

# こころ

スクールカウンセラー  
吉澤 克彦

令和2年9月

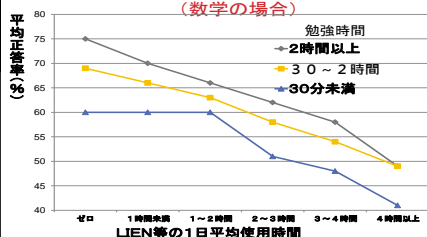
## 学習効果が消える本当に怖いネット依存

### 2時間の学習効果が消える！

スマホを1日4時間以上使っていて  
2時間以上勉強している人の成績が、  
スマホを1日1時間未満しか使っていない  
30分未満しか勉強をしない人の成績より

**悪い！**

LINE等の通信アプリ使用時間と学習定着  
(数学の場合)



ネット社会に生きる私たちは、それを拒絶しては生活していけない状況になっていて、うまくつきあえば、生活の質も向上してくれる便利な道具でもあります。

私は、夏休みのある日、街で「Hey Siri (Hey Siri)。チーズケーキのあるケーキ屋さん。」とスマホに話しかけると、「〇〇ケーキ店があります。」と候補を示してくれるばかりか、道案内してもらい、おいしそうなレアチーズケーキをゲットして、妻へのお土産にしました。なんて便利な！

反面、危険性も極めて身近で、詐欺、不審メール、課金、個人情報流出、誹謗中傷、いじめ、ゲームやネット依存、出会い系サイトやオープンチャットでの被害など枚挙にいとまがありません。

上のグラフを見てください。少し見にくいですが、これは、1学期に中学生の生徒全体にお話したときの資料の一部です。横田晋務著「やってはいけない脳の習慣」(青春出版社)という7万人の調査データから明らかになった事柄を基にまとめた著書からの引用です。これによると、スマホの長時間使用者が、1日2時間勉強してもスマホを1日1時間未満しか使用しない、あまり勉強をしなかった生徒の成績より悪いというのです。スマホを長く使う限り、たとえそれ以外の時間に勉強していても効果は出ないという衝撃の結果です。これは、依存的なネット利用と勉強の出来不出来とが関係があるかも知れないということです。

長時間スマホを使用し続けると学習効果が消える危険があることから、勉強すべき中学生・高校生は、スマホの使用時間を自らコントロールする強い意志と適切な環境構築をしないとイケません。

この秋、このような状況の中で、ますますスマホ等の利用が増す中、勉強する時間や就寝時にスマホを手元から離すなど、家族でSNS使用ルールや時間帯を考えてみてはいかがでしょうか。

### コラム：ゲーム障害

昨年度、WHOによる国際疾病分類の最新版(ICD-11)で「ゲーム障害」が、嗜癖行動症などの列に加わり、この適用が1年半後の2022年1月となりました。ゲームに依存し、社会生活に重大な支障をきたしている場合、いくつかの要件を満たすと診断されるようです。

NHK「病院ラジオ」という番組が不定期で放映されていますが、ご存じですか。サンドウィッチマンがMCで、病院内で出張ラジオ局を開設します。患者などがゲストでそのラジオ局を訪れ、お話をリクエストをしながら番組が進行していきます。

その番組に依存症治療の最前線、久里浜医療センターで治療中のゲーム依存の患者さんが出演され、ご自身の状況を話されました。ゲーム依存の実態を垣間見ることができました。その樋口進院長は、依存症治療の第一人者で、「ゲーム障害」を上記の疾病分類に加えることを主張してWHOに働きかけた方でもあります。ネットが心身に及ぼす影響についてはまだ分からないことが多いとしながらも、依存に陥るようなネットの使用やゲーム依存に警鐘を鳴らし続けています。