

コンピュータ I

第3回

インターネットへの依存

Marie Ogawa
情報教育 

提出課題について

■ 第1回目について

保育者の立場にしっかりと立った意見が多かったです。
素晴らしい意見が多く、私だけではなく、みなさんで
共有したいです。共有のやり方については、考え中です。

- 中身はOKでも、提出方法が...。
「名前」がないとわかりません！
ファイル名にも中身にも、「名前」は必須。

アンケートについて

回答ありがとうございます。

5月19日時点の意見

- 第1回目より第2回目のほうが見やすい
- 次のスライドにうつるまでに時間が欲しい
- まとめがほしい
- 動画を、ずっと見れるようにしてほしい／画面のサイズ
→教務の方に聞いてみます。

提出方法

PCから

(YOUTUBEにUP)

提出方法

スマートフォンから

(**YOUTUBEにUP**)

インターネットの 利用時間

ネット利用 平均利用時間(平日)

(平日1日)		ネット利用 平均利用時間 (単位:分)						ネット利用行為者率 (%)					
		PC		モバイル		タブレット		PC		モバイル		タブレット	
全年代	2013年	34.1	43.2	3.2	28.9	59.9	4.2	30.9	50.5	3.5	28.5	62.9	5.0
	2014年	35.0	53.8	4.2	28.7	65.6	6.1	35.5	61.3	6.3	25.5	63.2	7.4
	2015年	33.5	64.7	5.3	25.3	69.3	7.2	33.5	64.7	5.3	25.3	69.3	7.2
	2016年	17.4	81.7	4.7	19.8	66.9	5.0	14.3	86.6	7.4	13.9	71.1	7.9
	2017年	14.0	94.7	4.7	15.1	72.7	7.6	14.0	94.7	4.7	15.1	72.7	7.6
10代	2013年	15.2	108.2	12.5	12.5	67.5	11.8	8.5	114.9	6.3	8.6	78.8	7.2
	2014年	8.5	114.9	6.3	8.6	78.8	7.2	48.6	91.3	2.2	31.2	85.2	2.9
	2015年	44.3	106.5	4.3	29.4	86.4	5.0	44.3	106.5	4.3	29.4	86.4	5.0
	2016年	43.0	103.7	8.6	28.5	87.9	5.5	43.0	103.7	8.6	28.5	87.9	5.5
	2017年	31.4	124.8	6.0	23.5	88.5	5.3	31.4	124.8	6.0	23.5	88.5	5.3
20代	2013年	43.9	114.7	6.3	27.5	90.3	7.9	28.1	57.0	3.2	31.6	82.9	5.2
	2014年	28.1	57.0	4.3	28.1	80.6	6.0	27.3	57.0	4.3	28.1	80.6	6.0
	2015年	36.9	65.3	5.4	33.3	82.9	6.9	36.9	65.3	5.4	33.3	82.9	6.9
	2016年	44.1	67.3	6.5	25.5	81.8	9.6	44.1	67.3	6.5	25.5	81.8	9.6
	2017年	43.5	75.7	6.3	30.7	84.9	8.0	43.5	75.7	6.3	30.7	84.9	8.0
30代	2013年	40.6	29.7	3.8	35.3	64.0	5.4	40.6	29.7	3.8	35.3	64.0	5.4
	2014年	38.5	42.4	3.1	34.7	67.3	4.3	38.5	42.4	3.1	34.7	67.3	4.3
	2015年	43.7	51.2	3.0	33.5	76.5	5.6	43.7	51.2	3.0	33.5	76.5	5.6
	2016年	35.3	58.7	8.2	27.6	70.8	9.7	35.3	58.7	8.2	27.6	70.8	9.7
	2017年	46.0	63.5	4.5	27.6	75.2	7.0	46.0	63.5	4.5	27.6	75.2	7.0
40代	2013年	37.4	20.9	4.2	32.4	48.0	4.7	37.4	20.9	4.2	32.4	48.0	4.7
	2014年	33.5	33.2	3.1	34.5	57.1	5.3	33.5	33.2	3.1	34.5	57.1	5.3
	2015年	40.0	31.5	3.3	32.1	55.8	6.2	40.0	31.5	3.3	32.1	55.8	6.2
	2016年	44.6	38.1	5.0	33.3	55.6	6.9	44.6	38.1	5.0	33.3	55.6	6.9
	2017年	30.2	43.3	6.4	31.2	66.1	8.1	30.2	43.3	6.4	31.2	66.1	8.1
50代	2013年	27.6	8.6	1.8	19.3	22.0	2.2	27.6	8.6	1.8	19.3	22.0	2.2
	2014年	22.2	9.1	1.3	23.5	25.5	3.2	22.2	9.1	1.3	23.5	25.5	3.2
	2015年	24.0	9.7	1.9	22.8	27.3	5.3	24.0	9.7	1.9	22.8	27.3	5.3
	2016年	32.8	11.7	2.4	24.1	25.2	3.1	32.8	11.7	2.4	24.1	25.2	3.1
	2017年	18.3	16.0	3.0	19.4	32.9	5.3	18.3	16.0	3.0	19.4	32.9	5.3
60代													

