

スマホを手放せない？それって

# ネット依存かも…？！



とても便利で、わたしたちの生活に欠かせないインターネット。しかし、一歩使い方を間違えると心や体にいろいろな影響が起こり、大変なことになりかねません。インターネットとの上手な付き合い方を一緒に考えていきましょう。



悪いことなんてある？

インターネットって、便利なことだらけだよな？  
特にスマホでよく使うよ～

電話

インターネット

カメラ

ゲーム

動画を見る



スマートフォン



確かにとっても便利だよな！  
スマートフォンの普及で、誰でも手軽にインターネットを楽しむようになったよ！

特に、ネットを通じて友だちや知り合いとコミュニケーションを図るための

ソーシャルネットワーキング

S N S サービスは、利用者が増加中です。

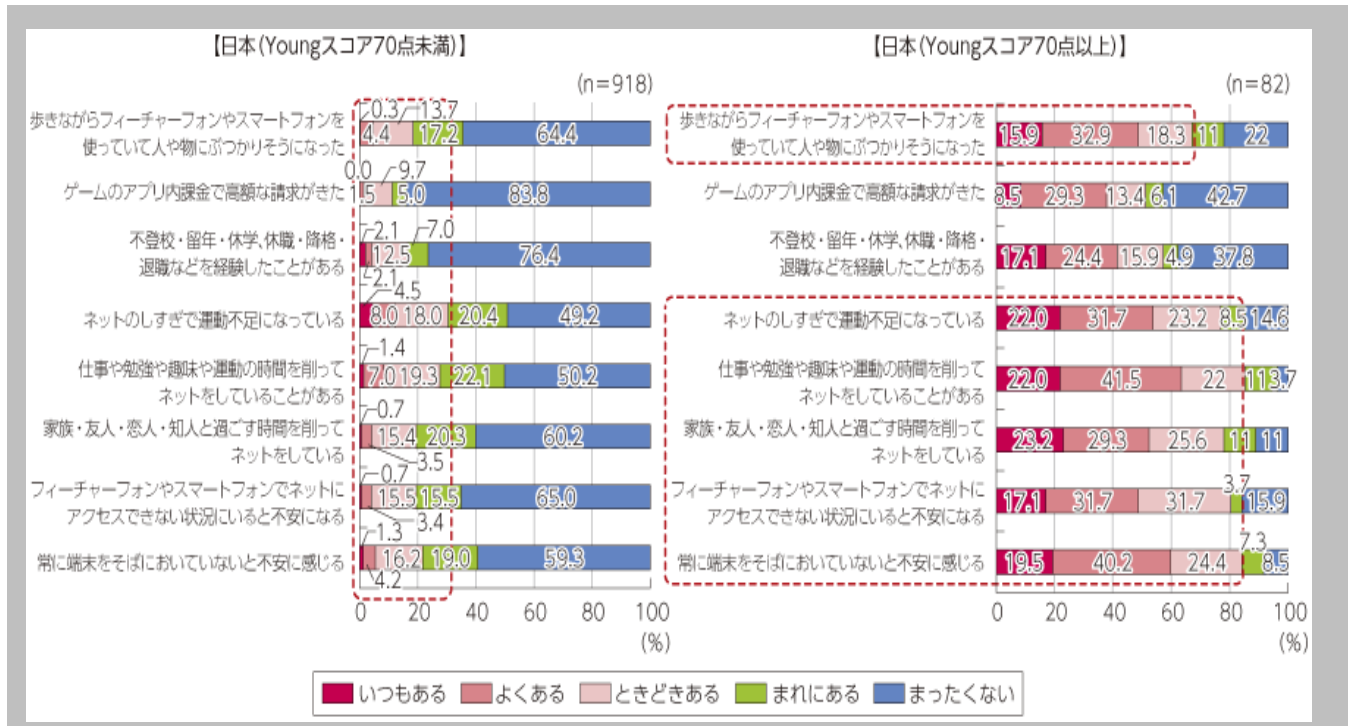
たとえば、無料通信アプリ、無料メッセージアプリなどが、それにあたります。



場所にかかわらず、手軽で簡単に使えて、豊富なアプリ（アプリ  
ケーション）もあるスマホは意識せず長時間利用になりがち。  
でも、その結果、こんな影響もでていきます。



