

指導資料

 鹿児島県総合教育センター

情報教育 第135号

—小学校、中学校、高等学校、特別支援学校対象—
平成27年4月発行

ネット依存予防のための指導について

「平成25年通信利用動向調査」（総務省）によると、インターネットの人口普及率は82.8%（6～12歳は73.3%、13～19歳は97.9%）に達している。情報技術の進展により、携帯電話等の情報通信機器の所持率は増加し、それらを用いたインターネットの利用拡大が確実に進んでいる。このような環境の変化は未成年者である児童生徒にも影響し、従来とは異なる新たな問題が生じている。その問題の一つとして、いわゆるネット依存が挙げられる。

そこで、本稿では、ネット依存を「インターネットの過度な利用により、生活習慣が乱れ、日常生活に支障をきたしている状態」と捉え、児童生徒がネット依存に陥ることを予防するための指導について述べる。

1 ネット依存について

1990年代半ばにアメリカで、インターネットの普及に伴い、ネットゲームやチャットにのめり込む人たちの増加が社会問題化されたことを受け、1998年に心理学者キンバリー・ヤングは著書『インターネット中毒』を刊行した。そして、強迫性ギャンブル依存症の診断基準を参考に、8項目と20項目の2種類のインターネット依

存尺度を作成するとともに、ネット依存を次のように定義した。

インターネットに過度に没入してしまうあまり、コンピュータや携帯電話が使用できないと何らかの情緒的苛立ちを感じることに、また実生活における人間関係を煩わしく感じたり、通常の対人関係や日常生活の心身状態に弊害が生じているにも関わらず、インターネットに精神的に嗜癖してしまう状態
(下線は筆者)

このように、インターネットの過度な利用により、日常生活や健康面、対人関係等への問題を起こしうるのであれば、早期発見・早期対策が必要である。

ただし、ネット依存について、現時点では世界的に認められた医学的な診断基準が確立されていない。そのため、今後の検討状況を注視していく必要がある。

また、ヤングのインターネット依存尺度は世界的に最も幅広く用いられているが、専門家による診断もなく、この判定結果だけで医学的に治療が必要なネット依存と断定することはできないので、注意が必要である。『高校生のスマートフォン・アプリ利用とネット依存傾向に関する調査 報告書』（総務省情報通信政策研究所）においても、尺度の時代整合性や客観性を高める必要があると指摘されている。

2 本県児童生徒の現状

本県児童生徒のインターネット利用の状況等について、平成26年9月実施「インターネット利用等に関する調査」（鹿児島県教育委員会）の結果の一部を以下に示す。

小学生の8割以上が、携帯電話（スマートフォンを含む）、ゲーム機、パソコン、携帯音楽プレーヤー等のインターネットに接続できる機器を1台以上所持又は使用している（図1）。

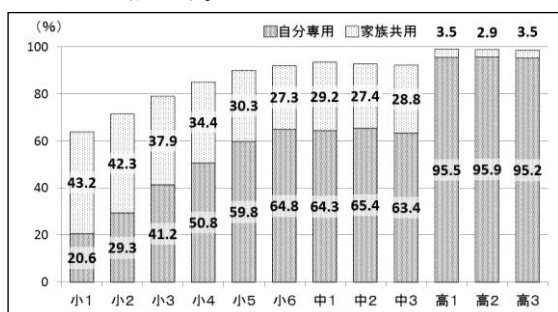


図1 インターネット接続機器所持率

携帯電話の所持率は毎年増加傾向にあり、スマートフォンの所持率も全校種で増加している。特に、高校生の約95%は自分専用の携帯電話を所持している（図2）。

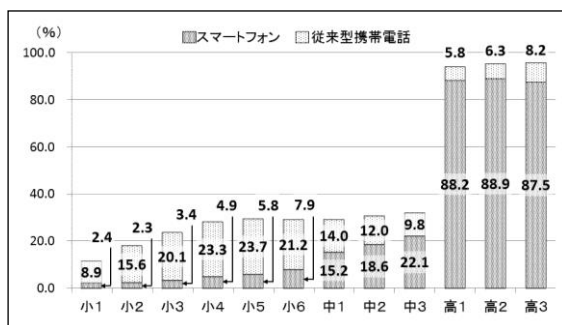


図2 自分専用の携帯電話を所持している児童生徒の割合

また、インターネットの利用目的（学校以外でよく利用している内容）については、「音楽、画像、動画の閲覧」はどの校種でもよく利用されており、小中学生は「ゲーム」、高校生は「無料通話アプリでのチャット」が多い（表1）。

