

< 保護者の皆様へ >

スマートフォン・電子機器類の使用についてのご提案

最近、スマートフォンや電子機器類に関係するトラブルの相談が多くあがってきています。

使い方の面では、SNSやオンラインゲームを通じて知人や不特定多数の人とつながり、
ひぼうちゅうしょう 誹謗中傷を行う、写真や動画を拡散される、実際に会って被害に遭う、いわゆる“パパ活”
 などに手を出してしまう等、様々な事件に発展するケースが都心部を中心に急増しており、
 本校としても大変憂慮ゆうりょしているところです。

使用時間の面からは、一人一台端末が支給され、学校内でも端末を使い、コロナ禍でオンライン視聴をするなどの状況もあり、お子様のスクリーンタイム（電子画面を見る時間）は高まっています。すきま時間にスマホやゲーム、動画を見るなどして、電子機器を使用しない時間の方がむしろ少ないという生活スタイルの人がいることがアンケートから分かっています。その反動で心身に様々な不調が表れているかもしれません。

これからは、「どう電子機器と付き合っていくか」という能力が大切になっていきます。

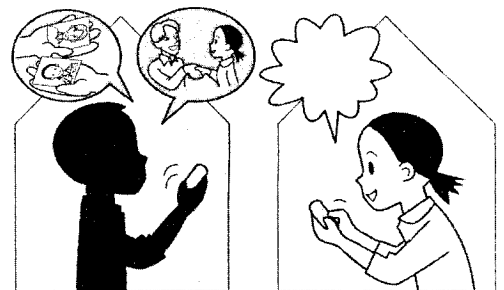
本校では、スマホや電子機器類の使用に関する情報の発信や、ご家庭でのルール作りをしてもらうことが大切だと考えまして、本冊子を作成することにいたしました。

ぜひ、お子様と一緒にこの冊子を読んでいただき、スマホや電子機器を正しく使うためのルールを作成していただければと思います。

1. フィルタリングの設定をお願いします

インターネット上の危険なサイトやアプリの閲覧・通信えつらん
 を制限する仕組みが「フィルタリング」です。

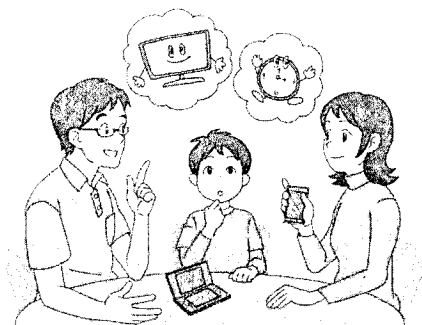
現在、「青少年インターネット環境整備法」という法律により、18歳未満の子どものためにスマホや携帯電話を購入して与える場合には、携帯電話事業者に未成年者が利用することを申し出たうえで、フィルタリングを利用するよう義務付けられています。



フィルタリングには設定レベルの強弱があります。ご家庭でご相談のうえ、有害サイトやアプリにお子様がつながらないように、適切な設定をお願いします。

2. ご家庭でのルール作りをお願いします！

ネットの魅力の1つに、簡単に人とつながることができるということがあります。反面、その手軽さゆえに、人間関係を作るうえでトラブルの原因ともなっています。SNSなどのアプリを用いて、安全に交流をするためには、家庭内でルールを作っておく必要があります。



ルールを作る際のポイントは、①「使用時間」、②「使用場所」、③「ルールを破ったときの約束」の3つです。

この機会に、お子様と一緒に話し合いながら、無理なく実行できる具体的なルールを考えてみてください。ルールが決まったら、紙に書いてリビングなどよく見える場所に貼っておき、いつでも見られるようにしておくとうよいと思います。

