

夏休み中のネット利用、 どんなところに 気をつけるべき？

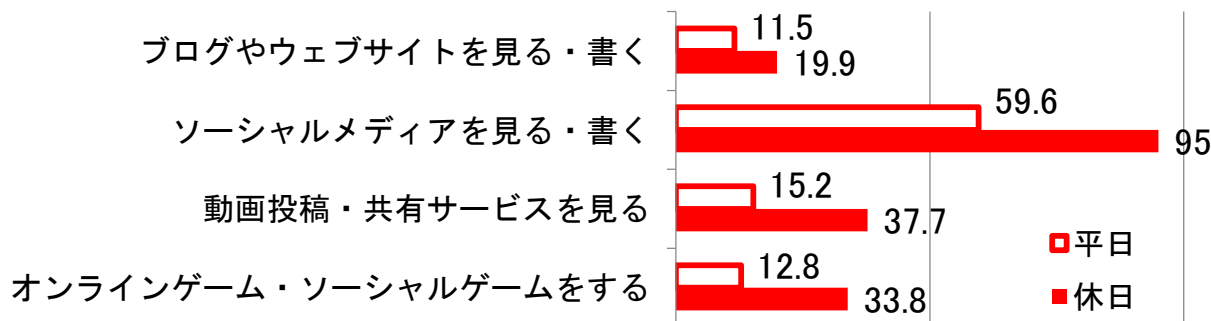


子どもたちが楽しみにしている夏休みまであともう少し。大人にとっては水難事故、交通事故なども心配な季節ですが、インターネットの利用については何に気をつけるべきなのでしょう？

インターネットの利用が長すぎる

子どもたちのインターネット利用時間は、普段でも平日に比べて休日の方が1.5から2倍ほど長いのが特徴です。開放的な気持ちになる夏休みは、利用時間がさらに伸びがちです。

青少年のインターネット利用項目別平均利用時間(10代)(単位:分/日)



出所：H26年情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書（総務省情報通信政策研究所）

つながり型の長時間利用に注意

インターネットの長時間利用について、まず大人が考えつくのは、動画閲覧やゲームのような「娯楽型」です。ところが実際には、友人・グループ内において、無料通話アプリや交流サイトなどでのやりとりやコメントが気になる、自分だけ抜けられないといった悩みなどによる長時間利用（「つながり型」）が増えています。

ご家庭での対応

長時間利用を防ぐためには、子どもの自己管理が欠かせませんが、自分が情報機器をどのくらい利用しているのかを知るのは、大人でも難しいものです。まずは、どの時間帯に使ったか、一日分を紙に記録させるところから始めてみましょう。また、スマートフォン利用の影響で減るのはまず睡眠時間という調査結果もあります。良質な睡眠を確保するためにも、就寝直前の情報機器の利用は避けたいもの。寝る部屋や布団・ベッドの周りには、ゲーム機やスマートフォンなどの情報機器を持ち込まないという約束を、休み前に親子で確認しておきましょう。