

講 演 内 容

平成30年9月1日（土）13:50～14:40

館林市文化会館 小ホール

演題「子どもたちのネット長時間利用の現状と対応のあり方」

- 講師 高橋 大洋 氏（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 事務局）

皆様こんにちは。ご紹介いただきました高橋でございます。

札幌在住ですが、札幌に移る前は東京で仕事をしていました。その頃から、後半のパネルディスカッションのコーディネーターの波呂さんが所属されている、ぐんま子どもセーフネット活動委員会さんと、インターネット問題への取り組みを通じて交流がありましたので、群馬県は私にとって親しみがあります。

簡単に自己紹介させていただきます。2児の父です。子どもはまだ小さくて、上の子は小学校6年、下の子は小学校3年です。今日お集まりの皆さんの中には、子育ても終わり、もう、いわゆるネット問題の子どもの範疇ではないという方もおられるかもしれませんが、我が家は、今、真最中です。

コンピュータウイルス対策の会社や、フィルタリングの会社、ネットパトロールをする会社で働いた経験から、講演などの仕事をしています。今は、大人の方にネットの問題について講演することが多く、多い年では、年間100回ぐらい登壇しています。また、NTTドコモさんの教材製作のアドバイザーでもあります。大学生向けのメディアリテラシーの講義もしています。

ネットの問題には睡眠の問題が外せないということで、「眠育アドバイザー」という資格も習得しました。

問題はたくさんありますが、今回は、文部科学省の「ネット依存症予防」という大きなテーマがありますので、「ネットの長時間利用の問題」について、特に焦点をあてて考えていきたいと思えます。

ネット問題については、子どもの「自撮り被害」など深刻な問題がある中、「長時間利用」については、まったく無関係という家庭は「ゼロ」というのが大きな特徴です。

本日は、前半で、子どもたちがどんな機器をどのくらい使っているのか確認し、後半で、家庭や学校で、あるいは地域で、どんな取組をしたらよいかを考えていき、ヒントとなるような情報提供をしていきたいと思っています。

始めに、子どもたちの全国のインターネット利用状況の最新の調査結果について、お話したいと思います。（配付資料：児童生徒のインターネット利用率（全国）を見ながら）小学生の6割以上が、何らかの機器によってインターネットを使用しています。中学生は8割以上、高校生はほぼ100%が利用していることがわかります。グラフの紫色はスマホでの利用、灰色はスマホに限らず、何らかの機器でのインターネット利用を示しています。スマホ以外の情報機器は、小学生は親のパソコン、また、それ以外で一番人気なのは「ニンテンドー3DS」です。この3DSには、パソコンの「ブラウザ」にあたる機能が標準でついていますが、家の外では使えませんが、Wi-Fi=無線LANがご家庭内にあれば、そこ経由でインターネットを見に行くことができます。まだスマホを使えない小学生はゲーム機でインターネットを使っているということです。

中学生はスマホ以外に何を使っているかという、ひとつは、親のお古のスマホを使っています。契

約がないスマホは外で通信することはできませんが、Wi-Fi 環境があればインターネットが使えます。また、平成24年頃から中学生にはやっている、スマホと同じ機能を持つ携帯音楽プレーヤー「iPod touch (アイポッドタッチ)」があります。毎月の支払いは必要なく、Wi-Fi があれば家の中ではiPhoneと同じことができるわけです。

次に群馬県の状況を、県の青少年基本調査の最新版（配付資料：児童生徒のスマートフォン所持と使う頻度（群馬））で見えます。「お子さんはスマートフォンを所持していますか」という質問に対する保護者の回答は次のとおりです。

「子ども専用のもの」または「親と共有」は、小学生は15%、中学2年生になると40%を超えています。おもしろいのは「スマホや携帯電話などでインターネットを使っているか」を中学生に尋ねると、急に増えて「よく使う」と「ときどき使う」で、8割以上が使用していると回答します。自分専用のスマホを持っていなくても、先ほどのような別の機器が子どもたちの周りがある。それを使って、インターネットを利用する。そんな状況です。

