港区で育つ・学ぶ中学生のみなさんへ　【第５号】

港区★中学生news

港区の公立中学校に通う中学生のみなさん、こんにちは！港区長の山口照美です。年末年始、生活リズムが乱れると新学期しんどくなります。睡眠をしっかり取るためにも、スマホとのつきあい方を考えてみませんか？

「１日4時間以上、ネットを使う」中学生のみなさんへ

日本の中学生のネット接続時間は、**「１日平均277分」**（令和4年度・内閣府調査）。4時間以上です。そして、NTT による別の調査では**7割の中学生が「使い過ぎていると思う」**と答えています。みんな、勉強や家のことをしなきゃいけない、頭でわかっていてもネットから離れられない。

SNS の次々と流れてくる情報や動画をつい、見てしまう。情報の送り手は「離脱させない（ずっと見続けさせて視聴率を稼ぎ、広告料を取りたい）」ために、いろんな工夫をしているのだから、ある意味、当たり前です。だから、「スマホやネットをやめろ」とは言いません。ただ**「コントロールする力」は持ってほしい**。

話題になっている動画やインフルエンサーの動向は気になる。でも、見始めると自分がどうなるか、少し思い出してください。5分の休憩のつもりが、気がつくと TikTok 沼やゲームから出られない。その間に LINE に入ってくるメッセージに返事したり、新しい情報が気になって追いかけてしまったり。あと少し、あと少しが気がついたら数時間……やるべきことに手をつけられない。見ているだけでも目と脳は疲れます。ぼんやりした疲労感と、「ああ、勉強できなかった」という後悔と共に眠りに落ちる。そんな生活をしていませんか？

物理的にネットに近づかないことが、一番の解決策です。やるべきことがある時は、近くに置かない。そして睡眠を確保するために、布団に持ち込まない。使った時間をメモして、1時間でも減らすチャレンジを！

読書のススメ

『10 代と考える「スマホ」 ネット・ゲームとかしこくつきあう』 竹内和雄（岩波書店）

ネットには使用時間の問題だけではなく、**いじめや SNS での著作権侵害やデマの拡散をしてしまう、性被害や特殊詐欺・薬物のトラブルに巻き込まれるなどの危険**が潜んでいます。この本は、ネットリテラシーの研究者である竹内先生と、こども達が対話をして使い方を考えています。

データや事例もありますので、自分や仲間と「スマホとのつきあい方、どうする？」を考えるのに有効です。

ちょこっとNEWS

いじめ、ネットトラブル、家庭や学校の問題…

「SNS相談」を知っておこう！

大阪市にも SNS 相談があります。また、文科省が紹介している SNS 相談を QR コードのリンク先で紹介しています。電話であれば**「チャイルドライン 0120-99-7777」**（毎日 16時～21時）でも相談を受けつけています。トラブルが起きた時に一人で抱えず、匿名で相談できますので、利用してください！

10 代のための相談窓口まとめサイト
ミークス で 検索　https://me-x.jp