<使用時間に関するルール>

ルール① 使う時間を決めよう

- ☐ 食事中には使用しない
- ☐ お風呂の時間には使用しない
- ☐ 夜 _____ 時を過ぎたら使用しない
- ☐ 使用は1日 _____ 分までにする

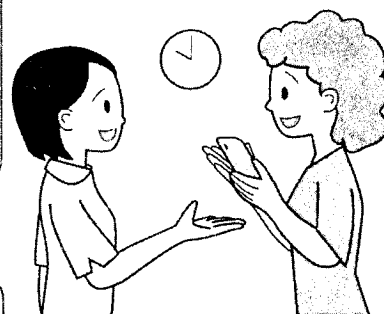
【参照：文部科学省 HP より】

<使用場所に関するルール>

ルール② 使う場所を決めよう

- ☐ 家ではリビングで使う
- ☐ 充電器はリビングに置く
- ☐ 保護者の目の届くところで使用する

【参照：文部科学省 HP より】



ルール③ もしルールを破ってしまったら…？

ルールを破るたびにペナルティ！ では、お互い疲れてしまいます。そこで、ルールが守れなかったときはどうするか、とあらかじめ決めておくことをおすすめします。

3. 恐ろしい「ネット依存症」「ゲーム障害」の実態について

2018年8月31日、厚生労働省の研究チームが行った中高生のネット使用に関する調査結果が、新聞等のニュースで大きく取り上げられました。

※以下、産経新聞他より引用・参考にした記事

2018年度の1年間で、全国の中学校48校・高校55校から計6万4千人に調査を実施。

◆93万人は「病的使用」の状態

右の表の8つの項目について調査を行ったところ、
全国で推計93万人の中高生が、5個以上の項目に該当
するネットの「病的使用」の状態であると分かりました。

全国650万人の中高生のおよそ7人に1人が
ネット依存症の状態にあるということになります。

⇒一度ご家庭でもやってみてください

※2018年のデータですので、コロナ禍でさらに状況は
進んでいると思います。

ネット依存に関する8項目の質問と「当てはまる」と答えた人の割合(高1)

・ネットに夢中になっていると感じる	58%
・予定よりも長時間使用する	55%
・制限しようとしてうまくいかなかったことがある	41%
・トラブルや嫌な気持ちから逃げるために使用する	27%
・使用しないと落ち着かない、いらいらする	22%
・熱中を隠すため、家族らにうそをついたことがある	17%
・使用時間がだんだん長くなる	12%
・ネットのせいで人間関係などを台無しにした、しそうなった	9%

[5項目以上該当するとネット依存が疑われる]

◆「ネット依存症」とはどのような状態か？

そもそも依存症とは、「日常生活に支障が出ているにもかかわらず、対象にのめりこんでやめられず、自分ではどうにもできない状態」を指します。

ネット依存症とは、人間関係、健康、社会生活などに支障が出ているにもかかわらず、ネット利用を優先してしまう状態を指します。



◆「ネット依存症」「ゲーム障害」の症状とは？

一般的に、女子は SNS にはまりやすく、男子はゲームに熱中しやすい傾向があります。女子はコミュニケーションを好み、男子は好戦的で勝負に熱中する傾向にあるためです。

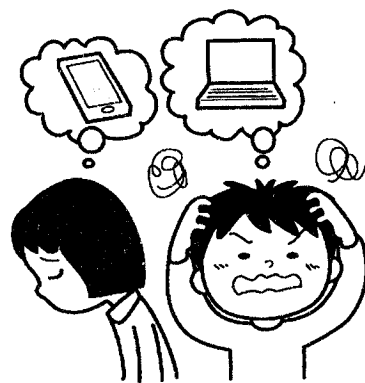
たとえばネット依存状態となった人は、四六時中何をするときもスマホを利用しながら生活するようになります。SNS の閲覧や返信が気になってお風呂、トイレ、布団の中などにもスマホを持ち込むのです。

