

## 健康とメディア学習教材②

あなたはネットに  
依存していませんか？

～リアル（現実）を充実させよう！！～

■監修 国立病院機構久里浜医療センター 樋口 進  
■発行 島根県教育委員会

# contents

**1 数字に見る こどもとメディア**

**2 ネット依存とは**

**3 ネット依存とゲーム障害**

**4 ネット依存にならないために**

# 青少年のスマートフォン利用率

小学生 24%

中学生 46%

高校生 94%

# スマートフォンでのインターネット利用

**2時間以上**(1日平均)

小学生 17.4%

中学生 48.1%

高校生 66.9%

# スマートフォン利用開始により減った時間

**1 睡眠時間 40.7%**

**2 勉強時間 34.1%**

**3 テレビ<sup>1</sup>視聴時間 27.8%**

**( 5 本読む時間20.0% 9 家族と話す時間9.2% )**

# contents

**1 数字に見る こどもとメディア**

**2 ネット依存とは**

**3 ネット依存とゲーム障害**

**4 ネット依存にならないために**

## 2 ネット依存とは



あなたは、  
ネットに  
依存して  
いませんか

## 2 ネット依存とは

自分は**ネット依存**だと思う

小学生 3.9%

中学生 16.9%

**高校生 40.4%**

大学生 39.5%

社会人 38.7%



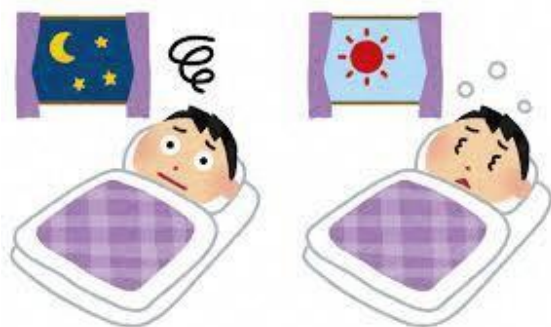
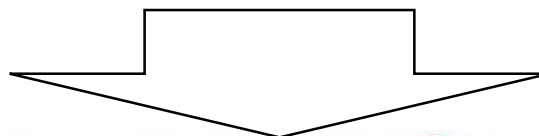
## 2 ネット依存とは

### ネット依存（インターネット嗜癖）の定義

- 1) ネット・スマホ使用  
のコントロールができない。  
を何よりも最優先する。  
により問題が起きているが、使用を減ら  
さない。
- 2) ネット・スマホ使用のために、生活、学業、  
健康面などに問題が起きている。

## 2 ネット依存とは

# ネット依存（インターネット嗜癖）の中心的症状



昼夜逆転



苛立つ  
怒りっぽい



暴力的になる



他者と関わりづらい



引きこもる

# contents

- 1 数字に見る こどもとメディア
- 2 ネット依存とは
- 3 ネット依存とゲーム障害
- 4 ネット依存にならないために

### 3 ネット依存とゲーム障害



## ゲーム障害



- オンラインゲームは、ネットアプリの中で最も依存しやすい。
- ゲーム依存は「**ゲーム障害**」という名前で病気と認められている。

### 3 ネット依存とゲーム障害

## なぜオンラインゲームに没頭してしまうのか？

ゲーム

勝負  
クリア

仮想世界  
ファンタジー

- 達成感、ストレス解消
- ゲーム上のランクを上げる
- さらに難しいゲームに挑戦
- 非現実世界の体験
- 現実生活からの逃避
- 残虐、違法行為の疑似体験

### 3 ネット依存とゲーム障害

## なぜオンラインゲームに没頭してしまうのか？

オンライン  
ゲーム

勝負  
クリア

仮想世界  
ファンタジー

無限な  
つながり

- 達成感、ストレス解消
- ゲーム上のランクを上げる
- さらに難しいゲームに挑戦
- 非現実世界の体験
- 現実生活からの逃避
- 残虐、違法行為の疑似体験
- ゲーム上のバーチャルな仲間
- ゲームでの役割、賞賛
- ネット上での売買、課金

# contents

- 1 数字に見る こどもとメディア**
- 2 ネット依存とは**
- 3 ネット依存とゲーム障害**
- 4 ネット依存にならないために**

#### 4 ネット依存にならないために

## 不登校のきっかけ

- 1 友人との関係 53.7%
- 2 生活リズムの乱れ 34.7%
- 3 勉強がわからない 31.6%
- (8 インターネットやメール、ゲームなどの影響 15.6%)



## 4 ネット依存にならないために

### ルール作りのポイント

#### 1 使用場所を決める

- 子供部屋（自室）での使用は避け、**リビング**や**家族の目の届くところ**で使用する。
- 充電器は親が預かり、充電する時は**リビング**か、**親の部屋**でする。

#### 2 使用時間を決める

- 使って良い時間を具体的に決める。 (例) 一日2時間、夜9時まで
- 使用してはいけない時間も決める。 (例) 食事時、外出時など

## 4 ネット依存にならないために

### 3 利用サービスについて決める

- ・ **フィルタリング** を利用し、使用してもよいサービスについて、**親と話し合う**。
- ・ アプリやサービスをダウンロードする時は、**親の許可** を得る。

### 4 使用金額について決める

- ・ 有料のゲームやアプリをダウンロードしたり、課金をする場合は、**親の許可** を得る。
- ・ 親に無断でオンラインショッピングやカード**使用はしない**。

## 4 ネット依存にならないために

**リ** ミット (制限) の順守

**ア** バター (化身) からの離脱

**充** 電するなら人との会話

~リアル (現実) を充実させよう!!~