

第44回 「個性ある図書館」展示

子どもと スマホ・ネット依存



今や街中で使っている人を見ない日はないくらい私たちの生活にスマートフォン（略してスマホ）は普及しています。スマートフォンを使う子どもも多くなってきて、スマートフォンが与える身体的・精神的影響も新聞・雑誌等で指摘されています。

今回の展示は、スマートフォンに依存している子どもの現状と、子どもに与える影響、スマートフォンとの付き合い方がテーマです。

展示期間：2018年9月1日（土）～ 2018年10月25日（木）

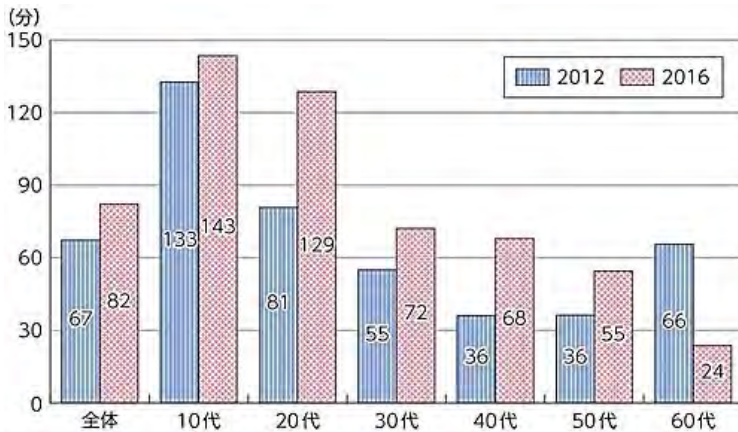
展示場所：鷺宮図書館 5階 個性展示コーナー

◎生活の中心になりつつあるスマホ（4年間の質的变化）

今やたくさんの方の生活になじんでいるスマートフォン。スマートフォンが与えた影響は、普及台数だけでなく使い方にもあらわれています。

次の表は、スマートフォン利用者の1日（平日）あたりのインターネット利用時間の、2012年と2016年における変化を示したものです。

スマートフォン利用者の平日1日あたりのインターネット利用時間（2012年と2016年比較）



全体の平均は82分なのに対し、10代及び20代がそれぞれ143分、129分と明らかに長くなっています。

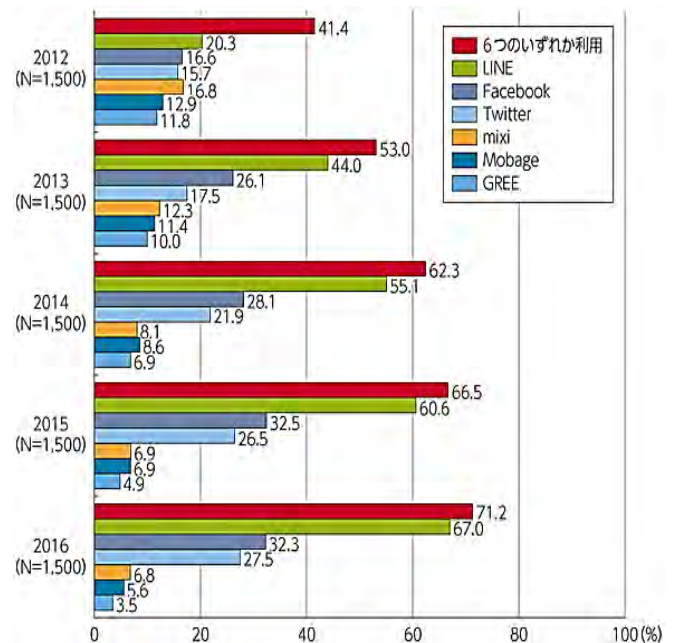
出典：『情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査』総務省情報通信政策研究所／編

◎SNSがスマホ利用の中心に

スマートフォンの普及と共に利用が増加してきたのがSNSです。

我が国における代表的なSNSであり、経年比較が可能なLINE（ライン）、フェイスブック、ツイッター等の6つのサービスのいずれかを利用している割合は、2012年の41.4%から、2016年には71.2%にまで上昇しています。スマートフォンと合わせてSNSの利用が社会に定着してきたことがうかがわれます。

なお年代別にみると、10代20代は、2012年時点から利用率が比較的高い傾向にありました。2016年には97.7%がいずれかのサービスを利用しており、この世代ではスマートフォンやSNSが各個人と切り離せない関係となっています。



出典：『情報通信白書』総務省／編

◎ネット依存症

次のアンケートは、厚生労働省が平成 25 年度に全国の中学校 140 校と高校 124 校の 14 万人を対象に実施した、ネット依存に関する調査の質問です。(有効回答約 10 万人)

調査では「ネットに夢中になっていると感じるか」「使用をやめようとした時、落ち込みやイライラなどを感じるか」など 8 項目を質問。5 項目以上に該当し、ネット依存が強く疑われる「病的な使用」と認定されたのは 8.1%に上りました。研究班はこの結果から、ネット依存の中高生が 51 万 8 千人と推計しました。

