

# わんこ情報室

～これからの時代を生きるみんなへ～

令和4年 【No.1】

岩手県教育委員会事務局  
学校教育室 生徒指導担当



スマホやパソコンでネットを利用することが多くなったね。便利で楽しいからついついネット中心の生活になるけど、こんなことが問題になっているよ。

## ネット依存

「勉強や仕事といった生活面や体や心の健康面などよりもインターネットの使用を優先してしまい、使う時間や方法を自分でコントロールできない」状態のことを指します。

※ネット依存が疑われる中高生は約51万8千人と推計されています。



ネット依存にはこんな症状があるらしいよ・・・



- ネットに夢中になっていると感じている。
- 不安から逃れるためにネットを利用している。
- 満足を得るには、ネットの利用時間が足りないと感じている。
- ネットの利用を規制されるとストレスやイライラ感が生じる。
- ネットの利用時間をごまかすために、家族など周囲の人に嘘をついたことがある。



「危険です!! ネット依存症」 監修/国立病院機構久里浜医療センター院長より



ネット依存で楽しく生活できないのは嫌だね!

### ●体や心の問題

体力低下、やる気がでない、イライラしやすいなど。

### ●家族や社会での問題

家族に対して乱暴なことを言う、暴力を振るう。

家族関係が悪化する

ネットと上手に付き合うために学んでおこう!



### 身近にひそむネットの使い過ぎ (動画教材)

[https://www.youtube.com/watch?v=uUR1gWITFOE&list=PLGpGsGZ31mbA0d2f-4u\\_Mx-BCn13GywDI&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=uUR1gWITFOE&list=PLGpGsGZ31mbA0d2f-4u_Mx-BCn13GywDI&index=5)



### 話し合っていますか? 家庭のルール (動画教材)

[https://www.youtube.com/watch?v=udZQVT7UAys&list=PLGpGsGZ31mbA0d2f-4u\\_Mx-BCn13GywDI&index=63](https://www.youtube.com/watch?v=udZQVT7UAys&list=PLGpGsGZ31mbA0d2f-4u_Mx-BCn13GywDI&index=63)

文部科学省「情報化社会の新たな問題を考えるための教材」より



ネットトラブルに巻き込まれたら、相談しよう!

### ★いじめ問題などの相談窓口 (児童生徒/保護者対象)

文部科学省 24時間子供SOSダイヤル…**0120-0-78310**

### ★インターネット上の悪口、無断掲載などの相談窓口

法務局・地方法務局

子どもの人権110番…**0120-007-110** (受付時間: AM8:30~PM5:15)

### ★買い物などでのお金についてのトラブル

消費者庁 消費者ホットライン…**188**