未就学の子ども、早い子では3歳位からお母さんのスマホを見えています。小学生の低学年くらいになると、みんなスマホの中の写真や動画を見る。インターネットで動画を見ることも大好きです。スマホでゲームもします。これが、今の子どもたちのインターネットや情報機器との最初の出会い方です。小学生の中学年から高学年になると、インターネットの仕組みを知らないまま、機器を自由自在に操作するようになります。あいかわらずインターネットのゲームや動画は大好きです。自分専用の機器をもっている子はまだ少ないですが、保護者のスマホを借りて、あるいは勝手に親のスマホで見えています。携帯ゲーム機も使われます。



高学年の一部の女子は、小学生の段階からラインやSNSを使うようになります。また高学年では、長時間利用する子どもが、ぼつぼつ見られます。わが子の授業参観に行った時も、眠そうにしている子どもがいたので、あとで「あの子はいつも眠そうなの？」と自分の子どもに聞くと、やはり「毎晩、毎晩、夜11時過ぎまでゲームをやっているからだよ」ということでした。

中学生になると、実質的にはみんなが「ネットデビュー」します。まだ、みんなが自分の機械を買ってもらえるわけではありませんが、一斉にラインを始めるので、当然、もめごとが起きるようになります。中2くらいからツイッター、インスタグラム、スノウといった他のSNSを始めるようになります。「スノウ」というのは、聞いたこともない人もいると思いますが、ゲームセンターにあるプリクラの機能がスマホのアプリに入っていると考えてください。これは、自分で撮った写真を加工することができます。中学生になると、受け身の利用だけでなく、「何かを伝えたい」「自己表現したい」という欲求が高まります。SNSや写真を加工するアプリがおもしろいのは当たり前です。このくらいの年齢になると、子どもの間でも、長時間利用困るよねという話も出始めます。

高校生になると、利用しないという選択肢はなくなります。通学時間も長いし、スマホを学校へ持っていきます。ただ学校内で使わないというだけで、いつも持っています。行動範囲も広くなり、お金も使えるので、スマホトラブルが深刻になるケースもあります。

では、子どもたちはインターネットを使って何をしているのか。これをお話していきたいと思います。小さい子どもは、写真とか動画を見たり、ゲームをすることが大好きです。お手元のグラフ（配付資

料：児童生徒のインターネットの利用内容（全国）でわかるのは、最初からゲームや動画の使用時間は多いということです。どちらも難しいものではないので、小さい頃から利用が多いということです。一方、情報を検索することは、小学生にはまだ難しいので、中学生高校生と進むにつれ、利用が増えてきます。

「ゲーム」「動画視聴」「情報検索」の3つと違って、「コミュニケーション」用途には、急に増える時期があるということを押さえておいてほしいです。小学生では少ないですが、中学生になると、みんなが機器を持ち始めることもあってグンと増える。高校生ともあまり変わらないということがポイントとなっています。自己表現をしたり、コミュニケーションの中で、知らない人と出会ってしまう、知らない人に誘われてしまう、あるいは、知らない人に写真を送ってしまう、といった問題が起こることがよくわかる数字です。

子どもたちのインターネット利用の全体的なことはわかったので、次に長時間利用に話を進めていきたいと思います。子どものネット利用が年々長時間化しているのは、グラフの数字（配付資料：児童生徒のネット利用の長時間化）でもわかります。内閣府の調査では、「平日1日あたり、平均2時間以上利用する」と答えた児童生徒の割合は、平成26年度から平成29年度の、わずか3～4年の間に、それぞれの学校種で増えています。おもしろいのは、高校生は今年少しだけ減っています。これはもしかすると、このままずっとネットを使わされていると自分たちが損をすることが、自分でわかる年齢になっているのかも知れません。

保護者の利用状況も似ていて、小学生、中学生、高校生を持つそれぞれの保護者で、2時間以上使う割合がどんどん増えてきています。長時間利用の問題は、決して子どもだけの問題ではありません。（配付資料：保護者にもみられるネット利用の長時間化）