中高生への質問事項

「はい」か「いいえ」で回答。「はい」が5項目以上ある場合、「病的な使用」と判定

- インターネットに夢中になっていると感じるか
- 満足を得るために、ネットを使う時間を長くしていかなければならないと感じるか
- 使用時間を減らしたり、やめようとしたりしたが、うまくいかなかったことが度々あったか
- ネットの使用をやめようとした時、落ち込みやイライラなどを感じるか
- 意図したよりも、長時間オンラインの状態にいるか
- ネットのため、大切な人間関係、学校、部活のことを危うくしたことがあったか
- 熱中しすぎていることを隠すため、家族や先生にうそをついたことがあるか
- 嫌な気持ちや不安、落ち込みから逃げるためにネットを使うか

出典：『日本経済新聞ポータルサイト』 日本経済新聞社

◎怖い「ながらスマホ」

歩きながらスマホを使う「歩きスマホ」は、スマホの普及とともに問題になっています。歩きスマホの事故は「人やモノ、自転車等にぶつかる」というものが最も多く、そのあとに「ころぶ」「落ちる」が続きます。駅の階段やホームから転落した例もあり、大事故につながる恐れも十分にあります。

歩きスマホを含めた、何かをしながらスマホを使う「ながらスマホ」では、自分だけでなく相手に怪我を負わせる危険性があります。たとえば「ポケモンGO」が流行った 2016 年には、スマホを見ながらトラックを運転して小学生をはねて死亡させてしまった事故も起きています。子どもの場合、自転車に乗りながらスマホを見るときが危険です。外でスマホを使うときは必ず周囲の迷惑にならないように、立ち止まって、安全な場所で使うように注意しましょう。歩きスマホをしないことは、自分の身を守るだけでなく、他の誰かを傷つけないためにも大切です。

出典：『親子で学ぶスマホとネットを安心して使う本』 鈴木 朋子／著 坂元 章／監修 技術評論社

おすすめ展示図書



『ある日突然、普通のママが
子どものネットトラブルに青ざめる』
長谷川 陽子／著 アイエス・エヌ株式会社
請求記号：367.6ハ

スマホを使う子どもが増え、トラブル巻き込まれるケースも伝えられます。でも、起こってからは遅いのです。

情報教育アナリストである著者が安全にスマホを使うためのルールを説明します。



『親子で学ぶスマホとネットを安心して使う本』
鈴木 朋子／著 技術評論社
請求記号 007.3ス

子どもがインターネットを利用するのに親はどうすればいいか、実例を挙げながら、漫画やイラストを用いてわかりやすく説明します。

「子どもたちのインターネット利用について考える研究会」の委員を務める坂元章氏（御茶ノ水女子大教授）が監修します。



『一緒にいてもスマホ SNSとPTF』
シェリー・タークル／著 青土社
請求記号：361.4タ

スマートフォンが広まり、簡単に連絡がとれるようになりました。その反面、手軽さから親子・友人・恋人など人間関係に大きな変化をもたらしています。

便利さと引き換えに失ったもの、またそれをどうしたら取り戻せるかを考えます。

展示図書リスト

このリストのほかにも多数取り揃えております。ぜひ展示コーナーへお立ち寄りください。

書名	著者名	出版社	分類	出版年
心と体を蝕む「ネット依存」から子どもたちをどう守るのか	樋口進／監修	ミネルヴァ書房	493.9 コ	2017
本当にこわい！スマートフォン族の病気	浅川雅晴	ロングセラーズ	493.7 ア	2016
もしかしてうちの子も？	山中千枝子／共著	女子パウロ会	493.9 モ	2017
ネット依存・ゲーム依存がよくわかる本	樋口進／監修	講談社	493.7 ネ	2018
スマホゲーム依存症	樋口進	内外出版社	493.7 ヒ	2018
脱！SNSのトラブル	佐藤佳弘／編著	武蔵野大学出版会	547.4 サ	2017
スマホが学力を破壊する	川島隆太	集英社	493.9 カ	2018
退屈すれば脳はひらめく	双葉社・ザ・モディ	NHK出版	007.3 ソ	2017
サイバー・エフェクト子どもがネットに壊される	マリ・イクソ	ダイヤモンド社	371.4 エ	2018
脱！ネットスマホ中毒	遠藤美季	誠文堂新光社	547.4 エ	2017

ちょっと一息



ネット依存になりやすいタイプ

同じようにネットをしても、依存になる人とならない人がいるのはなぜでしょうか。その違いがわかればネット依存のリスクが明らかになります。

ネット依存についてはまだ研究途上であり、リスク要因のすべてが明らかになっているわけではありませんが、これまでの多くの患者の診察経験から、ネット依存になりやすい人の傾向は、次のようなタイプだということがわかってきています。

1. 子どもの頃からさまざまな勝負事や賭け事が好きで、学校の成績も悪くない
2. 人とつきあうのが苦手で、友だちをつくれず、引きこもりになりやすい
3. ADHDの傾向、ASDの傾向、社会不安障害の傾向がある

