

# Q7

問題が起こらない予防として  
学校でできることは？

## インターネット利用のメリット・デメリットを子どもたちに 考えてもらう

### ●インターネット利用のメリット・デメリットを整理する

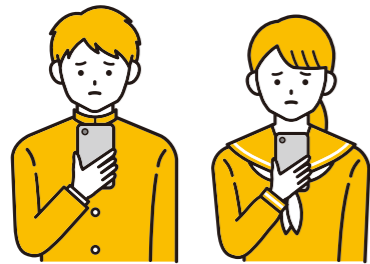
「インターネットやゲームをやりすぎるとこんな悪いことがある」ことだけを伝えるのではなく、子ども自身にいいところ、悪いところを考えてもらい、みんなで共有して整理してもらう。

### ●インターネットやゲーム以外のストレス発散方法を考える

まず、ストレスやストレス対処の話をしたうえで、ストレスから逃れたいという気持ちでインターネットやゲームにのめり込んでしまうと、現実の場面でストレスが増えてしまうこともあるよね、ということの説明をする。そして、インターネットやゲーム以外のストレス発散方法をみんなで考えてもらう。



## 発達障がいの子どもたちとインターネット利用



1ページ目にも紹介したように、私(小倉)は発達障がいの子どもたちにインターネット利用について研究してきました。これまで紹介してきた過度なインターネット利用についてのQ&Aは、発達障がいの子どもたちにもあてはまることが多いかと思えます。小倉(2022)の研究結果からも、発達障がいの子どもたちが特にインターネット利用でトラブルを抱えやすいわけではないと思われまます。ただ、そのトラブルの背景を理解したり、子どもへの伝え方やストレス発散方法を考えたりするうえで、その特性を理解していることが大切です。このような研究を進めることで、子どもたち一人ひとりにあった形の解決方法の提案につなげていければと考えています。

#### 【引用文献】

こども家庭庁(2024)。「青少年のインターネット利用環境実態調査」調査票・調査結果等

[https://www.cfa.go.jp/policies/youth-kankyoyou/internet\\_research/results-etc](https://www.cfa.go.jp/policies/youth-kankyoyou/internet_research/results-etc) (2024年3月17日閲覧)。

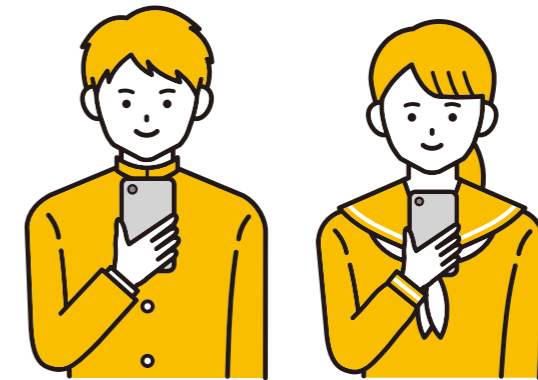
小倉正義(2022)自閉症スペクトラムのある青少年のインターネット利用に関する研究。第63回児童青年精神医学会総会

【参考文献・参考になる書籍】

吉川徹(著)、べに山べに子(イラスト)(2022)。「ゲーム・ネットの世界から離れられない子どもたち：子どもが社会から孤立しないために(子どものこころの発達を知るシリーズ 10)」合同出版。

関正樹(2023)。「子どもたちはインターネットやゲームの世界で何をしているんだろう?」児童精神科医からみた子どもたちの「居場所」, 金子書房。

# 子どもたちが インターネットに 向き合うために



こども家庭庁(2024)の青少年のインターネット利用に関する調査では、小学生・中学生・高校生のインターネット利用率は98%を超えることが報告されています。つまり、ほぼすべての子どもたちがインターネット利用をしている状況だと考えられます。そして、そのぶん、子どもたちがインターネット利用に関するトラブルを抱えるリスクは高まっていると考えてよいでしょう。

