



# ネット依存から子どもを守る

アドベンチャーコーチング株式会社 (ACC)

© 2025 Adventure Coaching Co., Inc.

# 1. スマホ脳

- 目につくところになくても、スマホがどこにあるのかは把握しているだろう。・・・朝起きてまずやるのは、スマホに手を伸ばすこと。1日の最後にやるのはスマホをベッド脇のテーブルに置くこと。

私たちは1日に2.600回以上スマホを触り、平均して10分に1度スマホを手を取っている。いや、起きている時だけでは足りないようで、3人に1人が(18～24歳では半数が)夜中にも少なくとも1回はスマホをチェックするという。

スマホがないと、その人の世界は崩壊する。・・・・・・・・・・・・・・・・それがいいか悪いかは別として、依存してしまっているのだ。スマホのスクリーンは、いかにしてこの世を墮落させたのか。それを理解するために、脳の中を覗いてみよう。（参照:アンデシュ・ハンセン「スマホ脳」新潮新書）

- 「スマホ脳」に指摘されるまでもなく、スマホを使うことは、楽しい反面2つの社会問題を発生させています。一つは「依存症(addiction)」のリスク。もう一つは外部とのつながりによるリスク・・・コミュニケーションの行き違いによって、いわゆる“炎上”したり、感情的な誹謗中傷(いじめ)の対象になることなどです。さらに、最近になって闇バイト問題という深刻な社会問題が発生しています。

これらの問題にどう対処するか・・・親として考えてみましょう。

## 2. スマホ等の保有状況とネット依存症人数

### ■ スマホ等の保有状況（東京都の調査：2024年1月）

- ・小学校低学年 : 27.2%
- ・小学校高学年 : 43.0%
- ・中学生 : 84.8%
- ・高校生 : 92.0%

インターネット利用時間(1日平均で勉強時間を含む)

	平均利用時間	3時間以上	5時間以上
小学生	3時間44分	55.2%	24.7%
中学生	5時間02分	74.4%	44.8%
高校生	6時間19分	81.4%	56.8%

\*小学生は10歳以上。

\*「青少年のインターネット利用状況」(令和7年) 子ども家庭庁

### ■ その他の調査結果(東京都の調査)

- ・スマホのフィルタリングを設定していない割合は 41.7%
- ・スマホ所有の19.0%がSNSを通じて知らない人とやり取りしたことがあった。
- ・知らない人とやり取りをした子のうち、「顔や身体の写真・動画を送受信した」割合は20.3%。  
相手の人に「直接会った」割合は14.2%。

### ■ 日本のネット依存症人数（厚生労働省推計：2017年）

- ・成人 : 421万人
- ・中高生 : 93万人

\* ネット依存症の定義

メールやゲームなどに熱中し、利用時間をコントロールできなくなり、日常生活に支障をきたすこと。

病的なネット依存が疑われる中高生は、この5年間で倍増している。  
男子より女子に多い傾向があり、ネットの使いすぎで発生した問題は、「成績低下」「授業中の居眠り」が顕著で、そのほか「遅刻」「友人とのトラブル」も多い。



### 3. 子どもたちの実態

■(4) 子どものことで次のような心配がありますか。当てはまる項目をチェックしてください。

- 子どもがネットをする時間が長くなっている
- ネットを夜中まで続けているようだ(朝食もとらない)
- ネットのことを絶えず気にしている
- 他のことに興味を示さなくなってきた
- 注意するとはげしく怒る
- 使用時間や内容などについてウソを言う
- 長時間ゲームをしているようで課金が多い。

※以上の項目の半分以上(4つ以上)あれば、(軽度の)依存症とみなすことができる。

●その他の「気になること」:

スマホを持つようになって、子どもに次のようなことはありませんか? 該当するものに○をつけてください。

- 寝不足    遅刻    成績の低下    友人とのトラブル    その他(                      )

