

## 政策立案コンテスト 政策提言書

CARP 名
山口大学 CARP
政策タイトル
青少年のネット依存問題の解決
理想の国家・社会像
<p>国民が心身ともに健康            家族や友人、知人と深い関係を築いている            情報通信機器を正しく有効に活用している豊かな社会</p>
解決したい問題と、その根本的な原因
<p>近年、スマートフォンやパソコン等の情報通信機器の普及により、青少年のインターネット利用時間・使用率は年々上昇傾向にある<sup>1</sup>。2013 年においては中高生のインターネット依存者は約 52 万人で当時の中高生の約 13 人 1 人がインターネットに依存している<sup>2</sup>。また、10 代のスマートフォン所持者のスマホ依存の自覚に関する調査<sup>3</sup>では、「かなり依存している」「やや依存している」という回答が全体の 73%を占めている。インターネット依存の身体的な影響<sup>4</sup>としては、寝不足や睡眠障害、視力低下、運動不足による肥満などがあり、精神的な影響としてはうつ病、昼夜逆転、ひきこもりなどがあげられ、心身ともに悪影響を及ぼし、周囲との関係性も希薄となってしまうインターネット依存問題を解決していきたいと考える。</p> <p>インターネット依存自覚者のソーシャルメディアを利用する目的<sup>5</sup>として最も多いのは「ひまつぶし」であり、スマートフォンとの接し方<sup>6</sup>として最も多いのが「特にすることがない時、とりあえずスマートフォンを開く」という回答であった。このデータから読み取ることのできる青少年がインターネットに依存する原因は、インターネット以外に打ち込むものや、価値を置くものが少ない、またはないことであると考えられる。またインターネット依存自覚者は友人関係の満足度の低く、孤独感や抑うつ度は高い傾向<sup>7</sup>があり、人間関係の充実度もインターネットに依存する原因の一つとも考えられる。</p>
政策案（比較案があれば併記）
<p>1 現政策</p> <p>文部科学省が各地域に委託している事業<sup>8</sup>として、中高生のネット依存者を対象に青少年教育施設を利用した合宿が行われている。インターネット漬けの生活から離れ、日常生活のふりかえりやレクリエーション、インターネット依存に関する教育・ディスカッション等を行う合宿である。合宿内容は以下のとおりである。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レクリエーション(チームスポーツ、ウォークラリー、炊事など)</li> <li>・ネットに関する教育&amp;ディスカッション (講師を招き、ネットに関する脅威・安全で楽しい使い方について学び、話し合う)</li> <li>・今後の目標設定(日常生活を振り返り、改善する)</li> <li>・スマホ部屋(参加者が一日 1 時間だけスマートフォンを使うことができる部屋。「使えるから使う」のか「使</li> </ul>

えるけどわからない」のか考えさせる。)

参加後の参加者からは「ルールを守ったことでネット利用時間が減り、習い事を再開できた」「受験勉強に打ち込むことができるようになった」という声があり合宿内容としては満足のものだったようだ。しかし、合宿での参加者の意識の変化はあったものの、合宿後のアンケートではインターネット利用時間は参加者 14 名中、7 名が増加し 3 名が変化なしとの回答から、合宿での意識の変化を具体的な改善につなげることができていないという課題がある。既存の政策では行政が主体となって家庭訪問や電話相談、スマホルール作り、フォローアップキャンプをアフターケアとして取り組んでいるが、以下のような課題が生じている。

- ・行政の負担大きい。
- ・ルール作りの際に、参加者と親とが意見の食い違いで衝突。
- ・フォローアップキャンプの参加が少なく、全体的に有意な変化が見られなかった。

## 2 政策案

現政策の課題であるアフターケアを改善した本政策の流れとしては以下のとおりである。

- ①呼びかけ
- ②事前学習
- ③キャンプ
- ④アフターケア

### ① 呼びかけ

本政策では青少年機構が主催し各学校に参加者の募集を要請する。学校と連携することで、家庭の子供のネット依存を心配する声に応えやすくなる。またサポーターとして参加者の生活指導や相談役をする大学生を募集する。

