

SNSや動画共有サイト、ゲームサイトなど、インターネット上には楽しいサービスがたくさんあります。こうしたサービスを使っているうちに、ついつい利用時間が長引いてしまった、というような経験がみなさんにもあるのではないのでしょうか。しかし、インターネットを長時間利用していると、みなさんの生活に悪影響が及んでしまうことがあります。

## インターネットを長時間利用していると……

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、日常生活に悪影響が及んでしまいます。睡眠時間が削られて、健康や成長に悪影響が出たり、勉強の時間が削られて、成績が下がってしまったり。また、インターネットを使っていないとイライラして、精神的にストレスを抱えてしまうケースもあります。



## 家庭内でのルール作りと、フィルタリングサービスの利用で対策を

インターネットの長時間利用を防ぐためには、**家庭内でインターネット利用に関するルールを作ることが大切です**。以下のルールの例を参考に家族で話し合っ、自分に適したルールを作成してください。

### インターネット利用に関するルールの例

- ・夜〇時以降はインターネット機器を使わない(学習で使用する場合は除く)
- ・寝る部屋にインターネット機器は持ち込まない
- ・食事中や会話中など、何か他のことをしているときは、インターネット機器を使わない



「夜〇時以降は～」という利用時間に関するルールについては、必ず具体的な時間を設定してください。またルールを作ったら、「夜〇時以降はインターネット機器を使えないから、メッセージを返せない」などと、友だちに伝えておきましょう。



**フィルタリングサービスの利用も、インターネットの長時間利用を防ぐための有効な対策**です。フィルタリングサービスには、インターネットの利用時間を管理する機能があります。インターネットの利用は1日何時間までと制限を設けたり、曜日ごとにインターネットの利用を禁止する時間帯を決めたりすることができるので、インターネットの使いすぎを防いでくれます。



**インターネットの長時間利用は、日常生活に大きな悪影響を及ぼします。自身の利用状況をふりかえり、家庭内でのルール作りとフィルタリングサービスの利用で、対策を行ってください。**