

うちの子は、ネット依存??



最近、ネット依存って言葉をよく耳にするわ。子どもが、ネットやゲームが好きでやり過ぎてると思うんだけど、これも「依存」に当たるのかしら？

ネットやゲームを「好き」でやり過ぎてしまうことと「依存」は違います。「依存」とは、ネットやゲームをやり過ぎてしまい、生活に支障が出る状態が長く続いていること言います。



依存になるとどんな影響があるのかしら？

依存の状態に陥り、ネットやゲームにかける時間が長くなってくると、食事や睡眠といった基本的な生活習慣に乱れが生じ、心身にさまざまな症状が出ます。

身体

- ・筋力や体力の低下
- ・頭痛や吐き気、倦怠感
- ・視力の低下
- ・発育の異常
- ・骨粗しょう症

精神

- ・イライラする
- ・攻撃的になる
- ・意欲や関心の低下



ネット依存チェックシート

ネット依存のチェックをしてみましょう！
次の質問の中で、
あなたに当てはまるものはいくつありますか？

ネットで利用する機器には、
パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機など
オンラインで使用する機器のすべてが含まれます。

質 問

1	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？（たとえば、前回にインターネットをしたことを考えたり、次回インターネットをすることを待ち望んでいたり、など）	✓
2	あなたは、満足をえるために、インター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？	✓
3	あなたは、インター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たが、うまくいかなかったことが たびたびありましたか？	✓
4	インターネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、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したか？	✓
5	あなたは、使いはじめに意図したよりも長い時間インターネットを接続した状態で見ますか？	✓
6	あなたは、インター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、あやうくするようなことがありましたか？	✓
7	あなたは、インターネットへの熱中のしすぎをかくすために、家族、学校の先生や他の人たちにうそをついたことがありましたか？	✓
8	あなたは、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 いやな気持ちから逃げるために、インターネットを使いますか？	✓

チェックの数が
0～2個
○

問題ありません。
今の使い方を続けて
ください。

チェックの数が
3～4個
△

あなたは少しネット
を使い過ぎてい
ます。
注意しましょう。

チェックの数が
5個以上
×

あなたはネットを使
い過ぎです。
「ネット依存」が疑
われます。

ネット依存度をチェックしてみよう！

ネット依存 大丈夫ですか？

家庭でネット依存対策を
はじめましょう。



静岡県教育委員会

社会教育課

静岡市葵区追手町9-6

TEL:054-221-3312 FAX:054-221-3362



家庭でできるネット依存対策



参考文献：

独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター院長 樋口 進 氏 監修

「ネット依存・ゲーム依存がよくわかる本」 (株式会社講談社)

家族ができること

① 会話を増やす



ネットに興味を持ち、本人との会話を増やしていきましょう。重要なのは本人のしていることに興味を持ち、それを“ネガティブ”に捉えることをやめることです。

② ネットを“維持する”



ネットを急に遮断してしまうと、本人の状態はかえって悪化してしまいます。家庭では、ネットを完全に遮断することは避け、少しずつ調整することを選びましょう。

③ 家庭や地域での現実的な役割や活動を勧める



本人に家事などを頼み、生活習慣を変えていきましょう。家庭内で役割を持ってもらったり、外出して活動することを勧めたりすることで、本人が充足感・肯定感を獲得することをサポートできます。

本人と家族ができること

① 家族全員でルールを作る

本人と相談できるようになってきたら、家族全員が納得できるルールを作りましょう。このとき、本人の意見を主体にしてルールを考えるのが大切です。最初は「利用を1時間減らす」など、達成できそうなルールが良いでしょう。



【ルールの例】

利用できる日時や課金の上限額を決める。
スマホやゲーム機を使える場所・使えない場所を決める。

② ルールを書き出す



本人と相談して決めたルールを具体的に書き出しましょう。本人が嫌がらないようであれば、リビングなどに貼り出し、ルールを意識できるようにするのも良いでしょう。

③ オフラインの時間を設定する



家族全員でオフラインにする時間帯を作りましょう。家族もネットから離れ、本人と向き合うための時間となります。

本人ができること

① 記録を残す

1日の流れを記録し、ネットの利用時間を確認してみましょう。記録をとると、自分の健康や生活を具体的に認識でき、生活改善の必要性が理解できます。記録のとり方には、特に決まりはありません。起床、食事、ネットなどの時刻や利用したWebサイト、ネットを使った理由、その時の体調や感想を書いてみましょう。

〇月〇日(土)		
時間	行 動	課金
10:00	起床。頭痛。だるい。なんとなくSNS。	1,200円
11:00	ゲーム(ガチャ5回)	
12:00	昼食で中断	
13:00	ゲーム、動画	
15:00	勉強	
	⋮	
25:00	就寝	

② 記録を読み返す



行動記録をとることに慣れてきたら、記録を読み返してみましょう。記録が積み重なってくると、そこに生活習慣の乱れやネットに没頭する様子がはっきりと現れてきます。

③ 目標を立てる



行動記録を見ながら、本人が今後の目標を考えてみてください。今の利用状況を“少しだけ”改善する、無理のない目標を立てるのがポイントです。

お子様のことに関するお悩みは、学校の先生や養護教諭、
スクールカウンセラーに相談してみましょう。

また、県では、ネット依存に関する各種事業を実施しています。

詳細は、Webページをご覧ください。

