

早寝・早起き・朝ご飯＋運動で生活のリズムを整えましょう！

生活指導だより  
第 9 1 号

そろえる

溝 辺 中 学 校  
令和6年1月31日発行

## ★スマホ依存の拡大・トラブルが心配です★

インターネットへ過度に依存する中高校生が全国で推計93万人に上ることが厚生労働省研究班の調査で分かった。調査開始から被害は年々増加し、減る傾向はない。スマートフォンによるオンラインゲームや会員制交流サイト（SNS）の普及が影響したとみられる。成績の低下だけでなく睡眠障害、ひきこもり、暴力などにつながることもある。現状を放置せず、社会全体で深刻に考えるべきである。中学男子の10・6%、女子の14・3%、高校男子13・2%、女子18・9%が該当した。スマホ普及が依存症の中高生を急増させている状況がうかがえる。弊害では「成績低下」「居眠り」「遅刻」「友達とのトラブル」の順に多かった。



（毎日新聞社説より）

### ＜ケータイ・スマホに潜む問題と危険＞

スマホは非常に便利な道具です。ですが、使い方を誤ると日常生活に支障が出たり友人関係のトラブルや犯罪に巻き込まれたりする危険性もあります。逆に、本人にはそのつもりがないのに自分が誰かを攻撃してしまうなどの加害者になる危険性もあります。

生活習慣に関わるものには、スマホがなくては何もできなくなるなどの「依存」や、見境なく時間を使う「生活習慣」の乱れ、「集中力」の低下、直接の「コミュニケーション力」が身につかない、「ながら操作」による事故などがあります。

その他、メールやネットへの書き込み、**無料通話アプリ**などでのやりとりが原因の「いじめ」や、気軽な情報発信や不正アプリによる「**プライバシーの流出**」、「**架空請求詐欺**」などの犯罪に巻き込まれたり、ゲームや音楽ダウンロードのしすぎによる「**高額請求**」などがあります。また、「**有害サイト**」に簡単にアクセスできたり、「ネットで知り合った人とトラブル」になったりすることもあります。これらのトラブルはケータイ・スマホのインターネット接続サービス（メールやサイトの閲覧）を利用することで起きます。情報の入り口は、トラブルの入り口かも知れません。ネットでの新しい出会いは、トラブルとの出会いかもしれません。そのようなことをよく理解することが大切です。

同様のトラブルは、**ゲーム機や音楽プレーヤー**でも発生しています。これらの機器はインターネット接続が可能ですが、インターネットに接続する機器という認識が保護者に低く、低年齢で買い与えられることが多いことから被害の低年齢化が進んでおり注意が必要です。



## ★親は子どものスマホ事情を理解している？★

中学生のLINEに関するトラブルのニュースが後を絶ちません。Twitter などオープンな SNS と異なり、LINE は閉じているぶん、大きな問題になるまで大人の目につきにくいことが原因です。今回はなぜ中学生がLINE にハマり、トラブルを招くのかについて書いてみたいと思います。



中学生は精神的に不安定な時期です。自分とはどういった存在なのかとても気になっているのですが、人生経験や社会経験が少ないためその存在や価値を測るためのものさしを持っていません。したがって「人が自分のことをどう見ているのか」知りたくて仕方がないわけです。その弱さと不安定さから他人に低い評価をすることがあり、結果としてイジメにつながる人が多いのでしょうか。あいつは「きもい」「うざい」と先に言うことで自分を守ろうとします。自分はみんなと同じだという思いと、人とは違っていたいという相反する考えが混ざり合っておかしな行動に出るものです。そんな中学生にとって、周りの話題についていけないことは死活問題です。特に女子の人間関係は複雑です。グループ内で同じものを持っていなかったり、共通の話題についていけないことだけで排除される原因になってしまいます。「グループから排除されること＝自分の価値が低い」という評価をしてしまうのです。

スマホやLINE に関しては、「もっていない」「やっていない」「LINE 上での話題を知らない」「既読スルー」など排除されやすい要因が盛りだくさんですよね。だから、中学生は必死にスマホを触り続け、依存し、中毒になってしまうのでしょうか。大人から見れば実に馬鹿らしいことですが、周りから遅れないことは中学生にとって最重要なんですね。このような事情を踏まえて、中学生の保護者の方はスマホやLINE とうまくつきあわせなければなりません。頭ごなしに「ダメ」「禁止」ではうまくいきません。かと言って、完全に自由に使うことはよくありません。ルールを決めてその範囲で使うことが重要です。