

「ゲーム・携帯・SNSのつきあい方、家庭でのルールづくりを考えよう！」

講師：西川絹恵 臨床心理士（名古屋市教育センター/中部学院大学兼任講師 など）

世話人：

新たなアイテムとして登場したネット、スマホ、タブレットなどのデジタル機器は現代に生きる大人たちにとって必需品となっています。そして子どもたちにとっても大好きなアイテムになっています。そのため家に帰ってからゲームやスマホをさわる時間が多く、なかなか家族とコミュニケーションをとる事が少なくなってきました。ネット・スマホはとても便利なものですが、様々な問題を引き起こしている「物」でもあります。

ネット依存に関する8項目の質問と「当てはまる」と答えた人の割合(高1)

■ ネットに夢中になっていると感じる	58%
■ 予定よりも長時間使用する	55%
■ 制限しようとしてうまくいかなかったことがある	41%
■ トラブルや嫌な気持ちから逃げるために使用する	27%
■ 使用しないと落ち着かない、いらいらする	22%
■ 熱中を隠すため、家族らにうそをついたことがある	17%
■ 使用時間がだんだん長くなる	12%
■ ネットのせいで人間関係などを台無しにした、しそようになった	9%

[5項目以上該当するとネット依存が疑われる]

(東京新聞より抜粋)

厚生労働省研究班によると病的なインターネット依存が疑われる中高生が5年間でほぼ倍増し、全国で93万人に上ると発表しましたが、これは中高生全体約650万人の7人に1人に当たる計算となります。しかし予備軍を入れると**全体の約60%**になるといわれています。ネット依存は、インターネットやオンラインゲーム、SNSなどを使い過ぎる状態で、日常生活に支障がでます。たとえば学力低下、遅刻、忘れ物、居眠りから始まり、暴力や引きこもり、うつ病などの合併症や脳の障害を引き起こす恐れもあるのです。

子どもにこれらのものをもたせる前に、そして今持っている子ども達が健康的にこれらの機器を使いこなすことができるように、そして大人自身もスマ

ホをはじめとするデジタル機器に依存しないよう、スマホなどのデジタル機器のメリット・デメリットを今一度見直してみませんか。

この分化会ではスマホやタブレット、ゲーム等のデジタル機器が大人や子どもの脳や心、対人関係にどのように影響するかを学びつつ、子ども達が健康的にデジタル機器を使うために、そしてより良い家族の時間を作るためにご家庭で何ができるかを、皆さまと一緒に考えていきたいと思ひます。