



山田中 生徒指導だより

11月の部活動終了時間 17:00 下校時刻 17:15

～ ネット依存を考える ～

以下の質問に、自分がいくつ当てはまるかチェックしてみてください。

なお、「ケータイ」にはスマートフォンやネットに接続できる機器を含みます。

- 「食事しながら」や「勉強をしながら」など、「ながらケータイ」をしている
- ケータイが鳴っていなくても鳴っていると錯覚する
- ケータイのほかに楽しいことがない
- リアル友達よりも、ネット友達のほうが多い
- 友達と一緒にいてもずっとケータイをいじっている
- 一日のほとんどを、ケータイをいじって過ごす
- ケータイがないと不安になる
- 遅刻や人間関係など、ケータイをいじっていて失敗したことがある



チェックがいくつまでならセーフ、いくつ以上ならアウト、というのではなくて、ひとつでも当てはまる場合には要注意。それで即ネット依存と決まるわけではありませんが、依存しつつあるかもしれないという可能性は否定できません。

ネット依存を防ぐための有効な手段として、「インターネットのない環境に臨む機会を作る」という方法があります。そこで、11/24（火）、25（水）に2回目のノーメディアデーを実施します。この機会にインターネットから離れ、勉強に集中したり、家族と過ごす時間を増やしたりする良いきっかけにしてほしいと思います。

