

「ネット依存」を知っていますか？

●インターネット依存(ネット依存)とは…

アルコール、薬物、ギャンブル等に対する依存症と同じように、インターネットを使用せずにはいられなくなる病的な状態。
※近年では、ゲーム依存も大きな問題となっています。

「自分の意志で利用をコントロールできない」
「常にそのことを考えてしまう」
「人にやめるように言われてもやめられない」等々…

●ネット依存になると…

心への影響

感情のコントロールができない・うつ状態・人間不信・攻撃的

身体への影響

運動不足・睡眠障害・骨密度低下・体力低下・頭痛・倦怠感

学業や人間関係等への影響

家族関係の悪化・遅刻・不登校・成績不振・人とのコミュニケーション欠如



【ネット依存防止マニュアル】

スマホ・ネットとの上手なつきあい方を考えよう!!

- 県教育委員会作成
- 平成30年3月県内の小・中・高・特別支援学校へ配付
- チェックシートが2種類あり(子どもたちが自分でチェックして、依存傾向を確認し、生活習慣を振り返り、生活改善につなげることができるように工夫しています。)
- 指導例や対応のポイント、相談機関の情報などを掲載

各家庭でダウンロード・印刷して利用できます!



岡山県保健体育課 ネット依存防止マニュアル 検索

学校と家庭が連携して未然防止・早期対応!

～ネット依存防止マニュアルを活用～

ご家庭でもぜひ、お子さんと一緒に

【活用例】

Step 1 簡易版チェックシート(様式1)の実施

○の数が5個以上の場合は依存傾向が高いので、状態が詳しくわかるチェックシート(様式2)を実施します。

実態把握

自分でチェック●依存傾向を確認

簡易版チェックシート(8項目)

※依存傾向(離れられない状態)を確認

「様式1」スマホ・ネットとのつきあい方チェックシート

○これは、あなたのインターネットへの依存傾向(はなれられない状態)を確かめるものです。
○まず、あなたがだいたい何時頃に寝て、何時頃に起きるかを記入した後、次の①～⑧の項目で、あなたの気持ちに当てはまるものに「○」をつけてください。
○利用する機器は、パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機などオンラインでつながっているものすべてを答えます。

()年()組()番 名前()

【あなたは普段、何時頃に寝て、何時頃に起きますか】
寝る時間は()時頃 起きる時間は()時頃

項目	「○」欄
① 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 満足感を増やすために、インターネットを使う時間を長くしたいと感じていますか?	
③ インターネットの使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとして失敗したことがたびたびありましたか?	

Step 2 チェックシート(様式2)の実施

- 20点～39点は特に問題ありません。
- 40点～69点は注意が必要です。
- 70点以上は依存状態です。

依存状態の場合や依存状態に近い場合は、学校と家庭のそれぞれが児童生徒本人をしっかりと観察して、情報交換を行いながら、ネット依存の解決に向けてより積極的に関わっていきます。個別指導用チェックシートの活用も有効です。

チェックシート(詳細版・20項目)

※依存傾向をより詳細に確認

VI 「様式2」スマホ・生活習慣の振り返り●生活改善

①インターネットに関する以下の質問にお答えください。
②この場合、利用する機器は、パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機などオンラインで使用するすべてを答えます。
③各質問の1～20について次の1から5の回答の中から、最も当てはまる番号を1つ選び、番号に「○」をしてください。
自分に当てはまらない質問であれば「○」を記入してください。

()年()組()番 名前()

質問項目	全くない	少しある	ややある	よくある	いつもある
① 気がつくと、思っていたより長い時間、ネット等を利用していることがある。	1	2	3	4	5
② 長い時間ネット等を利用してのために、家の手伝いや役割をおろそかにすることがある。	1	2	3	4	5
③ 家族や友達と遊ぶよりも、ネット等の利用を優先したいと思うことがある。	1	2	3	4	5
④ ネット等を介して、新しく知り合い(友人を含む)を作ることがある。	1	2	3	4	5
⑤ 近所の人から、ネット等の利用時間や内容について注意されたことがある。	1	2	3	4	5
⑥ ネット等をしている時間が長くなり、学校の成績に影響することがある。	1	2	3	4	5
⑦ ネット等への関わりが原因で、勉強の進捗に遅延が出ることがある。	1	2	3	4	5
⑧ 誰にやらなければならないことがあっても、まず先にLINEやTwitterやFacebookやInstagramなどをチェックすることがある。	1	2	3	4	5

Step 3 個別指導用チェックシートの活用

家庭と学校が情報交換、連携して、ネット依存の解決に取り組みます。ネット依存の状態が深刻な場合は、相談機関に連絡してみましょう。

早期対応

相談・観察●個別対応

個別指導用チェックシート(相談・観察用)

分類	項目	内容	あり	なし	不明
身体的健康	(1) 体力面	以前より疲れやすい、または体力が落ちたように見える。			
	(2) 栄養面	間食が増えているように見える。			
睡眠リズム	(1)	就寝時間が24時を過ぎることが多い(1週間の半分以上の場合が目安)			
	(2)	ネットをしていない時でも、目がネットのことでいっぱいになっているように思う(話しかけても気がつかない)(ぼーっとして上の方に見える)			
精神的健康	(1)	ネットをしていない時でも、目がネットのことでいっぱいになっているように思う(話しかけても気がつかない)(ぼーっとして上の方に見える)			
	(2)	ネットをしていない時は、イライラしやすく、無気力になることもある。			

(1) 運動・栄養・睡眠を確保しましょう。

ネット依存かも…と思ったら ●ネットとのつきあい方について相談にのってくれる病院●

【岡山県精神科医療センター】

住所:岡山市北区鹿田本町3-16 TEL:086-225-3833

予約受付時間:月～金曜日 8:30～17:15

内容:ネット依存についての相談。医師の診察となります。

料金:保険診療 本人が受診できない場合、実費で家族相談になります。

「時間制限フィルタリング」でスマホの利用時間を制限できます。

「スマホは○時まで」と約束していますが、気がつくと、子どもが四六時中スマホを手にしています。睡眠や勉強に影響しないか心配です…。(中3母)

「我慢しろ」「約束は守りなさい」と全てを任せるのではなく、利用時間を制限する機能やアプリ(=時間制限フィルタリング)を活用することも有効です。

どんなことができるの?

機種や携帯事業者ごとにサービスの内容は異なりますが、例えば、

- スマホ等を利用できない時間帯(例えば夜9時から朝7時)の設定。
- 保護者のスマホからの設定変更。
- 「あと○分使用できます」などのメッセージの表示。
- 保護者のスマホに子どもの利用状況を報告。

などの機能を、原則、無料で使用できます。

LINEなど「やりたいことができなくなる」ってホント?

個別のサイトやアプリごとに設定できるので、子どもの成長やスキル等に応じて設定を調整しながら使うことができます。

iPhoneは時間制限ができないと聞いたけど?

最新のiOSでは、iPhone上でも利用時間管理や制限ができる機能が標準装備されました。

POINT 新規契約時や機種変更のタイミングで
お子さんと相談して設定するのが効果的

フィルタリングサービスの詳細、設定方法等は各販売店に直接お問い合わせいただくか以下の携帯会社ホームページを参照ください。

OKAYAMA
スマホサミット
公式キャラクター
スマ太郎



NTT docomo



SoftBank



au



Y!mobile