

情報機器にかかわる「5つのリスク」

情報機器に囲まれて生活している現代、子供たちの生活もゲームを楽しみ YouTube 等を見る時間が長くなっている実態があります。親子共に楽しんだり、会話につながったりするなど、親子間のコミュニケーションに一役買っているようです。「スマホは子どもにとって好きな動画などを見られる『魔法の道具』だが、依存すると日常生活に支障が出てくる。保護者が長所と短所を理解し、ルールを設けて使うべきだ」と専門家は述べています。(R5.1.6 道新朝刊より)

2019年にWHOが認定した「ゲーム障害」、いわゆる「ゲーム依存症」が大きな問題にもなっています。依存症治療の専門家である久里浜医療センター院長の樋口進氏は「ゲームやスマホ依存症は薬物と同様に治療困難」と言い切ります。

中学生では手遅れという声を聞きます。小学校低学年から保護者の方々も一緒に正しいメディアとの付き合い方を学ぶ必要があると考えています。未来ある子ども達のために健やかな成長のためにお伝えいたします。

1. 依存症のリスク

スマホやゲームが悪いのではなく、メディアに支配されない生活様式を身につけて、共存する生き方を身につけなくてはなりません。「ゲーム依存症」は寝食を忘れて没頭し、家族などに暴力を振るう例も多く報告されており、社会問題化しています。身近にある問題なのです。

2. 犯罪に巻き込まれるリスク

有害情報に知らずに染まったり、犯罪に巻き込まれたりする危険性を常に考えなくてはなりません。リスクを知らずにネットとつながるといのは、危険性も運転方法もしらずに車を運転するようなものだと言われている専門家もいます。

3. 脳や身体への影響のリスク

長時間にわたって情報機器を扱うことは脳へのダメージが大きいことがわかっています。長時間ゲームをやっている時の脳の状態は前頭葉の血流が減り、「重度のうつ病」や「痴呆症」の状態に近い状態になります。また視力の低下が心配されています。2020年度学校保険調査によると視力 1.0 未満の園児が過去最高になっています。

4. 友人関係トラブルのリスク

思春期になると、同年代の友人とつながりが幸せを感じる大きな要因となります。トラブルから「お友達申請（フレンド）」を外す。その決定権を持つ人に気を遣い、身も心も疲れていくという事例が「いじめ・不登校」に係る研究会で紹介されています。また「YouTube」の情報を鵜呑みにしてマネして問題になっている事例もあります。

5. 学力不振のリスク

家庭学習を毎日2, 3時間している子供は学業成績が高いことは当たり前ですが、同じ時間勉強してもLINEを3時間以上している生徒は家庭学習を何もしない子より平均点が低かったという研究結果が出ています。

