

インターネットの長時間利用について

今年の3月に内閣府が発表した「令和元年度 青少年のインターネット利用環境実態調査」の調査結果によると、インターネットを利用している青少年の平日1日あたりのインターネット平均利用時間は約182分だったとのこと。中学生の平均利用時間は約176分、高校生の平均利用時間は約248分という結果になっており、多くの人たちにとってインターネットの長時間利用が日常化している現状がうかがえます。

内閣府

令和元年度 青少年のインターネット利用環境実態調査 調査結果(速報)

※満10歳から満17歳の青少年5000人(内3194人が回答)を対象に調査

https://www8.cao.go.jp/youth/kankyau/internet_torikumi/tyousa/r01/net-jittai/pdf/sokuhou.pdf



インターネットの長時間利用の背景と、悪影響について

インターネットの長時間利用の背景にあるのが、インターネット上のサービスやアプリの充実です。インターネット上では日々新たなサービスやアプリが提供されています。動画視聴や音楽鑑賞、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ものもたくさんあり、時間を忘れてそうしたサービスやアプリにのめりこんでしまう人も少なくありません。

インターネットを長時間利用していると、生活に必要な時間が削られて、生活に悪影響が及んでしまいます。睡眠時間が削られて体調を崩してしまったり、勉強の時間が削られて成績を落としてしまったり、他のことをしていても常にインターネットのことが気になって、精神的にストレスを抱えてしまうケースもあります。



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日のうちインターネットに使える時間がどのくらいあるかを自分で把握しておくことが重要です。

やり方としては、まず学校にいる時間や睡眠時間、食事の時間など、生活に必要な時間を書き出します。そしてそれらを合計した時間を24時間から引いてください。それが1日のうち自由に使える時間です。その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することが大切です。

1日	24時間
学校	○時間○○分
部活	○時間○○分
食事	○時間○○分
宿題	○時間○○分
入浴	○時間○○分
睡眠	○時間○○分
自由時間	○時間○○分

自由時間は○時間か……
テレビ見たり読書したりもするし、インターネットは1時間30分くらいかな



インターネットの長時間利用が日常生活に及ぼす悪影響は、決して小さなものではありません。自身のインターネット利用をふりかえり、1日のうちに自由に使える時間を意識して、適度なインターネット利用を心がけてください。