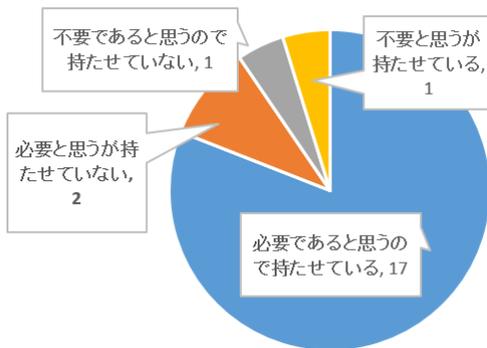


スマホアンケート結果

前回8月4日号の学校だよりで、保護者の方にスマホについてのお考えや、おうちのルールを教えてください、とお願いしたところ21人の方にお答えいただきました。ご協力ありがとうございました。その結果を報告します。

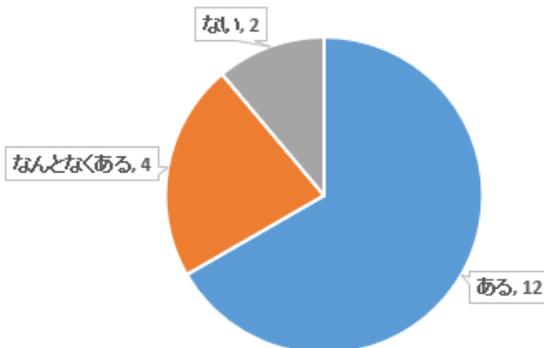
(1) 中学生のお子さんに自分専用のスマホを使わせることについて



21人中19人の方が中学生でもスマホが必要と考えておられました。

実際に子ども専用端末を持っているのは、21人中18人という結果です。

(2) ご家庭内での約束やルールはありますか。



ここから先の質問は、スマホを渡している18人の方にお聞きしています。

たくさんのおうちでは約束やルールがあるようです。

自分でしっかりコントロールできていればなしでもよいとは思いますが、大半の子には難しいかも。

(3) 使用時間(1日〇時間まで等) または時刻(〇時以降は使用しない等)についてのお子さんとの約束

- ・ゲームのみ30分後は23時から6時まで使用制限あり
- ・夜10時から朝7時まで使用しない。

- ・ 1日2時間30分まで。
- ・ 23時から7時までは使用不可
- ・ 夜は22時までの使用を制限している。
- ・ 23時
- ・ 使用は22時まで
- ・ PM10時まで使用できる
- ・ 23時以降は使用しない。塾が22時までなので、それを加味してこの時間に設定している。
- ・ 11時以降は使用しない
- ・ 勉強してから
- ・ 22時以降は使用しない
- ・ 22時以降は使用しないこと。
- ・ 3時間以内 夜10時半以降は使わない
- ・ 1日30分～1時間以内しか使えないように設定
- ・ 3時間以内
- ・ 22:30まで
- ・ 1日2時間まで

(4) 使い方、内容等についてのお子さんとの約束

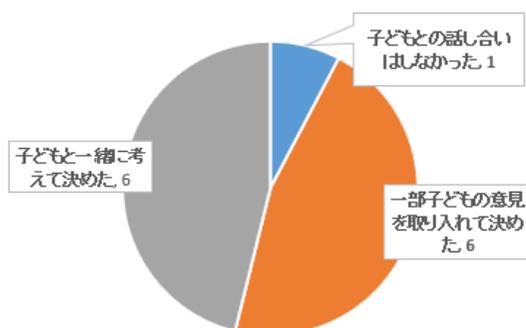
- ・ アプリは自分で入れない。
- ・ 勝手にアプリをダウンロードしない。
- ・ インスタ、ツイッターなどはしない。
- ・ SNSはしない事。(LINEは除く)
- ・ 寝る時、手元に置かない
- ・ 部屋に持ち込まない
- ・ やるべき事をやってから使用する
- ・ アプリを取る時は親に言ってから
- ・ インスタは投稿しない
- ・ youtubeは30分
- ・ スクリーンタイムや、アプリのダウンロードは保護者の許可なくダウンロード出来ないようにしている。
- ・ 知らない人と話さない
- ・ ゲームはしない、誹謗中傷はしない、SNSはしない
- ・ 就寝時の寝室への持ち込みは禁止。
- ・ 課金はしない
- ・ ライン、ネット、電話等、アプリ入れるのは親が管理

