

# スマホ時代の子育て

スマホが本格的に普及して10年余りがたちます。今の小中学生は生まれた時からスマホが当たり前の時代に育っているんですね。

「使わせない」は通用しなくなっています。「上手に使いましょう」と親子一緒、家族一緒に安全で安心な使い方を目指しましょう。

## 《保護者の悩み》

(一)「ゲームをやりたい」「スマホ使わせて」

子どもの要求にどう対応すればいい？

「何に使うのか、どんなふうにするのか」を聞きましょう。友達と一緒にゲームをするのなら「誰とどんなふう遊ぶのか」も知っておきたいことです。

①使う時間は大切な約束。始めと終わりの時刻を決め、次第に親や大人に言われなくても終わるように導きましょう。

(二)「子供がやっているゲームを見たら、これって自由にやらせておいていいの？」

大人にとって違和感があっても子供にとってはそうでないこともあります。頭ごなしに否定したり禁止したりせず、お子様がどう感じてやっているのかしっかりと掴みましょう。その上で子供との対話を始めましょう。



①アプリやゲームの適正年齢(レイティング)を確認します。使うには過激な場面や早すぎる表現が含まれる場合があります。

②一緒に遊んでみることは大事です。やりかたを教えてもらい、時には競争し時には協力して子供の世界を体験することも、子供を理解する大切な手段です。

(三)子供が熱中しすぎて生活のリズムが心配

子供にとって病みつきになるほど面白いのがスマホやゲームです。反面やり過ぎるといけないことも十分知っています。やり過ぎの感覚を上手に刺激し自分から止める力をつけることが指導の秘訣です。

①スマホには使用時間や利用履歴を視覚化してくれる機能(ペアレンタルコントロール)があります。お子様と一緒に使用状況をふり返る手段に使ってみましょう。  
②有害サイトをブロックする『フィルタリング』がお子様の年齢に合っているか確かめ、有効に活用しましょう。

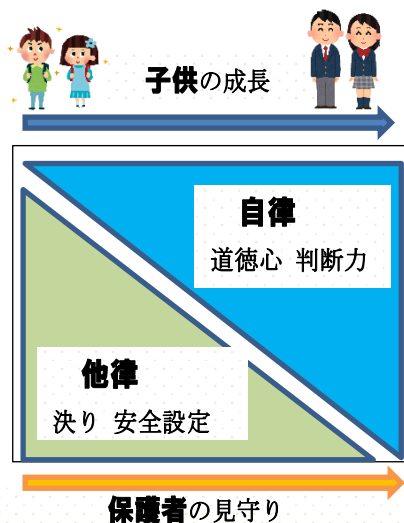


世界保健機構 WHO では疾病として認め、注意を呼び掛けています

(四)家庭内ルールづくりが大事というけれど

子供がルールを守らないのは、親がルールを守らないか、無関心でいるからと言われます。子供の使い方に関心があり心配していることを伝えましょう。読書やスポーツなども大事にしてほしいと親の願いを伝えることも大事です。

①家庭のルール作りは、親の本気の心配がベースです。●時間や場所、●課金の限度や使い方、●必ずする報告やマナーなどを具体的に決め、●守れなかった時どうするか予め話し合っておきましょう。



～子育ては他律から自律へ～

内閣府「ネット・スマホのある時代の子育て」参照

## 〈公共相談窓口(電話、メール)〉

近くに相談できる人がいないときは利用しましょう。困ったら、困る前にも。※「相談窓口」で検索を。匿名もOKです。秘密は守られます。



# 安心・安全な

## スマホ・ケータイの使い方

「あなたはスマホの使い方やリスクの避け方をどこで覚えましたか」

ある調査によりますと、子供たちの5人に一人はスマホ・ケータイの使い方を見ただけで覚えたといいます。旺盛な好奇心で瞬く間にスマホ・ケータイを身につけている反面、なんにでも手を出す自分流の覚え方は詐欺に騙され、畏にかかるリスクも大きいと言えます。

「自分がやったことだから」「自分がいけないから誰にも相談できなかった」ネット被害に遭った子供たちの切ない声も少なくありません。被害に遭う子供たちが一人でも少なくなるよう「正しく学んで覚える。正しく学んで備える。」という機会を少しでも増やせればと思います。



### 《最近の犯罪・トラブルから》

(一)子供たちに関わるネット上の売買トラブル、「高額請求・課金」「詐欺」などが増えています。

※電子マネーはお金の感覚が薄いのです。いつい高額になってしまうのが難点、ふだんからネットでの購入について

話題にし、家庭で話し合っ  
て使用額の上限を決めて  
おきましょう。



① ネットでの支払いは子供任せ

にせず、支払い前に必ず親に相談するようにし、事後もどうなったか報告を求めましょう。

特に、親のスマホを共有して使っている場合、暗証番号の扱いは要注意です。

② コンビニ店で手軽に購入できる POSAカードも（ネットで支払いができるプリペイドカード）もいくらまでと親子で決めて使えば便利です。

③ 不審な支払い請求は無視するのが原則ですが、証拠の記録（スクリーンショット）を残すことと、近くの大人に必ず知らせることが大事です。

★「この請求額ならなんとか小遣いから支払える」と相手に連絡して、自分だけで解決しようとしては絶対にいけません。

(二)プライバシーの漏洩、悪用

※個人情報の管理、まだまだゆるい。

ID・パスワード、位置情報の管理は大丈夫？セキュリティの基本『画面ロック』していない人はいいでしょうが、フリーWiFiなど気軽に使うものにも畏が潜んでいることを知っておいて下さい。

(三)こんなリスクも叫ばれています  
※これらの言葉、どこ存じますか。

- ・ デジタルタトゥー digital tattoo
- ・ フィルターバブル filter bubble
- ・ エコーチェンバー echo chamber

※ せひ検索を！

### 《スマホ・ゲーム障害、依存症》

● 不適切な使い方方で健康を損ねている子供たちが増えてきています。「①使用方を制御できない  
②何よりも最優先する ③問題と思っても使用を止めない」こんなことはありませんか。道具のはずのスマホに自分の生活が振り回され、学業や職業に影響が出てしまい、医療機関への受診・相談は年ごとに増加傾向です。

● おかしいなと気づくのは周りの家族で、指摘すると否定し怒り出してしまつてなかなか本人は気づかないと言われます。思い当たることがあれば治療・相談を始めましょう。



※ 『スマホ・ゲーム依存症』に関

わる受診や相談に応じてもらえる県内の病院もいくつか出てきました。治療には長い時間と家族の負担が必要になり、再発も多いということです。ですので、早期発見・早期治療に努めましょう。

医療現場では、「スマホ・ゲーム依存症の正しい知識を身に着け、購入前、使用前に準備をしておくことが大切です。」と呼び掛けています。