

「生活の全てが奪われる」。ネットで情報を収集し続ける「癖」を止められず、健康を害したという男子大生(24)はこう訴える。

中学時代にはスマートフォンでゲームにのめり込んだ。高校時代は、鍵付きロッカーにスマホを入れるなどして利用時間を制御できていた。

だが大学へ進み、新型コロナウイルス禍に直面。ニュースなど関連情報を延々と収集するようになった。「やめなくちゃいけないと分かっていても、続けたい衝動が走る」「頭が締め付けられて鼓動が速くなり、体が言うことを聞かない」。昼夜逆転の生活になった。体調を崩して親族らに相談。依存症の治療で知られる久里浜医療センター(神奈川県)

昼夜逆転の生活

2025年度の政府調査によると、ネットの平日の平均利用時間は高校生6時間44分、中学生5時間24分、10歳以上の小学生3時間54分。いずれも過去最長だった。スマホの普及に加え、学校でタブレット端末が配られていることも背景にあるとみられる。

低年齢層の利用も進む。利用率は1歳で31・9%だが2歳で63・5%へ急増。5歳79・6%、7歳88・6%などだった。

小5の長男(11)の長時間利用に悩む東京都内の40代女性は「やめるよう注意すると反発してくる。心の発達に影響しないか心配」とこぼす。

有識者会議に参加した中高生は「自分では利用を止められない」「ずっと見てしまい、睡眠不足になる」と不安を訴えたという。

内科医で富山の山田正明准教授(社会医学)は酒やたばこ、ギャンブルと同様にネットは手軽に刺激を得られるため依存性が強いと説明する。

1日2時間を超える利用

有識者会議 ネット利用対策提言

S N S 依存 「人生壊れる」



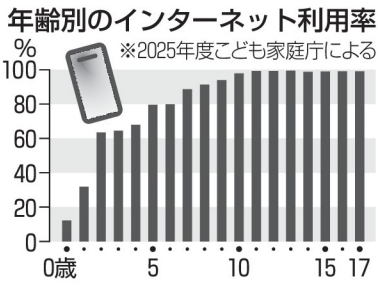
日々のストレスの対処方法などについて書かれた教材を手に取材に応じる入院中の男性＝6月、神奈川県横須賀市

こども家庭庁の有識者会議で交流サイト(SNS)などインターネットを利用する子どもを守る対策の方向性が示された。心身への影響などリスクは多様化し、依存状態に陥った若者は「人生が壊れるという恐怖がある」。ネット技術は日進月歩で利便性が高まる一方、利用の長時間化や低年齢化に拍車がかかる。子どもがリスクを正しく理解するための教育の充実が課題となる。(1面に関連記事)

リスク理解教育が課題

「止められない」

奈川(県横須賀市)を受診し、今年5月に入院した。生活のリズムを取り戻して近く退院する。ネットとの距離感を適切に維持できるかどうか重要なと語った。



が常態化すると「利用できない環境でイライラしたり、不安になったりする」。脳の成長に悪影響を及ぼす恐れがあるとして子どもは1日2時間未満が望ましいと話す。

安全性の優先を

近年は依存症やいじめ、性被害といったリスクが表面化。海外では子どものSNS利用を年齢で制限する動きが広がる。

仙台大の斎藤長行教授(社会情報学)は、ネット空間が交流や学びの場になっており、年齢制限は子どもの権利を損なう恐れがあるとして慎重な立場だ。ただ学校や家庭でリスクなどのリテラシーを高める必要があると指摘する。

利用者の関心を引く内容が延々と表示される「無限スクロール」などの設計や機能がリスクを増幅しているとして、事業者に対し「安全性より商業性を優先するビジネスモデルを見直すべきだ」と提言した。