

電子メディアとの付き合い方〔学習シートC〕

依存になっていませんか…

世界保健機関(WHO)は2019年5月、ゲームのやりすぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」を国際疾病として認定し、2022年1月1日に発効された国際疾病分類第11版で適用となりました。このことにより、ゲーム障害はアルコールや薬物と並び、治療が必要な疾病となりました。

世界保健機関(WHO)では、以下の項目に当てはまる場合にゲーム障害と診断するとしています。

- ゲームのコントロールができない
- ほかの生活上の関心事や日常の行動よりゲームを優先する
- 問題が起きているにもかかわらずゲームを続ける、またはより多くゲームをする
- 個人・家族・社会における学業上または職業上の機能が果たせない

この4項目が12カ月以上続く場合にゲーム障害と診断するが、4つの症状が見られ、重症である場合には短い期間でも診断されることもある。(中学生は短期間で重症化しやすい傾向がみられるようです。)

依存が疑われる状態になってしまうと心や体にこんな影響がでる場合があります。

- 健康被害(視力低下、睡眠障害、集中力低下、肩こり、頭痛、指の変形など)
- 学習能力・運動能力の低下
- 注意力低下による事故、負傷
- コミュニケーションのトラブル(誹謗中傷、いじめ、親子・友人関係の希薄化)
- 金銭トラブル(架空請求による詐欺被害、高額課金)
- 犯罪加害・被害(個人情報への漏えい、著作権・肖像権の侵害、違法ダウンロード・アップロード、知らない人に付きまとわれる、自画撮り被害、誘拐等)

みなさんは、オンラインゲームやSNSをはじめとするインターネットの依存になっていませんか。

依存度チェックリスト ※当てはまる場合は口の中に✓をつけましょう。

- ① あなたは、インターネットに夢中になっていると感じていますか
- ② あなたは、満足するために、インターネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか
- ③ あなたは、インターネット利用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしても、うまくいかなかったことが何回もありましたか
- ④ あなたはインターネットの利用時間を短くしたり、完全にやめようとしたとき、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じましたか
- ⑤ あなたは、使い始めに予定していた時間よりも長い時間インターネットを使うことがありますか
- ⑥ あなたは、インターネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活動のことを台無しにしたり、あやうくしたりするようなことがありましたか
- ⑦ あなたは、インターネットへの熱中のしすぎをかくすために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありましたか
- ⑧ あなたは、問題から逃げるために、または、絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといったいやな気持ちから逃げるためにインターネットを使いますか

✓が5つ以上
「病的な使用」が
疑われる状態

自分の使い方を早急に見直しましょう。自分一人ではできない場合には、家族・先生または専門機関などに相談しましょう。

✓が3~4つ
「不適応な使用」が
疑われる状態

インターネット依存に対する注意が必要です。節度をもって使用するよう心がけましょう。

✓が2つ以下
「適応使用」

しかし、油断は禁物。自分のインターネット利用について定期的に振り返るようにしましょう。

〔尾崎米厚(2018),「飲酒や喫煙等の実態調査と生活習慣病予防のための減酒の効果的な介入方法の開発に関する研究,55」より引用(許可を得て、一部表現を変更しています)〕

年 組 番 名前:

鳥取県子どものインターネット利用教育啓発推進協議会
(事務局:鳥取県教育委員会事務局社会教育課)

