

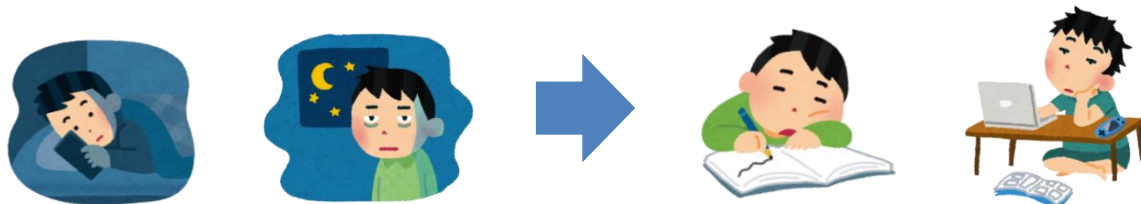
# インターネットの長時間利用が実生活に及ぼす 悪影響

インターネットには、SNSやゲーム、動画サイトなど、魅力的なサービスがたくさんあります。こうしたサービスは、大人でもつい時間を忘れて熱中してしまうもの。子どもがなかなかインターネットをやめられない、というのも無理もない話です。

しかし、インターネットを長時間利用していると、実生活に悪影響が及んでしまう可能性があります。今回は、インターネットの長時間利用についてお話しします。

## 長時間利用は健康や学校生活に影響することも

学校や習い事などで忙しい毎日を送っている子どもたち。そんな子どもたちが長時間インターネットを利用するということは、その分、何かの時間が削られるということです。



特に削られやすいのが、睡眠時間。自由な時間が長い夜は、子どもたちにとってインターネットを利用できる絶好の時間帯です。誰も止めてくれる人がいない自分の部屋で、動画を見たり、友達とメッセージのやりとりをしたりしているうちに、いつのまにか寝る時間が遅くなる。そんな子どもたちもたくさんいるようです。

でも、睡眠時間を削るのは危険です。睡眠不足は子どもたちの成長や健康に悪影響を与えますし、授業に集中できなくなるなど、学校生活にも影響してしまいます。そんな生活を続けていると勉強にも遅れが出てしまうでしょう。そして、ストレス解消のためにますますインターネットにのめりこむ……そんなことになると元の生活に戻るのは大変です。

このように、インターネットを長時間利用すると、生活に必要な時間にしわ寄せがいき、子どもたちの生活リズムが崩れることにつながっていきます。そうならないためにも、ご家庭で子どもたちのインターネット利用を見直し、適切な利用時間を子どもたちと考えてみてはいかがでしょうか。

### 長時間利用を防ぐために

子どもたちの長時間利用を防ぐためには、「インターネットに使える時間」がどれくらいあるかを子どもたち自身に考えさせることが大切です。

やりかたはかんたんです。学校や睡眠、食事、入浴など、毎日の生活に必要な時間を具体的に書き出させ、それらにかかる時間を24時間（1日）から引いていきます。その残りが、子どもたちが自由に使える時間です。

さらに、その時間を何に使いたいかについても、考えさせます。テレビや読書、家族との会話など、いろいろとやりたいことがあるはずです。それらも引き、最後に残った時間が「インターネットに使える時間」です。

もし、「インターネットに使える時間」が足りないときは、自由に使える時間の範囲でやりくりし、生活に必要な時間は削らせないようにしましょう。

1日	24時間
睡眠	8時間
学校	7時間
部活	2時間
食事	1時間
入浴	1時間
宿題	1時間
テレビ	1時間
家族と話す時間	1時間
読書	30分
インターネット	<b>1時間30分</b>

24時間からひいていくと……

※参考時間（小学生を想定した一例）