

インターネットの長時間利用について

インターネットサービスの発展やスマートフォン等の普及により、インターネット利用が子どもたちにとって日常的なものとなった一方で、その利用時間の長さが問題になっています。

インターネットの長時間利用が日常生活に及ぼす悪影響は、決して小さくありません。

今回は、そんなインターネットの長時間利用の実態とその対策についてお話しします。

長時間利用の実態

今年の2月に内閣府が発表した、平成28年度 青少年のインターネット利用環境実態調査の結果によると、青少年のインターネットの平均利用時間は約154分だったとのこと。

学校種別でみると、中学生の平均利用時間は約138分で、3時間以上4時間未満が13.9%、4時間以上5時間未満が6.3%、5時間以上が10.2%、高校生の平均利用時間は約207分で、3時間以上4時間未満が21.5%、4時間以上5時間未満が12.4%、5時間以上が20.5%となっており、1日のうちの多くの時間をインターネットにさいている子どもたちがたくさんいることが分かります。

※満10歳から満17歳までの青少年5,000人（有効回答3,284人）に調査した結果

内閣府

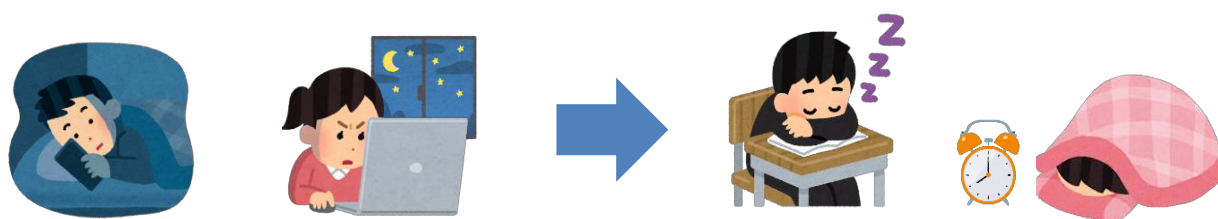
平成28年度 青少年のインターネット利用環境実態調査 調査結果（速報）

<http://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/h28/net-jittai/pdf/sokuhou.pdf>

インターネットには、SNSやゲーム、動画サイトなど魅力的なサービスがたくさんあります。こうしたサービスは、ちょっとだけのつもりで使い始めても、なかなかいいやめどきを見つけられず、つい利用が長引きがちです。また、子どもたちの多くは平日頃から無料通話アプリやSNSを使って友だちと頻りにコミュニケーションをとっています。そんなやりとりをしばられて、「ちゃんと返さなくちゃいけない」と延々やりとりを続けているうちに、気付くと夜遅くになっていた、といった子どもたちも多くいるようです。

しかし、インターネットを長時間利用していると、生活に必要な時間にしわ寄せがきてしまい、子どもたちの生活リズムが崩れてしまいます。睡眠時間が削られて健康や成長に悪影響が及んだり、勉強の時間が削られて成績が落ちてしまったり……。

別のことをしていても常にインターネットが気になってしまい、勉強に集中できなくなったり、家族との会話が減ったりと日常生活がおろそかになってしまうこともあります。



長時間利用を防ぐために

インターネットの長時間利用を防ぐためには、「利用時間は一日〇時間まで」「食事中や勉強中はインターネット機器を触らない」「就寝時は自室にインターネット機器を持ち込まない」などといったルールを家庭内で作る事が大切です。

そこで重要なのが、保護者の方もご自身のインターネット利用を見直すこと。保護者の方が食事中にスマートフォンを扱っていたり、夜遅くまでインターネットを使っていたりすると、子どもたちも言うことを聞いてくれません。まずは保護者の方が、子どもたちの手本になるインターネット利用を心がける必要があります。

学校ではまず、子どもたちにインターネットの長時間利用が生活にどんな悪影響を及ぼすかということ指導する必要があります。その上で、どういったことを心がけていけば長時間利用を防ぐことができるのか、ということについて子どもたち同士で話し合う場をもうけることも有効です。