

「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含みます。

()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ますか?	
② 満足感を得るために、インターネットを使う時間を長くしたいと感じますか?	
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・

未然防止
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含みます。
③各質問の1～20について次の1～5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。自分に関係のない質問であれば「全くない」を選んでください。

()年()組()番 名前()

質問項目	全くない	ほとんどない	やや多い	多い	とても多い
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いたために、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 家族や友達と過ごすよりも、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 ネット等を通して、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 まわりの人から、ネット等の利用時間や回数について注意されたことがある。	1	2	3	4	5
⑥ ネット等をしていない時間が長く、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、勉強の進捗に影響することがある。	1	2	3	4	5
⑧ 他にやらなければならないことがあっても、まず先に、LINE(ライン)やTwitter(ツイッター)、Facebook(フェイスブック)、メール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	ある	なし	分からない
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週間の半分以上の割合が目安)				
精神的健康	(1) ネットをしていない時でも、頭がネットのことでいっぱいになっているように思う。(話しかけても気づかない)(ぼーっとして上の方の空のように見える)				
	(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。				

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。