

コンピュータ1人1台時代のメディアとの付き合い方

小西 敏子

情報通信交流館 e-とびあ・かがわ
「情報モラル・セキュリティ学習」講師

子どもたちの現状

日本の学校における ICT 環境整備の遅れや、国際的にもデジタル機器の学習利用が少ない状況などを受けて、2019 年8月 GIGA スクール構想がスタートし、児童生徒の ICT 環境が大きく変化しました。「勉強以外のことばかり使うのではないか」「長時間利用は生活や健康に悪影響を与える」「ネット依存やトラブルが増えるのではないか」など不安の声が寄せられました。下記のこども家庭庁「令和5年度青少年のインターネット利用環境実態調査」を見ると、子どもたちのインターネット利用目的は多様であり長時間利用の要因となっています。

こども家庭庁「令和5年度青少年のインターネット利用環境実態調査」

■インターネットを利用すると回答した青少年の平均利用時間

高校生：約6時間 14 分

中学生：約4時間 42 分

小学生（10 歳以上）：約3時間 46 分。

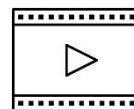
目的ごとの平均利用時間は趣味・娯楽が最も多く、約 2 時間 57 分

■利用内容の内訳

高校生：動画視聴(95.8%)、音楽視聴(93.2%)、検索する(91.0%)が上位。勉強は 78.3%。

中学生：動画視聴(94.1%)、ゲーム(87.5%)、検索する(85.5%)が上位。勉強は 73.1%。

小学生（10 歳以上）：動画視聴(90.5%)、ゲーム(87.5%)が上位。勉強は 67.3%。



ネット依存の要因

私は、情報通信交流館 e-とびあ・かがわに所属しており、県内の小中高等学校等で「情報モラル・セキュリティ学習」の出張講座を実施しています。講座で子どもたちにインターネットの利用状況についてインタビューをすると、ゲームや YouTube などやりすぎてしまっている子が多く見受けられます。推しの動画を見てあっという間に時間が過ぎてしまった・・・そんな経験がある大人も多いと思います。趣味で楽しんでいるうちなのですが、使用がどんどんエスカレートしてしまうと「大切な用事がある時にやめられない」「睡眠不足が続き、仕事や学校を休んでしまう」「冷静な判断ができず、高額課金をしてしまう」など、自分でコントロールができなくなってしまうことがあります。そのような状況が続くと「依存」が疑われます。

2018 年 WHO（世界保健機構）は、医療現場におけるゲーム障害の診断基準を下記の通り示しました。※下記の状態が 1 年以上継続している場合

- ゲームのコントロールができない
- 他の趣味や活動より、ゲームを優先させる
- ゲームにより問題がおきているにもかかわらず、ゲームを続ける
- 個人、家族、社会、教育、職業やその他の重要な機能に著しい問題が生じている

このようにコントロールができなくなってしまうことが依存であり、長時間利用だけを判断基準としていません。とはいえメディア社会の現代ですから、いつでも、どこでも、だれでも利用ができ、学校の授業でも利用しています。災害時にはライフラインにもなります。今後メディアとどう付き合っていくのか、私たち大人も本気で考えていかなくてはなりません。

メディアバランス

当館の情報モラル・セキュリティ学習では、デジタル・シティズンシップ教育の「メディアバランス」を取り入れています。「メディアバランス」は、健康的な生活（家族や友人の時間、趣味、学習、睡眠など）とメディアの利用時間とのバランスをとることです。学習では、メディア利用の禁止や制限をするのではなく、自分にとって健康的でバランスのとれたメディア利用はどんなことを、自分の普段の生活を振り返りながら「平日の朝」「帰宅後から寝るまでの時間」「休日」の 3 つの場面において、「何のメディア」「どのくらい使うのか」「いつ休むのか」をワークシートにまとめ、自分のメディアバランスを考えます。学習の最後「どのようにメディアと関わっていきたいか」という発表タイムでは、「ゲーム動画もいいけど、頑張っているサッカー動画を見るようにしたい」「タイマーを置いて時間を決める」「ゲームの後、何するのか決めておく」「空いた時間はペットの散歩に行く」などの声が出てきています。コンテンツ内容、計画的利用、アプリの特性などを考えるようになり、単なるコンテンツの消費ではなく、目的をもって活用しようという姿勢が表れています。

大人も子どもと共に・・・

「メディアバランス」は、子どもだけが取り組むものではなく、大人も共に取り組むことが大切です。身近な大人が常にゲームに興じていたり、会話中も食事中もスマホを触ったりするような環境では、その姿をモデルに、子どもも同じように習慣にしまうかもしれません。周囲の大人が日常的にどのような姿を見せているのか、一度振り返ってみてはいかがでしょうか。

