

教材の利用にあたっての注意事項



- 無断での使用、転載または複製をすることは固く禁じております。
- 著作権は、ふなばし学校保健&学校薬剤師研究会に帰属します。
- イラストの著作権は、大藤・P・ヒロミに帰属します。
- 使用に際しては、本教材の内容を改変しないときは出典『ふなばし学校保健&学校薬剤師研究会 (JSPS科研費 JP22K03010)』を、改変した場合は出典および改変について明記してください。
- 再配布・販売・賃貸など営利を目的にした利用はできません。

ふなばし学校保健&学校薬剤師研究会 (2023.12.)

<https://www.lab2.toho-u.ac.jp/phar/doutai/F-SHP/>



学校薬剤師からのワンポイントアドバイス

F-SHP

スマホ・ネット・ゲーム いぞん 依存

子どもが自分専用のスマホを持っている割合は、
小学生44%、中学生79%、高校生98%¹⁾。

便利なスマホ
インターネットとゲーム
上手につきあうことが大切です!



1) 令和4年度青少年のインターネット利用環境実態調査報告
(内閣府)

今までに何時間スマホにを使った？



- 1日の生活を振り返ってみよう。
- スマホを持ち始めてから何時間スマホにを使ったか計算してみよう。
- 1日3時間 × 365日 × 2年 = 2,190時間
- 標準授業時数²⁾から計算すると...
小学校の学校の授業時間 (4年生+5年生)
= 1,523時間



スマホで起きる問題とは？

心とからだに現れる(依存)^{いぞん}

- 生活習慣^{しゅうかん}の乱れ
 - 睡眠^{すいみん}不足
 - 勉強時間の不足、読書時間の不足
- 視力障害^{しりょくしょうがい}
 - 視力低下(長時間、小さな画面を近くで見続けるため)
 - 急性内斜視^{しゅんせい}(右か左どちらかの視線が内側に向かっている状態になり、ものが二重に見える)



人間関係

- SNSトラブル(いじめ)^{じけん}
- 事件や犯罪^{はんざい}にまきこまれる





あなたはスマホ依存？^{いぞん}



1. スマホをしている最中^{さいちゆう}に話しかけられると、イラッとする
ことがある
2. 電話や直接話^{ちよくせつ}すより、メールの方が本音を言える
3. スマホのせいで、夜ふかし^{ねぶそく}をしてしまったり、寝不足
になったりすることがある
4. スマホを使う時間がだんだん長くなっていると感じる
5. 人と二人でいるときにスマホを使うことがある
6. 歩きながらスマホを使うことがある
7. 電話やメールの着信^{いしき}がないか、意識せずにスマホを見る
ことがある

WSDS (Wakayama Smartphone-Dependence Scale) *より抜き書き^{ぬが}

あなたのネット依存、タイプは？



ネット依存 ^{いぞん} 3つのタイプ 人との関わりで区別³⁾

-  ①コンテンツ依存：YouTube、メルカリ、ツイキャスなど
-  ②つながり依存：SNS (LINE、Twitter、Instagramなど)
-  ③ゲーム依存：オンラインゲーム (プロセカ、WePlayなど)

- ・友達とゲームの話が合わなくて無理してやってはいませんか？
- ・スマホの中に居場所を求めていますか？
- ・ネット上だけのあなたになっていませんか？



3) ネット依存にならないために
(一般社団法人 日本教育情報化振興会)

便利なスマホとの上手なつきあい方!

★ 自分で決めるスマホの約束ごと ★

- 使用時間を決める (例: 1日2時間)
- 親にスマホをあずけてしまう (充電器をリビングに置く)
- 返信を急がない
- 歩きスマホはやめる
- 布団、トイレ、お風呂にスマホを持ち込まない
- スマホ以外の趣味を見つけ楽しむ
- 家族や友達との会話を楽しむ
- スマホの依存が不安な時は、相談してみる

チャイルドライン® (18歳までの子ども専用電話)

0120-99-7777 毎日 午後4時~午後9時

こどものネットトラブル相談窓口 こたエール

0120-1-78302 毎日 (日・祝日以外) 午後3時~午後9時