令和4年9月作成

鳥取県の中高生のインターネットを利用しているときの気持ち・状況は

令和元年度に県内の中学2年生、高校2年生を対象に行ったアンケートで、表紙の「依存度チェックリスト」の8個の質問と同じ質問に回答してもらいました。

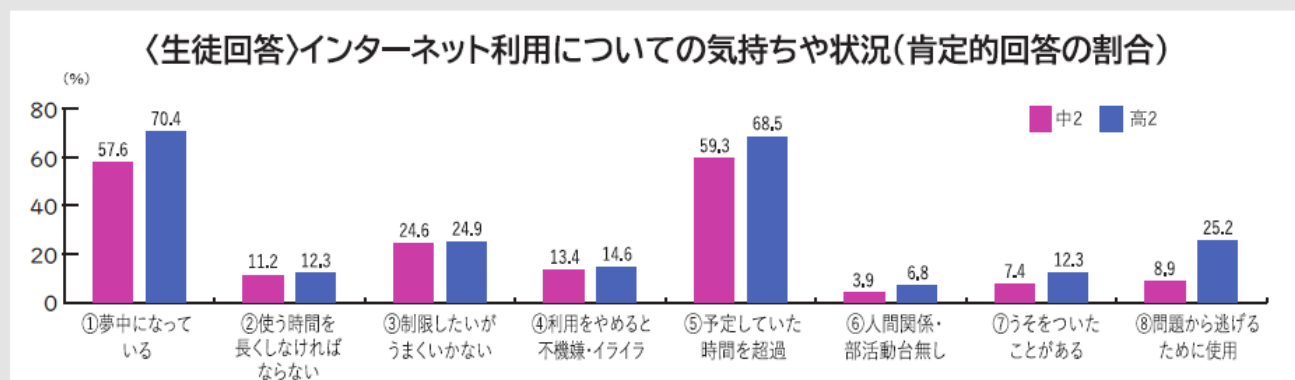
質問に当てはまる(「はい」と回答)した人が多かった項目は次の三つです。

- ①「インターネットに夢中になっていると感じている」=中学2年の57.6%、高校2年の70.4%
- ②「予定した時間よりも長い時間インターネットを使うことがある」=中学2年の59.3%、高校2年の68.5%
- ③「インターネット利用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしてもうまくいかなかったことが何回もある」=中学2年の24.6%、高校2年の24.9%

また、回答者が「依存度チェックリスト」の8個の質問にいくつ当てはまる(「はい」と回答した)か分析した結果、「病的な使用」や「不適応な使用(依存に注意が必要)」が疑われる人もありました。

- 「病的な使用」が疑われる(「はい」が5~8個)=中学2年の5.9%、高校2年の10.5%
- 「不適応な使用(依存に注意が必要)」が疑われる(「はい」が3~4個)=中学2年の22.7%、高校2年の26.2%

【参考】令和元年度インターネットの利用に関するアンケート結果



参考「令和元年度インターネットの利用に関するアンケート」(鳥取県教育委員会)

あなたの使い方を振り返ってみましょう。

インターネットやゲームの使い方を振り返ってみて、「使いすぎかな」表紙のチェックリストに3つ以上当てはまるな」という場合は、次のような方法をできるものから試してみましょう。

- お風呂やトイレにスマートフォンを持ち込まない
- 食事の時にスマートフォンをしまっておく
- 眠る前の〇時間は使わない
- 寝室にスマートフォンを置かない
- 1日に〇分までと使用時間を制限する
- 自分からは、SNSなどで発信しない
- 友達に、自分へSNS、チャットの送信をしないように願う
- スマートフォン等インターネットに接続できる機器を家の人に預けてしまう など



⚠️！注意！ 偽アカウント・なりすまし

Aさんは、Bさんの名前と顔写真を無断で使用して別人になりすまし、インターネットの掲示板で第三者を誹謗中傷しました。

⇒ Bさんは、名誉・肖像権の侵害を受けたとして損害賠償を請求。Aさんには、慰謝料などを含めた130万6000円の支払いを命じる判決が出ました。

Cさんのところに、買った覚えのないネット通販の請求書が届きました。どうしたらよいか困っています。

⇒ 先週、Cさんは無料の占いサイトにIDとパスワードを入力していました。実はこのサイトはIDやパスワードの入力を誘導する偽サイトで、盗まれたIDやパスワードが利用され、勝手に買い物をされてしまったのです。

このような「偽アカウント」や「なりすまし」による誹謗中傷や犯罪が、毎年全国で多数報告されています。特に、SNSは一般の利用者でも簡単に書き込みができ、多くの人が利用しているため、それが「偽情報」であっても拡散されやすい特徴があります。

万が一、身に覚えのない書き込みや請求があったときの対策として、正しいものに「○」を付けてみましょう。

身に覚えのない書き込みなどがあったときは、

- () SNSの運営会社や携帯電話事業者の相談窓口に通報する。
- () ID・ユーザー名が悪用されている画像などを保存する。
- () メールアドレスなど変更できるものは変更を検討する。
- () 書き込まれた内容や日時などを保存する。
- () 保護者に相談する。
- () 警察の相談窓口相談する。
- () SNSサービス上のフォロワーや友だちに報告する。