1. 依存症のリスク

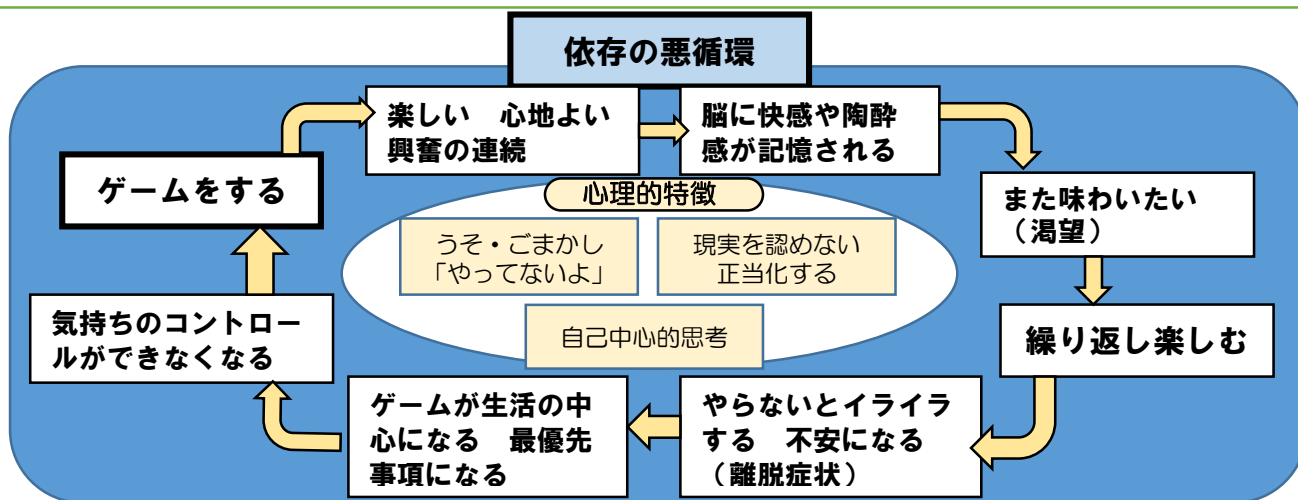
スマホやゲームが悪いのではなく、メディアに支配されない生活様式を身につけて、共存する生き方を身につけなくてははいけません。「ゲーム依存症」は寝食を忘れて没頭し、家族などに暴力を振るう例も多く報告されており、社会問題化しています。学校では昼夜逆転のため不登校になる事例が多くあります。

依存症は病気です。しかも、とても治療が難しい病気です。全国的に約100万人の中高生がゲーム依存症の疑いがあり、この5年間で倍増しています。ゲーム依存は男性が圧倒的に多く、SNS依存は女性が多いという報告があります。親が注意すると逆上し、ゲームやスマホを取り上げるなどすれば暴力を振ることも少なくありません。

依存症の恐ろしいところは、興奮状態を制御できずに脳が求め続けるところです。ブレーキの役目をする前頭葉の一部の血流が激減し萎縮することが研究によって明らかになり、昼夜を忘れてゲームに没頭してしまうのです。

ゲーム依存症の子供たちは次の3つの傾向が指摘されています。

1. 低い自己肯定感 (引きこもり、閉じこもりへつながっていく)
2. 自己主張が苦手 (IT機器で擬似的な人間関係を作る)
3. 不得手な対人関係 (威嚇または同情を買う 自己中心的な思考)



ゲーム依存症（ゲーム障害）の代表的な症状は以下のようなものがあります

- ゲーム使用時の約束が守れない。開始・終了時間や頻度、内容などがコントロールできない。
- ゲーム優先の生活をする。やるべきことをやらず、生活リズムが狂う。約束を守れず、責任を果たすことをしない。
- ゲームにより個人、家族、学校、職業等で著しい問題を引き起こしているにもかかわらずゲームが止められない。

2. 犯罪に巻き込まれるリスク

有害情報に知らずに染まったり、犯罪に巻き込まれたりする危険性を常に考えなくてはなりません。リスクを知らずにネットとつながるといのは、危険性も運転方法もしらずに車を運転するようなものと警鐘を鳴らす専門家もいます。

スマホを使用しているのが子供でも、管理・責任は保護者にあります。

子供たちが安全にインターネットを利用できるようにすることを目的として（一部改正して平成30年2月から）「青少年インターネット環境整備法」という法律が施行されました。

事業者は保護者からの申し出がない限り、フィルタリングをかけないといけないとされています。

フィルタリングをすることは保護者の責任となります。

18歳未満の子供たちが、犯罪・自殺・わいせつ・出会い系・残虐な内容などの有害情報に簡単にアクセスできてしまったり、個人情報を書き込んでトラブルになる危険性があります。

保護者が子どもの使用する機器に制限を設定することをペアレンタルコントロールと言います。保護者の許可がないとダウンロードなどの操作ができなくなったり、使用時間や時間帯を過ぎると自動的に使用できなくなるタイマー機能、記録機能等を使用し、見守っていくことが大切です。