表1 インターネットの利用目的（複数回答、上位三つの項目を抜粋）

	順	内容	%
小学校	1	ゲーム	49.4
	2	音楽、画像、動画の閲覧	40.6
	3	学習活動	31.5
中学校	1	音楽、画像、動画の閲覧	76.7
	2	ゲーム	63.4
	3	学習活動	62.3
高等学校	1	音楽、画像、動画の閲覧	91.9
	2	無料通話アプリでのチャット	83.0
	3	学習活動	68.3
特別支援学校	1	音楽、画像、動画の閲覧	36.6
	2	ゲーム	25.6
	3	学習活動	19.6

さらに、インターネットを利用して感じていることでは「長時間利用」の割合が、全校種で最も多い。次いで、中高生は「勉強に集中できないことがある」、小学生、特別支援学校の児童生徒は、利用制限により「イライラしたり落ち着かなかつたりすることがある」と回答している（表2）。

表2 インターネットを利用して感じていること（複数回答、数値は%、ゴシックは筆者）

	小	中	高	特
気が付くと、インターネットを長時間利用していると感じている。	8.4	25.7	37.3	8.3
サイトの利用やメッセージのやりとりで睡眠不足になったりしたことがある。	1.8	10.5	16.6	2.9
サイトの利用やメッセージのやりとりで勉強に集中できないことがある。	2.1	13.7	26.0	2.7
寝るために布団に入っても、携帯電話やインターネット機器が手放せない。	1.8	7.7	13.2	3.9
インターネットの利用を制限されると、イライラしたり落ち着かなかつたりすることがある。	3.7	7.7	8.4	5.8
上記のうち一つ以上選択した児童生徒	14.3	36.6	54.7	13.9

土日、祝日を除く平日の平均利用時間で、3時間以上利用している児童生徒は、小学校2.1%、中学校12.4%、高等学校20.8%、特別支援学校5.1%である（表3）。

表3 平日の利用時間（数値は%）

	小学校	中学校	高等学校	特別支援学校
使っていない	41.5	15.3	3.4	49.6
～30分未満	24.8	17.0	9.6	12.8
～1時間未満	15.5	20.2	19.3	11.6
～2時間未満	7.1	20.4	26.8	8.3
～3時間未満	2.4	11.6	18.3	4.4
～4時間未満	1.0	6.0	10.1	1.6
～5時間未満	0.5	2.6	4.4	0.8
5時間以上	0.6	3.8	6.3	2.7
未回答	6.6	3.1	1.8	8.2

以上のことから、動画等のコンテンツ、ゲーム、チャットやSNS等を、学校や児童生徒の実態に応じて取り扱い、インターネットの適切な利用に関する指導の推進や啓発が必要であると言える。

3 ネット依存に陥ることを予防するための指導

(1) 情報モラルの指導との関連

情報モラルとは、「情報社会で適正に活動するための基となる考え方や態度」（学習指導要領解説総則編及び道徳編）である。情報モラルの判断に必要な要素は、大半が日常モラルであり、それに情報技術の特性（基本的な仕組み）の理解が加わっている（図3）。したがって、日常モラルを育てながら、情報技術の特性を理解させ、それらを組み合わせて考える態度を育てることが重要である。

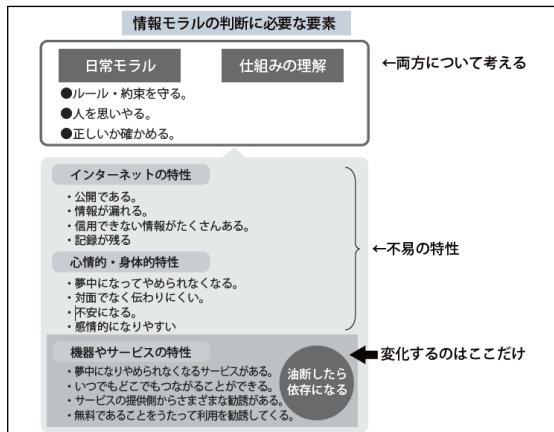


図3 情報モラルの判断に必要な要素（『文部科学省委託事業 情報化社会の新たな問題を考えるための教材～安全なインターネットの使い方を考える～指導の手引き』から）

また、変化の部分として、情報技術の進展に伴う機器やサービスの特性があり、油断したら依存する可能性があることを理解させる必要がある。このような変化の部分、これまで行ってきた情報モラ

ルの指導内容と関連付けて指導することが大切である。指導の際には、「体験（疑似体験）」、「考えさせる活動」、「繰り返し」、「保護者との連携」がポイントとして挙げられる。

さらに、発達の段階や知識の習得、理解の度合いに応じて、体系的な指導を展開する必要がある。

(2) Webページ上の教材を活用した指導

インターネットの利用状況等は、児童生徒一人一人で異なるが、Webページ上の動画等の教材を活用することで、ネット依存を含むインターネット利用に係るトラブルについて、疑似体験させ、問題点や解決方法等を考えさせることができる。表4はそのWebページの例である。