日常生活に支障が  
出ているなら「依存」かも…



(出典) 総務省「ICTの進化がもたらす社会へのインパクトに関する調査研究」(平成 26年)

あてはまる  
ところに○を  
つけてみよう

## もしかしてネット依存!? お子さんと一緒にチェックしてみましょう!

① 毎日ネットゲームを  
しないと気がすまない。




② 物忘れや忘れ物  
が多い。




③ 怒りやすく、  
キレやすい。




④ 読書や勉強、仕事  
に集中できない。




⑤ ネットが  
何より楽しい。




⑥ 外遊びよりネット  
がしたい。




⑦ ひまがあれば、  
ゲームをしてしまう。




⑧ 肩や腰が痛い。




⑨ 目が疲れやすい。




⑩ 頭が痛い。




○は、何個つきましたか?  
複数当てはまった人は、健康に  
対する注意が必要です。





あれ？たくさん <sup>マル</sup> ○が**ついた**んだけど…

ま、まずい??



ひえー！！

**大変だ！今のあなたは**ネット依存**かもしれないよ！**

## ネット依存とは？

自分の意思ではやめたくても**ネットをやめられない状態**のことを言います

- 使う時間がどんどん長くなっていく
- やめさせるとイライラする。暴力をふるう
- ネットを使用するために昼夜逆転の生活になる など



ネット依存の状態が長期間続いていくと・・・

### 体の面

- 体力低下
- 視力低下
- 運動不足→肥満につながる
- 脳神経細胞の死滅 など



### 心の面

- 睡眠障害
- 昼夜逆転の生活
- 意欲の低下
- 興味や関心の幅が狭くなる
- イライラしやすい など



ひきこもりや不登校などにつながりやすい

二次障害でうつ病や、強迫性障害といった精神疾患を発症することもあります

## ネット依存の背景には…

### ☆辛い現実からの逃避 = 避難場所

- 辛い現実から離れられる
- 現実の世界から(ダメな)自分を遮断できる

### ☆アバター = もう一人の別の自分で活躍

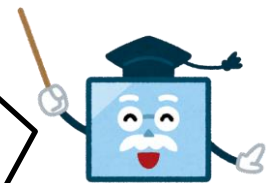
- ゲームの中ではヒーローになれる
- 人生の主人公になれる

### ☆やれば上達 = 自己効力感, 達成感

- 努力が純粋に評価される, 努力が報われる

→本当は本人もいろいろ悩んでいて,

人との関係を求めているんだよ



ここがポイント♪

このままでは  
まずいなあ

健康にもよくないだろうな

勉強しなきゃ



誰に相談すれば  
いいのかな



## ネット依存にならないためにはどうしたらいいの？

ネットをやめるのは無理だな…

早寝早起き朝ごはんが大切。  
スマホを布団まで持ち込まない！

① 生活リズムを崩さないようにしましょう

② SNS のやりとりにだけじゃなくて

直接相手の顔を見て話す努力をしましょう

③ 困ったときは大人に相談しましょう



時間のけじめをつけて  
楽しむことが大切だね！

文字やスタンプだけでは、誤解されることもあるよ。  
表情や声のトーンから伝わることもたくさんあります。



「やめなさい！」ばかり  
言いたくないし…

## 親のわたしたちにできることは？

### 使い始めが肝心です！

#### 家族と一緒にルールを作きましょう

- 親の名義で購入した物を一定の条件を付けた上で子どもに貸し出していることを明確にする  
※ルールに従わないときは返却 ※パスワードは親が管理する
- 使用場所（共有スペース）・使用時間（具体的に）・使用金額（上限や回数）を決める
- 家族もルールを守る（書面で残すと確実です）
- 少しでも変化が見られたり、試みようとして頑張ったときは褒める

一番重要なことは、「家族とのかかわり」です

家族（保護者）は、最も子どもに影響を及ぼす存在。つまり最大の支援者です



温かく、でも威厳をもって、  
根気強く頑張ってください！

困ったこと、心配なことがあったら、悩みはひとりで

かかえこまないで、学校や外部機関に相談してみましょう



お待ちしております♪