

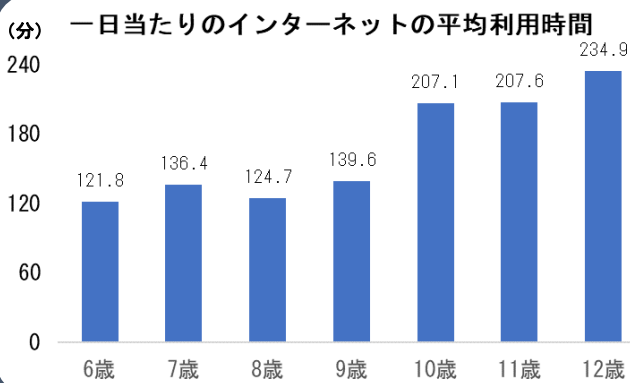
スマホ・ゲーム機・タブレットなどの使用ルール

スマホやゲーム機、タブレットなどのデジタル端末が私たちの生活に浸透して久しくなりますが、便利さや楽しさを与えてくれる一方で、子供が長時間にわたって使用することによって夜型の生活になったり、体調の不調を理由に学校を欠席してしまったりする問題が生じています。また、SNSでは投稿がきっかけで友達関係のもめごとに発展したり、オンラインゲームでは保護者が知らないうちに課金されていたりするトラブルが発生していることも聞かれます。

子供たちが健やかに成長することは、私たち大人の願いです。情報化の進展が著しい時代の中で、北栄小の子供たちが将来、自分の意志と判断でデジタル端末を適切に扱えるようになってほしいと思っています。この資料をもとにご家庭でお子様とデジタル端末の使用状況や、フィルタリングの設定を含めた今後の取扱いなどについて話し合い、一緒に理解を深め、生活の改善に向けて取り組むきっかけになれば幸いです。

令和6年（2024年）3月 北栄小学校コミュニティ・スクール協議会 会長 江藤 敏雄

インターネットをめぐる現状と問題



令和5年（2023年）3月に内閣府が発表した「令和4年度青少年のインターネット利用環境実態調査」では、インターネットの平均利用時間は、年齢とともに増加傾向にあり年々長時間になってきていることを報告しています。また、WHO（世界保健機構）では、令和元年（2019年）5月に「ゲーム障害」を新しい依存症として認定しました。使用開始年齢が低いとネット依存症になりやすくなるとされており、今後、ネット依存症・ゲーム障害の子供たちが更に増えることを危惧しています。

その他、総務省ではゲームやSNSなどを介した消費者トラブルや犯罪に巻き込まれないよう「**インターネットトラブル事例集**」で注意を呼びかけています。

① 文字だけのコミュニケーションは意外と難しい！？

SNSは会話の流れが速いので、誤解や感情の行き違いが起きやすいものです。メッセージを受ける側の気持ちを考えながら自分の気持ちを正しく伝えるようにしましょう。特に「嫌な気持ち」になったときは、電話などを使用することも良い方法です。

② ネット上で出会って仲良くなることもあるけれど…

ネット上では、わざと共通の話題で近づいてくる悪い人がいます。プロフィールや写真などの個人情報を送ってはいけません。ネット上に流出した情報は、取り返しがつきません。困ったことがあったら身近な大人や専門窓口にご相談しましょう。

③ ゲームがきっかけのトラブルが増えている！？

SNSやゲームを通じてアカウント情報や金銭をだまし取るトラブルが発生しています。アカウントIDやパスワードをむやみに教えてはいけません。ゲームアイテムなどの購入については、あらかじめ保護者と相談するなどして、トラブルにならないように注意しましょう。

子供の心と体にもたらす影響

国立研究開発法人科学技術振興機構（JST）で紹介されている研究報告書では、スマホやゲーム機などを長時間使用して欠席を繰り返し、最終的に不登校になって病院を受診する小・中学生が増えていることや、ネット依存の低年齢化がみられ子供の成長と発達に深刻な影響が出ていることを報告しています。特に「ゲーム障害」の治療は難しいため、予防が重要であるとしています。小学生については、次の4つのことを参考にし、裏面の表をご活用ください。

生活習慣について

一日のゲーム時間が2時間以上になると朝食をとらない、3時間以上で運動をしない傾向が認められています。特に寝床でゲームをすることは、ゲーム依存になりやすいので注意が必要です。

1時間以上のゲーム時間が生活習慣に影響する可能性がある

学業について

一日のゲームやスマホの時間が1時間以上になると自宅学習をしても成績が下がる傾向がみられます。3時間以上になると欠席が多くなる傾向が認められ、不登校につながる心が心配されています。

ゲームやスマホの時間を1時間以内にすることが望ましい

睡眠について

一日のゲーム時間が1時間以上になると入眠困難と熟睡困難、起床困難、昼間の眠気などが生じやすくなるとされています。睡眠不足によって注意欠陥・多動症のような症状が現れることがあります。

低学年は21時まで、高学年は22時までに就寝することが望ましい

気分について

一日のゲーム時間が2時間以上になるとだるくてやる気がない、イライラするなどの様子がみられ、ゲームを注意されると暴言や暴力をふるう事例も報告されています。重度のうつ病も心配されます。

ゲーム時間を短くし、運動や外遊びをすることが望ましい

