

北海道師範塾 「教師の道」 塾頭通信

第 596 号 平成 25 年 8 月 19 日

ネット中毒

厚生労働省研究班に調査によると、「病的な使用」と判定されるネット依存が強く疑われる中学・高校生の割合が 8.1% に上る事が明らかとなりました（8月2日付朝日新聞他）。

この調査は、昨年 10 月から本年 3 月にかけて実施されたもので、47 都道府県の中高生約 14 万人に学校を通じて調査票を配布したところ、約 9 万 8 千人から回答があったものです。

この調査結果によると、まず、ネットを利用する時に使用するのは、多い順に、パソコン、スマートフォン、携帯電話となっています。

次に、ネットの使用時間ですが、1 日平均 5 時間以上使用している生徒の割合は次の通りです。

	中学生	高校生
平日	9.0%	14.4%
休日	13.9%	21.2%

1 日に 5 時間以上もネットを使用しているという事になれば、家庭での学習はおろか睡眠にまで影響することは必至です。

次に、ネット依存の状態にあるかどうかについては、国際的な尺度に基づいた 8 項目（末尾に参考として掲載してあります。）の調査項目にそれぞれチェックしてもらい、該当する項目が 5 項目以上あれば「ネット依存」と判定しています。

この結果、「ネット依存」と判定された中高生は 8.1% となっており、研究班ではこれを基に、ネット依存の中高生は国内で約 51 万 8 千人に上ると推計しています。また、男女別に見ると男子 6%、女子 10% となっており、女子の方が依存の度合いが高い様です。この理由について研究班では、「女子の方がチャットやメールを多く使うため」と分析しています（8月2日付朝日新聞）。

地下鉄に乗ると、座席に坐るや否やスマートフォンや携帯電話に見入っている大人や子ども達の姿が非常に目に付く様になりました。今でも、時々携帯電話を家に忘れてしまう私からすると、目の前の座席に座っている人達が一斉に、黙々とスマートフォン等の画面を食付く様に見える姿は、異常な風景に見えます。

「ネット依存」の一番の問題は、ネットの為に消費する時間の多さだと思います。つつい、引き込まれて目が離せない、気が付いたら何時間も経っているというのでは、目は悪くなるでしょうし、運動不足にも繋がります。夜昼逆転の生活になっ

たり睡眠不足に陥ったりと、生活のリズムの乱れの元となり、誠に不健康というしかありません。

勿論、去る7月28日、山口県萩市で大雨の為川が氾濫した際、地元の高校生達がメッセージアプリの「LINE」を使って、災害情報を伝え地域の人達に避難を呼び掛けた事が報道されていました。流石、今時の生徒は凄いなと思ったものです。

この様に、ネットには多数の人と瞬時に情報のやり取り府が出来るというメリットがありますが、同時に、影の部分もある訳で、各学校においては家庭とも連携しながら、ネットの適切な使い方をより一層強力に指導して欲しいと思います。

ネットで繋がるという事には、大きな落とし穴があります。人と人が繋がっている様に見えて、実は、繋がっているのは画面と画面なのであり、そこには手を伸ばしても触れる事はおろか、相手の息づかいを感じる事は難しいでしょう。

ネットでの人間関係は、切る気になれば何時でも切る事が可能ですが、生身の人間関係はそう簡単ではありません。ネットで繋がるという事は、そういう煩わしい人間関係からは解放されるといえるかも知れません。しかし、生身の人間同士は、互いに心を通わせる、その積み重ねの中で大切な存在となって行くのであり、そうした確かな手応えがあって初めて、人と人の繋がりや絆を実感する事が出来るのではないかと思います。

相手の表情を間近に感じるからこそ、気遣いが必要なのであり、心と触れ合うからこそ意気投合するかと思えば反発したりする。そうした面倒くささや煩わしさこそ、人と人が繋がる事の素晴らしさであり、人として成長する糧でもあると思います。

家に引き籠って、顔の見えない世界に安住の場を求めている若者達には、一度窓を開けて外の空気を胸いっぱい吸い込み、外の世界に勇気を持って1歩踏み出して欲しいと願っています。

そして何よりも、彼らがネットで繋がる為にどれ程多くの貴重な時間を犠牲にしているのかを、良く知って欲しいと思っています。(塾頭：吉田 洋一)

【参考】 ネット依存の危険度が分かる質問

- ネットに夢中になっていると感じているか
 - 満足のため使用時間を長くしなければと感じているか
 - 制限や中止を試みたが、うまくいかないことがたびたびあったか
 - 使用時間を短くしようとして落ち込みやイライラを感じるか
 - 使い始めに考えたより長時間続けているか
 - ネットで人間関係を台無しにしたことがあるか
 - 熱中しすぎを隠すため、家族らにうそをついたことがあるか
 - 問題や絶望、不安から逃げるためネットを使うか
- 以上8項目の内、5項目以上に当てはまると、

ネット依存の疑いがある(以上、8月2日付朝日新聞から)