

第8回 蕨市アウトメディア推進大会

中央小学校 養護教諭 堀 居 亜 古

蕨市では、電子メディアへの接触時間を減らし、未来を担う子ども達の健やかな成長を願う「蕨市アウトメディア宣言」を制定し、その取り組みを広げる活動を行っています。本年度は、平成30年11月11日（土）に第8回蕨市アウトメディア推進大会が蕨市民会館で開催されました。

発表 『中央小アウトメディアに関する取組について』 の活動報告

発表者 中央小学校 代表児童

児童会で実施したスマホアンケートの結果をうけて、「蕨市インターネットルール」の手紙を配布し周知を図るとともに、インターネットの使い方に関するポスター・新聞を作成しました。また、今後の取組として『インターネットとの上手な付き合い方』についての劇の実施や個人のインターネットルールの作成の呼びかけなどをする予定です。

講演 『ネット依存って何？ーネットにはまる子ども達の 今とこれからー』

講師 独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター
主任心理療法士 三原 聡子氏

1 ネット依存の実態

久里浜医療センターを受診するネット依存者の多くは中高生です。わが国の中高生のインターネット依存傾向は、2012年から2017年の5年間で52万人から93万人の約1.8倍にまで増加しました。これらのネット依存者の多くは、インターネットを使ったオンラインゲームへの依存から様々な問題を引き起こしているようです。オンラインゲームでは、世界中の人たちと交流しながらリアルタイムでゲームを楽しむことができる一方、ゲームの世界に自分の役割や居場所ができることにより、次第にゲームから抜け出せなくなっていくという特徴があります。さらに、気分を高揚させる音楽やぴかぴかと光る画面、ノルマを達成するともらえる報酬などが依存を加速させていきます。

こうしてネット依存が進むと、脳が少しの刺激では満足

できなくなり、報酬欠乏症を引き起こします。さらには、ゲームをやめることによる離脱症状により、ゲームをやめたくてもやめられなくなります。

また、このような依存状態になると、体力低下・低栄養状態・昼夜逆転・ひきこもりなどの身体的・精神的健康問題や学業・仕事などの社会的生活、金銭面、家族関係などで問題が生じてきます。

2 ネット依存の予防策

【1】ルールをつくる

インターネットを使い始めるときには、必ずルール作り、親子で話し合うことが大切。

【2】できるだけやらない

依存の原因となるドーパミンを出し続けられないためにも1日の中で、インターネットを全く使わない時間を作る。

【3】知識を身に付ける

子どもにメディア機器を与える際には、親がそのメディア機器についての知識を身に付けてから与える。

【4】早期発見・早期対応

ネット依存は短期間で深刻化することから、早期発見・早期対応が必要。

小さなサインを見逃さないようにし、まずは本人から話を聞くことが大切。

インターネットが普及し、低年齢からインターネットに触れる機会が多くなりました。

インターネットは便利で画期的なものである一方で、使い方によっては自分や他人の人生を台無しにしてしまう危険性もっています。

“インターネットを使っていたつもりが、いつの間にかインターネットに支配されていた” “現実とインターネットの区別ができなくなってしまった”

このような状況に陥らないためにも、インターネットと上手に付き合いしていく必要があります。

今後も、蕨市のアウトメディアの取り組みをより一層充実させ、子どもたちがメディアとよりよく付き合い合えるよう学校・家庭・地域ともに協力していきたいです。