正解は、全て「○」です。「偽アカウント」や「なりすまし」はそのままにしておくと被害が拡大する可能性があります。身に覚えのない書き込みなどがあたら、保護者に報告し、必要な情報を保存して相談窓口相談しましょう。

「なりすまし」などによる犯罪被害やSNSでの誹謗中傷が後を絶たないため、発信者を特定(情報開示)しやすくする法律などが整備されてきています。また、SNSのサービスを提供している会社では「なりすまし」を禁止し、相談窓口を設置するなどの対策を行っています。

しかし、何より大切なのは「被害にあわない対策」を知り、実行することです。次に紹介している対策の例も参考にして、安全にインターネットやSNSを使うために気を付けることを家族や友だちと話してみましょう。

<対策の例>	IDやパスワードを盗まれないように	・不審なメールのリンクは開かない ・本物のサイトかどうかを確認する
	簡単に推測されないように	・パスワードは複雑な文字列に設定する ・パスワードは同じものを使いまわさず、定期的に変更する

<相談窓口について>

総務省ホームページ https://www.soumu.go.jp/main_content/000720649.pdf

● 不安や悩みを聞いてほしい場合 「まもろうよ ころろ」(厚生労働省)

<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

● 解決策について相談したい

「違法・有害情報相談センター」
(総務省)

<https://ihaho.jp/>



「人権相談」(法務省)

<https://www.jinken.go.jp/>



「誹謗中傷ホットライン」

(セーフティーインターネット協会)

<https://www.saferinternet.or.jp/bullying/>



このシートの使い方

生徒の皆さんへ

このシートは、電子メディア機器(スマートフォン、パソコン、タブレット、ゲーム機、携帯音楽プレーヤーなど)との適切な付き合い方を学校や家庭で学習できるようにつくりました。このシートを利用して、自分の電子メディア機器の使い方を振り返ったり、友だち同士や家庭で話し合ったりできるようになっています。

保護者の皆さんへ

近年、インターネット環境の急速な発達により、スマートフォン等電子メディア機器は生活の中でなくてはならないものとなり、子どもたちの生活の中にも浸透しています。子どもたちにとって、親しみやすく、便利で楽しいものとなっている反面、友人関係のトラブルや生活習慣の乱れなどが深刻化していることから、上手に付き合っていくことが求められています。利用に際してトラブルに巻き込まれないよう、このシートを作成しました。子どもたちが「自分で考え」、友人同士や家庭で「話し合う」構成になっています。

<参考>上手にネットと付き合いおう安心・安全なインターネット利用ガイド(総務省)
URL : https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/



困ったときの相談窓口

もしものときや、困ったときは、一人で悩まず、相談しましょう。
親身になって話を聞いてくれます。

インターネットを利用した犯罪にあつたら

【鳥取県警察本部】

【警察相談専用電話】 #9110 (通常の通話料がかかります。ダイヤル回線及び一部のIP電話不可)
0857-27-9110

【サイバー犯罪対策課】 0857-23-0110 (代表)

【電子メール】 k_haiteku@pref.tottori.lg.jp

架空請求に悩んだり、請求の内容に疑問を感じたら

【消費者ホットライン】 188 (局番なし)

【鳥取県消費生活センター】

【東部消費生活相談室】 0857-26-7605 (県庁第2庁舎2階)

【中部消費生活相談室】 0858-22-3000 (倉吉交流プラザ2階)

【西部消費生活相談室】 0859-34-2648 (米子コンベンションセンター4階)

ネットいじめに悩んだら

【相談電話・メール】

【24時間子供SOSダイヤル】 0120-0-78310 (無料・毎日24時間)

【いじめ相談メール】 ijime@kyoiku-c.torikyo.ed.jp

【いじめ110番】 0857-28-8718 (毎日24時間)

【子どもの人権110番】 0120-007-110 (平日のみ8:30~17:15) (無料・IP電話不可)

上記のほか、お子さんがインターネットの使いすぎで生活習慣が乱れていると感じたら、まずは学校やかかりつけ医などに相談してみましょう。

「メディア21:00」運動

21時以降は友だちを巻き込むようなLINE(ライン)などのコミュニケーションツールやゲームをやめて相手の時間を尊重しようという運動です。鳥取県PTA協議会が提唱し、様々な団体が賛同し、運動を進めています。生活習慣をくずさないようにするためにも「メディア21:00」運動に取り組みましょう。

※電子メディア機器の利用や購入を推奨するものではありません。