

鳥取県の中高生のインターネットを利用しているときの気持ち・状況は

令和元年度に県内の中学2年生、高校2年生を対象に行ったアンケートで、表紙の「依存度チェックリスト」の8個の質問と同じ質問に回答してもらいました。

質問に当てはまる(「はい」と回答)した人が多かった項目は次の三つです。

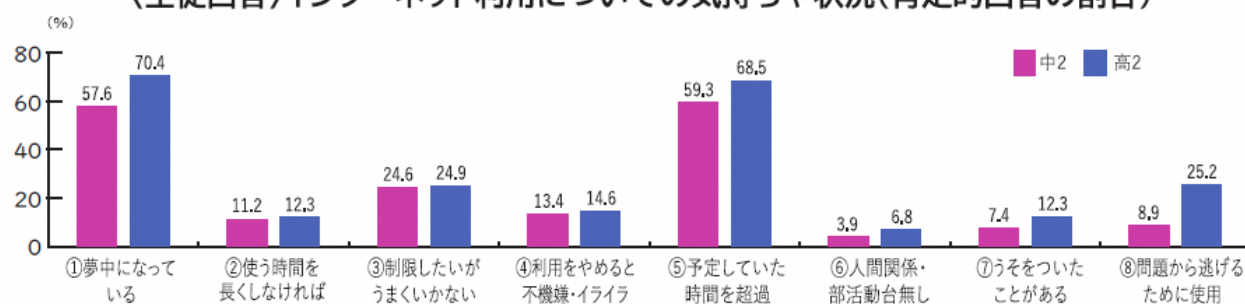
- ①「インターネットに夢中になっていると感じている」=中学2年の57.6%、高校2年の70.4%
- ②「予定した時間よりも長い時間インターネットを使うことがある」=中学2年の59.3%、高校2年の68.5%
- ③「インターネット利用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしてもうまくいかなかったことが何回もある」=中学2年の24.6%、高校2年の24.9%

また、回答者が「依存度チェックリスト」の8個の質問にいくつ当てはまる(「はい」と回答した)か分析した結果、「病的な使用」や「不適応な使用(依存に注意が必要)」が疑われる人もありました。

- 「病的な使用」が疑われる(「はい」が5～8個)=中学2年の5.9%、高校2年の10.5%
- 「不適応な使用(依存に注意が必要)」が疑われる(「はい」が3～4個)=中学2年の22.7%、高校2年の26.2%

【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

〈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)



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」(鳥取県教育委員会)

あなたの使い方を振り返ってみましょう。

インターネットやゲームの使い方を振り返ってみて、「使いすぎかな」表紙のチェックリストに3つ以上当てはまるな」という場合は、次のような方法をできるものから試してみましょう。

- お風呂やトイレにスマートフォンを持ち込まない
- 食事の時にスマートフォンをしまっておく
- 眠る前の〇時間は使わない
- 寝室にスマートフォンを置かない
- 1日に〇分までと使用時間を制限する
- 自分からは、SNSなどで発信しない
- 友達に、自分へSNS、チャットの送信をしないようにお願いする
- スマートフォン等インターネットに接続できる機器を家の人に預けてしまう など

