

情報モラル研修10（1部）

ネット依存

やまぐち総合教育支援センター

情報モラル

情報モラル研修会を始めます。
テーマは「ネット依存」です。
（★）

研修のゴール

インターネットに過度に依存すると、学校生活や日常生活、健康面にも支障をきたすことを知り、自己管理の大切さと情報メディアとの関わり方について考える。

本研修のゴールは、「インターネットに過度に依存すると、学校生活や日常生活、健康面にも支障をきたすことを知り、自己管理の大切さと情報メディアとの関わり方について考える。」です。

(★)

1. ネット依存とは

ネット依存の状態にある全国の中高生の人数

推計 51万8千人

厚生労働省の「未成年の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究」
2013年8月発表

やまぐち総合教育支援センター

情報モラル

「推計51万8千人」何の人数だと思いますか。

(★)この数字は、2013年8月に発表された厚生労働省研究班によって行われたネット依存に関する調査結果で、「ネット依存」の中高生は全国に約51万8000人いると推計されました。

この数字は、日本の中高生の8.1%にあたり、「ネット依存」の割合は中学生が6%、高校生が9.4%という結果になりました。

(★)

ネット依存症の症状

- 自分の意志でインターネットや携帯をやめることができない
- 日常生活に支障をきたすようになる
- ネットをしていないと不安になる、イライラする
- 自分が何をしているのかわからなくなる

ネット依存症は、「自分の意思で利用をコントロールできない」「常にそのことを考えてしまう」「人にやめるように言われても、やめられない」など、アルコール依存症などと同じような状態がみられます。

また、健康面においてもうつ病や人格障害などを誘引するきっかけになることもあります。

家族の力でも現実に戻すことはできますが、ひどい場合は治療に何年も費やす可能性もあります。

(★)

ネット依存のタイプ

コンテンツ依存

つながり依存

オンラインゲーム依存



日常生活に支障がありませんか？

やまぐち総合教育支援センター

情報モラル

一口にネット依存といっても依存する内容は様々です。

(★)動画などへの接触時間が長い「コンテンツ依存」

(★)SNSの利用時間が長い「つながり依存」

(★)オンラインゲームにのめり込む「オンラインゲーム依存」

など、ネットの進化とともに増え続けるサービスを利用しているうちに、ネット依存になってしまうこともあります。

また、最近ではスマホの利用率が高くなり、ネット環境がいつもそばにある状態です。

(★)日常生活に支障が出ていて、自分の意志では止めることができない状態は、ネット依存です。

(★)

ネット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、栄養の偏りなど
精神面	昼夜逆転、睡眠障害、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、親や友達のお金を盗むなど
家族関係 対人関係	嘘をつく、家族への暴言・暴力 友人関係悪化、リアルの友だちを失うなど

【引用】独立行政法人 国立病院機構 久里浜医療センター

やまぐち総合教育支援センター

情報モラル

オンラインゲームやネット上のコミュニケーションなど、ネットの世界は頑張れば頑張るほど成果を出すことができ、それにより他から認められ、容易に居場所ができるなど、ネット依存の問題は急速に進行します。

ネット依存によって引き起こされる問題には、身体面では、視力低下や運動不足、精神面では昼夜逆転やひきこもり、学業面では成績低下や授業中の居眠り、ひどい場合には留年や退学に至ることもあります。

(★)

2. ネット依存への対処法

節度ある使用頻度に戻す

自分でできること

家族でできること

学校でできること



ネットと上手につき合う

やまぐち総合教育支援センター

情報モラル

ネットに依存しているかと思ったら、一番簡単な方法は「ネットを使わないようにすること」ですが、情報社会の中でネットを完全に絶つことは容易ではありません。

(★)現実的には、「節度ある使用頻度に戻す」ということが、依存に気付いたときの目標となります。

そのために、

(★)「自分でできること」、

(★)「家族でできること」、

(★)「学校でできること」

を考え、それらを実践していく中で、

(★)子どもたちに適切な使い方を身に付けさせていく必要があります。

(★)

2部では、ネット依存の傾向にある子どもへの言葉掛けについて考えてみましょう。

2部では、ネット依存の傾向にある子どもへの言葉掛けについて考えてみましょう。
(★)