

突然ですが、自分の家族がまったくの別人になってしまったら、あなたはどうしますか？ 実は、ネット依存の相談で特徴的な内容の一つに「自分の家族が別人になってしまった」というものがあります。

例えば、親からは「子どもにネットのやりすぎを指摘すると、見たことのない形相でうみつけ怒鳴つてくる。もとの姿に戻ってほしい」。夫婦間では「夫（妻）がネットにはまり、家庭を顧みなくなってしまった、途方に暮れている」などの相談が寄せられます。

最近、子どもに関する110番通報では、ネット接続を無理に絶つた親に対して子どもが暴力をふるったり、家具などを壊したりする、という通報が増えていると警察から聞きました。そこまでの執着になると、もはやアルコールやギャンブルへの依存と変わりはありません。

2013年の厚生労働省研究班の

ネット依存は病気です

①

家族が別人になった

日常生活に支障が出るほど、インターネットにのめり込む「ネット依存」。その現状と子どもとネットの適度な距離について考えます。水曜掲載。

遠藤 美季
(情報教育アドバイザー)

調査によると、ネット依存の傾向がある中高生は全国で推計約5万8千人。「実際にはもっと多い」という専門家の指摘もあります。中にはスマートフォンに接続できない状況になると、手が震えるという禁断症状が現れる中高生もいます。ここまでくると、治療は専門の医療機関に頼らざるを得ませんが、国内でネット依存を治療できる病院はわずかなのが現状です。

病院も治療が追い付かず、診察の予約は半年先と告げられることも。その間、様子の変わった子どもどうかかわっていけばいいのか。わが子がもとに戻るためにどのくらいの時間がかかるのか予測もつかず、家族は深刻に悩むことになります。

どうかかわっていけばいいのか。

わが子がもとに戻るためにどのくらいの時間がかかるのか予測もつかず、家族は深刻に悩むことになります。

ネット依存は病気です

②

大人向けのインターネット講座で「ネットが子どもから奪うものは何ですか」と聞かれたことがあります。私は「時間」と答えました。

ネットは適度な距離で利用すれば便利で楽しいものです。ですが、その魔力に引き込まれ、大切な時間をネットに奪われてしまう人もいます。問題は、当の本人が何を盗まれたか気付いていないことです。

いつでもどこでもネット接続が可能になり、情報を更新することに夢中になつた子どもたちは、あらゆる時間を失いつつあります。「暇な時間」もその一つ。中には「何も考えたくないから」と、「時間をつぶす行為」と知りつつ、あえてネットを使う子もいます。

でも実は、暇な時間や退屈な時間は、子どもが自分と向き合い、成長するため必要なものなのです。その時間を奪えば、自分の

頭でものを考えない人間を育ててしまつことになりかねません。ともすれば「心の成長」がそこで止まってしまうことになります。

常に使えるネット環境は、他にも子どもたちから「遊び」「学習」「睡眠」「運動」「家族だんらん」など、時間を使っています。ネットの利用時間と学力低下の問題は何度となくニュースに取り上げられています。ネット依存の講座後、自分のネット利用を振り返り、こんな感想を書いた高校生がいました。

「自分は今まで暇つぶしにネットを利用していた。勉強時間、家族の会話などかけがえのない時間が失われていたことに気付き、もつたいないと思った」

大人だから分かる時間の大さきを伝え、子どもがそれを奪われていたことに気づくきっかけを与えていかなくてはならないと思うのです。

有意義な「時間」奪う

「自分は今まで暇つぶしにネットを利用していた。勉強時間、家族の会話などかけがえのない時間が失われていたことに気付いたときに気が付くきっかけを与えていかなくてはならないと思うのです。

でも実は、暇な時間や退屈な時間は、子どもが自分と向き合い、成長するため必要なものなのです。その時間を奪えば、自分の

遠藤 美季
(情報教育アドバイザー)

著者紹介



えんどうみき
遠藤美季 (ネット依存アドバイザー)

1960年千葉県生まれ。パソコン教室インストラクターなどを経て、2002年にネット依存の予防啓発活動の民間団体「エンジェルズアイズ」設立。Web上の普及啓発活動や、保護者、子どもからのメールによる相談の受け付け、助言も行っている。また、未成年のネット利用についての問題点を探り、ネットとの快適な距離・関係の在り方について提案している。

