

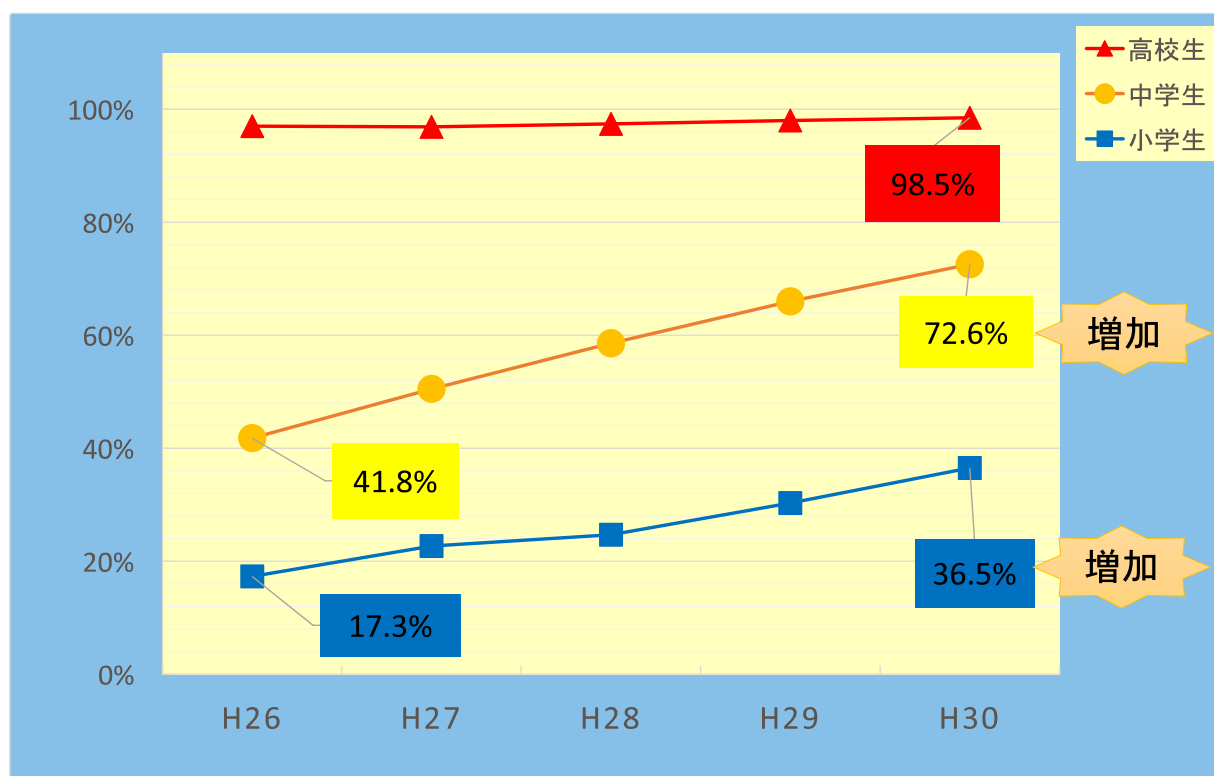
## ネット依存対策の取組

～スマホ・ネットとの上手なつきあい方を考えよう～

教育委員会社会教育課



### インターネットに接続可能な 携帯電話端末等の所持率



# 推進体制と取組

## <推進体制>

ネット依存対策推進事業企画運営会議（官民連携の推進体制）

NPO法人、聖明病院、PTA関係団体、健康福祉部、教育委員会

## <取組>

I ネット依存・ゲーム依存リーフレット 作成・周知



II ネット依存度スクリーニングテスト 実施

### ネット依存傾向

#### III 自然体験回復プログラム

プレキャンプ（9/28～9/29）  
メインキャンプ（11/9～11/10）  
フォローアップキャンプ（1/18～1/19）

### 医療的支援

#### IV 回復支援プログラム

1クール	静岡会場	（6月～7月）
2クール	沼津会場	（8月～9月）
3クール	富士会場	（10月～11月）
4クール	静岡会場	（12月～2月）
5クール	沼津会場	（2月～3月）



V ネット依存対策講演会、簡易テスト、小中学校ネット安全・安心講座等

2

## I ネット依存・ゲーム依存リーフレット 作成・周知

<配布先> 県内すべての中学校・高校・大学

**ネット依存・ゲーム依存の影響**

- からだへの影響**  
食生活の乱れや運動不足から体力の低下が起きやすく、頭痛や吐き気、倦怠感など身体的な問題が生じます。また、睡眠を長時間見越せることで近視や乱視となってしまうことがあります。
- こころへの影響**  
ネットにのめりこみすぎてしまうことで、うつ病になりやすくなることやイライラしやすくなるなどが研究で明らかにされています。このため気力がなくなるだけでなく、人に対して怒りっぽくなったりやすくなるなど、その人らしさを失ってしまいます。
- 学業・仕事への影響**  
夜遅くまでパソコンやスマホを使用してしまうと、翌日に遅刻や授業中の居眠りが生じやすくなります。これが続くことで学力や成績の低下、もっとも状況が深刻になると、欠席の増加や不登校につながる場合もあります。
- 家族・周囲への影響**  
本人にネットから離れるように強いたり、スマホを取り上げられたことで、家族に暴言や暴力を振るってしまうこともあります。家族関係にヒビが入ってしまう、元々の関係性が壊れてしまう恐れがあります。

