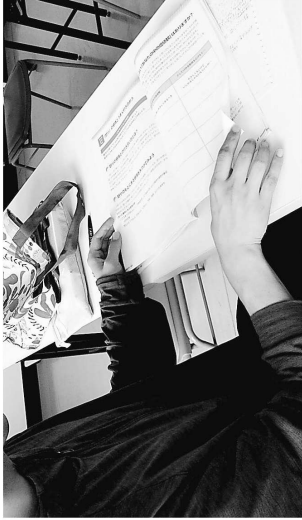


有識者会議 ネット利用対策提言

SNS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

リスク理解教育が課題

「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、大
学生ひはこう訴える。

昼夜逆転の生活

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た。だが大学へ進み、新型コロナウイルスに感染。二
コリ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るけど、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川崎医療センター（神

奈川県横須賀市）を診し、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を重要な語った。

「止められない」

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54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。

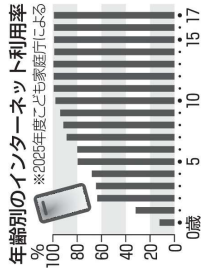
低年齢層の利用も進む。利用率は1歳で31・9%だが2歳で68・5%へ急増。5歳79・6%、7歳88・6%などだった。

小5の男児（11）の長時間利用に悩む東京都内の40代女性は「やめるもう往意すると発作してくる。心の発達に影響しないか心配」と話す。

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ら」「ずっと眠てしまい、睡眠不足になる」と不安を訴えたという。

内科医で青山大の山正明准教授（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高いと説明する。

1日の時間を越える利用



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」。脳の成長に影響を及ぼす恐れがあるとして子どもは1日の時間未満が望ましいと話す。

安全性の優先を

近頃は依存症やいじめ、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いると、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スクを高めざるを得ない指摘する。

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」などの設計や機能からリスクを増幅しているとして、事業者に対し安全な全社より商業性を優先するビジネスモデルを貫くべきだ」と提言した。