- ・部屋に持ち込む事は禁止
- ・携帯の中をいつでも親に見せれるように。
- ・アプリのインストールは親が確認後に実施。

(5) その他の約束（保管場所、機器の設定、トラブル時の約束など、その他のルール）

- ・寝室には持ち込まないルール
- ・自室では使用しない。
- ・閲覧サイトの制限、インストール可能なアプリの制限、設定変更時に保護者のPW入力が必要
- ・親の寝室にて夜は充電
- ・LINE グループは連絡など必要な場合のみ
- ・携帯電話は親の持ち物、自分の物ではない
- ・アプリは勝手に入れられないので相談すること
- ・リビングでのみ使用する
- ・文字では感情が思った通りに伝わらないことがあるので会って話すようにと云ってある。
- ・sns など、顔、名前の知らない人とは繋がらないこと、写真を安易に載せないことを約束している。
- ・使用時はリビング
- ・知らない人はつながらない、会う約束はしない。

(6) 約束やルールを決める時に、お子さんと話し合いをされましたか。

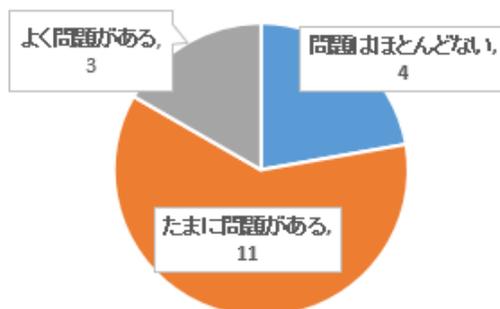


「子どもに考えさせて決めた」という選択肢は0人でした。

ある程度子どもの意見も聞きながらルールを決めているご家庭が多いという結果でした。

(7) いま、お子さんのスマホの使い方に問題はありますか。

「いつも問題がある」という選択肢は0人でした。



(8) 声かけの工夫やうまくいったこと、逆に失敗したことや後悔などあればお聞かせください。

- ・放置しているとトラブルなど起きそうなので、時々LINEなどをチェックしている。
- ・不適切な内容があった場合、子供と話し合いをしている。
- ・一部のご家庭で制限なしのルールがあると、あそこは制限無いのにとか文句言われるので、学校側でも23時以降は触らせないように通知して貰えたら嬉しいです。
- ・スマホに夢中になり、約束などに遅刻しそうなことが何回もあり、本人が反省し、出かける前はセーブするようになった。うるさく言うと聞かないが、痛い目に遭ってやっと反省した。うまくいったとは言えないが、親があれこれ言うと反抗するので難しい。
- ・親が先に寝た日に、夜中までやっていた。

まとめ

WHO（世界保健機関）では、2019年に「ゲーム障害」を国際疾病として正式に認定しました。WHOによると、(1)ゲームをする時間や頻度を自ら制御できない(2)ゲームを最優先する(3)問題が起きているのに続ける——などといった状態が12カ月以上続き、社会生活に重大な支障が出ている場合にゲーム障害と診断される可能性があります。ゲーム依存にいったんなってしまうと、ギャンブル依存やアルコール依存と同じように、自分の力だけでそこから脱出することは困難で、精神科医やカウンセリングによる長期にわたる治療が必要となります。そうなるゲームしているのが苦しくてやめたいけれどもやめられない、という状況になっているかもしれません。今回お答えいただいたご家庭では、そんな状況は見受けられませんでした。

オンラインゲーム上では、子どもたちにとって学びとなる有用な情報の交換もされているようです。頭ごなしに禁止をするのではなく、保護者も体験してその楽しさや有用性を共感できるようになれば子どもも話を聞く耳を傾げるかもしれません。スマホやルーターにも時間制限機能がありますが、家族でじっくり話をし、ルールや約束を決めて自分で時間のコントロールをする力をつけられるようになれば、と思います。

就寝前2時間以内にスマホを見ると、メラトニンの分泌が減り睡眠に悪い影響があると言われてます。生活の時間は人によって様々ですが、夜10時以降のスマホの使用は控えた方がよいでしょう。寝床で見ないように夜の保管場所のルールのあるご家庭も多くありました。大変良いルールだと思います。また、使用時間としては1日1時間を超えると前回の学校だよりも載せたように学習に悪い影響が出てきます。しかし現状はもっともっと長い時間をスマホに費やしている人が多いようでした。

犯罪に巻き込まれそうになったり、対人関係のトラブル、といった声は今回ありませんでした。時々問題は起こるものの、使い方としてはおおむね賢く使ってくれているようです。