

ネットの長時間利用について 子どもが考えること 大人ができること

スマートフォンやタブレット端末、携帯ゲーム機などの普及に伴い、子供たちのインターネットの利用時間は増加している傾向にあります。長時間利用を防ぐために、今一度使い方を考えてみましょう。

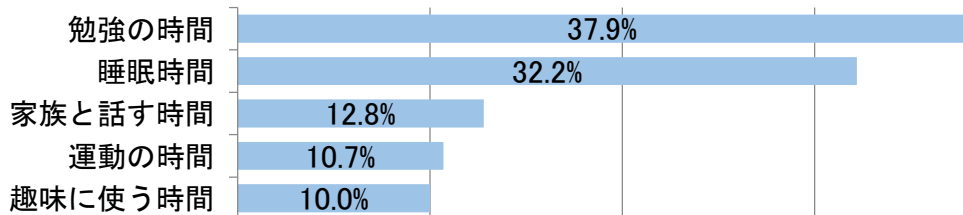


長時間利用により犠牲にしている時間は？

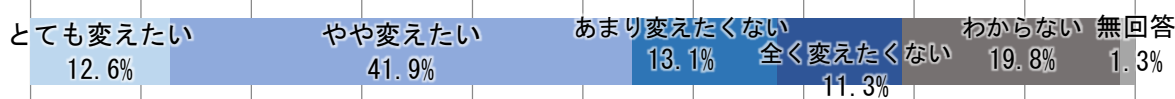
中学生・高校生のインターネット利用実態調査の結果によると、「インターネットを利用するために犠牲にしている時間はありますか」の問いに対して、最も多かった回答は「勉強の時間」で、次いで「睡眠時間」「家族と話す時間」となっています。

また、「ネット依存的傾向の自覚がある」と回答した生徒のうち、54.5%が「利用の仕方を変えたい」と回答しています。

■ ネット利用による犠牲（中学生・高校生回答）



■ 自分のネット依存的傾向に対する意識（中学生・高校生回答）



出所：北海道教育委員会 生涯学習課「中学生・高校生のインターネット利用実態調査結果」より抜粋

利用状況を確認するために

PTAや教育委員会等で組織する「北海道子どもの生活習慣づくり実行委員会」では、子供たち自身や保護者がインターネットの利用状況を確認することができる「セルフチェックシート」や、インターネットやゲームなどの電子メディアを利用している時間を毎日確認できる「メディアチェックシート」などのツールを作成し、ホームページに掲載しています。

<http://www.dokyoj.pref.hokkaido.lg.jp/hk/sgg/dosankooutmedia/top.htm>

ご家庭での対応

インターネットの長時間利用を防ぐためには、機器の「保護者制限機能」などにより使用できる時間を制限することも有効ですが、子供たち自身がインターネットの利用状況を把握し、毎日の生活を見直そうとする意識を高めることが大切です。「長時間利用はダメ！」と一方的に伝えるだけでなく、インターネットの長時間利用により日常の生活で犠牲となる時間があることや、生活におよぼす影響についての心配なども併せて伝え、ご家庭での時間の使い方について、子供と一緒に話し合ってみましょう。