時間は、ネット依存傾向「中」の高校生が、1日当たり約3時間、「高」の生徒は4時間を大きく超えています。

これまで、「ネットはパソコンで」というイメージでした。ところが、現在は、場所にかかわらず手軽にネットを利用できるスマホが、ネット利用機器の中心になっています。また、スマホは、豊富なアプリ（アプリケーション）があるため、意識せずに長時間利用になりがちです。

## SNSが中心！

皆様は、「ソーシャルメディア」という言葉を御存知でしょうか。ソーシャルメディアの代表的なものに「SNS」があります。「Twitter」や「Facebook」、「LINE」など、具体名を挙げた方が分かりやすいかもしれません。

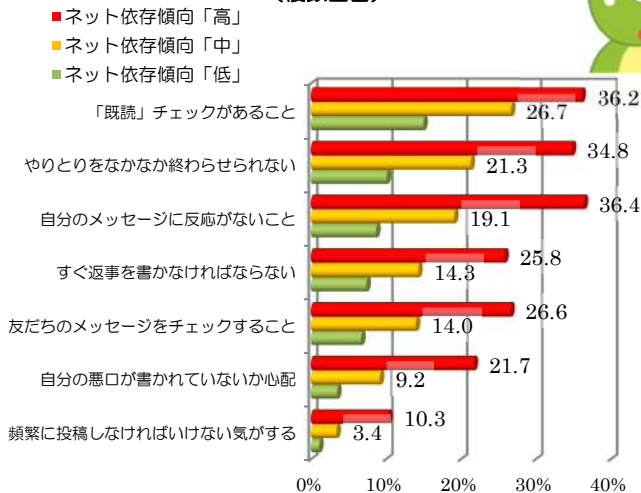
SNSは、ネットを通じて、人と人がつながり合うためのサービス、またはそういったサービスを提供するサイトのことを言います。

子どもたちは、友達や知り合いなどとコミュニケーションを図る一つの手段として、ソーシャルメディア（SNSを含む）を利用し、スマホでネットを利用する時間の中心になっています。

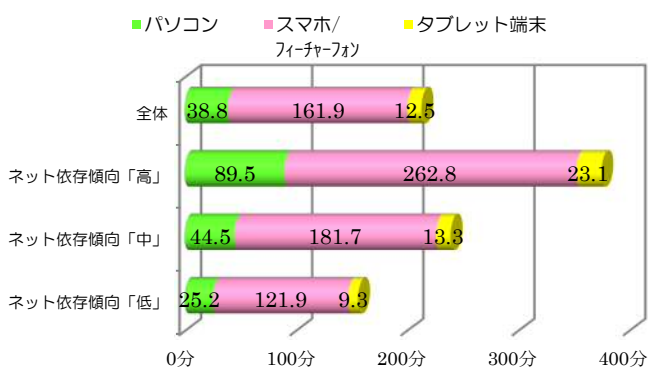
そして、このソーシャルメディアの急速な普及が、現代の子どもたちのネット利用に大きな影響を与え、「ネット依存」を助長するのではないかと危惧されています。

さいたま市が実施した調査によると、中学校2年生のソーシャルメディアの利用者の割合は、小学校6年生の約3倍となっています。  
(平成27年度さいたま市児童生徒の携帯電話利用等に関する調査による)

### ソーシャルメディアを利用する際の悩み・負担 (複数回答)



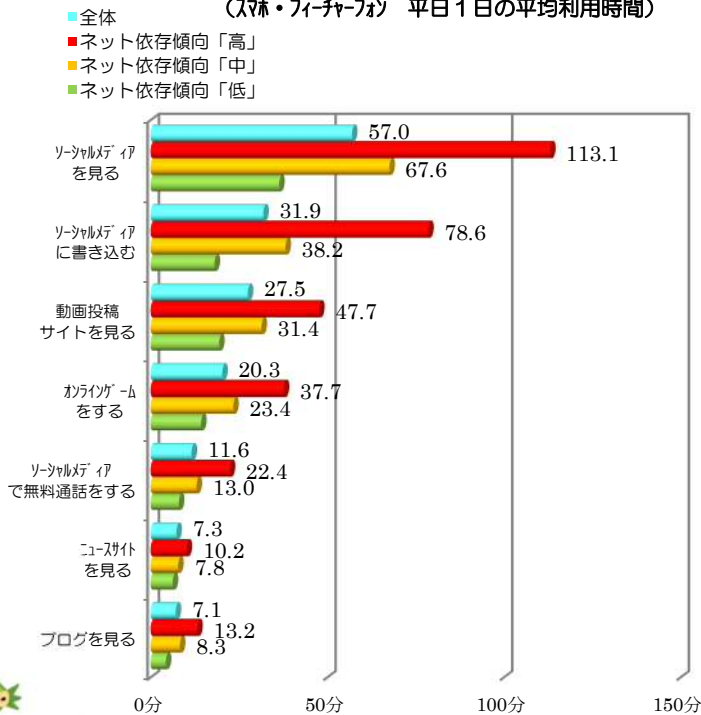
### 機器別のネット利用時間 (平日1日の平均利用時間)



