

ネット依存～子供をネット依存から守るために～

エンジェルズアイズ 代表 遠藤 美季

2年前ある中学校でネット依存の講演をした際、帰り際に中学1年生の女の子が「LINEが無くなることはないですか？」と涙ながらに話しかけてきたことがありました。理由は「LINEをやらないとクラスで友達との会話に入れない。でも自分はやりたくない」とのことでした。状況は今でも変わりません。さらに同様の悩みは小学生へと低年齢化しています。「LINEを止める」と宣言した4年生の女の子をみなで仲間外れにするということがありました。LINEへの執着が友達への思いやりや、他人を認めてあげる気持ちに、暗い影を落としています。

最近では保護者の間でも「中学に入ったらLINEをやらないといじめを受ける」「うちの子だけ情報が入ってこない」と不安に思ったり、LINEをやらないわが子に対して「友達がいないのかしら？」とまで心配する親がいます。わが子のスマホ依存、LINEの長時間利用を心配する一方で、保護者の間ではスマホやLINEありきの中学生生活という意識が広がっているようです。その迷いの気持ちは子どもにも伝わります。確かにLINEは便利なツールで、今はメールの代わりに利用するのも一般的になりつつあります。自分が利用しているか否かは気にせず、家庭でも学校でももっとオープンに話題にする必要があります。8割以上の生徒がLINEを利用しているという中学校で講演をした際に、生徒に中学生にLINEが必要かどうか挙手してもらったところ中学生にスマホが必要と答えた生徒は1割。不必要は1割弱。ほとんどの子は「どうでもいい」に挙手しました。「必要」と感じていないものをなぜ子どもたちは利用しているのでしょうか。

子どもたちとネットの世界

学年問わずネットをよく利用する子は様々なサイトを利用しています。SNS、動画、オンラインゲーム、音楽、絵、など。単に遊びに使うだけでなく、それらのコンテンツを利用してリアルな友達(学校、部活)とのやりとりやネットで知り合った人とのコミュニケーションにも利用しています。ネットを利用することで子どもたちは自由な人間関

係を手に入れています。学校という環境の中では人間関係がうまくいなくてもそこで生活せざるを得なかったのですが、ネットで人とつながることで学校以外の居場所を見つける子もいます。いじめなどの深刻なケースで学校以外の居場所が必要な子どもにとっては救済の場所になっているとの指摘もありますが、ネットで問題解決できるとは限らず、さらに「犯罪に巻き込まれる」「ネット依存」などの危険は伴います。ですが多くの子どもたちにとっては居場所として必要なのではなく、リアルな友達関係の土台が心もとなくなり不安に思いネットで常に友達とつながっていたいと思っているようです。ある中学生は、**利用していないLINEグループ**を削除できない理由に「他のグループで仲間外れをされた場合のためにとってある。」といます。無意識に友達の保険を用意しているのです。簡単につながる人間関係に本来の友達という意味をはき違えてしまい、友達の数で安心する。中には100人以上友達がいるという子もいます。人間関係の整理ができずやみくもに日々永遠と会話をしています。

子どものネット依存 「同調圧力」「承認欲求」「自己満足」 「オンラインゲーム」

子どもが周囲に「ネット依存か」と心配されるほど、ネットの長時間利用する理由にはネットが「楽しい」ばかりではない様々な事情があります。子どもたちが常に使わざるを得ない状況や心理も大人は知っておかなくてはなりません。

「同調圧力」

とくに学生の中で目立つのは「同調圧力」の影響です。中学生からのネット依存の相談で「友達グループで何日オールでLINEで話し続けられるかやっている。自分は寝不足で正直やめたいが言い出せない」というのがあります。実は数年前から「文化祭の配役やクラスの役員決め」を学校ではなくクラスLINEの中で決めるなど、大よそ公平な状況とは言えない中で重大な決定などがされ

