

発達支援センター通信

◆野洲市発達支援センター TEL587-0033、FAX587-2004

広報「やす」:2023年3月号掲載

こ はったつ 子どもたちの発達とインターネット

インターネットが急速に普及し、情報収集やコミュニケーションの手段として生活に不可欠なものとなっています。

子どもたちにおいても、使用する電子メディアの多様化が急速に進んでいます。さらに教育現場にもIT教材が導入されはじめ、児童生徒全員にタブレット端末を与えて授業や宿題の提出などを行っている学校が増えてきました。しかし、インターネットは利便性が高い反面、過剰使用や依存に陥りやすいことに注意する必要があります。

近年はインターネットの過剰使用が問題となっています。勉強や仕事といった生活面や体や心の健康面などよりもインターネットの使用を優先してしまい、使う時間や方法を自分でコントロールできない状況は『インターネット依存(ネット依存)』とされています。

インターネット依存に陥ると、精神的な症状、身体面の異常や社会生活における様々な困難が生じます。例えば、学業への意欲が低下します。また、感情のコントロールがうまくいなくなり、イライラし、攻撃的になりやすくなります。身体的症状としては、視力や体力の低下、肩こり、頭痛、倦怠感などを引き起こし、生活面では、夜更かし、昼夜逆転、睡眠不足に陥り朝食の欠食にもつながります。その悪循環が不登校やひきこもりにつながることもあります。ゲームなどで課金して高額請求をされることもあります。

発達にアンバランスな面がある子どもたちの場合、行動コントロールの苦手さもあり定型発達の子ども以上に適切な生活習慣が必要だといわれています。

インターネット依存にならないようにするには、『使用時間をはっきり決めて終了のアラームを設定したり家族に声を掛けてもらう』『インターネットの使用目的を明確にしておく』『インターネット以外で、関心のあること、好きなことを増やす』などがあります。コロナ禍で室内で過ごすことが増える傾向にありますが、外に出て体を思い切り動かすことで早寝早起きをし、しっかり朝食を食べるなどの生活習慣を身につけ、便利なインターネットと上手に付き合っていきたいですね。