主なコミュニケーション手段の利用時間

〈平日〉		平均利用時間（単位：分）				
		携帯電話	固定通話	ネット通話	ソーシャルメディア	メール
全年代	2013年	4.7	1.4	2.4	19.9	26.0
	2014年	6.5	1.7	2.5	20.1	26.2
	2015年	6.5	1.9	2.1	19.6	29.1
	2016年	6.1	1.4	4.1	25.0	30.1
	2017年	5.6	1.0	2.4	27.0	30.4
10代	2013年	1.0	0.0	6.7	48.1	23.8
	2014年	4.9	0.0	5.9	59.6	14.3
	2015年	2.8	0.0	4.4	57.8	17.0
	2016年	2.7	0.3	5.7	58.9	20.2
	2017年	0.6	0.3	4.0	54.0	17.8
20代	2013年	2.9	0.1	5.3	45.1	35.9
	2014年	4.2	0.1	7.3	51.3	29.1
	2015年	5.1	5.8	5.9	46.1	36.4
	2016年	4.0	0.0	16.2	60.8	25.7
	2017年	7.4	0.3	6.8	61.4	34.6
30代	2013年	6.1	1.1	1.9	12.8	29.6
	2014年	5.7	1.0	1.5	19.1	24.0
	2015年	7.7	0.7	2.1	16.3	32.9
	2016年	9.5	2.9	3.4	24.2	42.9
	2017年	5.0	0.5	2.4	25.8	35.9
40代	2013年	5.1	2.1	2.0	6.6	29.1
	2014年	6.0	2.1	0.7	10.8	34.7
	2015年	7.6	1.3	0.9	14.7	34.6
	2016年	7.7	2.1	1.0	20.5	28.8
	2017年	7.0	2.0	1.2	24.7	43.3
50代	2013年	6.3	1.4	1.3	3.0	25.7
	2014年	10.7	2.2	2.3	6.2	35.7
	2015年	7.7	2.0	0.9	6.2	35.0
	2016年	6.1	0.3	2.0	9.6	40.2
	2017年	7.4	1.4	1.8	14.4	28.6
60代	2013年	4.7	2.8	0.3	0.2	13.2
	2014年	6.6	3.4	0.1	0.6	15.1
	2015年	5.8	1.4	0.3	2.0	15.3
	2016年	4.3	1.9	0.5	2.0	19.1
	2017年	3.9	1.0	0.4	4.2	16.4

ソーシャルメディア (**SOCIAL MEDIA**)

インターネット上で展開される**情報メディア**のあり方で、個人による情報発信や個人間のコミュニケーション、人の結びつきを利用した情報流通などといった社会的な要素を含んだメディアのこと。

(IT用語辞典 e-Words)

<http://e-words.jp/w/%E3%82%BD%E3%83%BC%E3%82%B7%E3%83%A3%E3%83%AB%E3%83%A1%E3%83%87%E3%82%A3%E3%82%A2.html>