ていることが問題になることがありました。中学生への取材でも「クラスLINEでみんなが放課後から寝るまで常に会話をしている。会話の内容を把握しておかないと翌日の学校で影響があるかもしれないから、見続けている。また自分の意見を言おうと思うが、その発言がどんな波紋をよぶかわからないので、流れに合わせようと言葉を選ぶので時間をかなり使う」というのです。その少年は夜は親にスマホを預けているので、朝起きてから学校に行く前に15分くらいかけて「未読」分を読み、家を出るそうです。帰宅後も、LINEグループ内での同調圧力に翻弄されている様子がうかがえます。それぞれが問題に思っていると言い出せないという状況から、同調圧力の問題は学校などでディベートやワークショップをして子どもたちを巻き込んで自分の気持ちの伝え方や、相手の気持ちを知る機会を作るなどの工夫も必要になっています。

「承認欲求」

一方「かまってちゃん」「中二病」と表現されるタイプの子どもたちは学校の友達だけでなく、それ以外の人ともつながる場所にSNSを利用して自分を表現しています。Twitterで複数のアカウントを持ちいろいろな人格を使い分けて様々な人とつながっている子や、「ミックスチャンネル」「ツイキャス」「vine」などのLIVE配信などでアイドルやタレントのように顔を出し深夜まで長時間ネット利用をしています。SNSを使えば「いろんな自分」を簡単に表現できるため現実より容易く「承認欲求」を満たすことができるためそこにはまってしまい、常に自分配信で頭がいっぱいになってしまう子もいます。SNS上ではさらに承認欲求に対して「いいね」「ハート」「LIKE」というような言葉で何人が自分を評価しているか数字で可視化されるためその数字を上げることに執着しがちです。女の子だったら露出度を多くしたり刺激的な言葉をいってみたり、男の子だったら悪ふざけの行為などをアップしたりします。子どもの依存を心配する親からは動画の長時間利用や深夜に及ぶ利用で朝起きられないという相談や、わが子が夜中でも部屋で大きな声で誰かとしゃべっていて気持ちが悪いなどの相談もあります。ただ、共働きで夜も家族が家にいない、一人

で食事をするという家庭での寂しさや、自分を認めてくれる人がいない孤独感を埋めている場合もあり、「ネットの長時間利用」という言葉の表面からは見えない貧困や家庭環境などが根っこにあり、子どもにネットを止めるように言っても問題の解決に繋がりません。

「自己満足」

自分以上の自分をSNSで表現したり、ゲームのレベル上げなど自己満足のためにネットが止められない子もいます。LINEの「タイムライン」を一日100回以上投稿していた経験のある子にその理由を聞くと「自己満足」のためと答えていました。そばにいた子たちも同様の経験があり、行き過ぎて成績も下がり、親に叱られ、LINEを削除して自己満足へのとらわれから解放されたと話す子もいます。

「オンラインゲーム」

男の子も、女の子もオンラインゲームやソーシャルゲームにはまってしまい昼夜逆転、不登校気味になってしまうという相談は絶えません。ゲームを止めるようにいうと親に自殺をほのめかしたり、暴力を振るうことがあります。またゲームの人間関係にはまってしまい家出をするなど問題は深刻です。ゲームのプログラムの依存性に加えてゲーム内で自分のアバター（ネット上の自分の分身）を作り、その世界での生活空間や人間関係ができ、そこから抜けづらくなってしまいます。ある大学生の場合、3年半ゲームをし続けたが、3：7の割合でその中で人と話をするの方が多かったとのこと。オンラインゲームでは課金することでやめづらくなるなど、止めることが難しいといえます。ゲームから距離を置けるようになり、学校生活に戻ったという子どもの話では、学校の先生が根気よく会話をしてくれて人間関係が楽しくなったなど、リアルな人間関係を作ることでゲームから離れられることもあります。

ネット依存の予防・対策

ネット依存は予防が重要！

ネット依存予防においては特に使い始めや使う前のネット利用の意識付けが肝心です。家族でネットの知識を持ち、時間も、コ

ンテツも自分一人でもきちんとコントロールできると親が判断できるまで、子どもに付き合っ根気よくネットの話をしたり、一緒に使うことが必要です。また一人で使い始めても問題が起きる可能性はあります。親が使っていないアプリの話であっても耳を傾け話を聞きながら大人の経験と知恵でアドバイスをする姿勢を常に見せることが必要です。

