

平成 26 年 2 月 24 日

## 東京都青少年問題協議会からの メッセージ

東京都青少年問題協議会では、青少年のインターネット・携帯電話への依存（以下「ネット依存」といいます。）についての調査研究を行っております。

その中で、ネット依存の問題が青少年に広がっており、今後ますます深刻化する恐れがあることが分かりました。

東京都青少年問題協議会では、青少年のネット依存の問題について、青少年及び保護者によく知っていただき、ネットの様々なリスクを減らして、青少年が上手にネットを利用できるように以下の提言等を行います。

### 【都に対する提言】

- 青少年やその保護者に対して、早急にネット依存の予防について普及啓発を行うとともに、都内青少年のネット依存の実態把握も含め、ネット依存対策に取り組むこと。
- 青少年のネット依存予防のため、家庭のルール作り支援施策の充実を図り、中学生・高校生については、生徒自身による自主ルールの作成が進むよう、その支援に取り組むこと。
- 国の関係省庁に、教育、保健医療分野を含めた総合的なネット依存対策の実施を求めるとともに、携帯・SNS・ゲーム事業者等に対して、ネット依存予防の啓発その他青少年保護のための自主的取組の推進を要請すること。

## 【子供をもつ全ての保護者への呼びかけ】

- 保護者の皆さん、今や子供のメディア教育は、家庭教育の必須事項の一つとなっています。情報化社会を「生きる力」の育成を担うのは、第一義的には家庭です。
- 最近、携帯電話・スマートフォン、PC（以下「ケータイ・スマホ」といいます。）の過度の使用により、以下のような心身の不調が生じたり、学業などに支障を来たす子供が増えています。
  - 身体面 視力低下、運動不足、エコノミークラス症候群など
  - 精神面 ひきこもり、昼夜逆転、睡眠障害など
  - 学業面 成績低下、遅刻・授業中の居眠り、留年・退学など
  - 金銭面 浪費、保護者のクレジットカードの無断使用など
  - 対人面 家庭内暴力・暴言、友人関係の悪化など

出典：独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター ネット依存治療研究部門資料（一部改変）
- 子供の健康や普段の生活に悪影響が生じないように、また犯罪などネット上の様々な危険から子供を守るため、子供と十分に話し合い、子供との共通理解のもとに、ケータイ・スマホに関する家庭のルールを作ることが大切です。
- 同時に、家庭のルールを子供が守れなかった場合のルール（これを「メタルール」といいます。）も決めておき、必ず守らせましょう。

（メタルールは、罰則ではなく、ルールを形骸化させないように、約束を破った時に自ら責任を取らせるために発動するルールで、二重構造のルールとするものです。）
- また、乳幼児に子守り代わりにスマホで長時間遊ばせる行為は、子供の健全な発達を妨げる恐れがある、との医師からの指摘※があります。御留意ください。

※ 日本小児科医会「スマホに子守りをさせないで！」

## 【中学生・高校生等への呼びかけ】

(以下趣旨を児童生徒の発達段階に配慮した表現で呼びかけ)

- 携帯電話・スマートフォン、PC（以下「ケータイ・スマホ」といいます。）は、とても便利で有用性が高いというプラス面がある一方、不適切な使い方をすれば、自分や他者に悪影響を及ぼすというマイナス面もある道具（ツール）です。
- 最近、ネット依存というケータイ・スマホの過度の使用により、以下のような心身の不調が生じたり、学業などに支障を来す生徒が増えています。
  - 身体面 視力低下、運動不足、エコノミークラス症候群など
  - 精神面 ひきこもり、昼夜逆転、睡眠障害など
  - 学業面 成績低下、遅刻・授業中の居眠り、留年・退学など
  - 金銭面 浪費、保護者のクレジットカードの無断使用など
  - 対人面 家庭内暴力・暴言、友人関係の悪化など

出典：独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター ネット依存治療研究部門資料（一部改変）
- ネット依存により自分や友人が健康を害したり、日常生活に悪影響が生じたりしないよう、生徒の皆さん自身が、生徒会やクラス会などを活用し、生徒同士で十分に議論して、ケータイ・スマホの使用時間の限度を定めるなど自主ルールを作ってください。

(ケータイ・スマホに関する自主ルールの策定にあたっては、使用時間の限度のほか、その他の不適切使用の防止についても考えてください。)
- また、ケータイ・スマホの安全で賢い利用のためには、家庭のルール作りも大事です。ケータイ・スマホの使い方や使用時間などについて、保護者とよく話し合って、各家庭でルールを作ってください。
- 今、皆さんは、自分の将来を方向付けるかけがえのない時期を生きています。ネット依存によって貴重な時間を失わないよう、ケータイ・スマホの節度ある利用と、豊かな実体験を通して、充実した日々を送ってください。