塩川小学校だより　第21号　　発行日：令和3年12月17日　　発行者：校長　湯田　眞佐利

さわやかな風

～あいさつ・はっぴょう・もくひょうが自慢～
さわやかで素敵な塩川小学校

メディアと上手につき合う力を育てましょう！

～　冬休みを前に、再度家庭のルールの再確認をお願いします　～

夏休み前に、書籍（『スマホ脳』）と新聞記事（『ゲーム依存症は「精神疾患」･･･WHO が分類改訂』）について触れながら、メディア利用についての家庭でのルールづくりをお願いしたところですが、冬休みを前に、再度、メディアとの上手な付き合い方についてご家庭で話題にしていただければと思います。今回は、静岡県教育委員会の『ネット依存大丈夫ですか？～家庭でネット依存対策をはじめましょう～』というリーフレットから、ネット依存チェックシートの質問内容をご紹介します。（※ネットで利用する機器には、パソコン、スマートフォン、ゲーム機などオンラインで使用する機器のすべてが含まれます。）

1　あなたはインターネットに夢中になっていると感じていますか？（たとえば、前回にインターネットでしたことを考えたり、次回インターネットをすることを待ち望んでいたり、など）　✓
2　あなたは、満足をえるために、インターネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか？　✓
3　あなたは、インターネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありますか？　✓
4　インターネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着かなかったり、ふきげんや落ち込み、またはイライラなどを感じましたか？　✓
5　あなたは、使い始めに考えたよりも長い時間インターネットを接続した状態でいますか？　✓
6　あなたは、インターネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活動のことを台無しにしたり、あやうくしたりするようなことがありましたか？　✓
7　あなたは、インターネットへの熱中のしすぎをかくすために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありますか？　✓
8　あなたは、問題から逃げるために、または、絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといった嫌な気持ちから逃げるために、インターネットを使いますか？　✓

【当てはまるもの】
0～2個　→　問題ありません。今の使い方を続けてください。
3～4個　→　あなたは少しネットを使い過ぎています。注意しましょう。
5個以上　→　あなたはネットを使いすぎです。「ネット依存」が疑われます。

依存状態に陥り、ネットやゲームにかける時間が長くなってくると、食事や睡眠といった基本的生活習慣が乱れ、心身にさまざまな症状が出てくるそうです。

＜身体＞　筋力や体力の低下、頭痛や吐き気、倦怠感、視力の低下　等
＜精神＞　イライラする、攻撃的になる、意欲や関心の低下　等

他にも、リーフレットには「家族ができること」「本人と家族ができること」「本人ができること」という３項目で、家庭でできるネット依存対策が具体的に掲載されていますが、大事なのは、やはり、家族全員でのルールづくりのようです。なお、リーフレットは静岡県教育委員会の社会教育のページから閲覧できます。今回、内閣府をはじめとする計９つの省庁が合同で作成したリーフレット『スマホ時代の子育て　悩める保護者のためのＱ＆Ａ』の写しを全ご家庭に配付しますので、併せて参考にしていただければと思います。

･･･　使用時間など、使い方のルールを決めましょう！　･･･