令和３年（2021 年）２月２日
豊中市立第十三中学校 学校だより

Team13

－ 16 －

校訓「自主・創造・敬愛」

ホームページ URL　http://www.toyonaka-osa.ed.jp/cms/jh13/

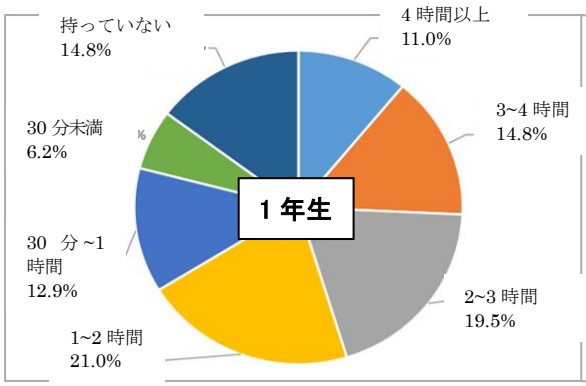
ストップ！スマホ依存・ゲーム障害

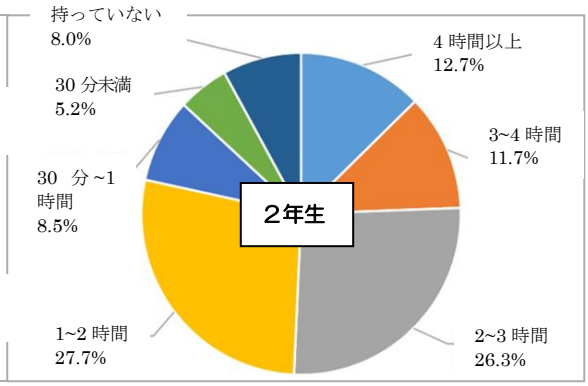
大阪府中学生チャレンジテストが、１月１３日に行われ、１年生は国語、数学、英語の３教科、２年生はそれに理科、社会を加えた５教科に取り組みました。各教科のテストの他に次のような質問項目がありました。

普段（月曜日から金曜日）一日当たりどれくらいの時間、携帯電話やスマートフォンを使いますか。

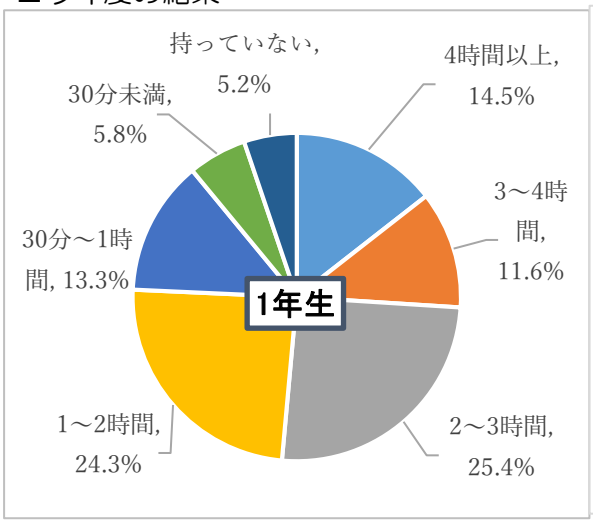
下に、昨年度の結果と今年度の結果を示しました。大変衝撃的な結果となりました。

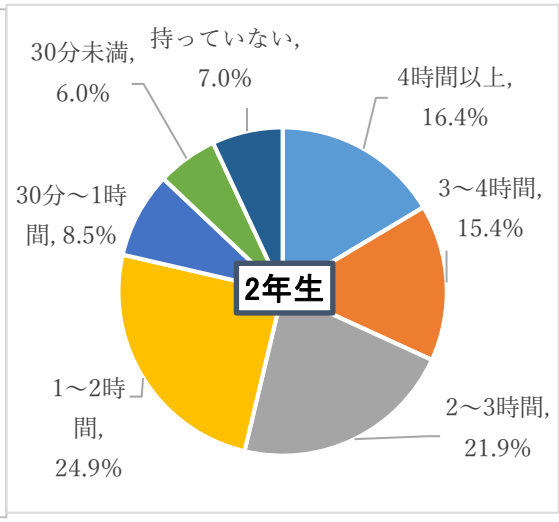
■昨年度の結果





■今年度の結果





半数以上が平日２時間以上スマホを見ている

１年生も２年生も、半数以上の人が平日に毎日２時間以上スマホの画面を見ているということがわかりました。そしてどちらの学年でも１／４以上の人が３時間以上使用しています。さらに、現２年生は１年生の時と比べると長時間化してきているのこともはっきりわかります。とても心配です。

長時間使っている人たちは、きっと眠る時間も削っているでしょう。寝不足で朝起きられなかったり、授業中に眠くなったり、起きていてもボーッとしていないでしょうか。「寝る子は育つ」と言うとおり、子どもの身体や脳の成長には睡眠はとても大切です。睡眠不足は成長ホルモンとメラトニンの分泌を妨げ、不定愁訴や自尊心の低下といった弊害をもたらします。眠る直前までスマホを見ていると眠りが浅くなったり、睡眠障害になったりする危険があります。

健康面の他にも心配なことがいろいろとあります。

リアル体験の機会損失

誰しも１日は２４時間しかありません。３～４時間もスマホに時間を取られているということは、リアルな体験をする時間が失われているということです。スマホでしか見られないものやスマホでしかできない体験も確かにあるでしょう。しかしリアルな世界で他の人と直接やり取りしてコミュニケーションしたり、自分の目で見た美しさを実感したり、自分の身体を動かすことによって感動したり、といった体験を重ねることによって人の気持ちが分かったり、心身が鍛えられたり、気持ちが癒されたりすることはとても大切なことだと思います。

