



ほけんだより 8月

令和2年8月24日
かほく市立七塚小学校
保健室

親子で話し合ってみよう！ メディアによるトラブル事例



小児科を受診した事例 ～夏休み明け、朝起きられない小学生～

小学4年生の男の子。祖母と一緒に来院。夏休みが終わって、学校が始まっているのに、朝起きられなくて学校に行けていないということでした。起立性低血圧？貧血？と思いをめぐらせながら話を聞いてみると、夏休み中、買ってもらったばかりのゲームを好き放題やって過ごしていたそうです。夜中も寝ずにやって、昼まで寝て、という生活を夏休みが終わる直前まで続けていたということでした。睡眠時間は足りていましたが、昼夜逆転の状態でした。

本人も朝起きられなくてつらい、学校には行きたいという希望があったので、夜10時には寝ている生活を目標に、1日の時間割を書いてもらいました。ゲームの時間を減らすとか学校は休まないという目標ではなく、とにかく「夜10時には寝ている」を目標にしました。そして、夜10時に寝るためにどうすればいいのか一緒に考えてみました。2週間後、生活リズムは修正され、ゲームは2時間以内、週末だけというルールをつくり、体調も改善しました。早く受診されて本当に良かったケースです。(最初にゲームを禁止する指導よりも、こちらの方が効果があったようです。)

「子どもが危ない！スマホ社会の落とし穴」少年写真新聞社、清川輝基・内海裕美より

メディアトラブルの種類

- 1. 利用場所や時間の問題**
家族の会話・勉強や睡眠時間が減る、不安や心配事の増加、ネット依存症、ながらスマホでの事故
- 2. 友人とのコミュニケーショントラブル**
文字だけのコミュニケーションによる誤解、ケンカ、非難、いじめ、誹謗中傷、個人情報暴露
- 3. 自分や他人の個人情報を際限なく公開してしまう**
犯罪者や炎上の標的になった時の危険性、重大トラブルへの発展
- 4. 悪意のある大人の接触、誘い出し、ストーカー**
誘拐、性犯罪被害、金銭被害、傷害や殺人事件への発展



もし、何かの拍子に行動がエスカレートし、勉強もせずゲームばかりやっちゃったり、不満や怒りをネットにぶちまけたり、他人を誹謗中傷したり、面白半分にはたすらをしたりしたらどうなるでしょう？

そのような行き過ぎた使い方を親が知らない間にやっていると思うと怖いですね。取り返しのつかない重大なトラブルのきっかけは、日常のちょっとした逸脱、ささいな問題から引き起こされます。子どもは自分の失敗やトラブルを隠そうとしますし、他人の干渉も嫌がりますが、問題が起きても誰にも相談せず、自分一人で解決しようと抱え込んで悩んだ結果、取り返しのつかない重大なトラブルにつながっていきます。

また、「子どもが危ない！スマホ社会の落とし穴」(少年写真新聞社)には、スマホやタブレットの普及による「言葉の力の衰弱」と「子どもの育ちや学びの危険性」についても指摘されています。スマホ社会の今、子どもたちを守るために、私たち大人ができることを「早ね早おき朝ごはんがんばりカード」を通して一緒に模索していきませんか？

「早ね早おき朝ごはんがんばりカード」①わが家のメテリアルール(追加ルール)の解説

● 習慣にならないように、使用する曜日を定める

長時間使用は、ネット依存・ゲーム障害(※)の入り口となります。特に、ゲームは毎日の習慣にしないことが重要です。決めた時間の範囲だからと、毎日同じ時間にすると習慣化してしまいます。「娯楽や暇つぶし」の時間は無制限に…というわけにはいきませんよね。時間があるからやってみよう、ではなく、不定期に、本当にゲームがしたいときだけという方法なども提示し、使用する曜日を決めてみてください。

※ゲーム障害：ゲームに熱中し、利用時間などを自分でコントロールできなくなり、日常生活に支障が出る病気。2019年にWHO(世界保健機関)は「ゲーム障害」(ゲーム依存)を新たな病気として国際疾病分類に認定した。



● オンラインゲームは依存性が高いのではない

久里浜医療センター(※)を2016年～17年に受診した人のうち、ネット依存の約90%がゲーム障害で、そのうちの98～99%がオンラインゲームに依存していました。このことからオンラインゲームは、オフラインゲームに比べて、はるかに依存性が高いことが分かります。

では、どうしてオンラインゲームは、やめられないのでしょうか？基本的にオフラインのゲームの多くは明確なゲームクリアが存在し、そこまで終えれば一旦区切りがつきます。しかし、オンラインゲームの多くは短期的な勝った負けたはあっても明確なゲームクリアが存在しない場合や、アップデートによるコンテンツ追加によるボリュームアップなどで、終わりがなくもしくは終わりが見えないゲームが多く存在します。そもそもゲームは、世界中のゲーム開発者が、競って面白いゲームを作っており、ゲーム会社もゲームが売れるように、はまるように、課金されるように作っています。また、ゲームの世界では、時間やお金を注ぎ込むことでポジションが上がっていきます。チーム戦などに参加していると、メンバーに迷惑がかかってしまうので途中で一人だけ抜けられないということもあります。それだけでなく、薬物依存と同様に、ゲームをして多幸福感を維持しようとする結果、ゲーム時間がますます延びていくことでやめられなくなってしまうのです。

※久里浜医療センター：日本初のネット依存専門外来を2011年に開設。患者の2/3が未成年者で、診察予約が殺到している。

● 知らない人とやりとりしない

大阪市の小学6年の女兒(12)が行方不明になり、栃木県小山市内で保護された事件(2019年)や千葉県内の小学校高学年の女兒を誘拐したため、未成年者誘拐の疑いで茨城県に住む20代の男性が逮捕されるという事件(2019年)、自殺願望をスマホでつぶやいた女子高生など9人が殺された座間市の事件(2017年)、自撮り写真を送ってしまったために脅迫される事件など、知らない人とやりとりをしたことによる事件が後を絶ちません。

ネット上で良い人と悪い人を見分けるのは大人でも至難の業です。ネット上に子どもと接点を持ちたがる悪意を持った大人がいて、大人がSNSを利用すれば簡単に子どもと知り合えることを、この機会に教えてあげてください。



ゲームについて

ゲームの低年齢化に伴い、早い内からゲームとの付き合い方を教育する必要性が高まっています。「子どもの世界だから」とほうっておくと、親が知らない間にどんだんのめりこんでしまう危険性もあります。

中高生に人気の「荒野行動」(12+)というアプリは、生き残りをかけ友人とチームを組んで他のプレイヤーと殺し合いをしていくゲームです。子どもたちの人気とは裏腹に一部の大人の間で嫌悪されており、物議を醸しています。また、上述した大阪市の女子誘拐事件では、この「荒野行動」で犯人と接触し、連絡を取り合うようになったと言われています(音声通信ができ、相手に簡単に気を許してしまう可能性が高い)。

お子さんを守れるのは保護者の皆さんです。大人もネットリテラシーを学び、家族で話し合ってみませんか？