一方、スマホゲームやソーシャルゲームを含めたオンラインゲームにはまってしまう「ゲーム障害」の場合、際限なく長時間プレイし続けてしまいます。

2018 年に WHO が、「ゲーム障害は病気である」と発表し、治療法の確立を急ぐほどに、ゲーム依存の問題は世界的に深刻になってきています。

◆心身の不調、高校中退というケースも

「ゲーム障害」や「ネット依存症」になると、朝起きられないなど日常生活に支障が出ます。暴力や引きこもり、うつ病などの併発や、脳の障がいを引き起こすリスクも増加します。



ゲーム依存が疑われる場合、トイレや食事、睡眠の時間も惜しんでゲームをするようになったら、かなり症状が悪化しているといえるでしょう。遅刻や欠席、体調不良や成績不振などにつながり、悪化した場合には高校を中退するケースも報告されています。

今回の調査では、約 5 割の生徒が「スマホのせいで成績が下がった」と回答しています。

◆実際はもっと多い

5 個以上の項目に該当する「ネット依存症」の可能性のある生徒と、3～4 個の項目に該当した「ネット依存症予備軍」の生徒を合わせると、その数は 254 万人にもなります。中高生の 2.6 人に 1 人がネット依存症か、または将来ネット依存症になる恐れがあるという計算です。また、この調査はあくまで校内で実施したもので、通学できないほど症状が重い生徒は含まれていないこと、コロナ禍で生活環境が一変していることなどから、実際にはネット依存の生徒はこれよりさらに多いとみられています。

