



# 遠大勵志

## 中高生ネット依存



### 93万人！

衝撃的な見出しが9月1日(土)の岩手日報1面に載りました。厚生労働省研究班が8月31日(金)に発表したものですが、この人数は**中高生全体の7人に1人**に当たるそうです。ネット依存とは、インターネットやオンラインゲーム、SNSなどを使いすぎる状態で、日常生活に支障が出るだけでなく、暴力や引きこもり、鬱病などの合併症や脳の障害を引き起こす恐れもあるとのこと。

現在、このネット依存は世界的な問題となっており、世界保健機関(WHO)は今年6月に日常生活が困難になる「ゲーム障害」を依存症の一種に加えたと発表したほどです。

今年の4月20日に総務省から、全国95校の高校の約17200名を対象とした調査結果「平成29年度 青少年のインターネット・リテラシー指標等」の公表がありました。それによると、下記のグラフのように「1日に2時間以上のスマホ利用者」が67.7%もありました。

### 1日のスマホ利用時間



スマホには、一昔前であれば、別々に購入しなければならなかった「漫画」「テレビ」「ゲーム機」「音楽プレイヤー」「電話」「パソコン」などが、一体として入っており、私から見れば、昔には考えられない夢のようなツールです。様々な会社が多

額のお金をかけて生み出したシステムですから、みなさんが夢中にならないはずはないのです。しかし、この便利なツールに、みなさんの大事な人生が大きく左右されることがあってはなりません。本校では、21時以降は、メールやラインをしないというルールがありますが、相手への連絡は取らなかったとしても、自分自身でスマホに夢中になっているようでは、困ったものです。

自分の将来像を明確に持つことで、今なすべき事をしっかりと見据えて、スマホと上手なつきあい方をしてほしいと思います。



人間は自分の時間をどうするかは、自分で決めなくてはならない。  
【ミヒヤエルエンテ「モモ」より】

★9月2日(日)の岩手日報「風土計」に、次のような文章がありました。みなさんはどう思いますか？何を考えますか？

熱戦が続いたアジア大会もきょうが最終日。県勢の活躍や2020年東京五輪に向けた日本勢の戦いぶりに注目が集まった。連日、テレビ観戦した人も多いだろう。五輪競技だけでなく、「足のバレーボール」と呼ばれるセパタクローや鬼ごっこに似たカバティなどアジア特有の競技も大会を盛り上げた。コンピューターゲームの腕前を競う「eスポーツ」は公開競技として初めて行われた。いわゆるテレビゲームがスポーツなのかは議論の余地があろう。一関市民センターの広報誌に「子どもとメティア」のタイトルで、ゲームをしているときの脳の状態について解説があった。ゲーム中は、脳の一番大切な部分である前頭前野がほとんど使われず血流が低下しているのだという。20歳から30歳前後まで成長する部分で、プレーする時間が長いほど言語知能が低いことが指摘されている。世界保健機構(WHO)はゲームのやり過ぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」を新たな疾病に認定した。依存症の一つで、健康を損なうといった問題が起きても続けてしまう。国際オリンピック委員会(IOC)はeスポーツと五輪の今後をテーマにした公開討論会を開催。拡大する市場は無視できず、いずれ五輪に採用されるかもしれない。「どう考えてもスポーツではない」と言えない時代になった。