コミュニケーションの貧困化

SNS やゲームの中では短い単語や文章でやり取りします。いつでもメッセージを送ることができて便利ですが、内容はあまり深い話になるようなことは少ないでしょう。社会では対面でコミュニケーションする力も求められます。これから社会に出ていこうとする中学生が、SNS 上のようなコミュニケーションだけで良いと考えてしまうなら危険です。

フィルターバブル ＆ エコーチェンバー現象

検索システムの発展によって、その人が好ましいと思う情報ばかりが表示されるようになっています。そして、知らず知らずのうちにいろいろな情報には触れることができにくくなっています。これを「フィルターバブル」というそうです。また、「エコーチェンバー」とは SNS などで同じ考えの人ばかりとやり取りすることにより、その考え方だけが正しいと完全に思い込み、他の意見を全く認めなくなってしまう現象です。

頭も心も柔らかい中学生の時代には、いろいろな情報に触れ、さまざまな考え方を理解する柔軟さを獲得できるようになる必要があります。そして多様な体験を経て自分の考え方や生き方を模索していくべき時です。

（裏面に続きます）

交友関係の不可視化

小さな画面の中でゲームや SNS で子どもたちはいろいろな人と出会っているようです。悪意のある大人が同世代の子どもになりすました事件が豊中でも起こっています。また、有害なサイトもたくさんありますが、それを見ていたとしても保護者の方が把握するのは難しいです。また、中学校では友人関係のトラブルも起こります。トラブルは SNS を使って問題が複雑化するケースが多いです。画面が残っていなければ何が起こったのかも把握できないため解決が困難になります。

依存症

ネットワークゲーム上で活躍できる場を見つけ、ゲーム仲間から称賛されたりすると抜けられなくなっていきます。また SNS の投稿にどんな反応があるかいつも気になったり、人からのメッセージにすぐに返事しないといけない、など強迫観念に捕らわれるケースもあるようです。依存症の改善には、医師による診療が必要となります。自分でコントロールできない人は、そうなる前に家の人に相談を。

特に今年度は、休校措置の時以降、ネット依存になってしまい苦しんでいる子どもが多いとのことです。右の QR コードを読み取ると、その実態を取材した NHK の特集記事につながります。（兵庫県立大学の竹内和雄先生から教えて頂きました）

「ネット依存」チェックリスト

下の８つのうち、５つ以上にあてはまれば「ネット依存状態」
３つ以上なら「ネット依存予備軍」とされています。

Q１）あなたはインターネットに夢中になっていると感じていますか?
Q２）満足を得るためにネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか？
Q３）ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとして失敗したことがたびたびありましたか？
Q４）ネット使用時間を短くしたり、完全にやめようとしたとき、落ち着かなかったり不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じますか？
Q５）使いはじめに考えていたよりも長い時間オンラインの状態でいますか？
Q６）ネットのために大切な人間関係、学校のことや部活動のことを台無しにしたり、危うくするようなことがありましたか？
Q7）ネットへの熱中のしすぎを隠すために、家族、学校の先生やそのほかの人たちにウソをついたことがありますか？
Q８）問題から逃げるために、または絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといった嫌な気持ちから逃げるためにネットを使いますか？

（診断質問票（Young）久里浜医療センター翻訳・改変）

スマホを使うにあたって必要なルールとは？

まず、生活の中でスマホが本当に必要なのかを考えて欲しいと思います。

確かに、スマホはうまく使えばとても便利で役に立つツールです。ただスマホには先に書いたような危険もあります。使うならそれを十分に知ったうえで、自分で使う時間をコントロールし、正しい使い方ができる人になることが必須です。

具体的にどんなことを事前に決めておけば、うまく使えるのでしょうか。

ルールつくりの際は、時間をかけてよく話し合いをして、お子さんが主体的に考えて決める方がよいと思います。

時間と場所について

(1) 何時から何時まで使ってよいですか？夜７時？10 時？？1 日何時間まで？ルーターの機種にもよりますが WiFi を止めるタイマー機能を使いますか？

(2) 自分の部屋にスマホを持って行っても良いですか？夜充電はどこでしますか？

(3) 食事中、トイレ、入浴のとき、歩いているときや人と話しているときスマホを使うことはどうですか？

使う内容について

(1) SNS やネットワークゲームは人とのやり取りが発生するため、約束した時間が過ぎてしまうかも知れません。どう解決しますか？

(2) ネット上で知り合った人と会うことを何らかの条件の下では許されることがありますか？（大変危険が大きいと思います）

(3) 中学生にふさわしくない Web サイトやゲームにアクセスできないようにフィルタリングをしますか？

管理について

(1) アプリをインストールできる権限は誰が持ちますか？

(2) ログインパスワードを保護者にも把握してもらいますか？

(3) 困ったことが起こった時やどうしようか迷った時、保護者に絶対に相談することの約束はできますか？

(4) 使用時間や使用内容について保護者が把握することはどうですか？

(5) 確認したルールを守れなかった時の約束を何か作りますか？

これからの時代は、単にゲームや動画を見るだけではなく、適切に情報を処理することや、自分から情報を創り出す表現力が大切になります。スマホに振り回されるのではなく、情報機器としてうまく使える人になって欲しいと思います。