

平成29年度  
四倉中学校

# 学校だより

6月27日(火)

第12号

文責 校長 中根 猛

## ネット・スマホ・SNSに関するアンケートから

スマホなどの情報通信機器に関する生徒調査を実施しました。その結果から浮かび上がってきた四倉中生の実態をお知らせします。

### ○所持率

スマホ、タブレット端末、ゲーム機など自分専用の電子機器を所持している割合は85%。

スマホは、32%が所持。

### ○平日に多かった接続時間

30分～1時間 50人(18%) 1時間～2時間 70人(25%)

2時間～3時間 37人(13%) 3時間～4時間 15人(5%)

### ○休日に多かった接続時間

30分～1時間 26人(9%) 1時間～2時間 45人(16%)

2時間～3時間 48人(17%) 3時間～4時間 48人(17%)

### ○使用時間帯

午後6時～午後9時 90人(32%) 午後9時～午前0時 54人(19%)

接続無し 95人(34%)

### ○やりとりする人数

0～10人 103人(37%) 10人～30人 36人(13%)

30人～50人 15人(5%)

メールやネットにつながる自分専用の情報通信機器を8割以上の生徒が持っています。学校のある日は、帰宅後に午後9時までの時間帯で1時間から2時間ネットに接続している生徒が多いようです。休日は、2時間から4時間と接続時間が長くなっています。午後9時から午前0時の時間帯でも約2割の生徒が接続しています。

帰宅後の生活の様子を描いてみます。部活を終えて帰宅するのが午後7時30分ごろ。夕食を食べたら自分の部屋に戻ってスマホでネットに接続。気づくと午後10時近く。家族に促されて入浴。自主学習を終わらせた後午後11時。スマホ片手にお布団へ。ネットゲームにつないで深夜までやり続けるという場合も。

こんな生活をしていませんか。1時間以上のネット接続は、勉強時間を大きく奪います。平日は、30分以内と時間を制限することが必要に思われます。やはり、家庭学習の時間が不足しています。授業で習ったことを復習したり予習をしたりすれば2時間程度の学習時間は必要です。情報機器によって日常の生活が乱されないように上手に使うことが必要です。そのためルール作りが求められます。

## 情報機器が子供の心身に与える影響

インターネットを介する情報機器(スマホ・タブレット・パソコン)の過剰使用により適正に使用(時間・場所・機会)することが困難になり健康問題や家庭、学校生活に支障をきたす「ネット依存」という病気が広がりを見せてきています。治療に当たっている久里浜医療センター長の樋口進先生は「中学校」誌でネット依存の特徴について次のように語っています。

①ネットのことでいつも頭がいっぱいで捕らわれている(渴望)②ネット使用を減らそうとしても減らせない(コントロール障害)③次第に長い時間使用しないと満足できなくなる(耐性)④使えないとイライラ感、無気力感、抑うつ感が前面に出てくる(禁断症状)⑤むしゃくしゃの解消手段にまずネットを選択する⑥ネットを減らそう、止めようと決意してもすぐ元の状態に戻る(再発)。そして、基本的な活動(食事、睡眠、整容、社会活動)の多くをネットに使用してしまい、明らかな健康問題と成績低下や不登校などが生じてきます。これらは、家庭内暴力、金銭問題などへ派生することも少なくありません。また、スマホを3時間以上使用している多くの生徒が両眼視に異常をきたしていること。視力が発達する中学生位までにスマホを長時間使用することは、両眼視の障害や斜視を招く危険があることも紹介しています。

もうすぐ、夏休みを迎えます。夏休み中に昼夜逆転して、起きている時間はゲームやゲームで知り合ったネット友人とのやりとりで費やすような生活になってしまうことが心配です。お子さんのネットやスマホの利用状況は、いかがでしょうか。親子で使用のルールについて(使用時間、使用場所、就寝前に親に預けるなど)取り決めることが大切です。