



いよいよ夏休み！

楽しみにしていた夏休みに入りますね。いま、新型コロナウイルスは第7波の入口ですが、行動制限が出される様子はなく部活動の大会も予定通りに開催される見込みです。感染対策、熱中症対策には十分に注意をして夏休みを過ごしましょう。

タブレット&スマホを自分でコントロールする

夏休みは1人1台端末を持ち帰ります。それは学習用ですのでYouTubeやSNSには接続できないような設定になっています。(もし抜け穴を発見しても使わないよう自制してください)先日の情報モラルの講演で教えて頂いたように、皆さんの通信先や通信量は教育委員会で見られるようになってきました。実際に教育委員会から連絡が来て、通信量が膨大になった人に注意をしたこともあります。

また自分のスマホが自由に使えるならば、次にあげるような心配があります。この夏休みに、自分で使い方をコントロールできる力を必ずつけてください。

健康面の心配

眠る時間も削って使用して、寝不足で朝起きられず、起き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、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。また、斜視(目が寄ってしまう)にも注意が必要です。

リアル体験の機会損失

誰も1日は24時間しかありません。スマホに時間を取られているということは、その分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コミュニケーションをしたり、自分の目で見て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します。そのことは、とても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 などと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。

交友関係の広がり と 問題の複雑化

有害なサイトもたくさんあり、自分からそこに近づかない自制心が必要です。普通のゲームや SNS であっても、いろいろな人との出会いが生まれます。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、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く、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

ゲームのネットワーク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くます。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たりするケースもあります。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してください。

「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) あなたは自分がネットに心を奪われていると感じていますか？
- Q2) ネットを使っている時間をだんだん長くしていかないと、満足できなくなっていると感じていますか？
- 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何度もありましたか？
- 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)