会場にお越しの皆さんの中で、まだ昔ながらの携帯を使っている方はどれくらいいらっしゃいますか。（会場内で挙手を求める）5～10%ぐらいですね。これは非常に多いですよ（会場笑）。全国どこでも3～4年前は、もっと、ずっと多かったです。こちらでも来年お聞きすると「俺もスマホにしたんだよね」という人が増えるかもです。スマホにしてみると、われわれ大人でも「気づくとついスマホを見てしまう」という自分を発見したり、「それ（スマホを見続けること）は嫌だからやめよう」を行ったり来たりする。

特に、子育て真最中の人にとっては、スマホは大切な情報源で、かつ唯一の大人と会話できるツールとなっていることがあります。わからんちんの幼い子どもと家に一緒にいて「大人と話がしたい」というお母さんにとっては、これなしでは生きていけないという、大切な生命線であるという面もあります。

ここで、本日のキーワードでもある依存という言葉が出てきました。「ネット依存」というと「俺は関係ない」「うちの子はまだ大丈夫」という方が多いのですが、（その手前の）長時間利用については無関係な家庭はありません。このグラフは群馬大学の伊藤賢一先生からお借りした数字です。前橋市で、子ども達のネット依存状況を調査したものです。（配付資料：性別・学年別のネット依存状況の違い）「高リスク使用者」と「潜在的リスク使用者」いわゆる依存まではいかないけれども、このまま続くと高リスク使用者になってしまうという使用者、つまり依存の疑いのある子どもがあわせて2～3割は群馬にもいることがわかります。グラフの上は男子で、下は女子です。依存の疑いの現れ方は違って、学年が進むほど増えるという単純な構図ではありません。男子と女子で違います。年頃のお子さんをお持ちの方はお気づきかもしれませんが、男子が大好きなのはゲームや動画で、女子はコミュニケーション用途がとても多いのです。それが依存の現れ方にも出ている。つまり、小学生のうちはスマホ

やネットに求めているのは、娯楽系、すなわちゲームや動画などで、それが好きな男子に先にリスク使用者が現れます。女子は、一般に男子ほど熱中しないので、コミュニケーションをしなければならなくなる中学生になると、どんどんとリスク使用者が増えるということです。長時間利用とひとくりに片付けるのではなく、性別や使いみちをよく見る必要があります。男子は、最初夢中になるけれど、だんだん下がってきて、また上がってきます。とはいえ女子に比べて、絶対数が少ないというわけではないので十分注意が必要です。

長時間利用は2種類に分けられます。ひとつは「娯楽型」。もうひとつは「つながり型」です。SNSなどで、自分の周りの人とつながる、それが長時間利用になってしまうというものです。

娯楽型長時間利用の典型は、オンラインゲームです。スマホのゲームは基本無料でできます。お金を1円も払わずに、ずっと楽しむことができるゲームが多数派です。利用者からお金をもらわず、ゲーム会社はどのようにもうけるのかというと、一人も払わないわけではないということです。ほんのちよつとの人がお金をたくさん払ってくれる。だから、その他の人は、タダで遊んでもそろばんがあうのです。ゲームにはまって、お金をたくさん払いすぎて困っているという子どもは比較的少なく、お金を払わない代わりに、長時間ゲームで遊びすぎてしまうという子どもがほとんどです。無課金の人は、ずっとゲームをして(お金を払っている人に負けたりして)、盛り上げるという役を担うことになっています。時間を消費するように設計されている今のゲームは、ずっとやっても飽きることはありません。また、昔のゲームと違って、日常のちょっとした隙間時間にプレーできることを前提として作られています。昔のゲームのイメージとは切り替える必要があります。

ゲーム依存については警戒感をもっている方は多いですが、実は、動画を見ている時間が長時間に及んでいることも深刻な問題になっています。ユーチューブのような動画専用サイトだけでなく、動画をそのまま放り込めるSNSが増えています。「○○してみた」「踊ってみた」「歌ってみた」「やってみました」という、ユーチューバー的な他人の動画を見るだけでなく、自分で動画を投稿する遊び方もあります。ゲーム実況動画というものもあります。昔よくゲームセンターで見られた風景のオンライン版です。上手な人がゲームをしている姿を、何時間も見てしまう。また、昔はテレビで見ていた、好きなタレントのミュージックビデオもネット動画で見られるわけです。