保護者としてしなければならないこと

- 青少年のインターネットの利用の状況を適切に把握すること。
- フィルタリングソフトウェアの利用、その他の方法によりインターネットの利用を適切に管理すること。
- 青少年がインターネットを適切に活用する能力を早く習得できるように努めること。
- 保護者は携帯電話端末等からのインターネットの利用が不適切に行われた場合には、青少年の売春、性犯罪の被害、いじめ等様々な問題が生じることを知っておくこと。
- 携帯電話事業者での契約にあたり、18歳未満の青少年が使うときは事業者に申告すること。

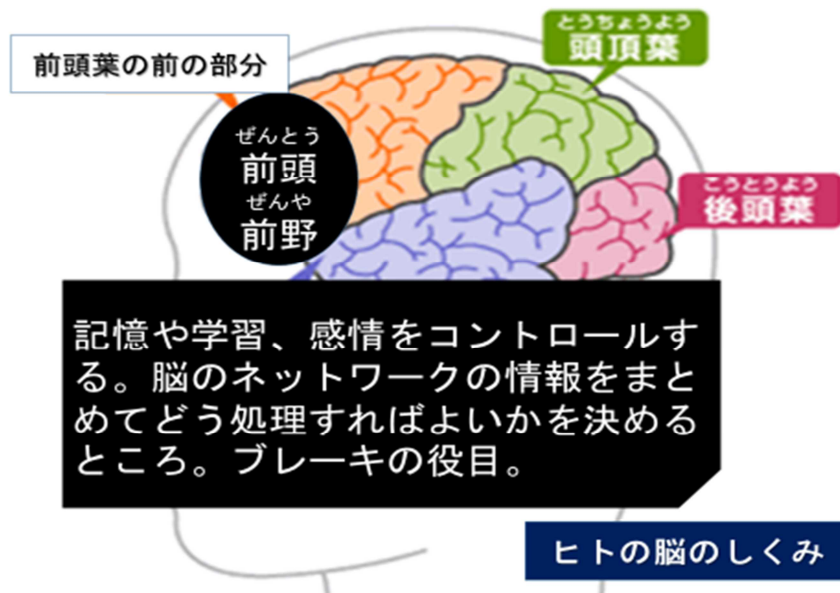
実際に身近で残念な事例があります

- なりすましに引っかかり、小学生が家出したり、中学生一人で遠くに（九州）会いに行ってしまうたりした。
- いたずらのつもりで個人情報をネット上に拡散。SNSを通して大きな問題に発展させた高校生が責任を追及されて退学した。
- 不適切な映像を送ってくるように強要されたり、人に晒すと脅されたりした。
- 出会い系サイトに登録して、不適切な関係をもった。

3. 脳や健康へのリスク

長時間にわたって情報機器を扱うことは脳へのダメージが大きいことがわかっています。長時間ゲームをやっている時の脳の状態は前頭葉の血流が減り、「重度のうつ病」や「痴呆症」の状態に近い状態になります。また視力の低下が心配されています。2020年度学校保険調査によると視力 1.0 未満の園児が過去最高になっています。頭痛、めまい、吐き気、肩こりを訴える子が増えています。

脳科学の進展により、ゲームや虐待が子供の脳に大きな影響があることがわかりました。脳の成長が途中の年齢ほど被害は大きくなります。



理性をつかさどる前頭前野の働きが落ち、常に興奮状態となります。ブレーキが壊れた車に乗っていると一緒です。なお、児童虐待は全ての部位を变形させます。

幼児のスマホ依存チェックリスト(スマホをゲームに変えるとゲーム依存チェックになります) 8つのうち5つ当てはまれば依存が疑われます。

- すぐにスマホを見たがる
- やめようねと言っても、スマホを見るのをやめない
- スマホを取り上げると機嫌が悪くなる
- スマホを見てもいいと決められた時間を守らず、話そうとしない。
- スマホに夢中で親との約束をすっぽかしたり、ご飯を食べなかったりする
- 他にやることがないのでスマホをいじることが多い
- スマホをいじっていたのに、いじっていないフリをする
- いつまでもだらだらスマホをいじっている

