

# インターネットの長時間利用について

自分専用のスマートフォンを持つ子どもたちが増え、インターネット利用が子どもたちにとって日常的なものとなった一方で、その利用時間の長さが大きな問題となっています。

インターネットにはいろいろな使い方があります。動画を視聴したりゲームをしたり、友達とメッセージのやりとりをしたり、気になる情報を検索したり…。一度使いはじめると、なかなかやめどきを見つけるのが難しいものです。

しかし、インターネットの長時間利用は、目に与える影響（視力低下に加え、近年は斜視への影響の可能性も指摘されています）だけでなく、子どもたちの日常生活に悪影響を与えることがあります。

今回は、インターネットの長時間利用について考えていきます。

## 長時間利用の実態

今年の3月に内閣府が発表した、「令和2年度青少年のインターネット利用環境実態調査」の結果によると、青少年のインターネットの平均利用時間は約205分だったとのこと。

学校種別でみると、**小学生の平均利用時間が146.4分**（昨年度129.1分）、**中学生の平均利用時間が199.7分**（昨年度176.1分）で、どちらの校種も**昨年度より15分くらい長くなっています**。

また、平日1日あたり**3時間以上インターネットを利用している小学生の割合は33.5%**、**中学生の割合が52.0%**となっており、1日のうちの多くの時間をインターネットにさいている子どもたちがたくさんいることが分かります。

※満10歳から満17歳までの青少年5,000人（有効回答3,605人）に調査した結果

「令和2年度 青少年のインターネット利用環境実態調査 調査結果（概要）」（内閣府）

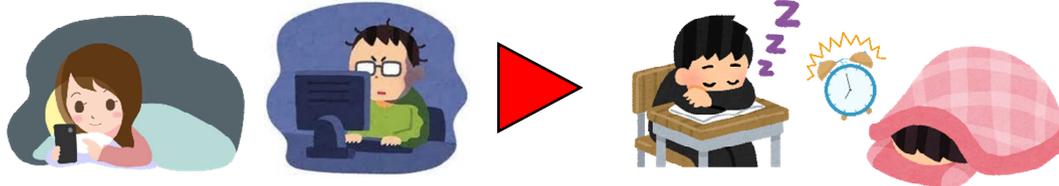
[https://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/r02/net-jittai/pdf/kekka\\_gaiyo.pdf](https://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/r02/net-jittai/pdf/kekka_gaiyo.pdf)

インターネットを長時間利用していると、生活に必要な時間にしわ寄せがきて、子どもたちの生活のリズムが乱れてしまいます。

**特に注意しなくてはいけないのが、睡眠時間が削られること**です。インターネット利用を止めてくれる人が周りにいない夜間に、動画を見たり、友達と無料通話アプリでやりとりをしたりしているうちに、ついつい寝るのが遅くなってしまふ……。そんな子どもたちもいるようです。

しかし睡眠時間が短くなると、子どもたちの成長や健康に悪影響が出ますし、学校の授業中に居眠りをして勉強についていけなくなるかもしれません。

また、インターネットの長時間利用が日常的なものになってしまうと、他のことをしていてもインターネットのことが気になって、勉強に集中できなくなったり、家族との会話が減ったりすることもあります。



## 長時間利用を防ぐために

インターネットの長時間利用を防ぐためには、家庭のルールを作ることが大切です。ルール作りにおける重要なポイントは、**保護者の一方的に押しつけてではなく、子どもと一緒に、利用目的や利用場所・時間帯を話し合って決めるということ**です。また、そのルールは、成長とともに少しずつ改定していくことも欠かせません。（もちろん、ルールやマナーを守る習慣を身に付けさせることは言うまでもありません。）

また、スマートフォン等の利用状況について、子どもと折に触れて話し合い、問題がないか確認する必要があります。（お子さんがスマートフォンで何をしているのかなど、**大人の目でしっかり見て確認することが大切**です！）