著書

- 『脱ネット・スマホ中毒』(誠文堂新光社)
- 『ネット依存から子どもを救え』(共著・墨岡孝／光文社)
- 『小学生のスマホ免許』『中学生のスマホ免許』(誠文堂新光社)
- 『本当に怖いスマホの話』(金の星社)
- 『子どものネット依存』(かもがわ出版)

エンジェルズアイズ活動内容

- 講座・学校での授業・Web上での情報提供など
- Web上でのネット・ケイタイ依存予防の啓蒙(エンジェルズアイズ)
- インターネットマナー・トラブル・事件に関する情報提供(ネコモラエンジェル)
- Web掲示板・メールなどによる、相談対応
- アンケートなどによる小学生・中学生・高校生のネット利用・活用のリサーチ
- 関係機関・関係者への取材など

★エンジェルズアイズ ウェブサイト

- | | |
|---------------|---|
| エンジェルズアイズ URL | http://angels-eyes.com |
| ネコモラエンジェル URL | http://www.angels-eyes.com/moral/ |

ネット依存は
病気です

ほどほどの生き方

ネット依存は
病気です

5

考えが静かにはびこつて
いるのではないでしよう
か。

配て

遠藤
美季

李

必死に何かをがんばることを知らない子どもたちが支える今後の社会は、頼りない、安普請なものになってしまうのではないかと心配です。

別れても未練 断てず

ネット依存は
病気です

6

ツト上の文交際相手に対しても、一方的に愛情を募らせ、常に相手の情報を探し求め、ネットを見続けるなど、いわゆる「恋愛中毒」の傾向があります。はじめは相手への未練からネットを見ているだけで、最後には、ただやみくもに相手を追い続けてしまう。復縁の可能性を期待したり、相手が幸せになると、ついに恨みを抱いたりなど、いつまでも思いが断ち切れないと、ために周囲が見えなくなったり、自身の生活をリセットできなくなってしまう人もいます。

さらに、こうしたストーカー行為を、文交際相手だけではなく周囲の人間や自分自身に向けてしまうケースもあります。ネット上で自分の情報や評価が病的に気になり、自分の名前で検索を繰り返してしまう、心理的にはストーカーと同じで、新たな依存の一つと言

中には思いを断ち切れず、相手をインターネット上で追い続ける人がいます。ネットを通すと相手を常に身近に感じることができ、「完全な決別」が実感できません。ともすれば、相手に一方的な執着を持ち��けてしまおうとするからです。

遠藤
美季

(情報教育アドバイザー)

明るく、周囲からも頭がいいと評価され、現実世界に絶望しているという感じはありません。それなのに、自分の才能や学力を最大限発揮しようという発想がないことに驚きました。

日常的にソーシャル・ネットワーキング・サービス(SNS)を利用している中高生からも気になる話を

「友達」多くても孤独

「友達の友達はみな友達」というように、SNSを通じた交友関係は広がる一方。それだけにどこまらず、従来なら出会うことのなかつた人と、ネットをきっかけに友達になることも可能になりました。

ネットで友達登録されている人数の多さを競い、少ない子を「友達少ねえな」と笑う光景も見かけます。子どもたちがSNSを利用する目的は「従来の友達との関係をより深める」というより「友達の数や関係を気軽にコントロールしたり誇示したりする」という方が大きいようです。SNSによっては共通の友達を紹介するシステムがあり、人間関係はどんどん膨れ上がっています。

（情報教育アドバイザー）遠藤 美季

学校から帰宅しても、常に誰かとつながらないと不安になります。心のどこかに、容易に築いた人間関係は、同様に消滅することも簡単であると気が付いているのかもしれません。そのような心境になると、あとでSNSを利用し続けるしかありません。本当に大切なのは友達の数ではなく、自分と相手との間の信頼関係であること、読書や大人の経験談などを通じて気付いてほしいと思います。

