

# 厚生委員会だより NO. 1

令和元年7月22日  
南砺市立井波中学校  
厚生委員会

## ネット依存症ってなに？

ネット依存症とは、次のような不安を感じたり日常生活に支障をきたしてしまう症状が現れたりすることです。



- ①自分の意思で利用をコントロールできない。
- ②常にそのことを考えてしまう。
- ③人にやめるように言われても、やめられない。
- ④現実から逃避したい心理状況などから、過度に利用してしまう。



## なぜネットに依存してしまうの？



ネットを通じたコミュニケーションは、自由に対人関係を築くことができます。自分の利益や好みが優先でき、好む人とだけ自分のさじ加減でコミュニケーションを深めることができます。逆に、嫌いな相手との会話も、ネット上ならツールを閉じることで自由に終えることもできます。しかし、そこに危険性があることを頭に入れておく必要があります。

## ネットの危険性とは？

コミュニケーションは言葉だけでなく、身振り手振りなどの体の動きや表情、雰囲気など様々なものを総合的に使って意志疎通を図っています。しかし、ネット上でのコミュニケーションでは言葉が主となるため、相手に意図が伝わりにくくなります。双方の送り合う情報が少ないため、限られた情報のみで解釈し、自分の価値観で受け取ることになり、その結果、言葉の真意が伝わらず誤解が生まれやすくなるなどの危険性があります。



## 大切なことは……

- ★休日以外に出かけ、ネットだけに偏らない生活や、暇つぶしのツールとするのみでなく目的を持ったネット利用を意識するなど、ネットと上手く付き合っていきましょう。
- ★自分自身がネット依存になっていないかを見極めましょう。
- ★何よりも大切なのは親子のコミュニケーションです。子どもを見つめ、見守ることを大切にしましょう。





# 子供を守る『家庭のルール』

低年齢の子供ほど危険や被害に遭遇する危険性が高いため、フィルタリングによる機能制限や『家庭のルール』など、子供を守る必要があります。

## まず保護者がやることは？



『青少年インターネット環境整備法』の中には子供にインターネットを利用させる際の保護者の責務が規定されています。

- ①利用状況を適切に把握しましょう。(子供が何に使っているか)
- ②フィルタリングなど利用しましょう。(子供の利用を適切に管理)
- ③インターネットを適切に活用し、学習能力の習得につながるようにしましょう。
- ④不適切な利用は、いじめなどの様々な問題が起こることに注意しましょう。



## ルールを作るときのポイントは？

ルールは一方的に大人が決めたものではなく、子供と一緒に作りましょう。

- ★Point 1 『ルールがトラブルから守ってくれる』ことをきちんと伝えましょう。
- ★Point 2 お互い納得できるよう話し合っ作りましょう。
- ★Point 3 子供が守れるルールにしましょう。
- ★Point 4 具体的なルールにしましょう。
- ★Point 5 守れなかったらどうするか、決めておきましょう。
- ★Point 6 トラブルがあったら保護者に相談するように決めておきましょう。



## ルールを作ったあとは？

子供は大人が日常的にインターネットを利用する姿を見ています。大人がインターネットの知識を高め、適切な利用方法を考えましょう。また、子供は習い事や部活動などのためにルールを守ることが難しくなることもあります。子供の成長や生活リズムの変化、目的に合わせて見直しをしましょう。そして、学校での学習内容を家庭で子供と共有したり、学校の先生や保護者同士で情報交換をしたりしながら適切な利用について考えていきましょう。





# あなたの使い方大丈夫？

## イヤホン、ヘッドホン難聴にならないために

皆さん、スマートフォンや携帯音楽プレーヤーを利用するとき、ヘッドホンやイヤホンをつけて長時間利用していませんか？大きな音量で長時間使用するとヘッドホン難聴になる危険性があります。

### ヘッドホン(イヤホン)難聴って何？



- ☆騒音性難聴 … 工場の機械音、工事音、騒音が原因で起こる。
- ☆音響性難聴 … 別名、音響外傷とも言います。爆発音やライブ会場などの大音響、ヘッドホンやイヤホンで大きな音を聴き続けることが原因で起こる。

近年、このヘッドホン（イヤホン）難聴が問題視！！

WHO（世界保健機関）では、11億人もの若者（12～35歳）がヘッドホン難聴のリスクにさらされているとして警鐘を鳴らしています。

（厚生労働省 生活習慣予防のための健康情報サイトより）

### ヘッドホン難聴の主な症状

- ☆聴力の低下
  - ・会話の中で聞き返すことが増える。
- ☆耳鳴り
  - ・遠くからの呼びかけに気がにくくなる。
- ☆めまい
  - ・ヒソヒソと小声で話ができなくなる。

#### 難聴のさまざまな感じ方



聴力に異常があっても、難聴と自覚されないことも多い。

### 難聴にならないために

☆音量を下げたり、連続して聴かないで休憩を挟んだりする。

☆使用時間は1日1時間未満にする。

☆周囲の騒音を低減するノイズキャンセリング機能のついたヘッドホン・イヤホンを選ぶ。



ヘッドホン難聴は重症化すると完治が難しいと言われています。

長時間の使用は避け、耳に異常を感じた場合は、医療機関を受診しましょう。



質 問	YES	NO
1. 話しかけられても気付かないくらいの音量で聴いている。		
2. 1日1時間以上、連続でヘッドホンやイヤホンを使用している。		
3. ボリューム調節をしないままヘッドホンやイヤホンを耳に当て、突然、大音量を聞き驚いたことがある。		
4. 人から言われたことを何度も聞き返したり、聞き間違えたりすることが多いと感じる。		
5. 右耳と左耳で聞こえが違うと感じることがある。		
6. 耳が詰まったような感じがすることがある。		
7. ヘッドホンやイヤホンで音楽を聴いた後に、耳鳴りがすることがある。		
8. 耳の奥に痛みを感じることをある。		
9. テレビの音が大きいと、家族や友人から指摘されたことがある。		
10. 普段の話す声が大きいと言われたことがある。		

### チェック結果

Yes の数 0～2個	<b>危険度 20%</b> 難聴の危険は低いですが、音量に関係なく1時間以上の使用は控えましょう。
Yes の数 3～5個	<b>危険度 40%</b> 難聴の危険が少し高いようです。人と会話ができるくらいのボリュームに調節しましょう。
Yes の数 6～8個	<b>危険度 70%</b> 難聴の危険がかなり高いようです。耳鳴り、耳が詰まったような感じがあれば、早めに病院に受診しましょう。
Yes の数 9～10個	<b>危険度 90%</b> 難聴の危険が非常に高いです。すぐに病院に受診しましょう。