3つのメディア

1. 表現としてのメディア

- ✓ 文字
- ✓ 音声
- ✓ 画像

2. 情報発信としてのメディア

- ✓ テレビ
- ✓ 新聞
- ✓ 手紙

3. 記録としてのメディア

- ✓ USB
- ✓ DVD

Social Media Landscape 2018



SYSK

FredCavazza.net

SNSとは

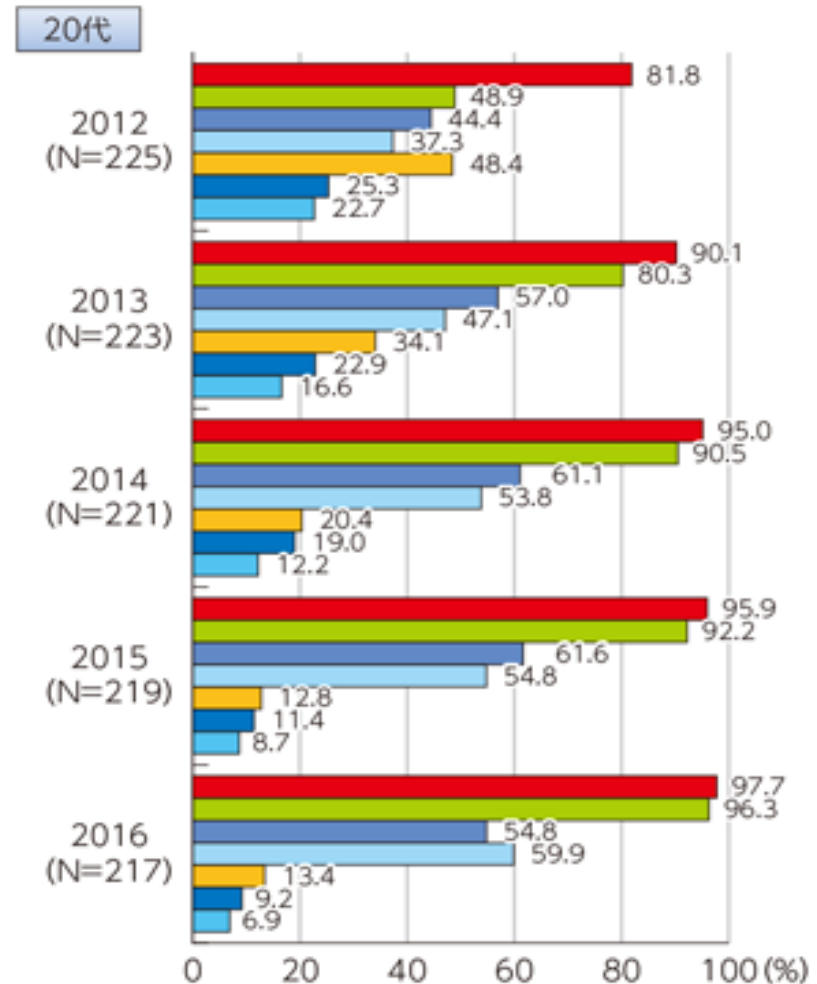
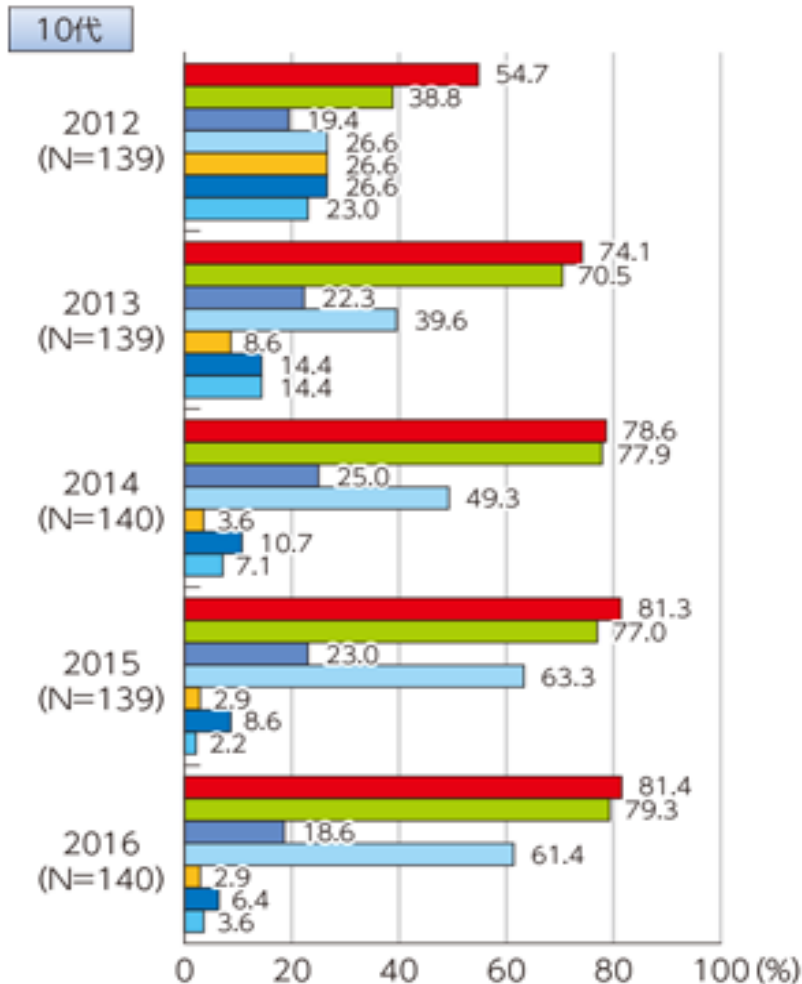
Social Networking Serviceの略称

