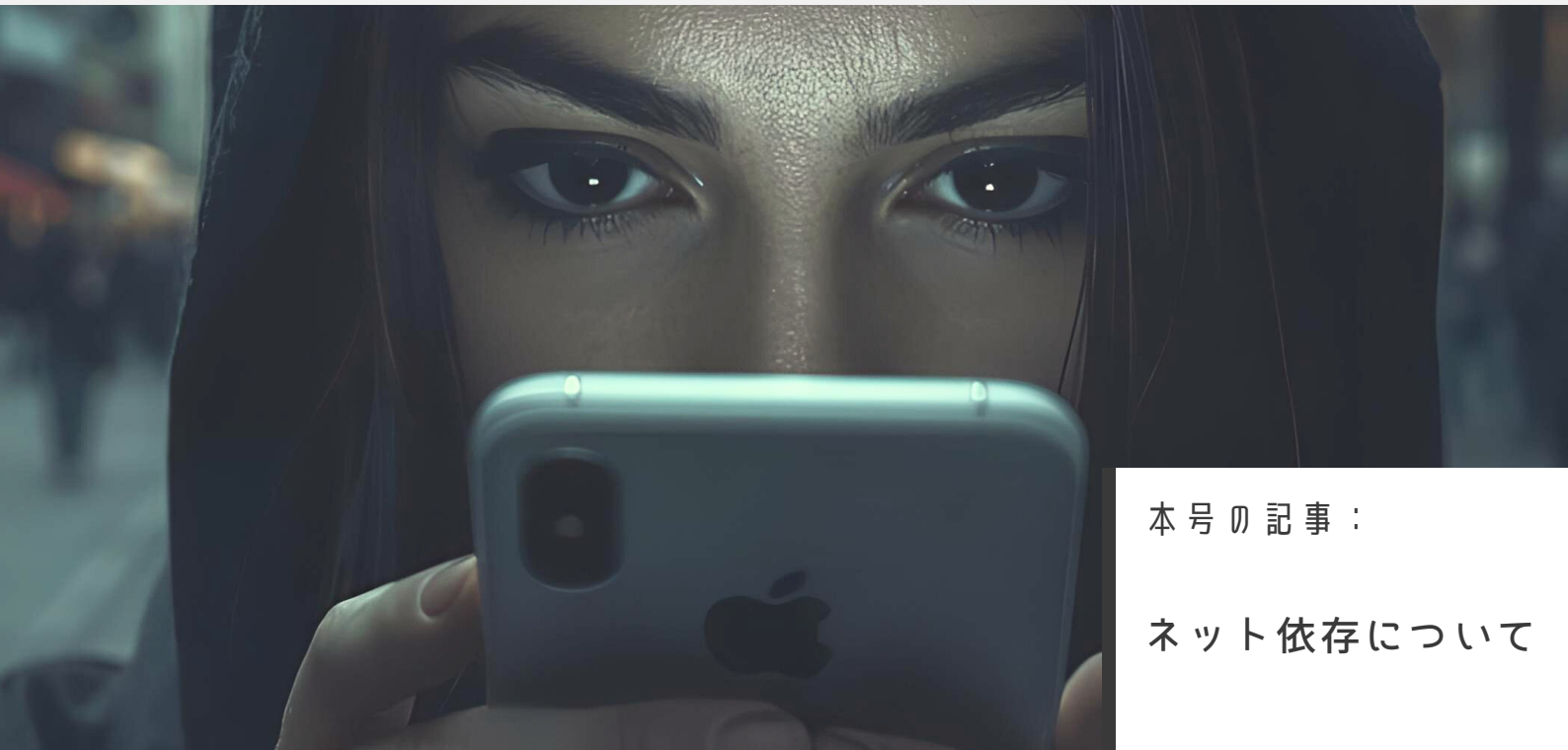


情報教育通信

北海道大谷室蘭高等学校 ICTシステムセンター



本号の記事：

ネット依存について

ネット依存とは

皆さんは1日に何時間インターネットを利用しますか？

2024年にこども家庭庁が行った調査では、高校生のインターネットの1日平均利用時間は約6時間19分でした。これは年々増加傾向にあり、2022年の調査と比べても約30分増加しています。インターネットを利用することが当たり前になっているこの社会では、当然の結果なのかもしれません。次々と便利な機能やサービスが開発・提供され、私たちの生活はよりよく豊かになってきています。しかし、便利なものも利用の仕方次第では、自身に悪影響を及ぼす可能性も潜んでいるのです。その代表例が「ネット依存」です。

「ネット依存」とは、インターネットを長時間利用しているうちに、自身で利用のコントロールができなくなってしまい、次のような、日常生活を送る上での支障や問題が発生している状態のことを指します。

- | | |
|----------------------------------|-------------------|
| ①健康被害（視力低下、睡眠障害など） | ②学習・運動能力の低下 |
| ③注意力低下による事故・負傷（ながらスマホなど） | ④金銭のトラブル（ネット詐欺など） |
| ⑤コミュニケーションのトラブル（誹謗中傷、プライバシー侵害など） | |

ネット・スマホ依存の兆候

「ネット依存」には、以下の種類があります。

- ・コンテンツ依存：際限なくネット検索や動画視聴を続けてしまう。
- ・ゲーム依存（ゲーム障害）：オンラインゲームへの過度な没頭。
- ・つながり依存（SNS）：常に他者の反応や情報をチェックしないと不安になる。

など

かつてこれらの活動はPCで主に行われていましたが、スマートフォンの進化により、今ではスマホでも場所を選ばず、手軽に長時間行えるようになりました。そのため、スマホの利便性は、依存を一気に深刻化させる可能性があります。みなさんは、毎日肌身離さず持ち歩いているスマホを依存せず使用できているでしょうか。以下の項目に複数当てはまる人は、スマホの使い方を見直してみましよう。

- 起床後すぐにスマホをチェックしている
- 夜もスマホが手放せず、睡眠不足で朝起きられない
- 常にスマホが近くないと落ち着かない・不安になる
- スマホ使用のため、勉強をしているときに集中できない
- 歩きスマホのように、何をするにも「ながらスマホ」が癖になっている
- 外でスマホの充電が切れると不安だ
- スマホを手にしていないと、イライラしたり、怒りっぽくなる
- SNSやLINEを常にチェックしたり、すぐに返信をしたり・返事がないと不安
- 目の前の友達との会話よりもスマホに意識がいく
- まわりの人が、自分に対してスマホを使いすぎていると言う

依存への対策方法

- ・就寝1時間前から起床後はスマホを触らない時間を設定する。
- ・「ながらスマホ」を排除する場所を決める（食事中、トイレ、入浴中など）。
- ・勉強中はスマホを手の届かない場所に置いておく。
- ・必要のない通知はオフにしておく。
- ・スクリーンタイムで自分が何時間スマホを利用しているか確認する。
- ・スクリーンタイムを活用し、アプリごとの使用時間を制限する。
- ・不要なアプリは、非表示または削除する。
- ・スマホの使用時間を減らすためのルールを決める。

など

ネット依存に陥らないためには、スマホの使用を改めて見直すことが大切です。以上の対策をして、依存せずにネットやスマホを利用できるよう心がけましょう。