

はじめに

ネット動画とは、インターネットを介して視聴できる動画のことです。インターネットが普及する以前は家で動画を見るとしたら、テレビか、DVDなどを買ったリレンタルしたりして作品を見る以外に方法はありませんでした。けれども現在は、いつでも自分の好きな動画をスマートフォン（以下スマホと略）やタブレット、パソコンなどで見るできるようになりました。

現在、多くの人に見られている動画は、映画やテレビ番組のようにプロが製作したものから一般の人が撮ってアップロードしたものまで、様々な種類のものがあります。以前は放送局や専門業者などでしかできなかった動画の撮影や編集が簡単になったことも、動画が現在のように身近なものになった一因といえるでしょう。

自分の好みの動画を探す機能も充実しているので、スマホやタブレットがあれば、いつでもどこでも、自分がおもしろいと思う動画に出会うことができます。こうしたメリットの半面、心配なのが、動画を見るのがやめられなくなって依存状態になり、生活や体に影響が出ることです。

そこでこの巻では、ネット動画の視聴の現状や依存すると何が問題なのかなどについて探っていきます。これらのテーマについて、この巻には4人の方がそれぞれの専門分野からアドバイスします。

つくば 筑波大学教授 土井隆義さん



犯罪や社会問題などを研究する社会学者。ネット依存や子どものいじめ問題の研究をしている立場から、おもに依存の問題について解説します。

スマホ安全アドバイザー 鈴木朋子さん



システムエンジニア時代に培ったITの知識と2人の娘の子育て経験を生かして、子どもに伝えたい安全なITの活用方法についてアドバイスをします。

子どもとメディア常務理事 古野陽一さん



子どもがテレビやパソコン、スマホなどのメディアを主体的に使えるよう研究している立場から、メディアをどう扱っていくのかについてアドバイスをします。

インターネットユーザー協会代表理事 小寺信良さん



映像の編集者として活躍した経験を生かし、インターネットに関する正しい知識を広める立場から、子どもとインターネットとのつきあい方などをアドバイスします。

もくじ

▶ はじめに	2
① 小中高生のネット視聴の現状	4
② 魅力あふれるネット動画の世界	8
③ 長時間利用で心配されるネット依存	10
④ 長時間視聴で起きる生活や体への影響	12
⑤ ネット依存にならないためにできること	14
⑥ 動画にハマって、こんなトラブルも ～生活に影響が出た例	16
⑦ 動画にハマって、こんなトラブルも ～ケガをした例	18
⑧ 動画にハマって、こんなトラブルも ～架空請求にあった例	20
親子で読んで！ 依存にならないためのルール作り	22
親子で読んで！ はじめてスマホやパソコンを使わせる時	24
⑨ スマホにハマっていた私たちの今	26
⑩ 動画と離れられない状態から抜け出そう	28
親子で読んで！ もしも子どもが失敗したら	30
▶ さくいん	31



長時間視聴で起きる生活や体への影響

長時間の動画視聴でおそろになることは？

ネット動画を見る時間が増えることで問題になるのは、生活リズムがくずれたり、睡眠不足になったりすることです。総務省の調査から、ネット利用の増加によって小中高生の生活の中でもっとも犠牲になっているのは、睡眠の時間だということがわかりました。

下の表は、総務省が調査し発表した「ネットを利用するために犠牲にしている時間」です。中学生で33.7%、高校生で48.1%の人が睡眠時間を犠牲にしていると答えています。

睡眠は心身の発達のために必要不可欠。睡眠時間の減少は、成長の遅れのほか、注意や集中力の低下、疲労感などをもたらします。また朝起きられず、学校へ行けなかったり、行っても眠くて授業に集中できなかったりすることも心配です。平日の睡眠時間が6時間未満の子どもと8～9時間寝ている子どもでは、教科による違いはあるものの、テストの平均点が10点以上も差が出ることも調査※により、明らかになりました。

