



子どもをネット危機から守るスマホ・ネット講座 第4回

いつのまにか手放せない…スマホ依存

気づいたときにはホームから転落

先日、暗い路地を歩いていたら、前から自転車が走ってきました。十分すれ違える広さでしたが、突然自転車が横に揺れ、ハンドルが私の腕にぶつかりました。

自転車は転倒、乗っていた中学生は道に投げ出されましたが、しばらくして起き上がると、「ごめんなさい！すみません！」と、謝ります。「大丈夫？」と聞くと、「ハイ！大丈夫です！ごめんなさい！」、「よそ見してたの？」、「ハイ…すみません」

…。

道端に転がっていたスマホの画面が白く光っていました。



「気がついたら、床がなかった。」名古屋の地下鉄のホームで、スマホを操作しながら歩いていた中学生が線路に転落しました。迫っていた電車の急ブレーキは間に合わず、行き過ぎて停止しましたが、間一髪、生徒はホームの下に逃げて助かりました。

自転車スマホ、歩きスマホは危ない。これは大人だけでなく子供も十分に理解していると思います。

でも、やってしまう。

自分が被害者となる場合もありますが、加害者となって罪に問われたり損害賠償請求をされたりする事態となる可能性もあります。

調査結果から

「スマホを見ている時間が長いほど就寝時刻が遅い」

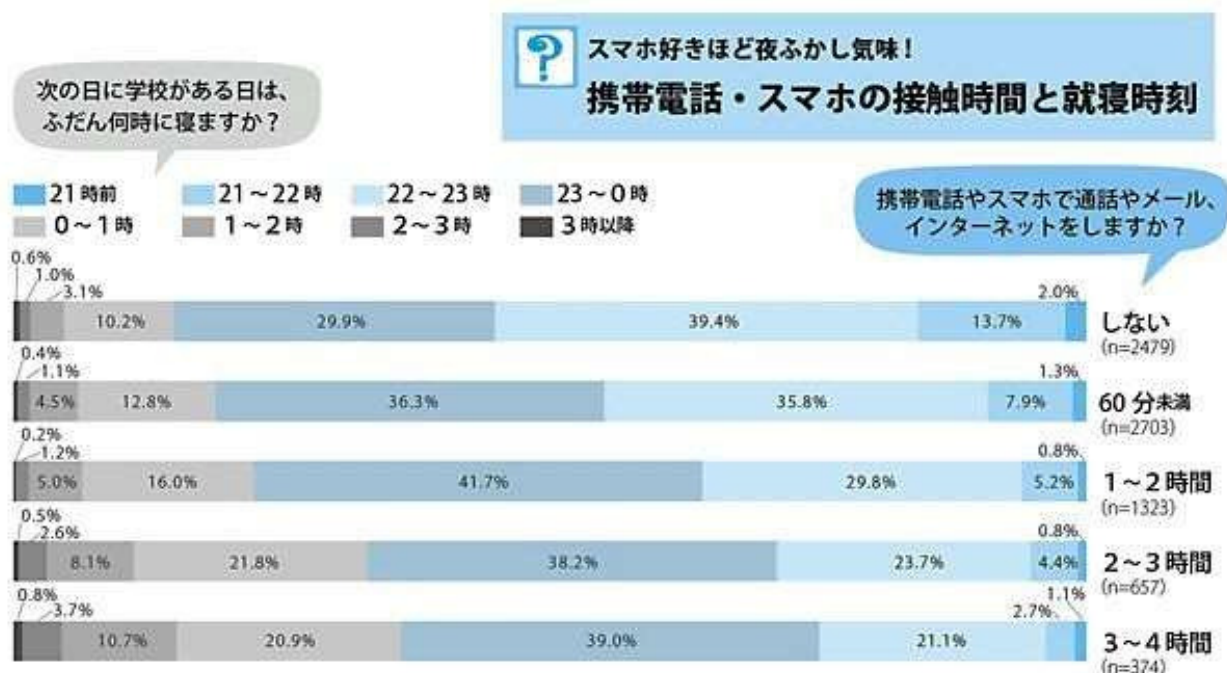
「寝る直前までスマホなどを見ている子供ほど、朝ふとんから出るのがつらい」

これは、文部科学省の調査結果です(グラフ図1参照)。

同じ調査ではさらに、「就寝時刻が遅い子供ほどなんでもないのでないのにイライラすることがある」と回答する割合が高いという結果も出ています。



グラフ図1: 携帯電話・スマホの接触時間と就寝時間



また、ネットを見ている時間が長いほど学力が低下するという調査結果もあります。当然ですね、勉強の時間が減るのですから。スマホをいじることが習慣になって、持っていないと不安になる。これはいわゆる**スマホ依存**

の兆候でしょう。自分の意思でやめられないとなると深刻な状況と言わざるを得ません。子供が**依存症**かどうか。チェックの一例を紹介します。

図1: ネット依存・スマホ依存チェック(例)

ひょっとしたら深めかも…
ネット依存・スマホ依存チェック (厚生労働省研修院による調査)

Q1	インターネットに夢中になっていると感じる	Yes · No
Q2	満足を得るためには、ネットを使う時間を長くしていかなければならないと感じる	Yes · No
Q3	使用時間を減らしたり、やめようとしたけれど、うまくいかなかったことがたびある	Yes · No
Q4	ネットの使用をやめようとした時、落ち込みやイライラなどを感じる	Yes · No