4. 友人関係トラブルのリスク

思春期になると、同年代の友人とつながりが幸せを感じる大きな要因となります。トラブルから「お友達申請（フレンド）」を外す。その決定権を持つ人に気を遣い、身も心も疲れていくという事例が「いじめ・不登校」に係る研究会で紹介されています。また「YouTube」の情報を鵜呑みにし有名人のマネをして、問題になっている事例もあります。

LINEのようなSNS内での混乱やオンラインゲーム内での混乱は日常生活にも大きな影響を及ぼします。周りには見えない世界での「仲間はずし」に怯え、気を遣い、身も心も疲れていく子供が多くいます。

令和3年度の全国学力・学習状況調査の中学校国語の問題でも出題されました。

SNSを使い、みんなで待ち合わせの相談をしていたときのことである。一人の友達に対して、待ち合わせの場所までの交通手段を尋ねるつもりで「何で来るの。」と書いたところ、「どうして行ってはダメなの。」という返事が返って来て、はっとさせられたことがあった。友達は、私の言葉を「なぜ来るのか。」という意味で捉えてしまったのだ。そのとき私が、友達に誤解を与えないように「集合場所までどうやって来るの。」と丁寧に書いていれば、このようなことは起こらなかっただろう。

全国学力・学習状況調査は先生と児童生徒に対するメッセージも込められています。このような事例がたくさんありますよと伝えているのです。

最近特に問題になっているのが「YouTube」の視聴時間が長く、刺激の強い映像を求め続ける子どもが増えていることです。また、好きなYouTuberのマネして周りの人を傷付けたり嫌な思いをさせたりすることが幼稚園や保育園など幼い時期から問題になっています。

○対人面での主な問題

- ・学校の友だちと遊ばなくなる。
- ・オンライン上の友だちの方を大切にする。
- ・現実の友だちのコミュニケーションがとりにくくなる。

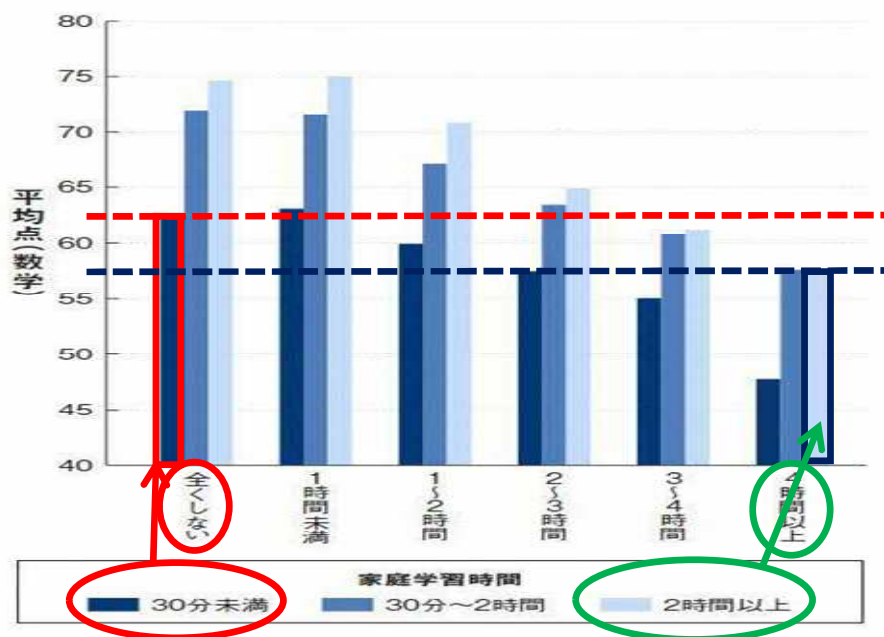
○精神面での主な問題

- ・飽きっぽく、じっとしてられない。
- ・眠れなくなる。
- ・感情のコントロールができなくなる。
- ・現実世界では無気力になる。
- ・いつもイライラしている。
- ・キレやすく攻撃的になる。

