



子どものインターネットとの付き合い方 ～子育てには見守りが大切～

今は生活に欠かせないものとなっているスマートフォン。大人はもちろんのこと、子どもも通学中の電車の中で、友だちとの連絡、知育動画などどこにでも持ち運べるからこそ手放せず依存傾向になってはいないでしょうか。

総務省によれば、平日のインターネット利用時間の全世代の平均は、令和2年度には168.4分に達し、テレビ利用時間（163.8分）を上回りました。10代・20代ではテレビ離れの傾向は大きく、テレビの3倍近い4時間をインターネット利用に費やしています。中でも、動画視聴時間は平成25年から令和2年度で7倍になっており、乳幼児においてもスマホは持っていないくても養育者によって誘導され、0歳の段階から動画を見始め、就学前するまでかなりの時間を視聴しています。



【スマホの使い過ぎで現れる症状】

■からだ

視力低下、めまい、肩こり、吐き気、倦怠感、寝不足によるだるさ

■こころ

物事を考えたり自分の行動をコントロールする脳の前頭前野の血流が下がり働きが鈍る

- ・感情がコントロールできなくなる
- ・自己中心的な考えに傾く
- ・いつもイライラしている
- ・スマホを使用していないときの意欲低下
- ・攻撃的になる
- ・思考能力、記憶力が低下

■社会生活

成績低下、遅刻・欠席、昼夜逆転、引きこもり、不登校、人間関係悪化、家庭不和

インターネットの長時間利用は、睡眠時間が短くなり、イライラや気分が落ち込みやすく自己肯定感が低くなります。また、家族間のコミュニケーションや社会とのつながりが少なくなり、抑うつや孤独感を強めます。逆に、総務省の中学生のネット依存に関する質問票調査では、保護者との関係の満足度、学校生活の満足度が高いほどネット依存度が低いことが分かっています。



子どもがインターネットに依存せずいきいきと生活するには、時間制限や有害サイトの制限などのペアレンタルコントロール機能を使い適切に利用することや、子どもが保護者に対して「相談しやすい」「気持ちをよく理解してくれている」「一緒にいて楽しい」などポジティブな感情を持てるように日常からコミュニケーションをとっていくことが大切です。