Q5	意図したよりも、長時間オンラインの状態にいる	Yes · No
Q6	ネットのため、大切な人間関係、学校、部活のことを危うくしたことがある	Yes · No
Q7	熱中しすぎていることを隠すため、家族や先生にうそをついたことがある	Yes · No
Q8	嫌な気持ちや不安、落ち込みから逃げるためにネットを使う	Yes · No

依存をどう改善するか

5つ以上Yesがあった人は依存が強く疑われます!



さて、いけないことだと思ってもやめられない依存の状況をどうすれば克服することができるでしょうか。

昨年度、文部科学省がネット依存対策について委託研究「青少年教育施設を活用したネット依存対策研究事業」を実施しました。

これは、依存傾向の青少年10名が8泊9日のキャンプを通じて日常生活を改善するきっかけをつくる取り組みでした。トレッキングやバーベキューなど、いわゆるキャンプのプログラムもありますが、今までの自分の行動を客観的に認知する認知行動療法のプログラムやカウンセリングの時間も設けています。もちろんスマホなどネットにつながるものは持ちません。

キャンプが終了し、3か月後に調べたところ、ネット

を見る時間が大幅に減少しただけでなく、休みがちだった学校もきちんと通学するようになった、挨拶ができるようになった、机に向かい1日1時間勉強するようになった、など、一定の効果が確認されています。(元に戻ってしまった参加者もいたようですが...)

このプログラムの中に、家でもできそうな取り組みのヒントがあるように思います。

1 まず、現在の自分の状況をきちんと理解させること。

●自分を客観的に見てネット依存なのかどうか

●依存が自分にどのような影響(睡眠障害や学力低下など)を及ぼすのか

を子供と一緒に調べて理解したりする。

2 理解することで、改善する強い動機付け**改善しなければ**という気持ちを強く持たせること。

3 トレッキングなどを一緒にすることで、困難なことでも達成できるという自信を持たせること。



4 改善をサポートするための行動、例えば規則正しい生活を継続することや、ネット以外の楽しいこと(家族の団らんや旅行など)を、親がきちんと取り組むこと。

5 一緒に頑張る・励まし合う現実世界の友人がいれば、さらに良い方向に進むこと。

親が本気にならなければ克服は難しいですし、頭ごなしに「ダメ!」と取り上げることで解決できないようです。

前出の文部科学省の調査には他にも様々な設問がありますが、全体的に結果を見ると、家族間のコミュニケーションがとれている家庭ほど、自立心が強く我慢のできる子が育つということを物語っているように感じます。