総務省情報通信政策研究所「高校生のスマートフォン・アプリ利用とネット依存傾向に関する調査 報告書」(平成26年7月)をもとに作成

さいたま市の「1日3時間以上、携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする」児童生徒の割合は、小学6年生で5.0%、中学3年生で15.1%となっています。  
(平成27年度全国学力・学習状況調査による)

### サービス毎のネット利用時間 (スマホ・フィーチャーフォン 平日1日の平均利用時間)



総務省情報通信政策研究所「高校生のスマートフォン・アプリ利用とネット依存傾向に関する調査 報告書」(平成26年7月)をもとに作成

## やめられないSNS！

SNSを使うと、別々の場所にいるのに、みんなが集まっておしゃべりしているような感覚となり、子どもたちにとって、楽しいひと時となります。

ところが、SNSには、メッセージを読んだことがわかる機能（既読チェック）があることや友達への配慮から、やりとりをやめられず、利用時間が長時間化する傾向もみられます。

また、やりとりする人数やグループ数が多くなるほど、利用時間の増加が顕著になります。

負担感を感じながらもやめられないというSNSの特性が、ネット利用時間を増加させる要因の一つです。





# 子どもを「ネット依存」にさせない3つのポイント

## 1. 正しい理解とマナーを身に付けること！

保護者の皆様の中には、「こんなに害があるなら、スマホを持たせない方がよい」と考える方もいらっしゃるのではないのでしょうか。それも、選択肢の一つです。

一方で、現代に生きる子どもたちの成長にとって、総合的にみれば、ネットや情報通信機器は、「負」の部分圧倒的に上回るメリットをもたらすことも事実です。

後者の視点に立つなら、「どんな危険性があるのか」、「何に気を付ければよいのか」などを、お子さんと一緒に話し合い、お子さんに正しく理解させる必要があります。



### 親子で学べる「スマホ」学習サイトがあります！

さいたま市教育委員会では、児童生徒が安全に正しくスマホを使うことができるように、情報モラル学習サイト、「スマホナビゲーター」（通称「ス学ビ」）をさいたま市立教育研究所Web上に公開しています。

「ス学ビ」では、スマホに特化し、LINEやTwitter、YouTubeなどの代表的なアプリの機能やトラブル未然防止の方法、対処方法等を説明しています。

お子さんだけでなく、保護者の方々も一緒に分かりやすく学んでいただける内容となっていますので、本資料と併せて、御活用ください。

（「ス学ビ」のアドレス：<http://www.saitama-city.ed.jp/sumanabi/>）

## 2. 家庭のルールをつくること！

各家庭では、特に、お子さんに機器を持たせる前に、ルールをつくるのが必須です。ルールは、それ自体もちろん大切ですが、つくる「過程」が非常に重要です。

以下の点を踏まえ、それぞれの家庭に応じた「家庭のルール」をつくってください。

- ◇お子さんと一緒に話し合ってルールを決める
- ◇お子さんが守れるルールを考える
- ◇ルールを守れなかったときはどうするかをお子さんと考える
- ◇お子さんと一緒に話し合ってルールを見直す

正しい理解がないままにルールを作っても、お子さんは、結局守らなくなります。また、初めから守ることが難しいルールをつくったり、無理に使用を禁止したりすると、問題を隠そうとし、時間が経つにつれて問題が大きくなる可能性が高まります。お子さんと一緒に「家庭のルール」を作ることを強くお勧めします。

