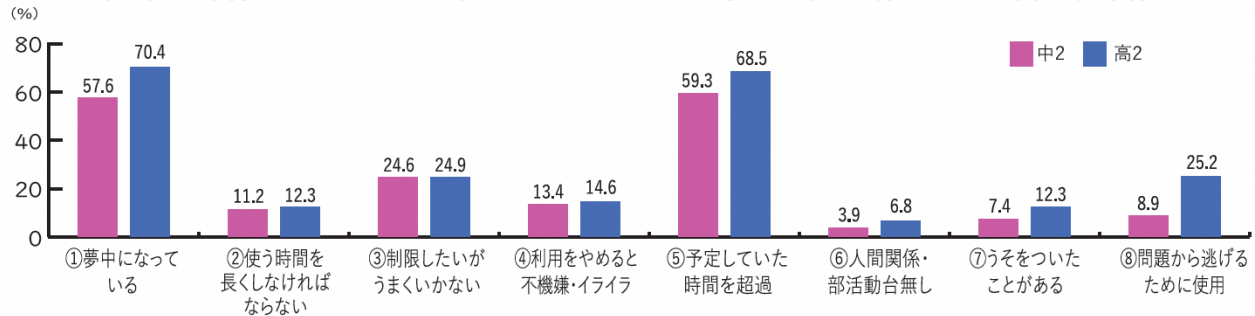


【参考】令和元年度インターネットの利用に関するアンケート結果(鳥取県教育委員会)

〈生徒回答〉インターネット利用についての気持ちや状況(肯定的回答の割合)



	中 2	高 2
「病的な使用」が疑われる(5～8個)	5.9%	10.5%
「不適応な使用」が疑われる(3～4個)	22.7%	26.2%

※インターネットを利用していない生徒を含めた回答者全体に対する割合

考えてみよう①

「インターネットに夢中になっていると感じていませんか？」

学校から帰って、または休日に朝から晩まで、SNS・動画視聴・オンラインゲームなど、インターネットの使いすぎになっていませんか？

依存が疑われる状態になってしまうと心や体にこんな影響がでる場合があります。

- 健康被害(視力低下、睡眠障害、集中力低下、肩こり、頭痛、指の変形など)
- 学習能力・運動能力の低下
- 注意力低下による事故、負傷
- コミュニケーションのトラブル(誹謗中傷、いじめ、親子・友人関係の希薄化)
- 金銭トラブル(架空請求による詐欺被害、高額課金)
- 犯罪加害・被害(個人情報の漏えい、著作権・肖像権の侵害、違法ダウンロード・アップロード、知らない人に付きまといられる、自撮り被害、誘拐等)

世界保健機関(WHO)では、以下の項目に当てはまる場合にゲーム障害と診断するとしています。

- ☑ ゲームのコントロールができない
- ☑ ほかの生活上の感心事や日常の行動よりゲームを優先する
- ☑ 問題が起きているにもかかわらずゲームを続ける、またはより多くゲームをする
- ☑ 個人・家族・社会における学業上または職業上の機能が果たせない

この4項目が12カ月以上続く場合にゲーム障害と診断するが、4つの症状が見られ、重症である場合には短い期間でも診断されることもある。(小中学生は短期間で重症化しやすい傾向がみられるようです。)

自分の電子メディア機器の利用を振り返り、良いところ、改善すべきところを書き出しましょう。

インターネット依存にならないために、以下のような対策が考えられます。

- ・ 利用する時間を決める。(タイマーの機能を使う、「〇時以降は通信しない」など友だちとルールを決める。)
- ・ インターネットを使ってよい場所・場面を決める。(自分の部屋では使わない、食事の時は使わない、居間で使うなど)
- ・ 意識してインターネットを使わない日をつくる。
- ・ 自分の電子メディア機器の使い方(使用時間・場所・内容等)を、一定期間記録して、使い方をふりかえってみる。