

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。

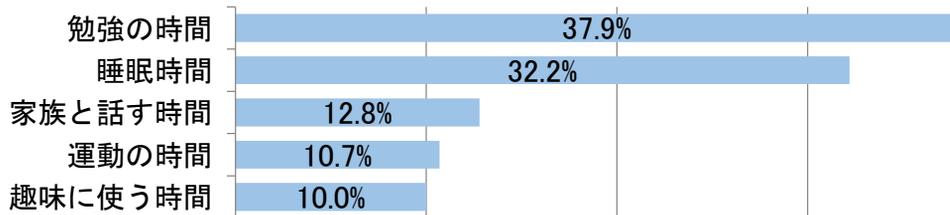


長時間利用により犠牲にしている時間は？

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>

指導の要点

長時間利用を防ぐためには、現在の利用状況を確認させるなどして、子供たち自身が時間の使い方について考える機会を設ける必要があります。「長時間利用はどのようにしてよくないのか」、「インターネットに使った時間で他に何ができたのか」を話し合わせたり、インターネットの長時間利用が自分のこれからの生活にどのような影響をおよぼすのか考えさせたりするなどして、子供たち自身が生活習慣の改善を図ろうとする意識を高めることが大切です。