（情報教育アドバイザー）遠藤 美季

いろいろなことが起きてしまうのです。

SNSを使って文字で“おしゃべり”をし続けるのは、当たり前のように光景になりました。

SNSでは好きな人や友達の情報を常にチェックしたり、いつでもどこでも情報交換したりできます。一見、子どもたちは最高の環境を手にしたように思えますが、顔の見えない会話や情報によって、思わず【憂鬱】を抱くケースが増えているようです。

自身のネット依存傾向を認める女子高生の悩みは、SNSを使った深夜の彼とのチャット（おしゃべり）。「一緒にログアウトしよう」といった後、彼がまたSNSにログインした状態だと、他の女の子と話をしているのではないかと不安で、彼がログアウトするまで眠れないといいます。別の女子中学生は、無効通言

NEのグループを作ったのを知り、傷つく子もいます。学校でみせる友達や恋人の顔と、SNSでみせる顔とが必ずしも一致しないことで子どもたちは「何が本当なのか?」「誰を信じればいいのか?」と、不安な気持ちに日々揺れています。

「親しくなりたい」「何でも知りたい」とネットを見続けることによって、逆に相手の気持ちを信じられなくなる。信じる相手を見つけることは、本来は、自分の五感を使って行っていたことです。そんな大切な感覚を失った子どもたちは、社会でも生きづらいのではないでしょうか。

ネット依存は
病気です

心が読めず憂鬱抱く

（情報教育アドバイザー）
遠藤 美季

ネット依存は 病気です

⑦

あふれる情報の中で、一人一人が、情報を取捨選択する能力を問われている現代。人生経験が豊富な大人でさえ、インターネットの情報に振り回されることがあります。

では、「子どもたちはどのような基準で情報を選んでいるのでしょうか。高校生数人に「学校で習ったこととはまったく違う意見がネット上にあった時、あなたはどうちらを信じる?」と聞いたら、「ネットで大勢の人が支持しているならネットを信じる」と答えた子がいました。その子は他の子よりもネットの利用時間が多い子でしたが、検証された事実より、匿名でも大勢の人が支持していればそれが正しい、とする考え方には危険を感じました。もし同様の考え方で歴史や物事の善悪などが判断され、その子の人格が形作られていくかもしれません。どうなるのでしょうか。

若者たち 危険な選択

また数年前には、ある中学校で、クラスの男子生徒の半が「女の子はレイプされる方がうれしい」と誤解していることを知り、仰天しました。どうやら、ネットの誤った情報を仲間同士で共有してしまったようです。近年社会問題となっている「データDV」など、背景には、こうしたネット上の誤った情報があると解しています。

ネットの世界では、検索や購買といった利用者の行動が知らぬ間に分析され、その人の指向に沿った情報が表示されることあります。これは設定すれば回避も可能なのです。が、自分で偏った選択をしていくだけではなく、気づかぬうちに同質の情報を導かれていく可能性があるのであります。

誤った情報をもとに、人生の選択をするのないよう、特に子どもたちはしっかりと情報の取捨選択能力を身につける必要があります。

遠藤 美季

(情報教育アドバイザー)

ネット依存は 病気です

⑧

「子どもがインターネットに夢中になりすぎて困る。どうにかしたい」という声をよく耳にします。それほど子どもたちを夢中にさせているものは何なのでしょう。講座などで聞くと、中小学生は楽しそうに、ゲーム、ソーシャル・ネットワーキング・サービス(SNS)、動画など自分が夢中になっているものをあげます。ほぼ魔力に近い魅力で子どもたちはネットのとりこになり、パソコンやスマートフォンの画面にくぎ付けになっています。

その一方で、常にスマートホンの画面にくぎ付けになっている女子高生たちに聞くと、夢中になっていたのは初めてだけで、今は無意識に入らず手に持つてやっているわけではありません、「他の事への興味や関心が薄れた」と言います。

