

令和7年9月26日

つるぎ町幼・小・中学校保護者の皆様へ

つるぎ町学校保健連合会

つるぎ町学校保健連合会だより

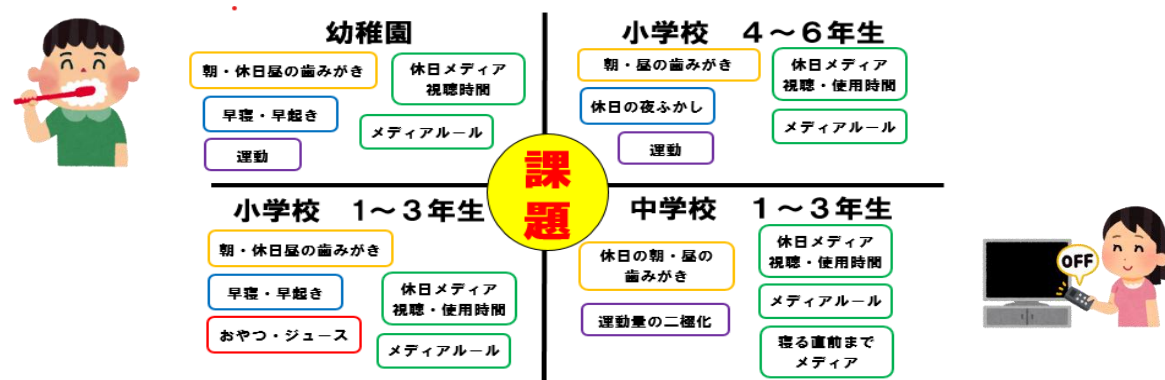
令和7年7月31日（木）につるぎ町就業改善センターにて、つるぎ町学校保健連合会総会並び研修会を開催しました。



研修会では、今年度、町内の幼小中の子どもたち向けに実施した生活習慣アンケートの結果を報告し、その結果からも健康課題となっているメディアに関する内容の講演を、徳島県立中央病院 公認心理師 海面 敬先生からお話いただきました。

◎今年度の生活習慣アンケートの結果からみえた、それぞれの校種の課題

以前、保護者の皆様にもお伝えしたアンケートの結果を研修会でも紹介しました。各校種で、以下のような課題が見つかりました。どの校種でも、課題としてあがっていたのは、「歯みがき」と「メディア」に関することでした。



◎講演「ゲーム・ネット依存の理解とその対応について」

徳島県立中央病院 公認心理師 海面 敬先生

1. ネットやゲームに関する現状と課題

利用状況の拡大：青少年のインターネット利用率は98.2%に達し、インターネットは生活の一部となっている。インターネットの平均利用時間は、小学生で3時間44分、中学生で5時間2分である。スマートフォンの普及により、子供たちがインターネットに触れる機会はますます増加している。スマートフォンを子ども専用にする割合と親と共用する割合は、10歳で逆転しており専用が65%を超える。



相談件数の増加：消費生活センターには、20歳未満の子供からのインターネット利用に関する相談が多く寄せられていて、オンラインゲームでの課金トラブルが特に目立つ。

2. インターネット依存症、ゲーム障害の原因とメカニズム

- ※ゲーム障害…趣味や嗜好の範囲を超えて、「日常生活に支障が出ている」「自分でコントロールができない」「ゲームを最優先で使われている状態」のこと。
- 身体への影響：**インターネットやゲームは、脳の報酬系を刺激し、快感物質（ドーパミン）を放出させる。これにより前頭前野の機能が低下し、理性の働きが低下する。また、より強い刺激を求めるようになることで依存性が高まり、やめたいと思ってもやめられない状態に陥ることがある。長時間の利用は、脳の機能低下を招き、集中力や判断力の低下につながる可能性がある。また、視力の低下や若年の急性内斜視になりやすいことが懸念される。
- 心理的要因：**現実世界でのストレスや孤独感、自己肯定感の低さなどが、インターネットへの逃避行動につながる可能性がある。オンラインゲームでの成功体験や仲間との交流は、現実世界では得られない満足感を与え、依存を深める要因となる。
- 環境的要因：**家庭内のコミュニケーション不足や、保護者のインターネット利用に対する無関心も、子供の依存を助長する可能性がある。学校でのいじめや友人関係の悩みも、インターネットへの依存につながる可能性がある。

3. 家庭でできる対策

- 良質な家族関係の構築：**子供とのコミュニケーションを大切にし、安心できる家庭環境を作ることが最も重要。ゲームを悪者として話をせず、子供の話をよく聞き、共感する姿勢を示すことで、子供は安心して自分の気持ちを表現できるようになる。
- ルール作りと共有：**インターネットやゲームの利用時間や内容について、子供と一緒にルールを決め、共有することが大切。自分で守れそうな水準からルールを決め、守れなかった場合は叱るのではなく、なぜ守れなかったのかを一緒に考える機会を持つのが良い。
- 情報提供と教育：**インターネットの危険性や、情報リテラシーについて子供に教えることが重要。警察庁や総務省などの公的機関が提供する情報を活用し、最新の情報を共有すると良い。
- 生活習慣の見直し：**十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動は、心身の健康を保ち、自己管理能力を身につけることができる。インターネット依存を防ぐ上で不可欠である。
- 親自身の意識改革：**親自身がインターネットの利用について意識し、子供の良い手本となることが大切。過度に心配したり、一方的に禁止したりするのではなく、一緒に考え、サポートする姿勢が求められる。

4. 学校でできる対策

情報モラル教育の推進：学校全体で情報モラル教育を推進し、出前授業やワークショップなどを通じて、子供たちが主体的に考え、インターネットの適切な利用方法や危険性について指導することが効果的である。

早期発見と支援：コントロールができないなど、インターネット依存の兆候が見られる子供を早期に発見し、スクールカウンセラー等と連携し、適切な支援を行う体制を整えることが重要。

インターネットは子供たちの成長にとって有益なツールとなり得るが、利用方法を誤ると依存症のリスクを高める。家庭と学校が連携し、子供たちがインターネットを健全に利用できるよう、適切な指導とサポートを行うことが、子供たちの未来を守るために不可欠である。