出典：『心と体を蝕む「ネット依存」から子どもたちをどう守るのか』 樋口 進／監修 ミネルヴァ書房

作成日：2018年7月28日

「子どもとネット依存」について調べるには

図書館の資料の調べ方、インターネットを活用した調べ方についてご紹介します。

1 【情報探索のキーワード】 効率的な情報検索には、適切なキーワードが必要です。

スマホ（スマートフォン）	インターネット	アプリ（アプリケーション）
SNS	LINE（ライン）	Twitter（ツイッター）
フェイスブック	ネチケット	依存・中毒

2 【基本的な情報源】 辞書・事典類でテーマについて基本的な情報を入手しましょう。

資料情報	請求記号	配架場所
朝日キーワード2019	813.7 ア 19	鷺宮図書館
日経キーワード2018-2019	332.1 ニ 18	上高田図書館
基礎からわかる情報リテラシー	007.6 オ	江古田図書館

◎中央図書館参考室では、育児に関する統計や白書を所蔵しています。

資料情報	分類
子供・若者白書 平成29年度版	R 367.6 コ 17
保育白書 2017年度版	R 376.1 ホ 17
日本子ども資料年鑑2018	R 367.1 ニ 18

3 【図書を探す】

●館内所蔵を探す

◎ テーマの棚に行って探す

図書館の本は主題ごとに棚に並んでいるので、請求記号の数字を参考にして同じ主題の本を探することができます。

分類	分野	分類	分野	分類	分野
007.3	情報と社会	361.4	社会心理学	367.6	青少年教育
379.9	家庭教育	493.9	依存・中毒	547.4	通信

◎ 中野区立図書館利用者用検索機（OPAC）で探す。

資料のタイトル、著者名、出版社名などから、中野区立図書館所蔵の資料を検索できます。

中野区立図書館のHP <http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

中野区立図書館 HP（携帯版） <http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/i/>

● 東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す。

◎「東京都立図書館統合検索」 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

● 国内で刊行されている図書を探す。

◎「国立国会図書館サーチ」 <http://www.ndl.go.jp/>

◎「Books.or.jp」 <http://www.books.or.jp/>

国内で発行された入手可能な書籍が検索できます。出版社のホームページやオンライン書店へのリンクもあります。

4【オンラインデータベースで調べる】

中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末で、以下のデータベースをご利用いただけます。

データベース	収録期間と主な内容
官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの官報記事の検索
日経テレコン	1975年からの日経4紙（経済・産業・金融・流通）の記事
聞蔵Ⅱビジュアル	1879年から1999年までの朝日新聞紙面イメージ 1985年から当日までの新聞の記事 ほか
MAGAZINE PLUS	1981年からの一般誌・総合誌の雑誌記事検索や学術論文
WHO PLUS	歴史上の人物から現代の人物まで約32万人のプロフィール
D1-Law.com	判例情報、法律の改廃記録、法律判例文献情報 など

5【インターネットを利用する】

●中野区の子育て情報を知る

◎中野区子育て支援情報（中野区役所）

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/guide/003/009/index.html>

◎暮らしのガイド「子ども・教育」>「学習・遊び場・活動」（中野区役所）

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/guide/003/006/index.html>

◎こんなときには>子育て>サポート・施設・コミュニティ（中野区役所）

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/nakano/d020061.html>

●子どもとネットについて情報を得る

◎政府広報オンライン

<http://www.gov-online.go.jp/>

◎子どもとメディア全国ネットワーク

<http://www.zen-km.net>

◎全国 web カウンセリング協会

<http://www.web-mind.jp/>

◎子どもたちのインターネット利用について考える研究会

<http://www.child-safenet.jp/>

◎子どもとネットを考える会

<http://www.safewebkids.net>

◎安心ネットづくり促進協議会

<https://www.good-net.jp/>



ネット利用のルールづくり

子どもにスマホを持たせると決めたら、その前にわが家のスマホルールを決めましょう。

「実際に使わせてみないと、子どもがどんな使い方をするのかわからない」とお考えになるかもしれません。しかし、何か問題が起きるたびに次々とルールを設けるようでは、子どもは納得しませんし、親もストレスが溜まります。

ご家庭それぞれに考え方があり、子どもにも個性があります。以下に、ルールの例を挙げました。自分たちの生活やお子さんの年齢に合わせた内容を親子で話し合い、「〇〇家のスマホルール」を作成してみてください。

スマホルールの例

1. スマホの利用時間は 22 時まで
※ゲームの利用時間など、アプリごとに決めてもいい
2. スマホはリビングで使用する
※トイレや個人の部屋に持ち込まない
寝るときはリビングに置くなど場所を固定する
3. 本名や学校名、住所などの個人情報をネットにアップしない
4. 親や学校に見られては困るような内容の写真・動画・文章をアップしない
5. 人のプライバシーに関する情報をアップしない
6. 知らない人に会いに行かない
7. インターネットでお金を使うときは必ず親に相談する
8. スマホにはフィルタリングをかける
フィルタリングを外す時期は親が決める
9. アプリや動画を勝手にダウンロードしない
10. 人の文章や画像・動画を、作成した本人の許可を得ずに使わない
11. スマホのパスワードは親とだけ共有する
12. 少しでも困ったことや疑問があったら親に相談する