個人間のコミュニケーションや人と人との結びつきの要素が強い

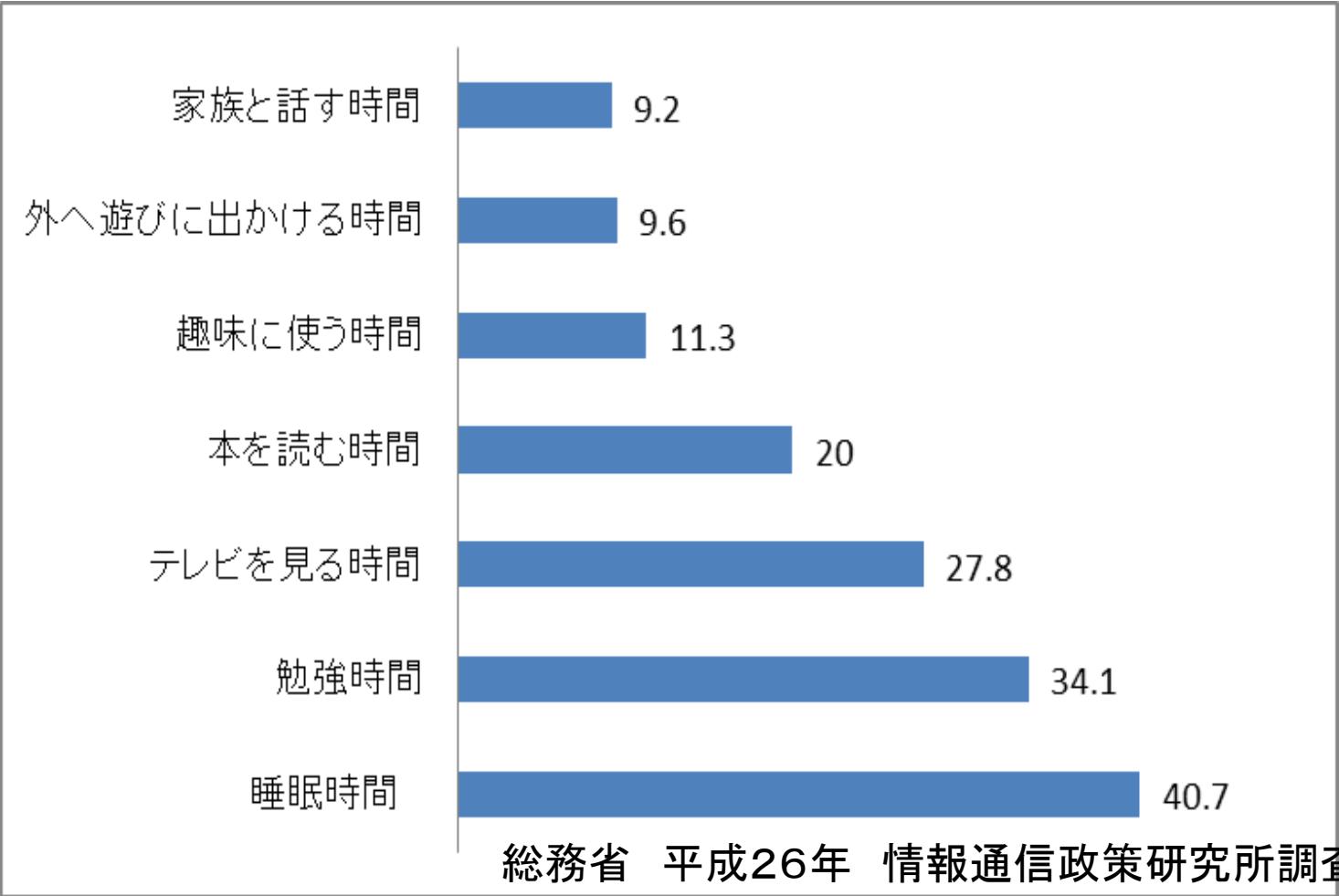
ソーシャルメディアの1種。



10代と20代のSNSの利用率

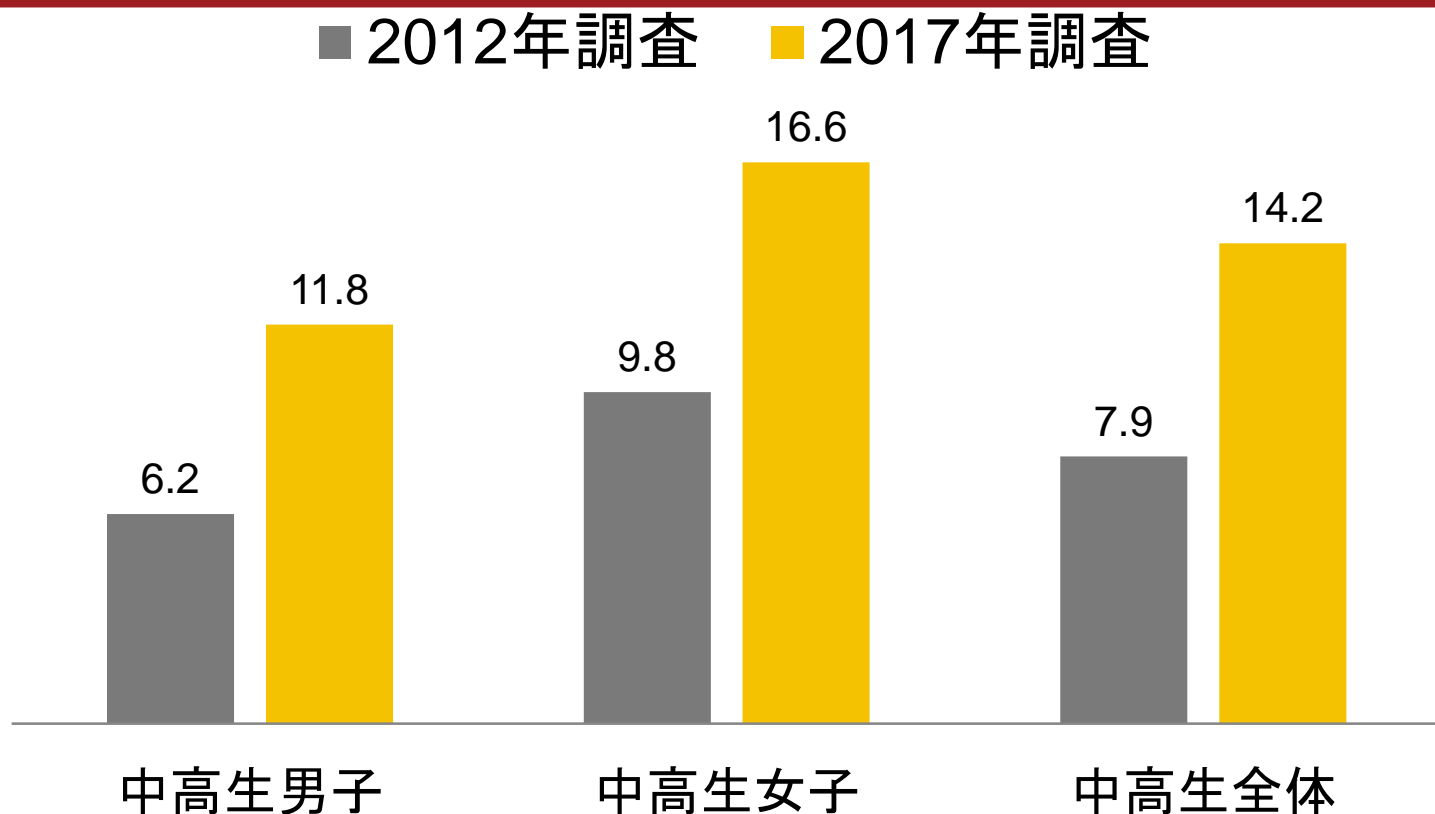


スマートフォン利用を始めて日常生活で減った時間



中高生のネット依存が疑われる割合の変化

52万人(2012) → 93万人(2017)



ゲーム障害について 久里浜医療センター

<https://www.mhlw.go.jp/content/12205250/000616333.pdf>

(2020/05/17)

ネット依存度チェックリスト

・久里浜医療センター

開発者 Kimberly Young 博士

翻訳者: 久里浜医療センター-TIAR

全部で20項目

全くない 1点

まれにある 2点

ときどきある 3点

よくある 4点

いつもある 5点

気がつくと思っていたより、長い時間インターネットをしていることがありますか。

インターネットをする時間を増やすために、家庭での仕事や役割をおろそかにすることができますか。

配偶者や友人と過ごすよりも、インターネットを選ぶことができますか。

インターネットで新しい仲間を作ることができますか。

インターネットをしている時間が長いと周りの人から文句を言われたことがありますか

全くない 1点 まれにある 2点 ときどきある 3点
よくある 4点 いつもある 5点

インターネットをしている時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがありますか。

他にやらなければならないことがあっても、まず先に電子メールをチェックすることがありますか。

インターネットのために、仕事の能率や成果が下がったことがありますか。

人にインターネットで何をしているのか聞かれたとき防御的になったり、隠そうとしたことがどれくらいありますか。

日々の生活の心配事から心をそらすためにインターネットで心を静めることがありますか。

全くない 1点 まれにある 2点 ときどきある 3点
よくある 4点 いつもある 5点

次にインターネットをするときのことを考えている自分に気がつくことがありますか。

インターネットの無い生活は、退屈でむなく、つまらないものだろうと恐ろしく思うことがありますか。

インターネットをしている最中に誰かに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、大声を出したりすることがありますか。

