

# インターネットの長時間利用について

埼玉県教育委員会

スマートフォンなどのインターネット機器の普及により、インターネットは多くの人たちにとってより身近なものとなってきました。しかしその一方で、インターネット利用にともなうさまざまな問題も発生しています。そのひとつが、インターネットの利用時間の長さです。

## 長時間利用が日常生活に及ぼす悪影響

インターネットを長時間利用していると、日常生活に悪影響が及んでしまいます。1日は24時間しかありませんし、**長時間インターネットを使うとなると、生活に必要な時間が削られてしまう**のです。

**特に削られやすいのが、睡眠時間**です。自由に使える時間が多い夜間に、インターネット利用を止めてくれる人がいない部屋で、インターネットを使っているうちに、ついつい寝るのが遅くなってしまおうというケースがよくあります。

しかし、睡眠時間を削るのは健康や成長に影響が出たり、昼間に眠くなって授業中に居眠りして成績に影響したりするなど、**学校生活にまで悪影響が及んでしまう**こともあります。

また、長時間利用が日常的なものになると、インターネットを使っていないと落ち着かなくてイライラしてしまうなど、**精神的にストレスを抱えてしまう**ケースも珍しくありません（ネット依存）。



インターネットを長時間利用する人が増えている背景には、インターネット上のサービスやアプリの充実があります。

インターネット上には、動画の視聴や音楽鑑賞、ゲーム、友だちとのコミュニケーションなどを無料で楽しめるサービスやアプリがたくさんあります。

こうしたサービスやアプリは、**ちょっとだけのつもりではじめても、なかなかやめ時が見つげづらく、つい利用時間が長引いてしまいがち**です。

## インターネットの長時間利用を防ぐために

インターネットの長時間利用を防ぐためには、1日のうちどのくらいの時間をインターネットに使えるのか、自分で把握しておくことが必要です。具体的なやり方としては、まず学校にいる時間や食事・入浴・睡眠などの生活に必要な時間を書きだしてみてください。そしてそれらの合計を24時間からひいた自由に使える時間の中でインターネットを利用することを意識しましょう。

さらに、家族で話し合い、「インターネットの利用は平日〇時間まで、休日〇時間まで」などといったインターネット利用に関するルールを作るのも、長時間利用を防ぐのに有効です。

**インターネットの長時間利用は、日常生活に大きな悪影響を及ぼすものです。日頃のインターネットの利用状況をふりかえり、適度な時間を心がけて利用してください。**