

## 1-1 ネット依存

# スマホの過度な使用による日常生活への支障

友人とのトークが深夜まで連日続き

睡眠不足になってしまった



無料通話アプリを使った友人とのトークが大好きなAさん。毎回、トークを終わらせるタイミングがわからず、夜遅くまでスマホを使う日々が続きました。



Aさんは、睡眠不足で朝がつらくなり、授業にも集中できなくなりました。体調や成績に悪影響が出ているのに、友人とのトークはやめられません。

### 解説

## 四六時中、気付くとスマホを手にししている

無料通話アプリやSNS、ゲーム、動画など、楽しく魅力的なことがいろいろできるスマホですが、使い過ぎには要注意。勉強や食事をしていてもスマホが気になる、歩行中もスマホから目が離せない、そんな依存傾向のある子供が増えています。自分をコントロールできずスマホを長時間使うようになれば、当然、勉強に充てる時間が減ります。適切な使い方ができるよう、利用のルールを決め、保護者が利用状況を把握するよう心掛けましょう。利用時間を制限するアプリを利用することも一つの方法です。

## 小・中学生が常に心掛けたいこと

### その1

### 家庭でのルールをしっかりと守る

利用時間について家族で話し合い、決めたルールを守って使うことを習慣にしましょう。ルールが合わなくなったら、家族と一緒に見直しましょう。

### その2

### スマホの利用はメリハリをつけて

食事中、歩行中などは使わない。勉強中どうしても気になるなら、保護者に預ける方法も。依存症にならないよう、メリハリを付けて使うようにしましょう。

### その3

### 夢中になり過ぎていないか考える

人との会話中もスマホをいじっていないか、時間を忘れて使っていないか、自分の利用について振り返ってみましょう。友人と話し合うのもおすすめ。

## 1-2 ネット依存

# ゲームに夢中になっている最中に生じた高額課金

アイテム購入は数回だけだったのに

請求書は10万円を超えていた



Bくんは、お母さんからスマホを借りて、ゲームをしていました。アイテムが欲しいときはお母さんに相談し、パスワードを入れてもらって購入しました。

翌月10万円を超える請求が来ました。スマホを確認すると、パスワード入力後の数分間は自由に購入できる設定になっていたことが分かりました。

解説

## クレジットカードやパスワードの管理に要注意

ゲームアプリには、ランキングやレアアイテム、キャンペーン、ガチャのように、競争心や射幸心をあおる演出や仕組みを含むものがあります。一つ一つの金額が低いため、気付いたら思った以上の課金額になっていることも。国民生活センターによると、未成年のオンラインゲームに関する相談では、契約購入金額の平均は約23万円。スマホ利用の低年齢化もあり、判断能力を伴わない9歳以下の相談が増加しています。クレジットカードの管理責任は保護者にあります。カードを無断利用させないよう、常に気を配りましょう。

(参考)国民生活センター「増え続ける子どものオンラインゲームのトラブル—家族でゲームの遊び方を話し合うとともに、クレジットカード管理の徹底を!」(平成25年12月)

## 小・中学生が常に心掛けたいこと

その1

### 購入時は保護者に必ず相談する

ゲームでアイテムの購入や、課金が必要なときは、保護者に必ず相談しましょう。ネットショッピングやオークションも大人に話して買ってもらいましょう。

その2

### クレジットカードを勝手に使ってはダメ

家族の名義でもクレジットカードを勝手に使ってははいけません。もちろん、ネット上の支払いも普段の買い物と同じ、お金を使っていることを忘れないで。

その3

### 課金し過ぎないためにできることを知る

中学生までは5千円、高校生は1万円という上限を設けているゲームも。年齢を登録する、パスワードに関する設定を見直す、ということも役立ちます。