※「平成25年度全国学力・学習状況調査（文部科学省）」クロス集計の中学3年生の結果。

▶▶ ネットを利用するために何を犠牲にしているか（複数回答）

	睡眠時間	勉強の時間	趣味に使う時間	家事の時間	運動の時間	家族と話す時間	食事の時間	ショッピングや映画などに出かける時間	友だちと会う時間	仕事の時間	アルバイトの時間	恋人と会う時間	その他	犠牲にしている時間はない
小学4～6年生 519人	12.3	17.0	5.0	2.7	2.1	6.9	3.3	0.8	1.7	1.0	0.2	0.2	1.0	68.0
中学生 516人	33.7	40.3	8.5	4.1	6.8	13.8	4.8	2.3	4.8	0.8	0.0	0.2	0.0	42.6
高校生 522人	48.1	46.6	12.3	7.9	12.5	8.6	8.4	6.1	5.9	1.1	1.3	1.9	0.2	31.2
大学生 691人	47.5	34.6	16.8	16.2	12.6	4.5	7.7	7.1	4.9	2.6	4.5	1.0	0.4	34.4
社会人 357人	42.0	14.6	11.8	16.0	9.0	5.3	6.2	10.9	5.0	7.0	1.1	1.4	0.0	39.8

単位 (%)

「平成25年青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査（総務省）」より引用抜粋。

ネット動画を見すぎてネット依存になってしまうと、どんな影響があるのでしょうか。ここでは、動画を見るのがやめられないことで起きる生活や体への影響について説明します。

体への影響にはどんなものがある？

ネット動画を長時間見ることで起こる、体への様々な害も指摘されています。

スマホのような近く小さな画面を見続けるためには、左右の目を内側に寄せてピントをあわせるため、目の筋肉は長時間、無理な緊張が求められます。そのために、ピント調節の異常や視力の低下を指摘する眼科医の研究があります。

また、子どもの脳の追跡調査を行ったある研究機関からは、ネットを長時間使う子どもの脳には部分的に発達の遅れがあるという研究結果も発表されています。

そのほか、いつもうつむいて画面を見ているため、首の頸椎の形が変形してしまったり、頭部の重心が常に前にきていることによる首や肩の痛みを訴えたりするケースも増えています。これらは、各専門の医師や専門機関の研究に基づく情報ではありますが、逆に「科学的根拠」はないという主張もあります。いずれにしても、長い時間動画を見て、同じ姿勢でいることは体に悪影響であるようですし、目にも大きな負担があるといえるでしょう。



動画にハマって、こんな トラブルも～架空請求にあった例

3例目はスマホで動画を見るようになって3カ月目に起きたケースです。ある日、スマホに突然お金を請求する画面が表れました。動画は「見ているだけだから安心」というわけではないようです。



ケース CASE 3

動画をただ見ていただけなのに 突然、お金を請求する画面が

シ Cくんは中学校入学と同時にスマホを使うようになりました。ある時、見なれないサイトに行って動画の再生ボタンを押すと、突然、「登録料30000円」という表示。あわてて退会手続きの画面へ行き、自分の名前とメールアドレスを入力して送信したところ、後日、30000円を請求するメールが届いてしまいました。誰にも相談できず、数日間思い悩んでいたところ、おかあさんから「ここ数日、様子がおかしいけれど何かあったの?」と聞かれ、ようやく経緯を説明しました。

お金を請求されても覚えがなければ無視して大丈夫

まず、どういう経緯で知ったのかよく覚えていないようなサイトへ行って、動画を見るのはやめましょう。世の中には「架空請求」といって、身に覚えのない商品を一方的に送りつけてお金を要求する詐欺があり、それはインターネットの世界でも存在しています。インターネット上の契約については、電子消費者契約法や特定商取引法という法律があります。有料という表示や利用規約の説明なしで、お金を請求されてしまっても、その契約は無効となることが定められています。

そのため、自分が有料の契約などに同意をしていなければ、お金を請求する連絡がきたり表示されたりしても、支払う必要はありません。一番いいのは、そのような画面が表示されても、無視することです。

社会経験や法律の知識が少ない子どもの場合、無視することで、何かもっと悪い事態にならないかと悩むかもしれません。けれども、ここで電話をかけたり、メールアドレスや住所、名前などの個人情報伝えてしまったりすることのほうが危険です。必要のないメールが届いても無視するか、受信拒否をしましょう。普通は自分から教えないかぎり、個人情報が相手に伝わることはありません。もしも、インターネットでこのように困ったことが起きたら、1人で悩んで間違った判断をしてしまう前に、親や教師など周囲の大人や相談窓口にご相談をしましょう。



対応のヒント

- 契約した覚えのない
お金の請求は無視する
- 知らないメールや電話がきても無視
- 困ったことがあれば大人や相談窓口にご相談