**ネットやゲームへの依存に気づくのは、多くの場合は依存している本人ではなく家族です。家族や周りの人が受診のサインを掴み取り、治療に結びつけることが大切です。**

**ルールと対応**

ご家庭でネット使用のルールの決め方

- ルールは親子で決めることに意味がある**  
大人が一方的にルールを決めてしまうと、子ども任せにしてしまうよりも、親子でよりよい過ごし方、ネットやスマホの扱い方をともに共有することが意味を持ちます。
- スマホに使える金額の上限、時間、場所やフィルタリング設定を決める**  
一方的にスマホやネットのない環境を目指すよりも、きちんと上限を決めたほうが現実的です。また、ルールをつくる際は、家族主体で考えるのではなく、本人の意見を主体にして考えましょう。  
●課金額の上限額を決める  
●利用日時を決める（平日・日曜日、「連休のうち2日間」、「夜11時まで」など具体的に設定）  
●スマホやゲーム機などを使う場所・使えない場所を決める（食卓、浴室などでの利用を減らしていく）
- 決められたルールは紙に書いて、家族が確認できる場所に貼る**  
本人と相談して決めたルールは、具体的に書き出し、リビングなどに貼り出し、ルールを覚悟できるようにするとよいでしょう。また、一定期間後、ルールについて見直しと効果的です。
- 周りの人と協力する**  
大事な試験の前などは家族にスマホを預けることや、反だちにネット以外の遊びに誘ってもらおうといった周りの人と協力できると、ネットのやりすぎを防ぐことができます。

**もしかしたら ネット依存・ゲーム依存?**

ネット・ゲームに熱中して、最近眠れていない  
ゲームをやめたくても、なんかやめられないなあ  
ネットやゲームばかりして部屋から出てこくたらない  
ネットやゲームのやりすぎを注意するとすぐ怒ってくるわ

静岡県  
静岡県健康福祉部障害者支援局 障害福祉課  
静岡市葵区迫手町9-6  
TEL:054-221-2920 FAX:054-221-3267

3

## Ⅱ ネット依存度スクリーニングテスト の実施

### テストの「概要」と「結果」

実施時期	6月～7月		
対象	県内の中学1年生・高校1年生 1,997人 中学校:11校、高校6校		
テストの種類	3種類 (Kスケール、IAT、DSM-V)		
	生徒数	依存リスク該当者	
		人数	割合
中学校	1,118	<b>366</b> (中リスク)322 (高リスク) 44	<b>32.7%</b> (中リスク)28.8% (高リスク) 3.9%
高校		879	<b>475</b> (中リスク)421 (高リスク) 54
計	1,997		<b>841</b> (中リスク)743 (高リスク) 98

**中リスク** 要注意。スマホの使い方を考え直す必要がある  
**高リスク** 早急な改善が必要。専門医療機関の援助が必要

4

## Ⅲ 自然体験回復プログラム つながりキャンプ

### 対象 ネットの利用を見直したい中学生・高校生

#### 内容

焼津青少年の家において、全3回、延べ6日間のキャンプで、医療機関と協力しながら「認知行動療法」、「野外活動」、「大学生との交流」など様々な活動をとおり「ネット利用について、自らをコントロールする力を身につける」ことを目指す。



認知行動療法



野外活動



大学生との交流

### 【参加者の感想】

- ・スマホは、毎日の生活には必要なものなので、上手に使いこなしたいと思った
- ・仲間と協力することの楽しさ、つながりの大切さを感じた

5

## Ⅳ ゲーム障害・ネット依存 回復支援プログラム

対 象    ネット依存を抱える本人及びその家族	
内 容	医療機関が開発したテキストをもとに、 <b>依存症についての知識を身につけ、自身の行動を振り返り、ネットやゲームをする時間等を自分でコントロールできることを目指す。</b>
本人向けプログラムの 主な内容	家族向けプログラムの 主な内容
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生活の見直し</li> <li>2. 自身のネット活動の整理</li> <li>3. ネットにのめり込むきっかけと、その対処法</li> <li>4. 考え方のクセ</li> <li>5. 周りの人との約束</li> <li>6. 時間の管理</li> <li>7. 豊かな人生を目指して</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ネット・ゲーム依存症の仕組みを知る</li> <li>2. 家族の関わり方</li> <li>3. ネットトラブル対策と約束カード</li> <li>4. 家族のセルフケア</li> </ol>

6

## Ⅴ 今後の展開

### ネット依存対策講演会

スクリーニングテストや「つながりキャンプ」等の結果を踏まえ、**ネット依存対策について、広く学校関係者に周知啓発**

### 「我が家のケータイ・スマホルール」



ネットの安全利用のため**具体的ルール作りの普及**

**配布対象: 小4・中1**

### 低年齢からの ネット依存予防

#### 簡易テスト



**学校現場等で  
広く活用できる  
簡易テストの配布**

#### 小中学校ネット安全・安心講座



携帯電話  
会社等の  
ノウハウ活用

**小中学校で  
安全教室**

7