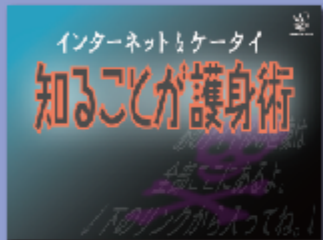


# ネット依存予防の取り組み

**angels-eyes**  
エンジェルズアイズ

# エンジェルス アイズの活動 2002～

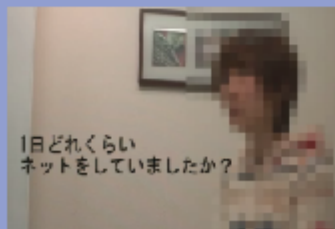
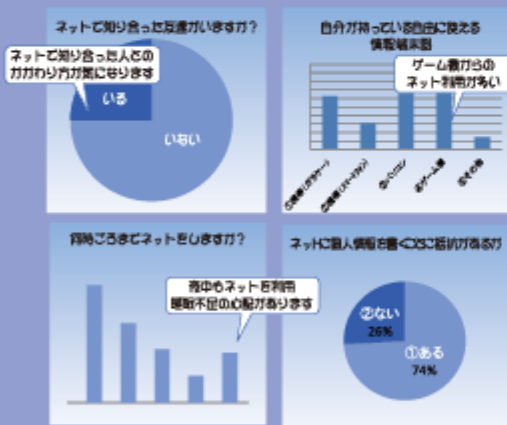
【講座 知ることが護身術】



中学生向け（各学年対応）



- ・ 講座や Web上でネット依存の予防
- ・ ネットトラブルの予防対策 講座
- ・ Web で相談対応（メール・BBS）
- ・ アンケートなどによる子どもの  
ネット利用・活用・意識調査
- ・ ネット依存アドバイザーの養成
- ・ 関係機関・関係者への取材 など



現在までの  
相談件数  
2006～2013.05

bbs	160
mail	199
直接	19
	378

# 相談から見える共通キーワード

比較的早い時期からネットを利用  
開始時ネットに関する知識がない  
ストレス発散  
チャット・ゲームが楽しい  
ネットが居場所  
現実逃避  
成績低下  
止めたいのに止められない