今の動画の楽しみ方の特徴は、自分でやるという参加型に加え、ライブ型というものです。誰かが録画し編集したのを見るのではなく、まさにライブで動画を見ます。もうひとつの特徴は、短時間型です。一本の動画は短いですが、短い動画を次から次へと何本も見てしまいます。スマホ上で加工して簡単に投稿できるので、参加型、自分でやってみた型が増えているのだと思います。

つながり型の長時間利用は、ライン等のグループトークが典型です。学校でさんざん話しているはずなのに、その続きをまた家でもしているということです。今の子どもは、1人で何種類ものラインのグループに所属しているのが当たり前になっています。「1年〇組」だけでなく、「1年〇組男子」「1年〇組〇〇君を中心とした5人のグループ」「バスケットボール部の1年生」など、少しずつ違う複数のグループに所属しています。「招待されて入っちゃった」から「ほっとけばいいや」と思える子どもはいいのですが、多くの子どもたちは、トークの内容を把握しないわけにはいきません。大人でも同じですが、要領が良くないと、ぼつりぼつりと、「ありがとうございます」などと、次々にコメントに反応していると、話の流れを追っているだけで時間がかかってしまいます。何か書き込むたびにさらにコメントが付き、参加しているグループが何個も何十個もあればそれだけで時間がかかるのです。

では、長時間使用するようになると、どんな弊害が起きるのでしょうか。(配付資料：スマートフォン

ン利用で減らした時間) 高校生が「スマートフォン利用で減らした時間」は一に「睡眠」二に「勉強」の時間です。三番目の「テレビを見る時間」はいくら減らされてもかまわないのですが、睡眠も、勉強も、時間を減らしてほしくないことは、明らかです。

ネット利用時間と学業成績には、明らかに相関があります。ベネッセが調査した(配付資料: ネット利用時間と学業成績の相関(中高生)の)上の3本のグラフは、中学生の「成績上位」「成績中位」「成績下位」のネット利用時間を表しています。下の3本は、高校生の「進学校に通っている」「中堅校に通っている」「進路多様校に通っている」、進路多様校すなわち、あまり勉強がふるわない子どもが通う高校のことです。成績の良い子どもたちはあまり使っていない、成績の悪い子はたくさん使っています。どんな調査をしても、必ずこのような結果になります。だからといって「スマホばかり使っていると成績が落ちる」とは言いきれないのです。それほど簡単なものではなく、どちらも行ったり来たりの関係になっているのです。もちろん、スマホの利用で睡眠を減らし、学習時間を減らせば学校の成績はおちる。でも、学校の成績が振るわないからスマホを使うという話もある。その子がなぜスマホをそんなに使うのかを考える必要があります。

小学生のインターネットを利用している時間と就寝時間を調査した文部科学省の調査結果があります。(配付資料: ネット利用時間と就寝時間の相関(小学生))インターネットを長く使っている子どもは、寝る時間が遅くなるのは当たり前ですが、そもそも学校がある日に10時以降に寝る子どもの割合がそれなりにある。それが続くことは健康によくない。また、2時間以上使っている子どもも、それなりの割合で存在していることもわかります。

ここで、皆さんに「子どもは、何歳ぐらいの時には何時間ぐらい寝る必要があるのか」という、とっておきの数字を紹介しておきたいと思います。厚生労働省など日本には、目安となる数字がないので、ここでは、米国睡眠医学会による望ましい睡眠時間を紹介します。小さい時にたくさん寝なければならないのは当たり前ですが、「6~12歳では9~12時間、13~18歳では8~10時間寝る必要がある」と提言されています。望ましい睡眠時間は、学年が上がるにつれて短くなります。また、一概に12歳だから9時間寝なければならない、というのではなく、個人差もありますが、中学生になっても8時間は寝る必要があるのです。