知識としては、ネットに依存するには単純にネットのサービスや道具のせいだけでなくいくつもの要因が重なることを知っておくことが大事です。「普段から規則正しい生活を過ごす」「時間の使い方について意識する」「家族で会話ができるような家庭環境を作っておく」ことが依存の予防に役立つことも知識として必要です。小さいころから様々な体験、経験をさせ、「自分の引き出し」をいくつも作っておくことも必要です。ネットより大切な人間関係や生活があると教えておくことや社会との結びつきを理解したり、自己肯定感も育ておくこともネットに依存することなく上手に付き合っていくことに欠かせません。

最近には特に親がネットにハマるケースが目立ちます。ネット依存の相談でも夫(妻)のオンラインゲーム依存、SNS依存が原因でネグレクトや離婚に悩むケースがあります。子どもからの相談では「母親がネットに夢中で食事を作ってくれない」「父親がネットばかりしていて仕事に行かない」という深刻な内容の物もあります。親は子どもの見本となるような利用を心がけなければなりません。親が枕元にスマホを持ち込み寝るまでゲームをしたり、朝起きてまずLINEチェックをしたり、食事の時にスマホを見ている、子どもが話しかけてもスマホを優先するというようにオンライン、オフラインのメリハリを意識しない利用をしては子どもたちも同様に育っても仕方がないことです。親が生活習慣の中でネットを利用するシーンや、目的によって適切に使い分けの手本を見せることにも意識をする必要があります。

ネット依存かもしれないと思ったら

ネット依存については、家族が心配のあまり「依存」と自己判断するのは避けた方がいいでしょう。特に思春期は家族への反抗と、

ネットの利用が重なって、「ネット依存だから子どもが変になった」と思い込む親もいてその妄信が子どもへの負担となり、隠れてネットをするなどネットへの捉われに拍車がかかる場合もあります。思春期の子どもたちはたとえ「ネット依存」という言葉を知っていてもネットを、やめられなくなることもあります。その場合、止めることを強制するよりも、環境を変えたり、ストレス発散の方法をアドバイスしたり、ネットの時間をスポーツなど他の時間にシフトしていくことが有効です。友達に協力して外に遊びに連れ出してもらったり、友達家族と一緒にキャンプなどに出かけたりしてみるなどを試してみてもいいでしょう。場合によってはやっているネットのサービスについて関心を持って好意的に話をしてみるという方法もあります。

親は学校の養護教諭やスクールカウンセラーなどに学校での様子を聞いてみたり、第三者に相談するなど客観的なアドバイスも求めることで自分も安心することができる場合もあります。

ただ、家庭内暴力や数年引きこもっているなど重度の場合、家族が関わることで危険が及ぶケースもあります。診察と治療が必要になるため依存専門の医療機関へ受診されることを勧めます。ですがまだネット依存に対応している病院は少なく診察に数か月待たなくてはいけない場合や、本人が病院に行くことを拒否するなどの課題もあります。最近ではネット依存と健康の問題も大きく取り上げられるようになったため、眼科や内科、整形外科などを受診されるのもよいかと思います。視力低下、睡眠障害、内臓疾患、成長不良など必ずしも精神面だけで病院を選ばなくても本人が行けるような診療科を選んだり、総合病院で相談してもよいと思います。

サイトに寄せられる相談には本人からのものもあります。暇つぶしや、孤独、現実逃避などネガティブな気持ちで利用しているケースの方が多いようです。学校や家庭に不満を持っている、自分が孤独だと感じているそんなときに自分の気持ちに共感や理解をしてもらい、またはネットでの会話や人間関係を「居心地のいい居場所」として自分の気持ちを満たしている様子がうかがえます。うつ病、睡眠障害、視力の低下、学力低下、激しい自己嫌悪など自分で心身への影響を实