## 4. アンケートの集計に基づく議論

- 「3. 子どもたちの実態」のアンケートを集計し、子どものことで「どんな心配」をしているか話し合う。

## 5. ネットをやめられない理由（解説）

### ■脳は快感原則にしたがう

→ネットをしていると楽しくなり→夢中になる

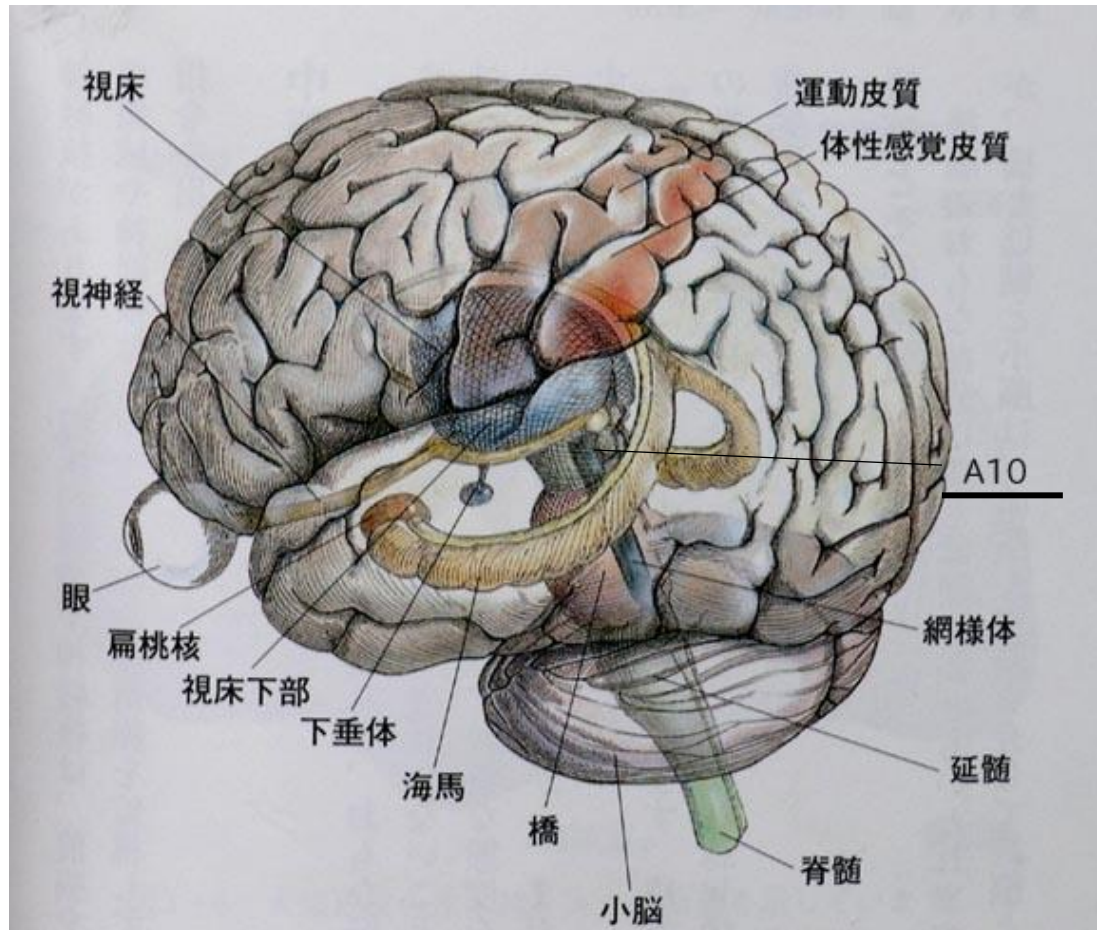
### ■脳の構造と報酬系神経伝達物質＝ドーパミン

→楽しい気分になると、報酬系神経伝達物質ドーパミンが放出される

→ドーパミンが放出されると、人は欲しくなったものを手に入れなければ気がすまなくなる。ドーパミンの働きで注意力はすべてそこに向けられ、それを手に入れること、あるいは繰り返し行なうことしか考えられなくなってしまふ。