以前読んでいた本や漫画、

目的、意識持ち利用を

見ていたドラマへの興味がうせ、特に意識することなく手元のスマホを見ているのです。

ですが無意識に見ているといながらも、勉強に集中するためにスマホを別の部屋に置き、数時間利用できない状況になると、たまらなく気になってしまいます。そして、一度スマホを見てしまうともやめられず、寝るまで見続けるでしょう。「一体この気持ちは何だろう?」と話す彼女たちの言葉は、他の依存症患者のそれと似ています。ただし、「夢中であれ『無意識』であれ、スマホをオジンにしたと同時に、目の前の風景がオフになることに気が付いている人は少ないのではないか。浦島太郎のように気が付くと一時だけが過ぎ、多くのものを失っていた」ということのないように、目的や意識をもってネットを利用してくださいと思うのです。

遠藤 美季

(情報教育アドバイザー)

承認欲求を満たす場

⑨

ネット依存は
病気です

インターネットの普及によって、情報は受信するだけでなく、一般の人でも世界へ向け発信できるものへと変わりました。投稿サイトには「自身が踊ったり歌ったりした映像」というカテゴリーが存在するほどです。一人一人が放送局を持つようなもので、最近は自分の日常をライブ配信する子どもたちもいます。なぜ子どもたちも「注目」される場所としてのネットの存在があります。普通、リアルな日常では自分が「注目を浴びる」「認められる」ということはそうあります。また、発信内容は、視聴数やフォロワー、友だしなどの形で「数」として可視化されます。中にはそれが自分に対する評価だと感じる人もいるため、数が多くればモチベーションが上がる

りますが、下がれば不安になります。偏差値や運動能力などと違って、評価の対象となるものを自分でつくりだすことも可能です。それは同時に、自分の裸やうその情報、違法行為を武勇伝としてアップするような行為に発展したり、承認され続けたり、承認され続けたいあまりにネットに依存したりする危険性をはらんでいます。

また、オンラインゲームなどは、ランキングという形で承認されることもあります。学校では目立たない子が世界ランキングで上位になります。ネットがやめられないというケースもあります。現実では得られない承認欲求がネットでは満たされてしまう。こうした体験を繰り返せば、一番の居場所がネットになってしまふのも当然と言えるのではないで

どうしたの?

ネット依存は
病気です

⑩

相談できる家族が鍵

⑪

警視庁が一昨年行った、中高生の携帯電話の利用に関する調査によると、夜遅くまで友達と遊ぶ、保護者につきをつく、成人向けサイトにアクセスするなどの問題行動を経験している割合は、「携帯電話(인터넷)依存度」が高いほど多いことが分かります。

ネットトラブルの被害に遭った割合に関しては、ネット依存度による差異はありません。依存度が高いほど「家族に相談した」という割合が低いのです。

さらにネット上で異性と知り合うことへの興味もネット依存度が高いほど強く、実際に会いたいと思う割合も高いという結果が出ています。

中高生のSNS(ワーシャル・ネットワーキング・サービス)を見ていると、深夜まで動画をライブ配信している女子中学生や高校

生、それを一緒に盛り上げる同級生の姿を見かけます。自宅でスマホを利用してにもかかわらず、画面からは親の気配を感じられません。親は先に寝ていたり、仕事で帰りが遅かったりとさまざまな事情があるのでしあが、親子が共に過ごす時間が少ないなら、コミュニケーションは意識して取るようにします。

スマートフォンを親子の連絡ツールとして過信し、便利に頼るばかりでなく、顔を見て会話をしっかり受け止めることも必要です。

生活や学習の管理のためにデバイスやアプリを使う親も増えていますが、子ども

のネットの利用に関して重要なのは「管理」よりも「関心」です。

たとえ自分が芽生え、自立していく年齢でも、安心して何でも相談できる家族の存在が心の安定を支え、依存やトラブルにも上手に対応できる子に成長していくための鍵になるのです。

⑫

相談できる家族が鍵

⑬

遠藤 美季

(情報教育アドバイザー)

あふれる情報の中で、一人一人が、情報を取捨選択する能力を問われている現代。人生経験が豊富な大人でさえ、インターネットの情報に振り回されることがあります。

では、「子どもたちはどのような基準で情報を選んでいるのでしょうか。高校生数人に「学校で習ったこととはまったく違う意見がネット上にあった時、あなたはどうちらを信じる?」と聞いたら、「ネットで大勢の人が支持しているならネットを信じる」と答えた子がいました。その子は他の子よりもネットの利用時間が多い子でしたが、検証された事実より、匿名でも大勢の人が支持していればそれが正しい、とする考え方には危険を感じました。もし同様の考え方で歴史や物事の善悪などが判断され、その子の人格が形作られていくかもしれません。どうなるのでしょうか。