例えば、朝7時に起きるには、8時間睡眠、つまり高校生での最低睡眠時間を確保するには夜11時に寝なければならないことがわかります。これが守れている家庭はどのくらいあるでしょうか。また親は、こうした医学的な推奨時間を知っているでしょうか。皆さんもこんなにたくさん寝なければならないことを知っていましたか。私も眠育の講習を受けるまでは知りませんでした。12時間寝るには午後8時には寝なければならないのです。我が家では、3年生の子どもは、午後8時半消灯で、9時までには眠っています。学年が上がるにつれて、目覚ましをかけなくても朝7時に自分で起きられる確率が高くなってきました。上の6年生の子どもは、そんなに早い時間に寝なくてもよいのですが、仕方なく一緒に寝て、勝手に朝5時半か6時には目が覚めて、好きなことをしています。こうしたことは、親の毎日の生活時間を大幅に見直さないと実現しません。子どもの睡眠時間は、大人の生活とも大いに関係しているのです。

実は日本人の睡眠時間は、OECD加盟国の中でも特に短いのです。日本と韓国で毎回1位を争って



講師 高橋大洋氏

いるような状況です。睡眠時間が一番長い、ニュージーランドや北米とは平均値で1時間くらい違います。アジアの国民は睡眠時間が短くてもよいわけではなく、要は睡眠時間が足りていないのです。わたしたち大人は常に睡眠不足を抱えて生活しているし、それが子どもに大きく影響しているということです。

長時間利用がなぜ起きるのかの背景としては、まず環境的な要因が考えられます。その1つ目は、メディアの特性です。昔からあったテレビ、マンガとはあきらかに違い、インターネットでは、何でもあり、自分の好みのお楽しみが必ず見つかります。また、ただ見せられているのではなく、参加することや、コメントをやりとりするなどの、双方向性があります。パーソナル性、つまり、自分ひとりで見ることもできます。飽きてやめるということがありません。夢中になるのは当然です。

次の要因は事業者側のビジネスモデルです。私たちは、民放テレビ局にお金を払っていないけれど、番組を楽しむことができます。その代わりに、CMにさらされているのです。インターネットもそれと似ています。無料で見られる代わりに、広告にさらされているのです。何が事業者同士の競争のポイントになるかというと、事業者はずっと自分のところを見ていて欲しいのです。よく聞く「チャンネルはそのまま」というセリフは、視聴率が、民放のテレビ局の競争力だからです。インターネットも同じで、利用者一人ひとりの視聴時間を少しでも延ばす工夫をしているのです。ユーチューブでは、自分が目的としている動画が終わっても、頼んでもいないのに、もっとおもしろそうな動画が始まります。何のためにかというと、次々と流れる動画をずっと見ていてほしいからです。

さらに、館林市はどんな環境なのかわかりませんが、地方では、子どもたちは、歩ける範囲の近所で友だちと遊ぶということができなくなっています。移動はスクールバスや親の送り迎えがほとんどで、昔のように帰り際「ちょっと遊びに行ってくるね」ということができないのです。安全な遊びはゲームぐらいしかないのです。つまり大人の都合です。

もちろん子どもの側にも理由があります。まず知識不足です。使いすぎたらどんな弊害があるか、どれくらい寝なければいけないのか、あまり習っていないのです。

そして、長時間利用についての経験不足、また、面白いものについて走ってしまうという未成熟さも考えられます。さらに学校の先生はよくご存知のことですが、満ち足りている子どもは、ずっとネットに入り浸ることにはなりにくいのです。勉強ができれば一番良いわけですが、たとえ、勉強ができなくても、部活で活躍しているとか、友だちから一目置かれるような趣味があればいいのです。それらが何もなくても、親に愛されているという自覚がある子どもは、ネットで無茶をすることはありません。ネットを使い続ける理由もないのです。そうではない子どもは、つついネットが発散したり、ネットを居場所として使っているということを、わたしたち大人が知っておく必要があります。

だから、ネットを使い過ぎているからといって、ネットをとりあげればよいというわけではありません。生活全体のバランスが何かうまくとれていないところを、一緒に解決してあげないといけないのです。そうでないとネットで気を紛らわすところからは抜けられません。