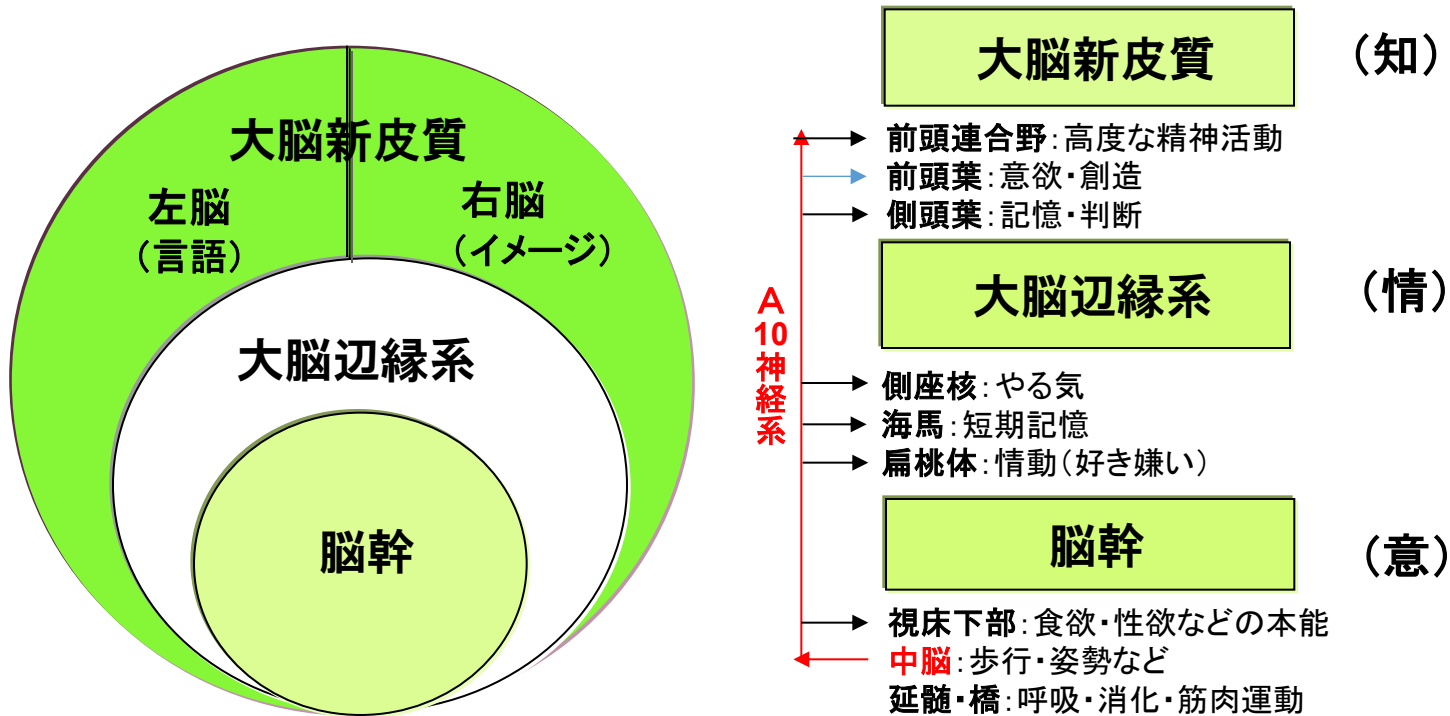
※ドーパミンなどのホルモンは、ネットをやっている間にどんどん消費される。なくなった分を貯蔵するのは睡眠中だ。寝不足が続くと消費に追いつかなくなるから、ドーパミンも不足してくる。A10神経の活動は鈍り、結果として脳の前頭連合野も働かなくなる。気力も活力も失われてしまうのだ。ネットに依存すると、学業に身が入らなくなる。

