

学校だより

# 明治中生らしく

～笑顔で 元気に さわやかに 明治中～

平成30年11月30日  
第56号  
継承：「プラス1」  
「キャリア教育」  
「地域への貢献」  
八戸市立明治中学校  
文責 佐々木 敏文

## 『ネット依存』大丈夫ですか？

～トラブルにはオープンな話し合いで・・・～

校長 佐々木 敏文

今年7月、八戸市中学校校長会がネット利用環境実態調査を行いました。その調査によれば、ほぼ全校生徒が自宅で何らかの方法でインターネットを利用できており、1日当たりの利用時間で最も多かったのが1～3時間で54%でした。これに3時間以上の6%を加えると、6割以上の生徒が1日1時間以上利用していることとなります。平成30年9月1日のデリー東北に「ネット依存中高生93万人（中高生の7人1人）」「病的な使用をしている生徒が5年で倍増」という記事が掲載されていました。スマホの普及が背景にあり、依存が疑われている中学男子が10.6%、中学女子が14.3%と女子の割合が高いとのことでした。

利用時間	割合
1時間未満	29
1～3時間	54
3時間以上	6
使用していない	10
利用内容	割合
コミュニケーション	46
情報検索・収集	59
音楽試聴	72
動画視聴	77
電子辞書	28
ゲーム	61
ショッピング・オークション	6
トラブル	割合
知らない人からのメールがあった	10
迷惑メールやメッセージがあった	4
ネットでの知り合いとメールをした	11
のめり込んで勉強に悪影響、睡眠不足	14

(厚生労働省研究班)

本校の子どもたちの利用内容をみると、「動画視聴」「音楽試聴」「ゲーム」が多く、どれも時間を忘れず利用してしまう内容です。また、トラブルの心配を抱えるケースも少なくなく、「ネットにのめり込んで勉強に集中できなかったり睡眠不足になったりしたことがある」と答えた生徒が14%と、新聞掲載の全国の依存が疑われる割合と同じ数値になっています。

国内で唯一ネット依存外来を開設している久里浜医療センター医療機関の樋口院長の話だと、ネット依存の主な症状は、

- ①ゲームの時間や頻度をコントロールできない
- ②日常生活でゲームを最優先にする、
- ③対人関係などで問題が起きててもゲームを続ける
- ④個人や家族、学校や勉強などに重大な問題が生じる等。

また、ゲーム依存になると「身体的健康面」（体力低下、運動不足、栄養の偏り、視力低下等）「精神的健康面」（睡眠障害、昼夜逆転、ひきこもり、うつ状態等）、「学業面」（遅刻、欠席、授業中の居眠り、成績低下等）、「家族・対人面」（家庭内の暴言・暴力、親子関係の悪化、友人関係の悪化等）だそうです。さらに「小学生や幼稚園児でも依存が始まっている子がいる。子ども全体ではもっと多いはず」と警鐘を鳴らす専門家もいますし、6月に世界保健機関（WHO）が「ゲームのやり過ぎ」を疾病に分類したことから、国内外での社会問題化に対策の遅れを指摘する声も上がっています。

子どもたちを取りまくネット環境は日々変化しています。と同時に、身体的・精神的な健康被害、家庭や社会とのかかわり方にも大きな影響を及ぼしています。子どもをネットという仮想世界に無防備で晒している覚悟を大人は一層自覚しなければなりません。子どもを守るのは大人の責任です。

久里浜医療センターの樋口院長は、「やってはいけない時間やプレー時間の上限をつくるのが大切。ゲームばかりするようにになったら、日々笑っているものと考え、医療機関の受診もためらわないで自分を大切にしてください。」と訴えています。

12月19日（水）、本校体育館において、一般社団法人セーフインターネット協会 主席研究員 高橋大洋さんを講師にお招きし、『安全なネット利用とトラブルの未然防止について』と題し、生徒・保護者・地域の方々を対象にインターネット安全教室を開催いたします。是非、ご来校いただき参考にさせていただければと思います。

### ◎ゲーム依存にさせないために一家庭・学校ができる予防策一

- 1) 子供に与える機器については、**大人が知識を身に付けてから与える**。それで何ができるのか分からないまま与えない。課金、カードの管理。有害情報、使用時間等の**フィードバック機能の確認**。
- 2) **ネット使用のルールを家族と本人とで話し合いながらつくる**。
- 3) ネット以外にも興味をもてる活動を増やしていく→**子供が得意になれることを増やす**
- 4) 使用記録をつける。→記録をつけることで、**生活パターンに本人が気づくことを目標とする**。

### ◎ゲーム依存になってしまったとき一家庭・学校ができる対応策一

- 1) 深刻化させないためには**早期発見・早期対応**が必要。小さなサインを見落とさない！
  - ① 特に月曜日や長期休暇明けの遅刻。授業中の居眠り。成績の低下。
  - ② ネット依存は**短期間に深刻化する**。「様子を見てから…」は事態を悪化させる。
  - ③ 本人から**ネットやゲームの話をよく聞いてあげる**。→なぜはまっているかがつかめてくる。
- 2) 要因を探る。
  - ① **学校や家庭、日常生活で何かつまづきを感じていないか？**学業不振、部活動、いじめなど。
  - ② 子供の発達的な特性。**ゲーム依存になりやすい傾向のある子供**は重症化する。
- 3) 他の活動に置き換える。ネットをできる時間を減らす。他に興味のもてるものは何か
- 4) スマートフォン・WiFiの取り上げ。
  - ① 子供のコントロールが可能な場合→取り上げの期間、返す条件、守れなかった時の処置。
  - ② 子供のコントロールが困難な場合→激しいバトルの可能性。取り上げ以外の方法を考える。
- 5) 相談・受診、第三者の介入。

## 市中教研授業（英語部会・技術家庭科部会）～

11月1日（木）八戸市中学校教育研究協議会（市中教研）英語科部会、技術家庭科部会の先生方が約100名集まり、1年生は英語（堰向教諭）、3年生は家庭科（米田教頭）の公開授業、研究協議が本校で行われました。



1・3年生とも多くの先生方に授業参観され、普段より表情が固い授業風景でしたが、時間が経つにつれ表情が柔らかくなり、普段通りの笑顔がこぼれるようになりました。市内各校の先生方は、真剣な眼差しで一生懸命授業を受ける子どもたちの姿を褒め称えていました。

## 12月行事予定

※別紙にて、詳細をお知らせしておりますのでご確認ください！

★ 11/28（水）…三者面談～5日 ※生徒作品展（1階ホール、各学年廊下）	★ 10日（月）…スペリングコンテスト
★ 2日（日）…参観日：午後（弁当）	★ 12日（水）…教育課程編成会議
★ 4日（火）…第2回地域学校連携協議会	★ 14日（金）…委員会の日・大清掃
★ 5日（水）…館地区健康づくり推進協議会 …館地区青少協役員会	★ 17日（月）…集金日（～18）
★ 7日（金）…振替休業（12/2分）	★ 18日（火）…生徒朝会（壮行式）
★ 8日（土）…アンサンブルコンテスト 八戸地区大会（公会堂） ※吹奏楽部出場します 市中体冬季スピードスケート 競技大会～9日（長根リンク）	★ 19日（水）…インターネット安全教室 ★ 21日（金）…薬物乱用防止教室 2学期終業式（給食あり）
	★冬期休業 12/22（土）～1/14（月）