他にも…

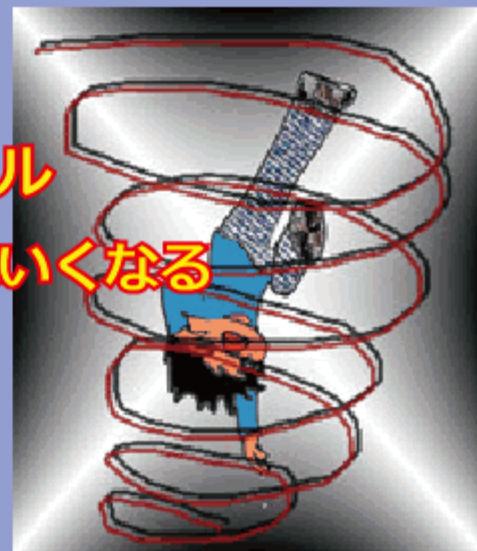
楽しい 暇

ネット上に友達がいる

注目される 仲間はずれ

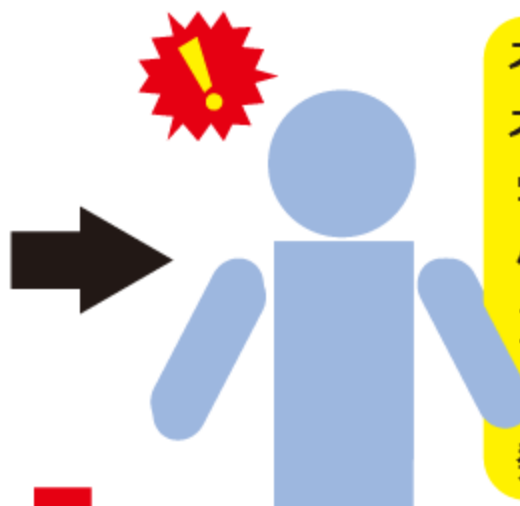
連絡手段 同調圧力

ネットスパイラル  
から抜けられないくなる



# 小学生まで、もしくは利用初期段階の意識が大切

無防備に与える

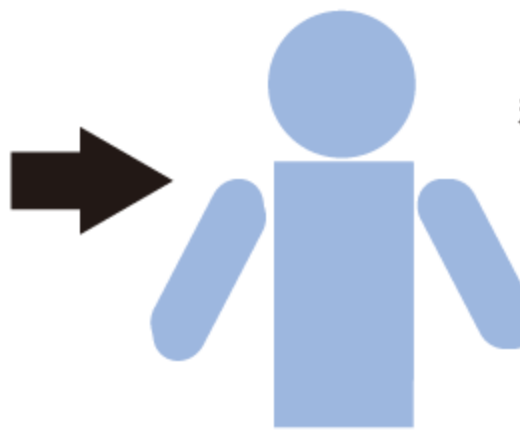


ネット依存  
ネットトラブル  
学力低下  
他への関心  
コミュニケーション  
視力・体力の低下  
発達障害のような行動

手間暇をかけて導入



時間の管理  
他への関心  
コミュニケーション  
生活習慣  
利用のTPO



自分で考え  
利用できるようになる

安心

# 家庭での予防

(子どもの依存を予防・サポート)



- ・ ルール・知識はバッチリ!
- ・ 小さい頃から  
コミュニケーション
- ・ 大事なものは何ですか?
- ・ お家でもチェックリスト
- ・ 生活習慣で一生安泰
- ・ 週末はデジタルデトックス

# 学校において ネット依存予防の取り組みが重要

## ・生徒へのネット依存に関する情報提供は学校から

- ・生徒への均等に知識・意識の指導が可能
- ・親が依存傾向にある
- ・同調圧力による依存を防ぐ
- ・連絡手段・授業内容など学校での利用を考える



## ・講座・アンケート・チェックリストを授業に活用

- ・依存に気付かない生徒へのアプローチ
- ・依存早期発見・対応（相談指導）
- ・ネット依存の情報を与え自分たちで考えるきっかけを与える  
(既読無視・ツイ禁)
- ・ディベートやプレゼンなどを利用
- ・イベントの利用生・徒発信の動画作成など
- ・ICTの指導の中にあえてアナログ・自然活動を取り入れる

# ネットチェックリスト【高校生編】

- ケータイ（スマホ含む。以下も同様）を忘れると遅刻してでも取りに戻る
- ながらケータイをしている（食事、風呂など）
- 授業中でもケータイが気になる
- ケータイが鳴っていないなくても鳴っていると錯覚する
- ケータイ以外に楽しいことがない
- リアル友だちより、ネット友だちの方が多い
- ファミレスなどで友だちといってもずっとケータイをいじっている
- 一日のほとんどをケータイをいじって過ごす
- ケータイがないと不安になる
- ケータイをいじっていて失敗したことがある（遅刻、人間関係など）

チェックリスト

解説

対処法

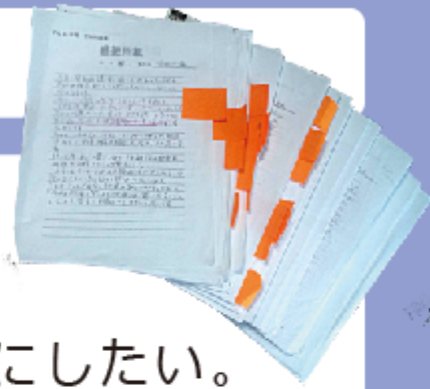
NHK 教育 『Rの法則 - 目指せ！ SNS 達人 超便利な使い方 & ホントに怖い！ 落とし穴 -』

