

# ネット依存〜親子関係からアプローチ

香川大学医学部衛生学 助教 小児科専門医  
NPO法人親の育ちサポートかがわ 理事

鈴木 裕美氏



お子さんはスマートフォンやゲーム機等の情報機器(以下、スマホ等)を持っていますか?または、これから持たせようと考えていますか?スマホ等を持っている人の割合は増えていて、小学生でも4年生以上で約8割、保護者のスマホ等を使っている人を含めると、4年生以上のスマホ等使用者は9割を超えています。幼稚園児でも2割弱の子どもが保護者のスマホ等を使っています。スマホ等はインターネット(以下、ネット)に接続できて大変便利ですが、絶えず使っていたい、使えないとイライラする、日常生活より優先してしまう、などの「ネット依存」が子どもも大人も大きな問題になっています。そして、ついに2018年、WHOはネット依存(インターネットゲーム障害)を正式な病気として登録するに至ったのです。

では、どのくらいの子どもたちがネット依存という状態なのでしょう?か?2018年の中高生約65,000人を対象にした厚生労働省の調査では、1〜2割の生徒がネット依存を強く疑われ、推計93万人(この6年で2倍)になりました。ネット依存になると、気分の落ち込みや体の不調が現れ、成績低下や睡眠不足のため遅刻や授業中の居眠りにつながります。特に昼夜逆転すると不登校や引

きこもりの原因になりますし、家族とうまくいけなくなり、家庭内暴力を引き起こすこともあります。

さて、ネット依存になりやすい子の特徴は何でしょうか?ネット依存は、集団適応が苦手、孤立している、親子関係が良好でない子どもに多いとされ、居場所がないと感じる寂しい子どもに多いのです。ですから、ネット依存の予防策も対応策も「親子関係を良くすること」で家庭に居場所をつくり、ネットに依存しなくても、心を満たすことができるようにするのが重要です。

子どもは毎日朝早くから学校に通い、宿題や習い事に加え、友だちや兄弟間でのトラブルなどにより、ストレスを抱えています。さらに、親の機嫌によって理不尽に叱られることもあり、毎日ストレスで心身共に疲れています。そのことをまず親御さんが理解し、家庭では安心して休養できる環境を用意し、空っぽになった心のガソリンタンクにエネルギーチャージすることを心がけてください。親は心配で熱心なあまり、余計なことを言っつて子どもを傷つけ、心のガソリンタンクに穴をあけてしまいがちです。次の3つのことをして穴をふさぎ、ガソリンタンクをいっぱいにしましょう。

## 1. 愛情を示す

笑顔を見せ、優しい声を聞かせてください。抱きしめて大好きと言ってください。

## 2. 関心を示す

話しかけてきたら手を止め、1分でもいいから目を見て話をきいてください。否定的なことは切言わない、責めない、怒らない、説教しないで「楽しく会話」することを心がけてください。

## 3. 前向きな注目を与える

当たり前前にできていること、何か取り組んでみたこと、日々の小さな進歩に気づいて「〇〇をがんばっているね」と言葉にして認めてあげてください。

右記の3つのことをして心を満たすことで初めて、子どもは親の話を素直に聞くことができます。その時がきたら、スマホ等の使い方について話し合ってみましょう。それまでは、口うるさくスマホ等を使いすぎる、そんなことをする暇があるなら勉強しろなど、嫌な小言は一切言っつてはいけません。ネットは子どもの「もう一つの居場所」です。家庭に居場所ができないうちは、スマホを取り上げてはいけ

ません。家庭が安心していられる場所となり、親が信頼できる人となれば、子どもはネットに依存する必要もなく、上手につきあえるようになるのです。

## 子ども自身がチェックする ネット依存

1. ネットに夢中になっていると感じることがある
2. 長時間使わないと満足できないと感じることがある
3. 制限しようとしてうまくいかなかったことがある
4. トラブルや嫌な気持ちから逃げるために使用することがある
5. 使用しないと落ち着かない、イライラすることがある
6. 熱中していることを隠すため、家族らにうそをついたことがある
7. 使う前に決めた時間より、長く使ってしまうことがある
8. ネットのせいで人間関係などを台無しにした、しそうなったことがある

\*3項目該当するとネット依存予備軍です。

\*5項目以上該当するとネット依存状態です。

親のあなたもネット依存になつていないかチェックしてみましょ