5. 学力不振のリスク

家庭学習を毎日2、3時間している子供は学業成績が高いことは当たり前と思えますが、同じ時間勉強してもLINEを3時間以上している生徒は家庭学習を何もしない子より平均点が低かったという研究結果が出ています。

グラフ1-1 平日の携帯・スマホ使用時間（平成25年度）



この調査は東北大学加齢医学研修所所長の川島隆太教授が中心となり、仙台市の中学生7万人を追跡調査してきた結果です。スマホを全くせず、家庭学習も30分未満の生徒の方が3時間以上スマホをし、2時間以上家庭学習する生徒より平均点がよいのです。スマホを使うとせっかく勉強して覚えた知識が消えてしまうのでしょうか。

勉強していても友達からの着信が気になり、メッセージを見逃すまいとして使用が過剰になってしまうケースが問題になっています。手元にないと落ち着かず、すぐに手に取って何か面白いことがないかと探してしまうような状態で2時間机に向かっても学習内容が定着するのは難しいでしょう。

長時間スマホを利用する子、ゲームをする子供の学力が低いことが明らかになりました。勉強する時間は、スマホやゲームの電源を切り、集中して行うことが効率で効果があります。ゲームの時間を決めるなどは子供を守る大切なルールなのです。

6 依存から子どもを守る

どんなに便利な道具でも、最初から子ども任せでは危険です。便利でもトラブルが多いことをしっかり教え、それを避けるためのルールを大人が決めましょう。依存が進行すると執着心が高まり、理性的に物事を考える力が衰えてきます。不登校や家庭内暴力にもつながります。

家庭でルールを作り守らせる

ルール作りの基本的な考え方

1 保護者のものを貸し出す形を取る

あくまでも保護者が子どもに使用させる形にして、ルールを守れなかったり、トラブルが起きたら使用できなくなることもあったら決めましょう。アプリやソフトのダウンロードも保護者が許可した場合に限定します。パスワードの管理などをしっかりしましょう。

2 使用場所・時間を決める

一人で自由に使える環境は、子どもは喜ぶますが長時間使用につながります。保護者の目の届く範囲で使用させることが必要です。使用時間に関しても一日最大2時間、夜9時まで、ノーメディアデーを週に2日は作る等のルールをしっかりと決めます。

3 ルールは一緒に決めて見えるところに貼る

保護者が一方的に決めず、子どもと話し合って納得させて決めます。決めたルールは紙に書いて残すようにしましょう。子どもの同意のサインをさせたりするのもよいです。問題があったら協力して解決すること、トラブルがあったらすぐに相談することなどもルールに加えるとよいでしょう。また、時間が経てば忘れてしまうので、定期的に再確認し修正を加えながら納得した上でルールを機能させることが必要です。

4 勝手にお金を使わせない

無料であっても新しくアプリを入れるときは保護者の同意なく入れさせません。課金やアプリなどを購入するときは事前に保護者の許可を得てから行うようにしましょう。高額課金をしてしまった事例が釧路市の小学校で散見されています。

5 ルールを守れなかったときのペナルティ

ルールを守れなかったときは、使用を制限することを決めておきます。まったく使用禁止にするなど厳しすぎると、かえって保護者を出し抜こうとする方向に思考が向かっていき逆効果です。子どもを守るためだということを理解させるとともに、使用時間を一定期間短くする、使えない日を作るなど子どもにとってペナルティとして機能しつつ、受容できる範囲を探ることも大切です。

※家族で同じ対応を目指しましょう。お母さんはダメと言っているのにお父さんは許してしまう等避けなくてはなりません。家族全員で正しい使い方を共有しましょう。