

第1章

スマホに圧迫されつつある子どもたち

いまどきの子どもたちのスマホ利用とは？……………	18
乳幼児からネットに親しむ子どもたち……………	19
子どもたちのスマホの所有率は……………	21
ネットに圧迫される平均的な子どもたちの生活……………	22
スマホを使って学習してほしいけれど……………	25
子どもたちの平均的なネット依存度は……………	27

第2章

子どもたちのスマホ依存とは

使えすぎがよくないのはわかっているが……………	32
依存物の共通の特徴① 快楽を得られること……………	34
依存物の共通の特徴② 飽きない・飽きにくい・続けられる……………	36
スマホは依存物なのか……………	37
流行している依存物の特徴〜アクセスのよさなど……………	40
スマホは流行している依存物なのか……………	42
依存物の使用から依存症の発症まで……………	44
依存するとどうなるのか……………	46
依存するとさらに依存物を使いやすくなる……………	50
気づかないうちに進行する依存とは……………	52
見えにくい・理解しがたい依存……………	53

依存が深刻になると他者からも見えにくくなる……………	55
わかっていても簡単には抜け出せない……………	56
否認という心理が依存からの脱却を妨害する……………	58
見えにくい依存をとらえる方法……………	62
「スマホの依存的使用の疑われる人」とは？……………	63
「スマホの依存的使用をしている人」とは？……………	64
ゲーム行動症とは？……………	65
有害なゲーム行動とは？……………	68
インターネットゲーム行動症とは？……………	69
ゲーム以外のネットコンテンツについての診断は？……………	71
どのようなコンテンツやデバイスが依存と関連しやすいのか……………	72

第3章 スマホ依存の悪影響と合併する問題点

目次

長時間の使用と多額の課金……………	78
スマホの依存と長時間使用……………	79
就寝時刻の遅延〜昼夜逆転……………	81
不登校のきっかけとスマホの依存……………	85
不登校とさらなるスマホの依存の悪化……………	86
ゲーム・スマホ時間の長さで学力との強い関連性……………	90
スマホ依存と成績の低下……………	95
ゲームへの課金とは？……………	96
キャッシュレス決済の罠……………	99
多額の課金の問題点……………	101
うつ・不安症状との関連……………	103

注意欠如多動症（ADHD）との関連	106
自閉スペクトラム症（ASD）との関連	109
視力などへの影響も懸念	III

第4章 スマホ依存の実情

ケース① 12歳男子 ゲーム行動症	116
ケース② 14歳男子 ゲーム行動症	120
ケース③ 14歳女子 SNSの依存的使用（ネット依存症）	123
ケース④ 15歳男子 ゲーム行動症	126
就寝時刻の遅延からの生活の乱れ	129
発達症がクローズアップされることも	131

第5章 スマホ依存からの回復

依存物をやめるのか、減らすのか	134
スマホをやめることができるのか	136
スマホをやめるのか、減らすのか	139
成人には自己決定・自己責任の原則がある	141
未成年者ゆえの難しさ	143
難攻不落の城を攻め落とすには	146
心理・精神療法	147
薬物療法	149
デイケア・入院・治療キャンプ	150
意見の一致しているところからアプローチ	153
ある程度即時的な成功体験・報酬が必要	155

アルバイトや家事がお勧め……………	157
外の世界に触れさせる機会をつくる……………	160
親子関係の悪化・対立を避ける……………	162
なるべく前向きな話を……………	164
スマホを敵対視する発言をしない……………	165

第6章

スマホ依存を予防するための対策

どのような子どもが依存リスクが高いのか……………	170
早期から触れさせるべきか、遅いほうがよいのか……………	172
家庭内のルールにはどのようなものがあるのか……………	175
使用時間（時刻）の制限に関するルール……………	176
家庭内のルールはどこまで有効なのか……………	180
家庭内のルールをどう設定したらよいのか……………	182

第7章

スマホ依存の過去と未来

子どもたちがルールを守れない理由……………	185
禁止（没収）するのがあまりうまくいかない理由……………	188
ルールを守れないときの親の考え方……………	189
使用時間のルールを守れないときの対処……………	192
多額の課金を防ぐために……………	194
頻回の指摘は問題解決になりにくい……………	196
地域全体でスマホの使用ルールをつくる……………	198
香川県のネット・ゲーム依存症対策条例……………	200

子どもの酒・タバコ・ギャンブルは禁止されているが……………	208
eスポーツとは？……………	211
スポーツとeスポーツの相違点と類似点……………	212

スポーツもeスポーツも指導者が必要……………214

おわりに……………219

主な参考文献……………223

第1章

スマホに圧迫されつつある
子どもたち