

ネットとの関わり方を改善しよう

かか かた かいぜん
～ 保護者の皆さんへ ～

城端小・中学校 保護者との分担・連携部会

インターネット利用の時間が増える中、子供たちが毎日を健康に、生き生きと過ごすために、家庭におけるよりよい過ごし方を考え、実践に取り組む機会として、「生活リズム強調週間」を行います。

生活リズム強調週間 ～ ネットルールを守って元気に過ごそう ～

<期日> 第1回 7月14日(金)～7月20日(木)
第2回 11月16日(木)～11月22日(水)

<方法>

- ①親子で話し合い、ネット利用についての「家のルール」を決める。
- ②チェックカードに実践の自己評価、学習時間、寝た時刻を記録する。
- ③強調週間を振り返っての感想を書き、家の人に感想を書いてもらう。
- ④学校に提出する。

右のチェック項目のうち5つ以上、あるいは一番下の項目に当てはまる人は、ネット依存症の可能性があるのであります。

依存予防 6つの心得

1. ネット（携帯電話、スマホ、ゲーム機も含む）依存には誰でもなり得ることを知っておく。
2. ネットの使用は時間を決めて最小限にする。
3. ネット以外に熱中できるものや人生の目標を見つけておく。
4. もしや？と思ったら、すぐに専門家に相談。早期発見、早期治療が重症化を防ぐ。
5. オンライン機器の購入やネットの使用時間の長さを、成績アップなど子供との取り引きの材料にしない。
6. 子供がネットの使用制限に反抗しても、毅然とした態度で臨み、ネット依存の怖さをきちんと伝えておく。

ネット依存の危険度がわかる質問項目

8項目のうち、5項目以上に当てはまると、ネット依存の疑い

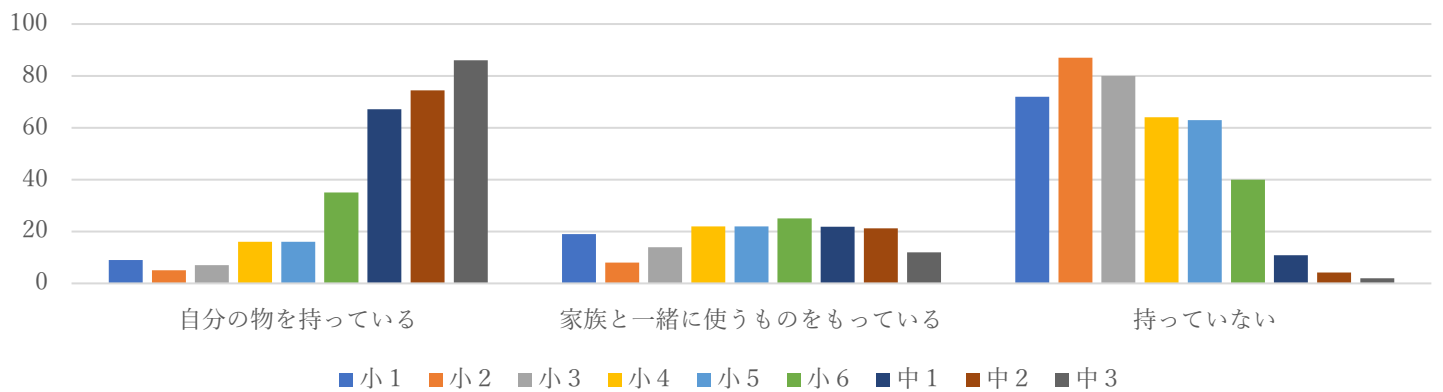
- ネットに夢中になっていると感じているか
- 満足のため使用時間を長くしなければと感じているか
- 制限や中止を試みたが、うまくいかないことがたびたびあったか
- 使用時間を短くしようとして落ち込みやイライラを感じるか
- 使い始めに考えたより長時間続けているか
- ネットで人間関係を台無しにしたことがあるか
- 熱中しすぎを隠すため、家族や学校の先生らにうそをついたことがあるか
- 問題や絶望、不安などから逃げるためにネットを使うか