このことは、子どもたち本人にとってはもちろん、保護者や教師にとっても向き合わなければいけない問題ですが、なかなか難しい問題でもあります。また、子どもたちだけでなく、インターネットが社会に浸透している現実を考えると、子どもたちから一時的にインターネットを取り上げることで、本質的な問題の解決には至らないと思われまます。そのため、それ以外の解決の方法を模索する必要があります。

私(小倉)は、日本学術振興会科学研究費助成事業(若手研究)の助成を受けて、「発達障害のある青少年の適切なインターネット利用を促進する心理教育プログラムの開発」(19K14450)のための研究を行ってきました。本リーフレットは、その研究成果の一部の紹介と、発達障がいのある子どもたちだけでなく、すべての子どもたちとその家族、周囲の大人たちがインターネット利用に関するトラブルと向き合うためのヒントとなるように願って作成しました。

## 中村 公哉

なかむらクリニック  
児童精神科医

徳島大学を卒業後、徳島大学病院などでの勤務を経て2022年になかむらクリニックを開設。クリニックでの診療に加え、小学校・中学校・高校にて「こころの授業」を実施するなど、児童思春期におけるメンタルヘルスに関する普及啓発活動をするをライフワークとしている。

## 大西 尚子

公認心理師 臨床心理士  
特別支援教育士

鳴門教育大学大学院を修了し、川内病院(現ほのぼのホスピタル)にて心理士として勤務。現在は、公立学校等でスクールカウンセラーをしており、子どもたちへの「こころの授業」に積極的に携わっている。

## 小倉 正義

鳴門教育大学教授  
公認心理師 臨床心理士

名古屋大学大学院教育発達科学研究科博士後期課程中退後、名古屋大学発達心理精神科学教育研究センターを経て、現職。専門は発達臨床心理学。大学で教員をしながら、地域での発達支援・心理支援に積極的に携わっている。

※本リーフレットは、日本学術振興会科学研究費助成事業(若手研究、研究課題領域番号19K14450)の助成を受けて作成されました。

【お問い合わせ】 鳴門教育大学 大学院学校教育研究科 教授 小倉正義(発達臨床センター所長)  
mail : mogura@naruto-u.ac.jp

# 子どもたちの過度なインターネットの利用について考えてみましょう!

インターネット利用に関するトラブルについては、様々な研究者や支援者によって、その解決方法が模索されています。子どもたちのインターネット利用に関する主なトラブルとしては、過度なインターネット利用、ソーシャル・ネットワーキング・サービス(SNS)上のトラブル、高額な課金などが挙げられます。ここでは、中でも大きな問題になりやすい、過度なインターネット利用について、Q&A方式で紹介していきます。このQ&Aを作成するにあたって、徳島県の専門家である、なかむらクリニックの児童精神科医・中村公哉先生、スクールカウンセラーの大西尚子先生にもお話をうかがいました。