睡眠時間をけずって、深夜までインターネットをすることがありますか。

インターネットをしていないときでもインターネットのことばかり考えていたり、インターネットをしているところを空想したりすることがありますか。

全くない 1点 まれにある 2点 ときどきある 3点

よくある 4点 いつもある 5点

インターネットをしているとき「あと数分だけ」と言っている自分に気がつくことがありますか。

インターネットをする時間を減らそうとしても、できないことがありますか。

インターネットをしていた時間の長さを隠そうとすることがありますか。

誰かと外出するより、インターネットを選ぶことがありますか。

インターネットをしていないと憂うつになったり、いらいらしたりしても、再開すると嫌な気持ちが消えてしまうことがありますか。

全くない 1点 まれにある 2点 ときどきある 3点

© 2020 Marie Ogawa よくある 4点 いつもある 5点

得点が高いほど依存の度合いが強いことになります。

【20～39点】平均的なオンライン・ユーザーです。

【40～69点】

インターネットによる問題があります。インターネットがあなたの生活に与えている影響について、よく考えてみてください。

【70～100点】

インターネットがあなたの生活に重大な問題をもたらしています。すぐに治療の必要があるでしょう。

インターネット依存で治療！？

2019年5月25日

WHO(世界保健機関)

ゲームのやり過ぎで日常生活が困難になる

「ゲーム障害」を国際疾病として正式に認定



ネット依存の問題点

- ✓ 自己統制がきかない
- ✓ 禁断症状の発生
- ✓ 家族関係や人間関係、社会生活に悪影響
- ✓ 生活や性格などが破綻
- ✓ 健康を害す

M News ▸ World news ▸ Stroke

Teenage gaming addict dies from stroke 'caused by all-night sessions' at computer


The parents of Piyawat Harikun, 17, want the tragedy to warn others that computer gaming can be deadly

SHARE    2356 SHARES  COMMENTS

By Apiwat Piriyaop
09:57, 5 NOV 2019 | UPDATED 10:31, 5 NOV 2019

NEWS



 Tragic Piyawat Harikun died from a stroke, medics said (Image: ViralPress)

2019年11月5日
<https://www.mirror.co.uk/news/world-news/teenager-dies-suddenly-stroke-caused-20813891>
 (2020/05/17)

ネット依存の克服法

- 専門医を受診
- 失ったものを考える
- 違う趣味を増やす
- インターネットから離れる時間を作る

まとめ

1. SNSはソーシャルメディアの1種

2. ネット依存は、年々増えている

3. ゲーム依存は、「病気」



私が気を付けていること

- ・スクリーンタイムのアプリケーション

→ こんな時間があったら、これができたなと考える

- ・寝室に持ち込まない

→ 持ち込むとついついいじってしまう

- ・やるべきこと書き出す

→ 強制的にスマートフォンをいじる時間を減らす

- ・1日スマートフォンを置いて、出かけてみる

→ どのくらい時間がとられているか実感する

第3回 確認課題

<課題内容>

自身がネット依存にならないことは、充実した学生生活を送ることに繋がります。

充実した2年間の学生生活を送るために、どのようなインターネットの利用を心がけていきたいですか。

現在の使い方は「〇〇だから、今後は△△に」というように、具体的な考えを示してください。

なるべく、教科書やインターネットにあるような、ありきたりのものではなく、オリジナリティあふれたものを、500字以上で述べてください。

期限 5月24日(日)23時59分

タイトル名 「第3回 確認課題」

参考文献

- 実教出版「パーフェクトガイド情報 Office2016対応」
- 総務省 平成30年度／平成29年度 情報通信白書
- ソーシャルメディアの定義 IT用語辞典
<http://e-words.jp/w/%E3%82%BD%E3%83%BC%E3%82%B7%E3%83%A3%E3%83%AB%E3%83%A1%E3%83%87%E3%82%A3%E3%82%A2.html>
- fred cavazza net
- 総務省 平成26年 情報通信政策研究所調査
高校生のスマートフォン・アプリ利用とネット依存傾向に関する調査 報告書
- ゲーム障害について 久里浜医療センター
<https://www.mhlw.go.jp/content/12205250/000616333.pdf> (2020/05/17)
- ネット依存度チェックリスト 久里浜医療センター
<https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/screening/iat.html>
- ネット依存で死亡 2019年11月5日
<https://www.mirror.co.uk/news/world-news/teenager-dies-suddenly-stroke-caused-20813891> (2020/05/17)