

日常生活に悪影響を及ぼす、インターネットの長時間利用

みなさんは一日にどのくらいの時間インターネットを使っていますか。スマートフォンなどのインターネット機器の普及が進んだ一方で、インターネットの長時間利用が問題となっています。インターネットを長時間利用していると、日常生活に悪影響が及んでしまうことがあります。今回は、そんなインターネットの長時間利用についてお話しします。

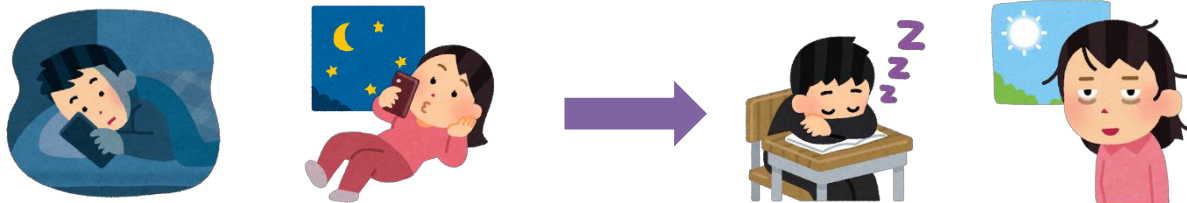
長時間利用でこんな影響が……

動画サイトやゲームにSNS、無料通話アプリなど、インターネットにはつつい時間を忘れて熱中してしまうサービスがたくさんあります。ちょっとだけのつもりでこうしたサービスを使っていたのに、気づくと長い時間がたっていた、なんて経験がみなさんもあるのではないのでしょうか。

インターネットを長時間利用すると、その他の時間が削られて、日常生活に悪影響が及んでしまうことがあります。

例えば、睡眠時間が不足して健康や成長に影響が出たり、勉強時間がなくなって成績が落ちてしまったり……。

また、インターネットの長時間利用が日常的なものになってしまうと、インターネットを使っているとイライラしたり落ち込んだりするなど、精神的なストレスを抱えてしまうケースもあります。



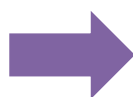
インターネットに使える時間を確認しましょう

インターネットの長時間利用を防ぐためには、一日のうちにインターネットに使える時間がどのくらいあるのか、自分で把握しておくことが必要です。

学校にいる時間や食事や入浴、睡眠の時間など、生活に必要な時間を計算し、それらの合計を24時間からひいてみてください。それが、みなさんが一日のうちに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使うことを意識しましょう。

例えば、A君の場合

学校の時間	8時間
部活	2時間30分
塾	2時間
食事	1時間
入浴	30分
睡眠	8時間
合計	22時間



1日(24時間)から合計をひくと……
自由に使える時間は2時間



2時間か……でも、読書をしたりする日もあるし、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、決して小さくありません。日頃のインターネット利用状況をふりかえり、利用可能な時間を意識してインターネットを使うようにしましょう。