

# 早寝早起き朝ごはん便り

発行：平成30年12月  
日高町教育委員会  
(社会教育課)  
電話：01456-2-2451

## ネット依存・ゲーム依存に注意 (´□´;)!!

「ネット依存」「ゲーム依存」という言葉を耳にしたことがありますか？

現在、国内外で社会的に大きな問題となっており、今年の6月には、WHO（世界保健機関）がオンラインゲームなどのやり過ぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」を疾病に分類するほど、問題は深刻化してきています。

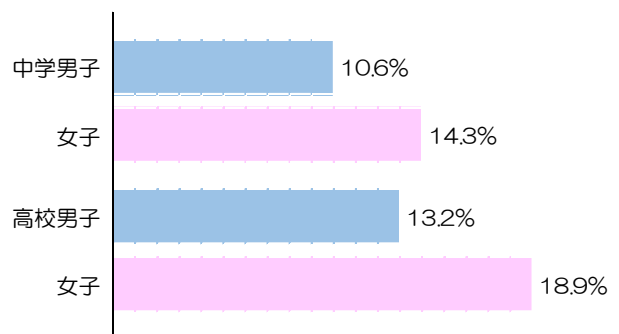
8月31日に厚生労働省研究班が中高生のインターネット依存に関する調査結果を発表しました。

調査は、ネット依存に関する8項目の質問に5個以上当てはまる人を「病的な使用」としたもので、結果は、次のとおりです。（中学校48校、高校55校、計64、417人回答）

### ネット依存に関する8項目の質問

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

### ネット依存が疑われる生徒の割合



なんと、中学生男子で10.6%、女子で14.3%が「病的な使用」であるとの結果となりました。中高生を合わせると7人に1人がネット依存に当たる計算となります。5年前の調査から倍増となる結果でした。

「ネット依存」は、中高生だけの問題ではなく、近年は低年齢化も専門家からは指摘されています。小学生や未就学児の依存も注意が必要です。



長期休業期間（冬休み）は、生活習慣が乱れがちで、家庭においてネットやゲームに触れる時間が多くなります。簡単にインターネットができる「スマホ」や「タブレット」などの電子メディアの利用は十分に注意するほか、各家庭でルールをしっかりと決めて使用しましょう。

## ネット依存の主な症状

日常生活に支障が出る

インターネットがやめられない

学校や職場を遅刻、欠席

成績低下

昼夜逆転生活

食事を取らない

暴力

引きこもり

うつ病などの合併症

脳の障害

※裏面に「生活リズムチェックシート」がありますので、冬期休業期間に各家庭でご活用ください。