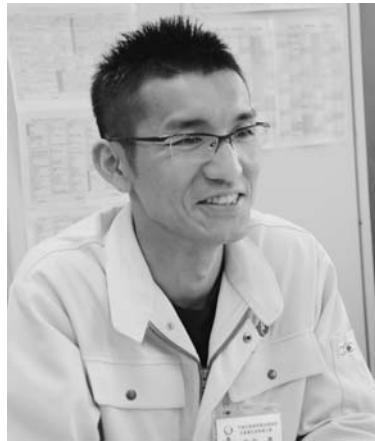


インターネット利用状況調査を担当した浅利さんに話を伺いました

TALK INTERVIEW



町教育振興運動推進協議会
事務局
(町教育委員会事務局 主査)

浅利 真 さん

インターネットが手軽に利用できる時代になったからこそ、ルールをしっかり決めることが大切

インターネット利用状況調査により、保護者が認識していないところで子どもはインターネットを利用していることや、ルールを決めていない家庭がたくさんあるということがわかりました。

保護者が子どものインターネットの利用状況についてきちんと内容を把握していないと、インターネット犯罪に巻き込まれることも考えられます。

保護者が積極的に子どもと話し合い、ルールを設けてインターネットを利用させることが大切です。

インターネットは手軽で便利な道具であり、使うことが当たり前前の時代になってきました。この便利な道具をどう安全に活用していくかということが重要であり、情報モラルを高める取り組みを私たち大人が示していかなければいけません。

自分のことを伝え、相手の話を聞くコミュニケーション能力は、人と人とが直接話すことで育まれます。食事中、親も子どもも直接会話をせずに、それぞれスマホに向き合っているという光景は珍しくなくなっています。普段から会話の習慣がないと、子どもは悩みを話すことが

大人も子どもも、まずは現状のインターネット利用状況を受け止め、子どもだけでなく、大人自身もスマホなどの使い方を見つけ直すことが必要です。次々と情報が流れ込み、さまざまな人とコミュニケーションを図れるスマホはすごく魅力的です。しかし現在、夢中になりすぎてしまうネット依存が社会問題となっており、自分自身をコントロールする力が未熟な子どもたちに、大人でも依存してしまうスマホを簡単に与え、その利用方法に親が関心を持たないことは問題です。

家族で会話する時間を大事にしよう

上手に付き合うためのポイント

- **ルールを作る**
利用する時間や利用する場所、利用する内容などインターネットの使い方について、家族で話し合っただけでルールを作りましょう。
- **ルールを守る**
作ったルールをきちんと守りましょう。ルールを守れなかった場合のルールも決めておくことで効果的です。
- **ルールを見直す**
子どもの発達段階に応じてルールを見直しをしましょう。「作る、守る、見直す」のサイクルが大切です。

できなくなり、困っているときに助けることができません。ぜひ、大人も子どももスマホなどの電源を一旦切って、家族で会話する時間を大事にしてください。

合っていくためには、大人も子どもも、良い面と悪い面を理解した上で、より良い使い方を一緒に考えなくてはなりません。単に大人が規制するのではなく、情報メディアについて正しい理解をして、各家庭で使い方などのルールを子どもと一緒に決めることが大切です。

【特集】情報メディアとの上手な付き合い方 終わり



インターネットを常に利用していないと、不安になったり、イライラしたりしませんか？

生活習慣の乱れやネット依存の危険性

ネット依存とは、日常生活に支障をきたすほどインターネット

また端末の長時間の利用は生活習慣の乱れにもつながります。インターネットやゲーム、メールなどを夜遅くまでやることは睡眠不足や寝過ぎの要因となります。その結果、勉強する気がなくなり、授業に集中できず成績が低下する事例もあります。また長時間にわたって画面を見続けることによる視力低下や、スマホやゲーム機ばかりで遊び、外で遊ぶ機会が減っていくことで運動不足なども懸念されています。

トに過剰に依存した状態のことです。ネット依存に陥ると、「朝起きたらすぐにスマホなどの端末に触れ、食事中や入浴中、トイレの中、深夜までインターネットに接続し、端末を離さない」など、繰り返し利用するようになります。そしてインターネットをやめたいと思ってもなかなかやめられなかったり、スマホなどの端末がないとイライラして精神的に不安定な状態になってしまいます。

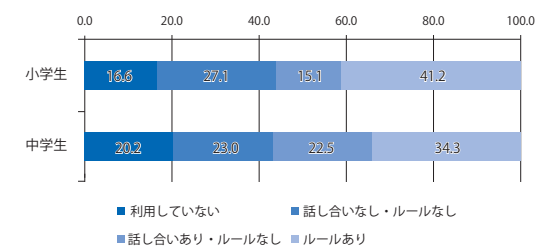
スマホなどの普及に伴う生活への影響

トに過剰に依存した状態のことです。ネット依存に陥ると、「朝起きたらすぐにスマホなどの端末に触れ、食事中や入浴中、トイレの中、深夜までインターネットに接続し、端末を離さない」など、繰り返し利用するようになります。

STEP 3 ネット依存から子どもたちを守る

STEP 4 我が家のオリジナルルールを作る

【問5】インターネットの利用の仕方について、親子でルールを決めていますか？ (単位：%)



保護者がスマホなどの情報メディアの長時間の利用を許したり、「そのうち勝手に利用時間が減っていくだろう」と問題を先送りしていると、ネット依存に陥ってしまいます。まずは利用する際のルールを決めるなど、依存にならないための行動を保護者と共に起こすことが大切です。

ネット依存にならないためには？

4割以上の家庭でルールを決めていない

インターネットを使いこなす力は今後必要不可欠

インターネット利用状況調査における「インターネットの利用の仕方について、親子でルールを決めていますか？」の問いで、「ルールがない」と答えている小学生が約42%、中学生では約46%おり、ルールを決めていない家庭がたくさんあることがわかりました。インターネットには、子どもを夢中にさせる楽しいサービスがたくさんあります。しかしその一方で、有害サイトや悪意のある人につながる可能性も存在しています。だからこそ、安全にインターネットを利用するためにも、保護者が積極的に子どもとコミュニケーションを取って、ルールを設けながらインターネットを利用するということが必要だと思えます。インターネットを使う必要性と責任を子ども自身がきちんと理解するために、親子でしっかりと話し合ひましょう。

インターネットを利用する際のルール

- ▶ 利用する時間(1時間以内など)
- ▶ 利用する場所(リビングのみなど)
- ▶ 送る相手を制限(友達のみを送るなど)
- ▶ サイトやアプリを制限
- ▶ 利用料金の上限や課金の利用方法
- ▶ 何かあったらすぐに家族に相談する