ではご家庭では、どうやってネットの長時間利用と向き合ったらよいのでしょうか。ヒントとなるような情報をご提供したいと思います。

まず1つ目は、どれくらいネットを使っているかを、見えるようにする必要があるということです。子どもは使いすぎているという自覚はないのが普通なので、「夜10時で終わりにしなさい」「1時間で終わりだよ」と一方的に押しつけてもだめです。長過ぎという自覚が無いままに、使い過ぎを減らそうとしても始まらないのです。一定期間の記録をとって、利用状況が見える化することから始めます。「夜遅くまで使っているから、寝る時間が遅くなっているよね」など、わかりやすく説明することが大切で

す。

いきなりネット使用時間だけに注目するのは得策ではありません。最終的には「夜9時までにはしよう」など、学校や家庭でルールを決めることに落ち着くと思うのですが、睡眠時間や学習時間を確保することのほうが先決です。まず、1日の過ごし方について、絶対に必要な時間、削れない時間をこのグラフのように積み上げていきます。年齢ごとの睡眠時間、学校にいる時間、部活や習い事、家に帰ってからごはんを食べる時間、と順番に親子で一緒に計算し、自由に使いみちを決められる残り時間が、一日のうちにはいったいどのくらいあるのかを、子どもと確認します。まだ牧歌的な生活をしている子の中には、習い事もなく、帰宅時間も早く、一日5時間くらい残る幸せなケースもありますが、部活などで忙しい子どもは、睡眠時間が足りないなど、残り時間が、既にマイナスになってしまっていることも少なくないわけです。そこにネット利用時間を付け加えたら、さらにシワ寄せが来るという事実を親子でハッキリさせようということです。

ただ情報機器を取り上げても、何の解決にもなりません。変化は定着しません。他の娯楽などにうまく置き換えることが大切です。

ここで、強くお伝えしたいのは、保護者の注意する先を時間だけに限って、ネット利用の中身は二の次にする方がうまくいく、ということです。大人からすると、くだらないものを2時間も3時間も見ている、と思っても片目をつぶる。親として譲れないのは利用時間だけ、ということにするのです。夜9時まで、〇時までというように、時間を守らせることに最初は集中します。いっぺんに2つのことを守らせることは難しいです。当然、保護者自身の利用パターンも変えていくことが必要です。

学校でできることは、ルール作りなどより前に、健康面への影響についての学習です。私たちは、必要な睡眠時間や睡眠不足の弊害など、ほとんど学習したことがありません。「平日寝不足だから、休日に寝だめをして帳尻をあわせる」などというのはナンセンスです。また、同じ睡眠時間でも質が大切で、寝る直前まで強い光を受けていると睡眠の質が下がります。寝る1時間前以降は、強い光を見ないようにすることが大切です。質が低いと、その時間分の睡眠の効果はありません。

2週間分の睡眠記録表をつけてみると、よく分かります。「何時に起きて何時に寝たか」「朝食は食べられたか」「自分で起きられたか」を実際に記録したものが、この表です。朝、自分で起きられないのは、睡眠が足りていないサインです。では、平日9時間寝ているから睡眠時間が足りているかと思っても、土日10時間以上寝ている人は、週末の睡眠で調節していることになります。平日の睡眠時間が足りない証拠です。特に未就学の子どものどれくらい睡眠時間が必要なのか、生活習慣形成に与える情報機器の影響については、特に保護者向けの情報提供が必要になります。

先ほどの調査結果から、群馬大の伊藤先生が指摘しているのは、ネット依存の状況と生活満足度には強い相関関係があるということです。幸せかどうかよりも、「勉強がよくわかる」「学校に行きたくないと思うことがある／ない」など学校への適応が特に関係していると指摘されています。ここをどう解決するかが重要で、利用時間のルールづくりなどだけでは問題はなくなるということ。もちろん利用時間のガイドラインなどは、子どもたちが自分でつくるのが基本とお考えください。

以上をわたくしからのお話とさせていただきます。

ご清聴ありがとうございました。