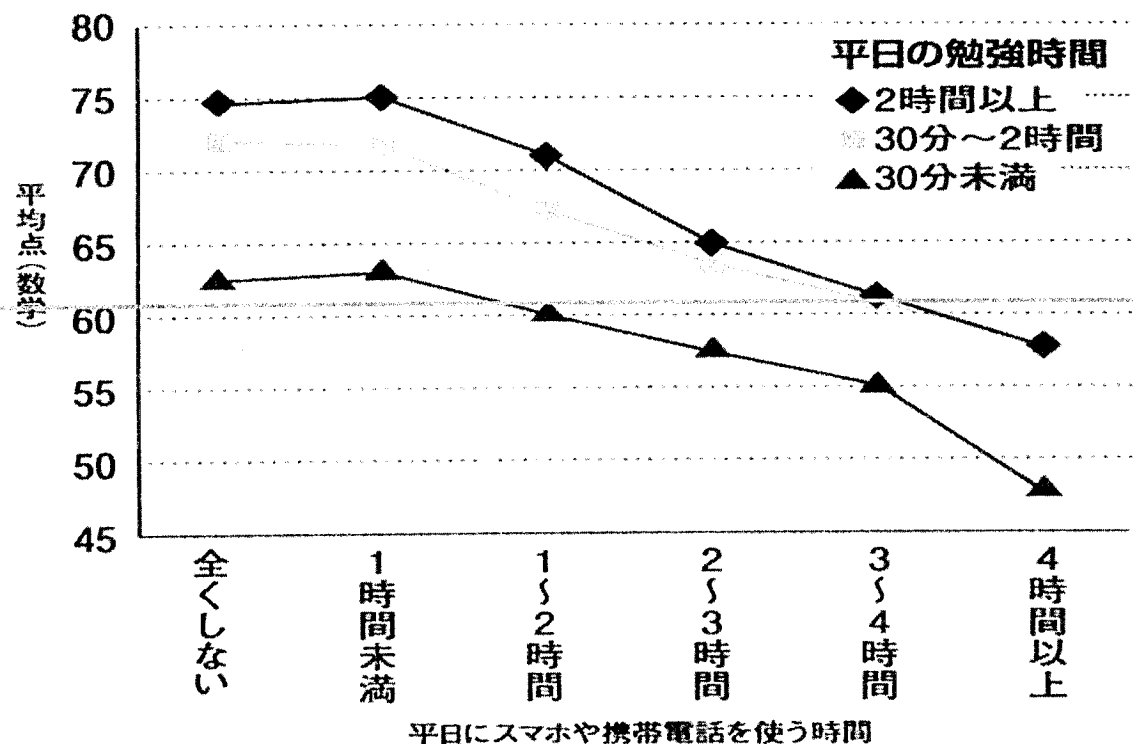
4. スマホと学力の関係について

※参考 学力とスマホの関係 仙台市生活学習調査より引用・抜粋

スマホのせいで成績が下がる原因として、これまでは、『スマホを長時間使っているせいで、勉強にあてる時間が少なくなり、成績が下がる』と考えられてきました。ところが、最近の調査で、勉強時間が不足するという以外の理由があると分かりました。

下のグラフを見てください。 この「スマホの使用時間と学力との関係」のグラフは仙台市の中学生の数学の成績をまとめたものですが、1日に1時間以上スマホを利用すると成績が下がり出すことが分かります。

スマホや携帯電話を使う 時間ごとに見た数学の平均点



上の、60点付近に引いた横線で比べれば分かりますが、1日2時間以上学習した生徒がスマホを3時間以上見た場合、学習時間は30分以内だがスマホは全く見なかったという生徒より、成績が低くなってしまうという驚きの結果が見てとれます。

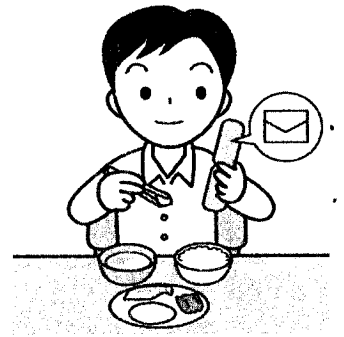
また、この結果は、数学に限らず、国語、社会、理科、英語の教科でも、同様の結果になるようです。

5. 深刻化するいじめ指導

中学校で起こるトラブルの指導をしていると、実は裏でスマホと関係しているということがたくさんあります。

よくご相談を受けるものに、「うちの子だけスマホを持っていないと、仲間外れにされてしまいませんか？」という保護者の方のご心配の声があります。

これに関して、「スマホを与えない」という選択肢もあるかもしれませんが、きちんと家庭でルールを作り、約束をしてから購入するという選択肢も考えられると思います。



★一例として、トラブルと指導の場面についてご紹介します。

【1】学校内でトラブル発生。その場で直接相手に言わず、家に帰ってLINEやInstagram上で、証拠が残りにくいように発信。しかし、後日そのスクリーンショットが出回って結局相手に伝わり、トラブルに発展した。

【2】トーク履歴をスクリーンショット、加工した画像を当事者がいないグループ内で回して誹謗中傷をして楽しみ、後日それが出回って、大きないじめ事案になった。

【いじめの定義】では、「インターネットを通じたものも含む」となることから、これらのことを行った場合、発信した人はすべていじめの加害者に当たることになります。

スマホを学校に持ち込むことは禁止しているため、関係の生徒の保護者の方をお願いしてスマホを見せてもらいながら内容の確認を進めますが、一部都合の悪い部分を消去しているが実は他の子の画像には残っている、他校の生徒にまで出回っている、自分が言っていると特定されるから気にはなるが指導してもらえないなど、ネットを介したいじめ指導は時間がかかり難しくなるケースが多く、すっきりとした解決につながりにくいのも特徴です。

相手に口で伝えるのとは違い、文章や画像は相手の目にいつまでも残ります。「私には証拠がある！」といつまでも気になり、面と向かってなら許せることが許せなくなって、こじれてしまうケースも増えてきています。



6. 中学校ではスマホの校内への持ち込みは禁止しています

現在本校では、他の中学校と同様に、スマホや電子機器類の校内への持ち込みは、様々なトラブルを回避するために禁止しております。

特にご心配なことや、個別で中学校にご相談がございましたら、入学後に、保護者の方から担任や学年担当の教員までご連絡いただきたいと思います。ご協力よろしくお願いいたします。

