大人のための情報モラル通信
ショート動画と刺激依存について

大人のための情報モラル通信は、子どもたちの安心・安全なインターネット利用に向けて、学校の先生方と保護者のみなさま、地域のみなさまに「大人としてできること」を考えていただくための資料です。

最近、YouTubeショートやInstagramリール、TikTokなどの**ショート動画**を見る人が増えています。1本15秒程度の短い動画が多く、手軽に次々と視聴できます。

1本の動画が短いからこそ、SNSや動画サイトは利用者が興味を持ちそうな動画を次々とおすすめします。利用者は１本見る度に**心地よい刺激(達成感)**を得られます。



※**ドパガキ**…ドーパミン中毒のガキの略。ドーパミン（達成感ややる気に関わる脳内物質）を求めて、短時間で強い刺激が得られる娯楽等ばかり追いかける人を揶揄するネットスラング。



現在のインターネットは自分で検索して情報を探す時代ではなく、利用者の嗜好に合わせて情報が自動的に届くといった「おすすめされる時代」になっています。

これらの組み合わせによりショート動画等で大量に刺激を受け続けると、刺激が少ない勉強や読書に退屈さを感じやすくなり、**集中力が低下するおそれ**があります。

★おすすめに流される前に、自分で時間を選ぼう★

刺激依存とは、心地よい刺激を繰り返し求めてしまう状態のことです。短時間で何回も楽しめる特性そのものが、過剰なネット利用に陥りやすくなるリスクを含んでいます。

刺激依存を予防・改善するためには、おすすめされるまま見続けないことが大切です。ちょっとした暇な時間にスマホを開かないだけでも、予防や改善につながります。

子ども達と一緒にネットから離れて**刺激の少ない空間**を意識的に作り、普段とは違う時間を過ごす…そのような時間を持つことで、刺激に慣れた脳を休ませてあげましょう。


いろんな活動でリフレッシュ！

ショート動画は楽しい情報や勉強のコツ、ニュースなども手軽に知ることができます。一方、おすすめ機能によってたくさんの刺激を受け続けやすくなり、刺激依存につながるおそれがあります。このようなネットの特性も子どもたちに伝えていきましょう。

発行元：千葉県健康福祉部　こども・若者政策課