### ②事前学習

サポーターに対する事前学習を行う。ネット依存に関する教育をし、他のスタッフと共にどのようなキャンプにしていきたいかなどディスカッションをし、スタッフ・サポーターが同じ意識をもってキャンプに参加する。

### ③キャンプ

夏季休業中にネット依存の中高生を対象に各地の青少年教育施設（青少年自然の家など）で 4 泊 5 日実施する。全国規模で行い、市ごとで開催する。キャンプの内容は、既存の政策で行われているキャンプと同じ内容で行う。

### ④アフターケア

3つのアプローチから学校が主体となって家庭・学校・行政が連携しアフターケアを実施する。

(1)保護者へのネット依存に関する教育

講師(大学教授、カウンセラー、精神科医等)を招き、保護者に対してネットに関する教育を施す。ネットへの理解を深め、子どもと一緒にネット利用の見直しをする。

(2)家庭でルール決め

合宿から日常生活に戻ると、キャンプとは環境が違うためインターネットの誘惑に負けやすい。家族でルールを決めることで、皆で意識することができる。その上でクラスメート・友達に家庭ルールの共有をする。お互いに意識し合うことで、誘惑をなくし、関係性も維持できる。

(3)設定したルールを守れているかチェック

- ・授業参観や保護者懇談会、三者面談で定期的に先生が確認。
  - ・守ることができていない場合
- ➔スクールカウンセラーやキャンプの青少年機構の方につなげる。

\*アフターケアによる効果イメージ



3 目標数値

全国各市で年に1回開催し、各市で20人をキャンプに参加させる。そして、そのうちの6割を改善に導き、全体として年間9500人を目指す。

4 予算案

レクチャー(大学の教授・カウンセラー・精神科医・携帯会社など)の講演費 + スタッフへの給料 = 3000000 円と見積もると

全国の市の数は 791 あるので

$3000000 \text{ 円} \times 791 = 2373000000 \text{ 円}$

⇒国庫支出金から国が負担

国庫支出金の年間予算約 15 兆円に比して本予算案は約 0.00016%

また、キャンプへの参加費は 10000 円と見積もり、これは各家庭が負担する体制にする。

## 5 参考文献

(注釈)

(1) 内閣府(2016)「度青少年のインターネット利用環境実態調査」

<<http://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/h28/net-jittai/pdf/sokuhou.pdf>>

(2)日本経済新聞(2013)「ネット依存の中高生、国内に 51 万人 厚労省推計」

<[http://www.nikkei.com/article/DGXNASDG0104I\\_R00C13A8EA2000/](http://www.nikkei.com/article/DGXNASDG0104I_R00C13A8EA2000/)>

(2) MMD 研究所(2016)「スマホ依存に関する調査」

<[https://mmdlabo.jp/investigation/detail\\_1563.html](https://mmdlabo.jp/investigation/detail_1563.html)>

(5) 高橋暁子(2014)「ソーシャルメディア中毒 つながりに溺れる人たち」幻冬舎エデュケーション新書

(5)総務省(2013)「青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査」

<<http://www.soumu.go.jp/iicp/chousakenkyu/data/research/survey/telecom/2013/internet-addiction.pdf>>

(6)安心ネットづくり促進協議会(2014)「インターネット使用が青少年に及ぼす悪影響に関する実証調査」

<<http://www.good-net.jp/investigation/uploads/2014/03/11/113510.pdf>>

(7)兵庫県青少年本部(2016)「青少年教育施設を活用したネット依存対策研究事業」報告書

<<http://www.seishonen.or.jp/business/wp-content/uploads/sites/3/2016/08/5d71aa4a49746888c67b8253dc8aea43.pdf>>