<http://www1.nhk.or.jp/rhousoku/koremade/121203.html>

# ネット依存の講座後の感想（高校1年）

講座を聞いてハッとした自分が依存していると気付いた

1ヶ月前に携帯をスマホに変えた。LINEなどのアプリをダウンロードし利用している。改めて利用時間が増えていることに気付いたので物事の優先順位を考えるようにしたい。



買ったその日から依存してしまった。  
勉強の時は電源をきる、他の部屋に置くなど工夫したい。

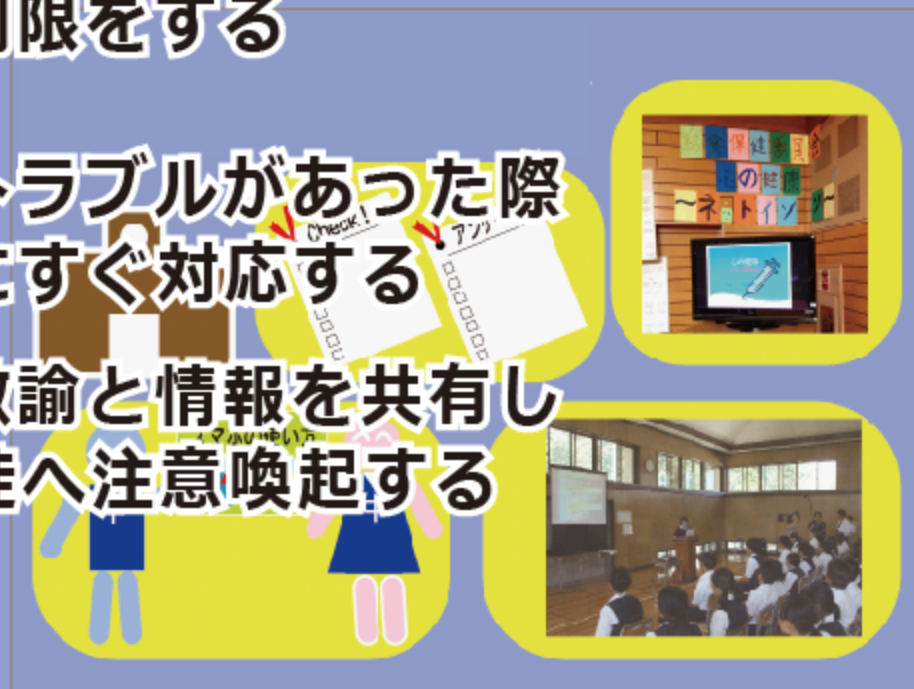
思い当たる節がある。LINEやパズドラを暇つぶしやレベル上げに1日何度も使っている。勉強時間、友達との会話、家族との会話などかけがえのない時間が失われていたことに気付き、もったいないと思った。これからは時間を大切にしながらスマホを利用しようと思う。

