**▶ネット依存とルール**

年　　　月　　日

**年生保護者の方へ**

（学校名を入れる）

　スマートフォン等の急激な普及で、私達は、様々なインターネットサービスやコンテンツをいつでも携帯し、確認できるようになりました。その結果、常に利用せずにはいられないインターネット依存状態の子どもも増えています。

　学校では、「ネット依存とルール」という授業を行いました。インターネット機器とのつきあい方について、下記のような内容を、ご家庭でも話し合っていただきますようお願いいたします。

**１．インターネット依存にならないために。**

　インターネット依存とは、オンラインゲーム、動画サイトなどコンテンツ視聴、LINE、Twitter、Facebook、InstagramなどのSNSの閲覧や投稿発信などの利用を長時間続けることで、日常生活、社会生活に影響が及ぶ状態と言われています。長時間利用が習慣化すると、隙間時間に絶えずスマートフォンを確認し、触っていない時も不安感が続くようになります。自力で利用時間の調整が困難になり、勉強や食事、睡眠時間などを削り熱中するようになり、健康面、精神面に様々な悪影響を及ぼすことがあります。

　大切なことは、「いつでも利用できる状態を維持しない」ことです。利用するべきではない「時間帯」「場所」を明確にし、利用しない時間帯は保護者が預かるなど管理するようにしましょう。

　また、「他者の事情」を考慮することも話し合いましょう。インターネットを利用しない「時間帯」は人それぞれ違います。友人とのやりとりでは、相手の事情を考慮し、「承認」や「応答」を求めすぎないことが大切です。

**２．家庭内での生活習慣を見直しましょう。**

　授業では、「ネット、スマートフォンと上手につきあうための自分の目標」を作りました。目標が達成できるようご協力をお願いします。生活習慣は、毎日の繰り返しの行動で無意識に身につきます。食事中、会話中などにスマートフォンを「ながら利用」していないか、など、家庭内での習慣を見直すきっかけにしてください。