# 脳の概略図



「新・脳の探検(上)」 講談社 Blue Backs

# 脳は**快樂(感)原則**にしたがう



**A系神経:** A系神経は、中脳から出て大脳新皮質まで伸びる人間の精神活動に関係する神経系。

これは、脳を覚醒して快感を生み出す神経系で、A10神経から**ドーパミン**という**報酬系の神経伝達物質**が分泌される。この**ドーパミン**は、欲しいもの(報酬・目標など)が手に入りそうだと認識(期待)するとき分泌され、その報酬を得よう行動を促す強力な動機づけ要因となる。(→必死に報酬を得ようとさせる)そして、その快感をさらに得ようとして、その活動を再現・強化しようとする。→神経回路の強化→強化学習

●子どもがネットをしているときにも**ドーパミン**が放出され、メールやゲームをやり続けようとする。

# 対策を考える I : ネット依存のメリット・デメリット

■ 変化する条件:  $B+C > A+D \rightarrow$  行動変化

	デメリット (痛み、コスト等)	メリット (喜び、達成感等)
ネットをやめる (変化する)	A	B
ネットを続ける (変化しない)	C	D

# 対策を考える I : ネット依存のメリット・デメリット(例)

■ 変化する条件:  $B+C > A+D \rightarrow$  行動変化

	デメリット (痛み、コスト等)	メリット (喜び、達成感等)
ネットをやめる (変化する)	<b>A</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・楽しみがなくなる</li><li>・ストレスでイライラする</li><li>・何もやる気が起こらない</li><li>・ネットのつながりがなくなり寂しい</li></ul>	<b>B</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・生活が規則正しくなる</li><li>・家族と話し合う機会が増える</li><li>・友人と仲良くなる</li><li>・勉強に身が入るようになる</li><li>・遅刻もしなくなる</li></ul>
ネットを続ける (変化しない)	<b>C</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・生活時間が不規則</li><li>・ネットをやりすぎた時の罪悪感</li><li>・ストレスがたまる</li><li>・朝起きれない</li><li>・勉強に身が入らない</li><li>・家族間の不協和</li><li>・お金がかかる</li></ul>	<b>D</b> <ul style="list-style-type: none"><li>・ネットは面白いし熱中できる</li><li>・嫌なことを忘れられる</li><li>・知らない人とつながることができる</li><li>・自分のプライベートの時間がもてる</li></ul>

## 対策を考えるⅡ

### ■ ネットをする度合いが軽度のうちにルールを考える。

- ・ 香川県の「ネット・ゲーム依存症対策条例」(2020年4月から)

①18歳未満は平日60分(休日は90分)まで

②中学生以下は午後9時まで、18歳未満は午後10時までにやめることを目安に、  
家庭でルールを作って守るよう義務づける。但し罰則はない。

\*「この条例は憲法違反だ」との訴えがあったが、2022年8月高松地裁は「合憲」と判決・確定。

### ■ 意見交換とルールづくり

### ■ 家庭でのルールづくり

- ・ 子どもを入れて話し合うこと。子どもはどんなにネット依存の弊害を強調しても聞く耳をもたない。
- ・ 子どもだけでなく、親も(スマホをやっていれば)そのルールを守る必要がある。

# ネット依存症から逃れられない究極の原因

子どもがネット依存をやめられないのは、ネットの魔性(ドーパミンによる快感)のせいもありますが、それ以外の原因に、現実生活でネット以上に興奮できるものがないことが考えられます。

現実生活で自分を奮い立たせるものがあれば、娯楽や趣味レベルでネットを楽しむことができるはずです。→ネットは現実からの逃避だと考えられます。

大人は、ネットを目の敵にして子どもを叱るよりは、子どもが他の楽しさに目を向けられるような環境づくりに心を砕くことが大切です。それを見つけてあげることを考えて下さい。

(\*このことは、ネットから離れられない大人も同じことです)



**アドベンチャーコーチング株式会社**  
**URL : <http://www.ad-coach.jp/>**

〒169-0075  
東京都新宿区高田馬場4-1-6 寿美ビル2F  
TEL. 03-3257-8848 FAX. 03-3257-4343  
Mail. [office@ad-coach.jp](mailto:office@ad-coach.jp)