感じ、心配であっても、そこから離れることができません。家庭だけでなく、学校や学童、児童館、地域で、早目に子どもの変化などのサインに気づき、アプリの削除や、時間制限できるフィルターを勧めながら、子どもたちに安心を与え心と生活の居場所を探し、連携しその存在を強化していくことが必要です。リアルな居場所の広報としてはネットを活用するのも手段のひとつです。ネットは、「ネットを居場所として彷徨う子どもたち」の出口にも利用できます。

インターネットを利用する際に 目的を持つこと

ネット依存の問題は「スマホ」や「ネットのコンテンツ」の問題と思われがちですがそれだけが問題を引き起こしているわけではありません。使っていても依存しない子どもたちは使い初めの指導や、家族との会話や共感意識、本人の自己肯定感や生活目標などがあります。ネット依存の問題は利用する側の人の生活環境や性格、アイデンティティなどが大きく関わっています。また、勉強、調べ物、便利アプリ、ゲームなどのネット利用でも目的を持って利用している子は必要がないときには自分でオフラインにすることができ、暇な時間をひたすら埋めるということはありません。ネットとの付き合い方が上手といえます。

ネット社会

今社会はIoTというネット社会への産業革命のさなかです。端末もウェアラブル端末の開発が進んでいます。今後ネットにかかわらず生活するのは難しく、仕事や勉強をするうえでも、ネットを上手に活用するスキルが必要になります。身近な人間関係にとらわれ狭い世界のつながりのためだけにネットを利用するのではなく、多様な人間の生き方に目を向けたり、目的を持ち、自分自身や他人の役に立つような社会貢献になるネット利用を考えていくことで、ポジティブに道具として上手に使うことができるようになります。子どもに使わせない選択を迫るより、親が管理しなくても、セルフコントロールできる子に育てることが大切です。かといって、乳幼児から使わせるのは大きなリスクを伴います。年齢に応じてネットを使う時期を見極めるのも親の責任です。物心つ

いたころからタブレットを使った赤ちゃんが母親とタブレットの選択を迫られて、タブレットを選んでしまうという気になる実験があります。親子の間でなにごおっているのでしょうか。脳の発達など赤ちゃんのうちにとっても重要な成長や親子関係の元があることを子育て中の母親だけでなく、これから親になる子どもたちにも伝えていく必要があります。実際に先日ある高校で高校生へ「ネットが与える乳幼児への影響」の話をしました。高校生たちは顔をこちらに向けしっかり聞いてくれていました。近い将来家族をもち、子どもを持つ子どもたちへ未来を託す願いでもあります。

激流はまだまだ続きますが、端末やサービスに心奪われ、周囲に合わせようと囚われることなく、自分自身で考えて道具やサービスを使えることが大事です。その中で忘れてはならないのは、ながい時間をかけて築いてきたモラルや大事な人間関係や、大切にしてきたものを守り伝えていくことで道具に振り回されずにネット社会と付き合っていくことを大人が子どもたちに伝えていくことがこの社会を作った大人の責任でもあり、今後大人がしっかり向き合っていかなければならないことなのです。

用語

「ウェアラブル端末」…身に着けて使う情報端末。時計やメガネなどが発売されている。

「IoT」…Internet of Thingsモノのインターネットといわれ様々な物に通信機能を持たせ、インターネットに接続したり物どうしが通信しあい自動認識・自動制御・遠隔計測などを行う。

「SNS」…ソーシャルネットワークサービスの略。インターネットを利用して人と人がコミュニケーションをとることができるサービス。フェイスブック、Twitter、その他ゲームと連動しているものもある。

「LIVE配信」…リアルタイムで動画を配信すること。テレビの生放送のようなもの。双方向性があるものもあり、視聴している人と会話ができるものもある。

「WiFi」…無線でインターネットにつなぐサービス。家の外でもWiFiスポットのあるところでインターネットを利用することができる。

「オンラインゲーム」…インターネットを利用して行うゲーム。無料で始められるものや、複数の人と一緒にプレイするものなど様々な種類がある。

「ソーシャルゲーム」…スマホやタブレットなどから、友達や他人と一緒にできるゲームで手軽にどこでも利用でき、年齢問わず利用する人が増えている。