

# 保護者の方へ 子どもたちの健全な成長や幸せのために

今やインターネットは私たちから遠ざけることのできない存在となっています。

しかし、ネット上の情報には信憑性が疑わしいものや、悪質なものが数多く存在し、SNSやメッセージアプリなどでもトラブルの発生が後を絶ちません。



ネット依存、ゲーム依存はさまざまな依存症の中でも治療が難しく、一生涯続くと言われています。特に日本では治療法が確立されていないため、家庭や学校での「予防教育」が重要とされています。

インターネットや通信機器に関わるトラブルや、ネット依存、ゲーム依存の状態になることにより、子どもたちの健全な成長や幸せが阻まれることのないよう、身近な大人の教育力を高めることがいっそう必要になっています。

## 【ネット依存・ゲーム依存により引き起こされる問題】

身体面	視力低下 運動不足 頭痛 腰痛 骨密度低下 エコノミークラス症候群など
精神面	睡眠障害 生活リズムの乱れ（昼夜逆転） 意欲低下 ひきこもりなど
学業面	成績低下 遅刻 授業中の居眠り 留年 退学など
経済面	浪費 親や友だちのお金を盗むなど
対人関係	嘘をつく 家族への暴言・暴力 友人関係悪化 実生活での友だち減少など

## 【依存予備軍の傾向】



- ①毎日2時間以上使用
- ②使っていない時にイライラしたり不安になったりする
- ③やめたい時にすぐやめられない
- ④してはいけない時に使ってしまう

機器は1台で電話、カメラ、音楽プレーヤー、インターネット、ゲーム、メッセージアプリ等の利用が可能なので、長時間の使用になりやすいです。

常に携帯し、常に確認できる状態が維持されるので使いすぎ（依存）の要因になります。



## 利用のめやす（中学生）

- ◆平日は1日1時間程度に
- ◆使うべきではない時間、場所を必ず決める
- ◆友達的生活の時間を尊重する
- ◆画像・動画、住所・名前・学校名などの個人情報、他人を誹謗・中傷する内容を書き込まない

## 身近な大人の習慣が子どもの習慣になります

- ◆「育てしてほしい」という姿を子どもに見せましょう
- ◆実生活でモラルが守れ、きちんとコミュニケーションのとれる人間に育てましょう
- ◆子どもを受容し、共感しましょう  
依存する理由が家庭の中にあるのか？
- ◆様子がおかしいと感じたら学校や関係機関に相談を



## 常に利用できる状態を維持させないことが大切

- ◆機器は子どもに貸しているもの。子どもが自分で利用料を払え、責任が取れるようになるまでは保護者の所有ということを今一度子どもと確認を
- ◆子どもは、機器の操作ができて、情報を見分ける力や道徳性を身につけているわけではない
- ◆機能制限をかける  
年齢制限は、情報を見分ける力で決められていない  
審査・検証されていないアプリやゲームが多い
- ◆LINEグループ数、SNSのアカウント数や投稿数、インターネット履歴などの利用状況を確認する
- ◆使用すべきでない「時間帯」「場所」を決める。  
食事中/勉強中/布団の中/入浴中/自転車走行中 等  
22:00～7:00の間は使用しない
- ◆使用すべきでない理由を明らかにする  
礼儀やマナー/学習時間の確保/心身の健康 等
- ◆ルールが守られない場合は機器を保護者が管理、または解約する