ネットの世界では、検索や購買といった利用者の行動が知らぬ間に分析され、その人の指向に沿った情報が表示されることあります。これは設定すれば回避も可能なのです。が、自分で偏った選択をしていくだけではなく、気づかぬうちに同質の情報を導かれていく可能性があるのであります。

誤った情報をもとに、人生の選択をするのないよう、特に子どもたちはしっかりと情報の取捨選択能力を身につける必要があります。

誤った情報をもとに、人生の選択をするのないよう、特に子どもたちはしっかりと情報の取捨選択能力を身につける必要があります。

5

遠藤 美季

(情報教育アドバイザー)

睡眠時間

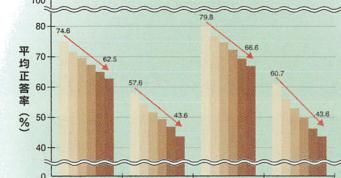
夜使うと睡眠不足になり、体内時計が狂います（脳が昼と夜の区別ができなくなります）。



学力

スマホを使うほど、学力が下がります。

小学校（小学6年生）



出典：平成26年度 全国学力・学習状況調査結果のポイント（文部科学省・国立教育政策研究所）

脳機能

脳にもダメージが!!



長時間使うと、記憶や判断を司る部分の脳の発達に遅れが出ます。

スマホの時間

わたしは何を失うか

体力

体を動かさないと、骨も筋肉も育ちません。



視力

視力が落ちます（外遊びが目の働きを育てます）。



コミュニケーション能力

人と直接話す時間が減ります。



おかえりなさい

依存に陥らないよう、子どものインターネット利用をコントロールする方法はいくつかあります。利用時間を記録する、フィルターで設定で時間を制限する、スマートフォンを親が預かる、ネット利用以外のやることリストを作るなど。しかし、これらはいずれも対症療法的です。

根本的にネット依存を予防、もしくは回復するためには、自己肯定感や自己有用感を高めることが必要なほか、社会とのかかわりや将来への希望や目的、家族との良好なコミュニケーションを持つことが重要です。

やみくもにネットの利用時間を制限することは、ネットを居場所にしている人にとって、生活をもぎ取られるのと同じ。ネットの利用時間を減らす一方で、その隙間を他のもので埋める工夫も必要なのです。

中には、周囲と同じ利用

家族との対話が重要

一方、家族だけで解決することが難しいケースもあります。そこで、学校で先生が生徒と一緒に依存の問題を考え、対策を話し合ったり、学童や児童館で、仲間との外遊びを通じてゲームやスマートフォン以外の楽しさを見つけたりといった、さまざまな取り組みが始まっています。

ネットに依存している子どもにとって、こうした大人は心強い存在です。家庭だけでなく学校や地域が一丸となってネット依存の予防・回復に取り組むことが、緊密な課題だと思いません。

遠藤 美季

（情報教育アドバイザー）

ネット依存は病気です

条件でもネットに依存しない子や、依存を自覚した後、生活を改善できる子がいます。話を聞くと「将來やりたいことがあるからネットに振り回されてしまらない」と言います。そんな子たちは自分に自信を持ち、周囲には見守る家族や親身になってくれる大人がいる、という特徴があります。



ネット依存は病気です

夜9時を回った混雑時の電車に、スマートフォンを手に乗り込んでくる小学生たち。都心の塾帰りの光景です。防犯用に買ってもらったスマートフォンは話題の中心。5人くらいで見せ合い、輪になって話しています。

どんな人が迷惑そうな顔をしていても、画面に夢中でいっこうに気付きません。

5人くらいで見せ合い、

輪になって話しています。

電車に、スマートフォンを手に乗り込んでくる小学生たち。都心の塾帰りの光景です。防犯用に買ってもらったスマートフォンは話題の中心。5人くらいで見せ合い、

輪になって話しています。

どんな人が迷惑そうな顔をしていても、画面に夢中でいっこうに気付きません。