

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¹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%

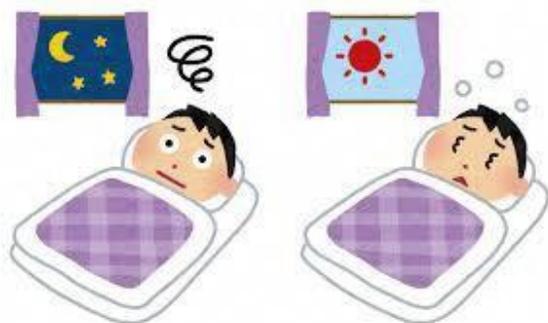
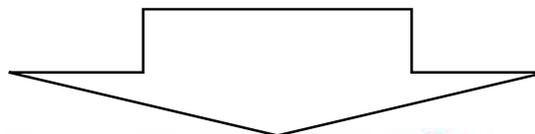
2 ネット依存とは

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！！~