表4 動画やアニメーション教材のあるWebページ例
情報化社会の新たな問題を考えるための児童生徒向けの教材、教員向けの手引書*（文部科学省）

学校における情報モラル指導の一層の充実を図るため、ネットゲームやSNS等の新たな問題について教員が指導する際に役立つ児童生徒向けの動画教材と手引書を提供している。

- 【動画】 ① ネットゲームに夢中になると
② 身近にひそむネット依存

ネット社会の歩き方*

（一般社団法人 日本教育情報化振興会）
便利なネット社会を、安全に楽しむために気を付けなければならないことを学べる教材を用意している。

【アニメーション】 29 ネット依存に注意

また、鹿児島県教育委員会は、動画で「ぐりぶー・さくらのスマホ時代のネットトラブル予防教室*」を作成し、鹿児島県ホームページに掲載した。児童生徒だけでなく、保護者への啓発にも役立てていただきたい。さらに、これらを教材研究にも有効活用し、インターネット上で起こっている問題について理解を深め、更なる指導に生かすことも大切である。

* これらのWebページは、当教育センターWebページ（「当教育センターTopページ」→「調べる」→「情報教育」→「情報教育の推進に役立つリンク集のページへ」）からも利用できる。

(3) ルールづくりを通じた指導

ネット依存を含むインターネット利用に係るトラブルを防ぐためには、家庭内のルールづくりが効果的である。ルールづくりの際は、「依存にならないため（利用時間・料金の設定）」、「相手に対する配慮」、「自分の身を守る」という三つを踏まえて考えさせることが必要である（表5）。

表5 家庭内ルール具体例（保護者・教職員用「ネットいじめ対策リーフレット2013」から）

- 夜 時を過ぎたら、インターネットを使わない。
- 名前、顔写真、電話番号、住所などの個人情報を書き込まない。
- 他人の悪口など、人のいやがることを書き込まない。
- 知らない人からのメールや、メッセージには返信しない。
- ネットで知り合った人と、実際に会わない。
- 心配なことがあるときは、すぐに大人に相談する。
- ルールを破ったら、携帯電話は一定期間、親の預かりとする。

学校では、教員から一方的に知識や対処法を教えるのではなく、児童生徒同士で討論させるなど、考えさせる学習活動を重視する。また、家庭に対しては、保護者の協力を得られるように学校の方針を伝え、親子で話し合い、児童生徒が実行可能であるルールを保護者も納得の上で、決めさせるようにすることが重要である。

このようなルールづくりにより、決まりや約束事を考える過程の話し合いや判断基準を考え抜くことは、今後起こりうる危険や問題に対し、適切に判断できる力を養うことにつながる。

なお、このような家庭内ルールを児童生徒にしっかりと認識・徹底させるためには、「文章化する」、「紙に書く」、「見えるところに貼っておく」、「定期的に確認する」ということがポイントになる。

そして、児童生徒に守ってほしいルール

は必ず保護者も守ること、児童生徒の行動をよく観察し、必要に応じて定期的に見直すことなど、保護者の協力が不可欠であると伝えることが大切である。

(4) 相談機関の利用

ネット依存が疑われる場合、利用制限により、落ち着かなかったりイライラしたりするなど、更に深刻な状況に陥る可能性も考えられるので、児童生徒の実態に応じた対応が求められる。また、担任や保護者が一人で悩みを抱え込まず、まずは誰かに相談することが望ましい。ここでは、ネット依存を含むインターネット利用に係るトラブルについて相談できる主な機関を示す（表6）。

表6 主な相談機関（保護者・教職員用「ネットいじめ対策リーフレット2013」から一部抜粋）

相談機関	電話番号
かごしま教育ホットライン24	0120-783-574 0570-0-78310 099-294-2200
PTAすくすくライン (県PTA連合会)	099-251-0309
かごしま子ども・若者総合相談センター	099-257-8230
少年サポートセンター (ヤングテレホン)	099-252-7867
鹿児島いのちの電話	099-250-7000
18歳までの子どもがかかる電話 チャイルドライン	0120-99-7777

全ての児童生徒がネット依存に陥ることなく、今後も情報社会でインターネットを適切に利用し、貴重な時間を有効に活用できるよう、積極的な指導に取り組んでいただきたい。

一引用・参考文献一

- 文部科学省『教育の情報化に関する手引』平成22年10月
- 株式会社情報通信総合研究所『文部科学省委託事業 情報化社会の新たな問題を考えるための教材～安全なインターネットの使い方を考える～ 指導の手引き』平成26年3月
- 総務省情報通信政策研究所『高校生のスマートフォン・アプリ利用とネット依存傾向に関する調査 報告書』平成26年7月

(情報教育研修課)