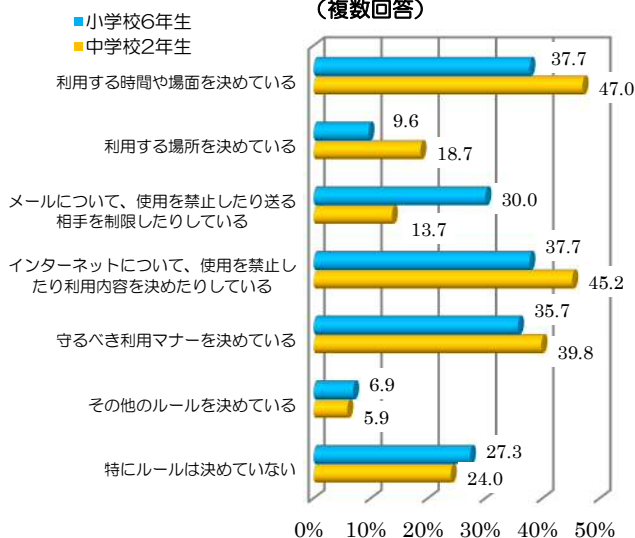
## 3. 保護者が適切に支援・管理すること！

ネットやスマホの利用については、お子さんが「セルフコントロール」できるようになるまで、お子さんの発達段階に応じて、保護者が適切に支援し、管理してあげること（ペアレンタルコントロール）が必要です。

スマホを持たせる際に、端末にペアレンタルコントロール機能を設定してから利用させましょう。

また、機能の利用方法・設定などが分からない場合は、販売店や利用しているキャリア（通信サービスを行っている会社）の相談窓口で確認しましょう。

家庭での、携帯電話やスマートフォン利用ルール（複数回答）



平成27年度さいたま市児童生徒の携帯電話利用等に関する調査

### 【主なペアレンタルコントロール機能】

- 小・中・高校生など発達段階による制限機能
- Webフィルタリング機能（Wi-Fi接続時でも可）
- アプリケーションの利用制限機能（指定のアプリを使うことは可能）
- 利用時間帯制限機能
- スマホの利用状況の確認機能 など

※使わせたいサイトやアプリは制限せずに、利用できるようにするなどの「カスタマイズ」も可能です！



# 家庭のルールづくり応援シート

ここまで、ネット依存の問題を取り上げてきましたが、スマホやネットによるトラブルは、他にもたくさんあります。家庭のルールの例を掲載しましたので、項目一つひとつについて、お子さんと話し合いながら、チェックするなどしてお使いください。

## 【ルールの例】

### 利用時間

- 1日の利用時間を決める。  
1日に（        分）以内の利用にする。
- 相手の迷惑にならない使用時間を決める。  
（        :        ~        :        ）とする。
- 時間になったら、自分から進んで会話を中止する。
- 自分の部屋でスマートフォンを使わない。
- 勉強など、本来やるべきことを優先する。

### 利用マナー

- 公共施設（図書館・電車・病院など）では使用しない。
- 自転車運転中、歩きながらは使用しない。
- 食事中には使用しない。

### 金銭感覚

- サイトの契約、アプリのダウンロードなどは、その都度親の了解を得る。
- 毎月の利用料金明細を必ず親に確認してもらう。

### コミュニケーション

- メールなどは、読む人の立場になって読み返してから送る。
- 友達や他人の悪口を書き込まない。
- 自分の年齢、性別などを偽って書き込んだり、登録したりしない。
- 友達や他人のふりをして書き込まない。
- 友達や他人の写真を勝手に送ったり、ネットにアップしたりしない。
- ネットで知り合った人と実際に会う約束をしない。

### 法律・リテラシー

- 友達や他人、企業などに被害を与えかねない無責任な投稿は、絶対にしない。
- うわさや根拠のない情報は書き込まない。
- 著作権を守る。
- 自分のフルネーム、住所、電話番号、学校名、メールアドレス、ソーシャルメディアのID（QRコードを含む）などを公開しない。
- 自分の身の周りの出来事、学校での出来事を詳しく書かない。
- 位置情報や電話帳などの情報を使うアプリケーションには気を付ける。
- アプリケーション、コンテンツなどを購入するときは、利用規約の年齢制限、利用料金、個人情報の取扱い、禁止事項を必ず確認する。
- フィルタリング契約をする。
- ウイルス対策ソフトを入れる。（Android（アンドロイド）端末）

スマートフォンや携帯電話、インターネットを利用するときは、一緒に決めたルールを守ります。

（子どものサイン）

（保護者のサイン）

平成        年        月        日

## <お問い合わせ先>

さいたま市教育委員会 生涯学習部 生涯学習振興課 家庭地域連携係  
電話：048-829-1703 FAX：048-829-1990  
Mail：[shogai-gakushu-shinko@city.saitama.lg.jp](mailto:shogai-gakushu-shinko@city.saitama.lg.jp)