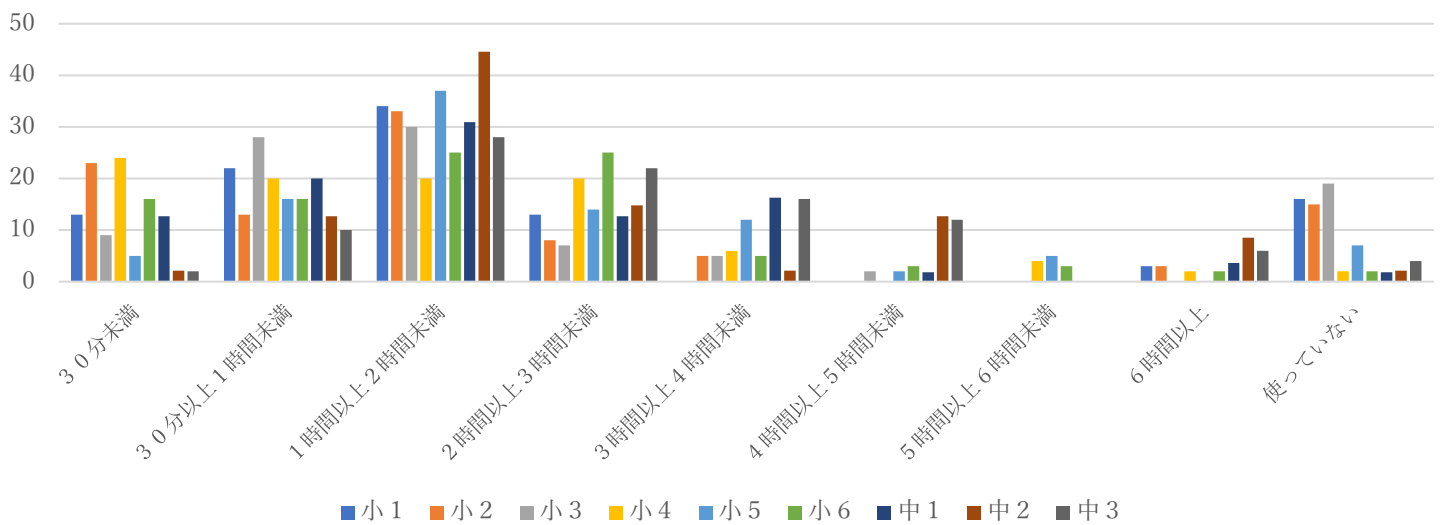
厚生労働省研究班調査票から

〔参考〕インターネットアンケート集計結果（6月実施、城端小・中全校児童生徒対象）より抜粋

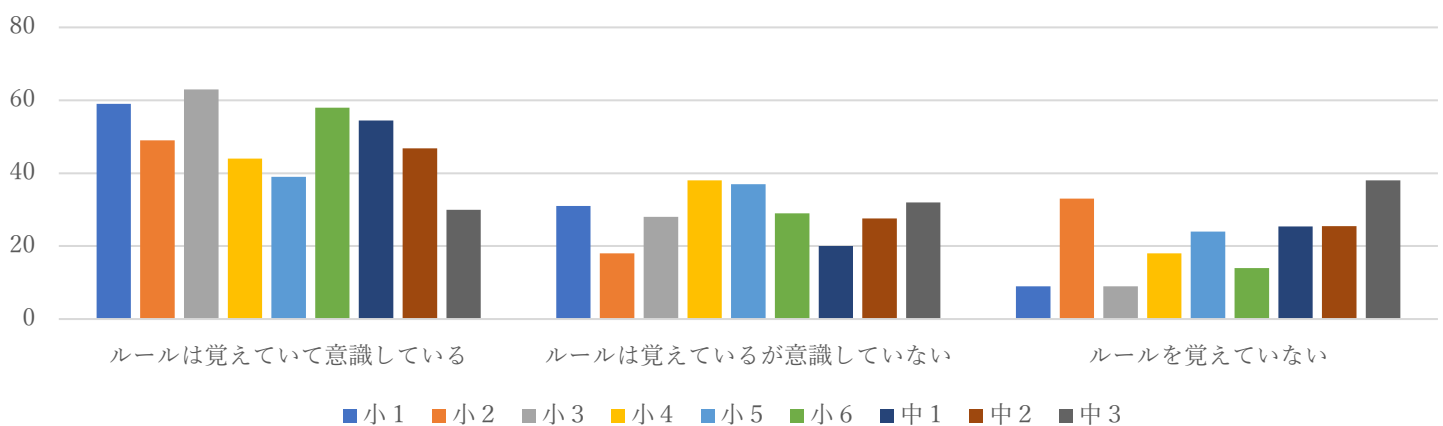
あなたは、インターネットにつながる機器を自分で持っていますか？



あなたは、学校がある日、1日にどれくらいインターネットを使っていますか？



インターネットにつながる機器を使用する家族間ルールを意識していますか？



城端小中学生の実態(アンケート結果から見てきたこと)

- 自分専用のスマホやネット接続機器を持っている子供の割合は、学年が上がるにつれて増えている。
- 家族間ルールを「意識していない」「忘れた」と答える割合が高い。ルールが自分のものになっていない。
※小学校低学年から家族間のルールを意識していくことが大切であると考える。
- 学校がある日に3時間以上利用する子供の割合は、小4以上から高い割合を示している。
- 利用目的は、ゲーム、音楽や動画の再生が主である。中学生になるとSNSの利用者が急激に増える。