



スマホ・携帯の使い方について考えました

6月28日、NTTドコモより講師を招き、全校生徒対象の「スマホ・携帯安全教室」を開きました。全国の中高生約650万人中、93万人（7人に1人の割合）が「ネット依存」と言われる今を生きる上で、スマホや携帯を正しく使うための知識を身につけることは不可欠です。講演を終えた講師の合田先生が、「初めから終わりまで私語一つせず話を聞いてくれて、本当にうれしかったです。」とおっしゃった通り、全員が自分自身に起こり得る問題として、真剣に考えることができました。

講演の第1部は「SNS(ツイッター、インスタグラム、フェイスブック、テックブックなど)」について、第2部は「コミュニケーションアプリ(ライン、メッセージなど)」、第3部は「スマホにかかる時間の使い方」についての話でした。紹介された動画の中の女子高生が、友達と何気なく撮った写真をネットに上げた結果、服装や写真の背景から個人を特定され、2人組の男に付け狙われる様子から、「1つの情報をネットに流すと、その情報は全世界の人に知られることとなり、その結果大切な家族や友人、そして自分自身の未来をつぶすことになる」ということを知りました。合田先生が全校生に、「SNSで知り合った人から『会いたいな』というメッセージが送られてきました。あなたならどうしますか？周りの人と話し合ってください。」と問いかけた時には、だれもが真剣に話し合い、3年学級委員6名が、「まず『すみません』と謝ってから断る。画面上でしか知らない人、本当の姿は分からないので会ったりしない。」と、立派に答えてくれました。

以下に、感想の一部（抜粋）を紹介します。



〔自分の問題として聴き、考えました。〕



〔真剣に話し合いました。〕



〔学級委員として立派に答えました。〕

- ぼくがラインをしたいと言っても、親は「ダメ」と言い、アプリを設定してくれません。今までそのことに対して文句を言っていたけど、今日の講演でトラブルについて知り、親が言っていることもなんとなく分かりました。スマホは使い方次第でとても危険なものになることがわかりました。【1年男子】
- 私は1日1時間でお母さんが管理しています。1時間だけじゃ短すぎると思っていたけど、今日の話聞いて、使いすぎて生活に影響するより時間を守って規則正しく生活するほうがいいと思いました。【1年女子】
- 私は、よくラインを利用しています。トラブルを起こしたことはありませんが、身近な人に起こったので、他人事と思わずに気をつけたいです。文章を送信する前に一度確認をして誤解を生まないようにします。また、寝る前にいつもスマホを見ているので、それをやめようと思います。睡眠時間や学習時間が減らないように自己管理をしっかりして、スマートにスマホを使います。【2年女子】
- 私は毎日当たり前のように SNS を利用しています。インスタグラムでは、他校の人や他県の人と DM(送信ユーザーと受信ユーザーだけがみることができる非公開メッセージ)で話すことがありますが、今日の話聞いて、心を許して話すのはやめようと思いました。もう少しで部活動も終わり、自由な時間が増えます。勉強に専念しなければならない時期になるので、スマホの使い方を見直したいです。【3年女子】
- 自分は寝る時間を削ってゲームをすることがあります。毎朝後悔するので、少しは減らしたいです。今日の話聞いてると、自分はネット依存に当てはまる気がしました。実際、睡眠不足で集中力も悪いし、たぶん依存症だと思います。スマホはやり方によっては悪影響を及ぼすと思って使っていきたい。【3年女子】

※ 裏面に「インターネット依存度テスト」を掲載しました。

★ インターネット依存度テスト(Internet Addiction Test [IAT]) ★

アメリカの Kimberly Young(キム リー ヤング)博士によって開発されたテストです。原語は英語で、久里浜医療センターがヤング博士からライセンスを得て翻訳・使用しているものです。テストの妥当性は、アメリカコネチカット大学の Michie Hesselbrock(ミッチー・ハッセルブロック)教授により確認されております。

本テストは、年齢に関係なく使用できるテストとされており、対象となる機器は、パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機などオンラインで使用するすべてを含みます。

あくまでも参考ですが、親子で話し合うきっかけにしてください。

| 質問項目(20項目) | 全くない (1点) | まれに ある (2点) | ときどき ある (3点) | よくある (4点) | いつも ある (5点) |
|--|--------------|-------------------|--------------------|--------------|-------------------|
| 1. 気がつくと思っていたより長い時間インターネットをしていることがありますか。 | | | | | |
| 2. インターネットをする時間を増やすために、家庭での仕事や役割をおろそかにすることがありますか。 | | | | | |
| 3. 家族や友人と過ごすよりも、インターネットを選ぶことがありますか。 | | | | | |
| 4. インターネットで新しい仲間を作ることがありますか。 | | | | | |
| 5. インターネットをしている時間が長いと周りの人から文句を言われたことがありますか。 | | | | | |
| 6. インターネットをしている時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがありますか。 | | | | | |
| 7. 他にやらなければならないことがあっても、まず先に電子メールをチェックすることがありますか。 | | | | | |
| 8. インターネットのために、仕事の能率や成果が下がったことがありますか。 | | | | | |
| 9. インターネットで何をしているのか聞かれたときに、隠そうとしたことがどれぐらいありますか。 | | | | | |
| 10. 日々の生活の心配事から心をそらすために、インターネットで心を静めることがありますか。 | | | | | |
| 11. 次にインターネットをするときのことを考えている自分に気づくことがありますか。 | | | | | |
| 12. インターネットのない生活は、退屈でむなしく、つまらないものだろうと恐ろしく思うことがありますか。 | | | | | |
| 13. インターネットをしている最中にだれかに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、大声を出したりすることがありますか。 | | | | | |
| 14. 睡眠時間を削って、深夜までインターネットをすることがありますか。 | | | | | |
| 15. インターネットをしていないときでも、インターネットのことを考えたり、やっているところを空想したりすることがありますか。 | | | | | |
| 16. インターネットをしているとき「あと数分だけ」と言っている自分に気づくことがありますか。 | | | | | |
| 17. インターネットをする時間を減らそうとしても、できないことがありますか。 | | | | | |
| 18. インターネットをしていた時間を隠そうとすることがありますか。 | | | | | |
| 19. だれかと外出するより、インターネットを選ぶことがありますか。 | | | | | |
| 20. インターネットをしていないと気持ちが沈んだり、いらいらしたりしても、再開すると嫌な気持ちが消えてしまうことがありますか。 | | | | | |

【20～39点】平均的なオンラインユーザーです。

【40～69点】インターネットによる問題があります。生活に与えている影響についてよく考えてみてください。

【70～100点】インターネットが生活に重大な影響をもたらしています。すぐに治療の必要があるでしょう。