

あなたは大丈夫？

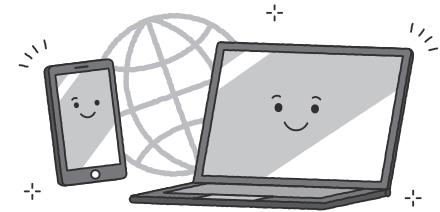
ネットの使い方

自己 チエツ プロ

ネットの使い方
なにゾーン？

SNSに書き込みをしたり、好きな動画を見たり…。ネットの世界には楽しいことがたくさん。でも、使い方をうまくコントロールできていないと、ネットから離れられなくなってしまう危険が…！

そこで、ふだんの使い方を一度チェックしてみましょう。あなたはどのゾーン？



😊 OKゾーン

😐 グレーゾーン

😢 危険ゾーン



ネットはちょっとした楽しみ

- ▶ 勉強や睡眠の時間はしっかりとれている
- ▶ 決めた時間にはやめられる
- ▶ 周りの人に注意されたらやめられる



利用が習慣に。やりすぎることも

- ▶ 勉強よりネットを優先してしまうことがある
- ▶ 時間を決めても守れないことが時々ある
- ▶ 周りの人に注意されることが多い



ネットが生活の中心

- ▶ 睡眠時間をけずってネットをしている
- ▶ 時間を決めてもいつも守れない
- ▶ ネットができないと、不安になったりイライラする

依存してしまうと、使い方や使用時間が自分でコントロールできなくなります

知っておこう
ネット依存

ネット依存とは、生活に支障がでるほどSNS、ゲーム、動画視聴などに夢中になってしまうことをいいます。健康や生活に問題が起きていると分かっていても、やめられなくなるのです。

依存につれて
起きる変化

食生活

スマホなどから手を離せず、食事がおろそかになります。食欲がなくなってしまって体重が落ちてしまうこともあります。



身だしなみ

ネットやゲームを優先しすぎて、お風呂に入るのが面倒になったり、身なりを気にしなくなる人もいます。



睡眠

深夜までネットなどをしているため、寝不足や昼夜逆転の生活に。疲れがとれず、体に不調が起こります。



心

ネットなどをしているときは楽しいですが、それ以外のことにはやる気が出ず、集中できなかったりします。



さらに… 毎日の生活にも影響が！

- 遅刻や欠席が増える
- 授業に集中できない
- 家族や友だちとの会話が減り、上手くつきあえなくなる

など…

Q
4時間27分、一体なんの時間？

高校生が1日あたりネットに「つながっている」時間は平均4時間27分^{*}だそうです。「こんなに長く使ってないよ」と思う人は一度チェックしてみましょう。思ったより長く使っているかも？