



今、親子で考えておきたいこと…

近年、スマートフォン（以下、スマホ）やゲーム機、暴力的なゲームやインターネットをめぐる様々な問題が懸念されています。子どもたちに比較的自由な時間が増える年末年始を迎え、少しこのことについて考えてみたいと思い、本号を発行しました。きっかけは、先月参加した、全国学校保健・安全研究大会（埼玉大会）という集まりです。そこで、「子供のインターネット利用と健康」という講演が行われました。埼玉県为学校保健会が実施した、小4から高2の児童生徒を対象とした大規模な調査の結果を基にした、子どもたちを取り巻く現状と課題、対応などについての内容でした。そこでの内容を参考に、以下書き進めていきたいと思ひます。少し長くなりますが、子どもたちの未来を守るために、今、大人がしなければならない大事なことのひとつだと考えていますので、ぜひお読みいただき、ご家族で考えるきっかけにしていだければと思ひます。



調査結果によりますと、小学生の84%が「ふだんインターネットを利用する」と回答しており、「スマホの所有率」は20%、中学生が61%だそうです。（講演では、これらの数値は、どの地域でも大きくは違わないのではないかと述べられていました。）ICT機器は、その便利さから、もはやそれなしには過ごせないような社会環境となっています。事故の危険性があるのは分かっていますが、自動車がないと生活できないのと同様かも知れません。私自身もスマホは、仕事やプライベートになくてはならないものになっています。このように、スマホやインターネットは魅力的過ぎて、大人でも依存傾向が懸念される中、いまだ自制心が育っていない児童生徒にとっては、止めどもなくのめり込んでしまう危険性があることを、学校も家庭も、かなりの危機感をもって再確認する必要があるのではないのでしょうか。

先ほどの調査では、以下のようなことも分かっています。

- ・1週間のインターネットの利用時間が30時間以上の児童生徒 小学生5.1% 中学生15.1%
（内原小ならば22人が、1日平均4～5時間もインターネットを利用していることになります。）
- ・ネット上で人がいじめられているのをみたことがある 小学生7.3% 中学生10.3%
- ・自分の気持ちを抑えられないことが増えた 中学生5.1% 高校生6.0%
- ・知らない人から「会いたい」などと言われたことがある 小学生1.4% 中学生7.7%

調査結果から、インターネットを利用する時間が長いことは、心の調整にかかわる問題や様々な危険性と隣り合わせであることが分かります。平成28年度に実施された調査であることなどから考えると、この数値はもう少し高くなっているかも知れません。「脳トレ」で有名な川島隆太先生は、「スマホが学力を破壊する（集英社新書）」において、宮城県で実施した7万人規模の調査を基にして得られた「スマホ使用のリスク」について、分かりやすく述べられています。その中でも、「スマホを使うと勉強時間が短くなるから学力が下がる」のではなく、「スマホを使うこと自体が学力低下を招いているのではないか」などの指摘に興味をひかれました。

ICT機器を利用することの便利さや危険性の情報収集については、大人の方が劣っているかも知れません。同じ年代の子どもを持つ者同士が、情報を交換し合うことによつて最新の情報をつかみ、協力しながら、「知った上で」子どもたちに毅然と対応していくことが大切になると思ひます。

しかし、先ほど書いたように悪いことばかりではありません。「毎日の生活が楽しくなった」と回答している小学生が 46.5%いるなど、インターネット利用による楽しみ、家族の交流の深まりを感じている児童生徒も多くいることから、必ずしも、それらすべてが悪者ではないと思います。どのようなものでもそうですが、特にスマホやインターネットは、使い方やルールなどを各家庭で話し合い、「大人（親）のもとで上手に付き合う」ことが大切になると思います。先の調査で気になったのは、多くの家庭でインターネット利用のルールは決めているものの「家族で決めたルールを守っているか」の問いに対して、「守っている」と答えた小学生が 84.0%、中学生 83.3%にとどまり、約 5 人に 1 人が「守っていない」ということです。家庭でのルールづくりはもとより、その後の見守りが不十分であるという実態が明らかになっています。

学校でも、「危険性と正しい使い方」の指導を今後も続けていきます。各ご家庭におかれましても、お子様と「話し合うことを続ける」ことで、常に「私たちは見ているんだよ（あなたたちの健全な成長のために見守っているんだよ）」というメッセージを発信し続け、見られている（見守られている）という意識を持たせ続けることが大切だと思います。

この調査では、インターネット依存傾向と健康状態・生活習慣・心理的社会的特性との関係についても報告されていきましたので、一部紹介します。ちなみに「依存」とは、「それにしか頼れなくなってしまう」「それがないと枯渇感でいっぱいになってしまう」ような状態をいい、「インターネットを利用した行動のみにのめり込んだり」「時間やお金などの浪費がやめられなくなり」、ひいては「精神的・身体的・社会的にも大きな問題（上手にコミュニケーションがとれなくなる、粗暴になる、動くことが嫌になるなど）」を抱えることに結び付いてしまうことだといわれています。

○睡眠習慣、運動習慣などの基本的な生活習慣は、インターネットの利用時間が上昇するにつれて、悪化する傾向がある。

○コミュニケーション・人間関係、居場所、攻撃衝動、規範意識などについても、インターネット利用時間の上昇とともに悪化が見られる。

以上のことから、インターネット依存傾向とその利用時間には関連が大きく、時間は大人が適切に管理していくことが大切なことが分かります。あわせて、依存傾向の高まりを早期に発見し対処することで、早期の回復と心身の健康の保持増進につながることも興味深い内容でした。

最後に、改めて「ネット依存にならないために」をまとめておきます。次のようなことを頭の中におきながら、ただ単に「ダメ！」ではなく、内原小学校の子どもたち一人一人の未来を守るために、健やかな心身の維持増進のために、「うちの子はきっと大丈夫」を一度横においていただき、真剣に考えていただければと思います。

① 使い方の約束事を家族で決めて、それを守らせることが大切です。

※「早寝、早起き、朝ごはん」のリズムを大切に、布団やベッドに持ち込まないなど、メリハリのある生活をさせましょう。

② ストレスの解消法（ストレスをためない）を多く見つけましょう。

※インターネットだけでなく、家族の団らんの時間を多くするとともに、スポーツをしたり、スポーツ観戦をしたり、映画を見たりして、ストレスを解消しましょう。

③ 自分の中で、今、大事なものを意識して、夢の実現に向けて歩みましょう。

※家族や友達の間関係、弁償や進路、将来の夢 など

④ 家族や先生、友達とのコミュニケーションを大切にしよう。

※困っていることや悩みは、自分で抱え込まずに相談しましょう。