



生徒指導だより

NO. 3

【6月の生活目標】身だしなみを整え、さわやかな挨拶をする

もしかして、**ネット依存・スマホ中毒** になってない！？

2018年、世界保健機関（WHO）は、ネットゲームへの依存を国際疾病分類（ICD）に盛り込むこととしました。簡単に言うと、国際的にネット依存は病気として扱われることになったということです。厚生労働省研究班は、2018年8月に中高生のネット依存が93万人を突破したと発表しました。（同様の調査はこれ以降未実施）全国の中高生は約700万人なので、約13%の中高生がネット依存となっている状況です。現在は、100万人を軽く突破していると思われます。こども家庭庁の令和6年度の調査によると、中学生のインターネットの平均利用時間は、**13歳平日一日303分、14歳平日一日304分、15歳平日一日326分**と報告されています。

1	ネットに夢中になっていると感じる
2	満足を得るために、ネットを使う時間が長くなる
3	ネットを制限しようとしたが、うまくいかなかったことがある
4	ネットを制限しイライラしたことがある
5	予定よりも長時間ネットを使っています
6	ネットのために、人間関係や学校活動を台無しにした、しそうなった
7	ネットへの熱中を隠すために周囲にうそをついたことがある
8	問題や不安などから逃れるためにネットを使う

厚生労働省研究班の報告書では、上記の8つの質問に5つ以上当てはまる人を「病的な使用」で、ネット依存が疑われるとしています。皆さんはいくつ当てはまりますか？

また、近年の研究では、インターネットに依存しすぎることで、さまざまな影響が出ることが報告されています。

- ①心身の健康への影響
（視力低下・肩や首の不調、睡眠障害、
気持ちのコントロールができない、意欲低下）
- ②学習能力や運動能力の低下
- ③不注意による事故や負傷
- ④SNS、コミュニケーションのトラブル
- ⑤金銭のトラブルや犯罪に巻き込まれる など



中間テストの結果も返されて、自分の勉強の仕方や時間の使い方について見直すきっかけとなっている人も多いのではないのでしょうか。依存や中毒とまではいなくても、一日の中の限られた時間の使い方を、計画的に、後悔のないように考えていきましょう。インターネットは生活に欠かせないものではありますが、**学業や心身の健康に悪影響があると少しでも感じている人は、使い方を見直しましょう。**自分の力だけでは難しいと思う人は、誰かに相談しましょう。

<保護者の皆さんへ>

子どもたちが安全にインターネットを利用するために…

残念なことに、中学生のSNSやオンラインゲーム等のトラブルが、近隣で多数報告されています。中には取り返しがつかないことに繋がりがかねない内容もあり、大変危惧しています。

オンラインゲームでは、SNSと同様に不特定かつ匿名の相手とやりとりできてしまうため危険性が高いです。また、課金をめぐるトラブルも多く報告されています。

オンラインゲーム、SNSともに、**家庭内で利用のルールを作り、保護者の方には子どもがどのように利用しているか確認**を、中学生の皆さんは家族に報告できる使い方を常に心がけることが大切です。