※Q&Aの内容は、必ずしもすべての子どもたちにあてはまるものではありませんし、個人の見解も含みますので、あくまでも支援や対応の参考として考えてください。

## Q1 子どもたちの過度なインターネット利用は、どんなトラブルにつながる?

生活習慣が乱れ、成績の低下、疲れやすさが生じる可能性、家族関係の悪化や学校への行きづらさに発展することも



### ●生活習慣の乱れ

食事、睡眠のリズムが乱れたり、歯磨き、入浴をしなくなったりすることもある。

### ●成績の低下

インターネット・ゲームが出来ないのであれば宿題をしないなど、やるべきことをインターネットやゲームを優先させてしまうことにより生じる。

### ●疲れやすくなる

身体を動かさないことによる著しい筋力の低下や、睡眠不足などから、疲れやすくなってしまうことも。

### ●家族関係の悪化

両親や家族から注意され、それに対して言い返すことで悪循環が起こり、子どもも保護者もしんどくなる。お互いに暴言を言うってしまうことも。



## Q2 インターネットやゲームから抜けられなくなるのはなぜ?

学校内で居場所がないと感じ、ゲームにはまることで、さらに家庭内でも居場所がなくなるといった悪循環

たくさんの時間インターネットやゲームをしていても、日常生活に及ぼす影響が少なければ問題にはならない。日常生活に大きな影響がでているにもかかわらず、抜けられないのは、現実世界での居場所のなさが大きく影響している場合が多い。そして、インターネットやゲームから抜けられなくなることで、現実世界での居場所がさらになくなってしまっ、よりはまり込んでしまうという悪循環が起きていることも。

## Q3 相談に来られた子どもや保護者との話し合いで大切なことは?

インターネットから抜けられない子どもを責めるような構造をつくらないことが大切

### ●本人を「敵」にしないという大方針

「学校でも居場所がない、自宅でも居場所がない」状態を防ぐ。まずは受容的かつ共感的理解が必要。

### ●「やめさせる」方法の議論に終始しない

すでに過度な利用になっている場合には、ゲーム機を取り上げる、Wi-Fiを切る、という方法では解決しない場合も多い。



●インターネットをやめられない理由や背景を探る  
子どもを取り巻く環境、性格、発達特性、精神症状などを丁寧に考え、共有する。

### ●子どもと家族との妥協点・着地点を探る

「インターネット利用を1日何時間にするか」という議論は並行線になりやすいが、「過度な利用で成績が下がることは避けたい」という部分では、両者の間で一致する部分を見出しやすい。過度な利用になる前後での成績を聴くことで、子ども自身も納得しやすい。



## Q4 支援者が子どもと関わる時に気をつけることは?

子どもが好きなコンテンツ(動画やゲーム)に関心を持って、子どもの気持ちに寄り添いながら、対話する

### ●動画やゲームなどの内容に関心を持って聴く

「どんなゲームやっているの?」とか「どういうところが楽しいの?」とか、子どもが好きな世界に関心を持って話を聴くことが大切。

### ●本人から気持ちを引き出す

子どもが好きな世界を共有しながら、「このままじゃいけない」という気持ちが出てきたときには、「どういうことからなら、できるか」を一緒に探る。

### ●インターネット利用以外の楽しみを見つける

漫画を読む、ゲームのキャラクターを描く、ブロックをする、イベントに参加するなど、インターネットから完全に離れるわけでもなく、楽しみをみつけることで、利用時間の減少につながることも多い。高校生以上の場合、アルバイトなどを勧めるのも一つの方法。

## Q6 家族へのサポートにはどんなことが必要?

家族の気持ちに寄り添いながら、家族が孤独にならないためのアプローチを続ける

### ●時間をかけて粘り強く支援する

不登校や引きこもりなど苦しい状況の場合、解決するまでには「時間」が必要なことが多い。少しいい兆しが見えると焦ってしまいがちだが、そのような時にじっくり関わるようなサポートが大切。

### ●見通しを説明する

半年、1、2年後くらいまでの見通しを「このくらいの時期には、こうなることを目指しましょう」といったように具体的に説明する。時間をかけることでよくなる姿をイメージしてもらうことも大切。

## Q5

不登校になっている場合に、成績の低下が心配な保護者へのアプローチは?

無理に「勉強をさせる」のではなく、「勉強ができる」状況を作ることが大切

学校に行きにくくなったり、不登校になっている場合、勉強が遅れることを心配される保護者は多い。ただ子どもが苦しい状況にあるとき、二階建ての家で例えたら、「勉強」は一階部分ではなく二階部分。精神的なものや生活の安定、登校もある程度できる、といった一階部分をしっかりと整えることが重要。もともとの勉強の苦手さが大きくない場合は、やる気にさえなれば勉強は後からでも追いつけると考えることも大切。やる気を出せないときに勉強をさせようとしても、よい結果にはならない。

