

# 社説

## ネット依存

中高生らが眠れないのは、夏の猛暑だけが理由ではなさそうだ。

ネット依存が強く疑われる中高生が全国で約52万人と推計されることが、厚生労働省研究班の調査で分かった。

依存が強いと、昼夜の生活が逆転し、睡眠障害などに陥る恐れが指摘されている。家庭や学校などでも注意を促し、節度ある使い方を考えたい。

調査は、中高生を対象に学校を通じて行い、10万人近くが回答した。「インターネットに夢中になっていると感じるか」「ネットのために大切な人間関係などを危うくするようなことがあったか」など8項目で当てはまるかどうか答えてもらったところ、五つ以上に該当し「病的な使用」と判断される子どもが回答者の8%、約8千人に上った。

ネット依存が疑われる中高生のうち、23%が「眠りに就きにくい」と訴え、16%が「夜中に目が覚める」とした。

調査に当たった1人で、ネット依存専門外来を開設する国立病院機構久里浜医療センターの樋口進院長は「依存が強いと睡眠が十分取れなくなったり、食事が不規則で栄養が不十分になったりする」と健康被害を心配する。

## 上手な使い方を考えよう

オンラインゲームや短文投稿サイト、動画サイトなどに夢中になりすぎると、リスクが高まることを、しっかり認識しておく必要がある。

ネット先進国とされる韓国では、ネットカフェで何日間もパソコンを使い続けた人がエコーノミークラス症候群で死亡する事例も起きている。

このため、ネットを使える環境から子どもを切り離すキャンプの実施や、カウンスラーを配置した相談窓口開設など、国を挙げた対策に乗り出している。

インターネットは、既に暮らしや仕事に欠かせない存在になっている。その一方で、深刻な問題を引き起こす現実にも向き合っていかなければならない。

日本は学校教育でパソコンの使い方やネットを使った情報収集などを学んでいるが、ネット依存のリスクや対策などの指導は十分といえない。仮想空間ではない実体験や、人とのコミュニケーションを通じて得る情報の大切さを小さいときから教えるべきだろう。

5年前の調査では、依存の恐れのある成人も271万人いると推計された。学校や家庭だけに任せておくのは現実的でない。端末メーカーやソフト開発業者も実態把握や対策に力を注ぐべきだ。ネット社会でのルールを社会全体で作っていく。そんな時代である。

(C)神戸新聞社 無断転載 複製および頒布は禁止します。

名前)

① あなたは1日にどれくらい時間、インターネットを利用していますか。

② インターネット利用について、あなたの家で決めていることはありますか。

③ 記事を読んで思ったことや、考えたことを書きましょう。

### 学びポイント

厚生労働省研究班による調査結果を伝えた記事「ネット依存 中高生51万人」を参考に公開しました。ネット利用について考えてみましょう。

NIEワークシート／中学・高校：総合 学活(HR)、朝NIE