

『対策』

● 予防

【家庭】

- ・家族でネット依存についての知識を持つ・知識の共有
- ・家庭なりのルールの作成

親が一方的に決めるのではなく、子どもとその理由なども話しあい、一緒に考えて作成する。

例	食事の時は利用しない・ベッドにデバイスを持ち込まない・お風呂でネットを利用しない 会話中はスマホをいじらない・暇つぶしに利用しない・利用する時間帯を決める など
---	---

- ・ルールの実施は家族みんなでおこなう
- ・ルールは子どもだけが守るのではなく、親も一緒に実行する。
- ・家族間で日常的にコミュニケーションをとる。なんでも話せる関係を築く
- ・子どもが自信や夢を持てるように家庭環境を作っていく

【学校】

- ・ネット依存についての知識や情報を生徒が共有できるように講座や授業を活用する
- ・アンケートで生徒全体のネットの利用を把握し、同調圧力などによるトラブル・依存の予防、軽減に役立てる
- ・チェックリストを使い、生徒全体に依存に関する意識をつけると共に、依存傾向にありそうな生徒に依存自覚と利用の見直しのきっかけを作る。
- ・塾議などを実施、生徒が自分たちで、活発に考える機会を作る
- ・同調圧力を生みがちな SNS については、コミュニケーションのあり方や相手を思う利用について学校全体で指導をすると共に利用時間について学校でルールを作る。
(川柳や・標語・ポスター作り・プレゼンなどいろいろな企画を募集する)

【学校・地域・家庭の連携】

- ・ネットについての知識（リテラシー・モラル・トラブル・事件・依存）や最新情報など情報を収集・伝達できる人材の育成。地域で共有できるシステム作り

● 『対応』

ネット依存はそれぞれが依存していく、背景・要因も様々です。個別対応が必要です。

また深刻な場合は、家庭内暴力や自殺などの引き金になりうるため、カウンセリングや専門医の治療も必要な場合もあります。エンジェルズアイズでも軽度の場合にのみアドバイスをしています。

(※エンジェルズアイズでは、医療行為にあたるようなカウンセリングなどは行わず、相談場所の紹介やネット依存の理解、ネット利用の軽減・コントロール例を提供・試せることをアドバイスするにとどめています。)

ネット依存の早期発見（本人に依存のサインがある場合）ができたときには、その利用をコントロールするように促すことができます。

《サイン一例》

- ・ネットの長時間利用を指摘すると、いらつく。
- ・学校の友だちとあまりあそばなくなった。
- ・夜のネット利用で、朝おきられなくなった・遅刻する
- ・成績が下がってきた など

【相談相手】

- ・家庭に問題がある場合など、家族以外の場所で相談対応するようにアドバイス
(信頼できる大人への相談：担任先生・養護の先生・スクールカウンセラー・親戚・塾や習い事の先生など)

【時間の活用】

- ・ネット利用を客観的にみる、生活時間グラフなどを利用し計画的な生活をする
- ・生活習慣の見直し

【優先順位をつける】

- ・短期・長期にわたってのやることの順位を整理して、書き出す
- ・大事な物（事）の優先順位をつける

【デジタルダイエット】

- ・リスクある利用は減らしていく（ただ暇つぶしにりようするなど・・・）
- ・軽度のスポーツなどを取り入れて夜更かしせずに睡眠を誘うようにする
- ・週末は利用しないなど日常生活でネットの利用のオンライン・オフラインを明確にする
- ・スマートフォン、PCのようにマルチタスクなものは、1回の利用でワンタスクにするように意識する。 など