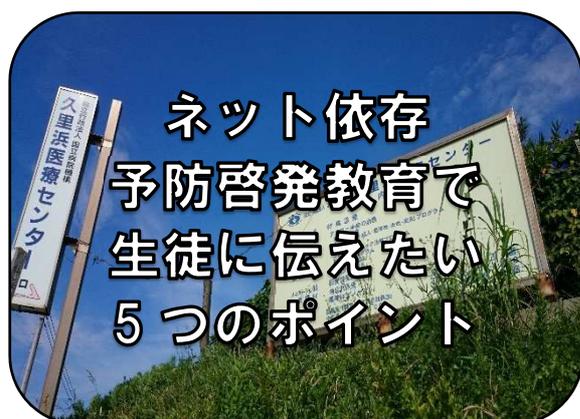


## 平成 30 年度 インターネット依存の予防・対応等に関する研修会

7月26日、27日に、独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センターにて標記の研修会が開催され、香川県教育委員会から2名が受講しました。

平成29年に香川県教育委員会が発表した「スマートフォン等の使用に関する調査」では、県内中学生の3.4パーセント、高校生の2.9パーセントはネット依存傾向にあるとの結果が出ています。また厚生労働省が平成24年に行った調査では、中高生の8.1パーセントにネット依存が強く疑われるとされています。本稿では、研修内容から、特にネット依存の予防に関する部分を中心に紹介します。



### ① 依存症とは何か？

- 依存物の使用や依存行為が止められなくなる状態を指す。
- 依存症になると、依存行為を止めると不快になるため、それを避けるためにやり続けなければならないという、「負の強化」の状態に陥る。

### ② 依存症はどんな悪影響があるのか？

- 睡眠時間を削って依存してしまうことで、生活リズムが乱れ、心や体に悪い影響が出る。
- 心の安定を失い、人間関係や学業等が悪化する。ネット・ゲームを止められると暴言や暴力を振るう。

### ③ 依存症に陥りにくい生活とは？

- 基本的な生活習慣が整っている。
- 周囲の人に自分を認められている。
- 趣味、活動の幅が広く、いろいろな活動にバランスよく取り組み、ストレスをやり過ごすための様々な選択肢を持っている。

### ④ 依存症から抜け出すことは可能か？

- 抜け出すことは可能である。「抜け出そう」という気持ちを伝えて、周りの人に支えてもらうことが大切。
- 「飽きるまでさせればよい」という考えは、依存が進み、二次的な問題も生じるため、適切ではない。

### ⑤ ネット利用状況を振り返ろう。

- ネットにどれくらい時間を奪われているのかを調べてみる。過去1年間それを別のことに費やしていたら、自分は何ができたかと考えてみる。
- 溺れることなく、適度なネット活用ができることを目指したい。

ネット依存の問題は、現実には生じている生徒自身の問題が投影されて起こります。予防啓発教育を通して生徒にネット依存について考えさせることは、生徒自身の自己指導能力を高めていくことにつながるということを、この研修によって学ばせていただきました。