**利用をやめるというより、上手に使おうという意識に変わる**



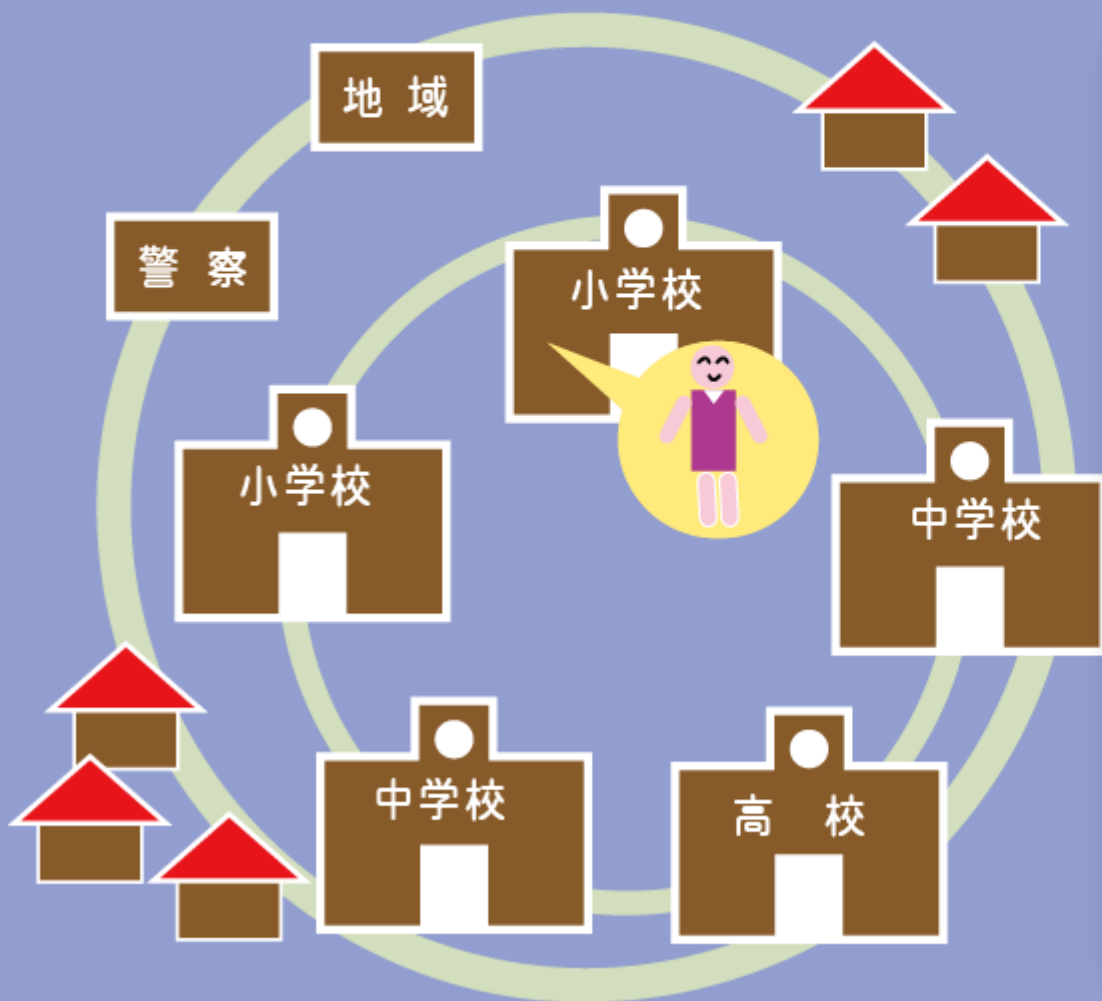
# 取り組み始めた学校も・・・

- ・文化祭でネット依存について映像を流す
- ・依存しそうなアプリなど、流行前に情報としてその利用について指導、また保護者役員会などを利用してトラブルのない利用法を発信する
- ・メールの利用時間について制限をする
- ・利用状況を定期的もしくはトラブルがあった際にアンケートをとり、結果にすぐ対応する
- ・校長先生はじめ教員が養護教諭と情報を共有しプリントなどで保護者や生徒へ注意喚起する



# 行政で可能な取り組み (地域に一人知識のある人材配置)

## (子どもの依存を予防・サポート)



### アイ・ティーチャーズの配置 (サイバーティーチャーズ)

ネット依存相談

情報の更新・配信

トラブル相談窓口案内

地域・警察などのコネクト

授業コーディネート

# 企業のネット依存予防（対 青少年向け）

---

- ・ ネット依存の相談に WEB を活用し対応する
- ・ 一般ユーザーが相談出来る施設を設置する
- ・ ネット依存 『予防アプリ』『回復アプリ』  
PC、携帯などで使える『プログラム』の開発
- ・ 企業イメージ「依存しない利用の注意喚起」  
の広告などを出す
- ・ 子どもがネットを上手に活用するための  
アイデアを発信する
- ・ 相談施設、合宿所、キャンプなどの企画・運営
- ・ 就職活動に SNS などの安易な利用は避ける