

# 相談員の声

特集

## どうしてますか？ スマホのルール



子どもアシストセンターの相談員が、毎日、電話やメールで寄せられる相談から見える気づきをお話します。



子どもがスマホのゲームに依存しており、昼夜逆転してしまっている。学校も休みがちで、このままでは進級・進学が不安…。



友達とのLINEに夢中で勉強に集中出来ない。勉強中はやめたいけど、仲間外れにされたくない…どうしたら良いだろう？

最近、子どもアシストセンターでは、こうしたスマホの使い方に関する相談が増えています。スマホ所持率は小学生で約46%、中学生で約71%（平成30年度青少年のインターネット利用環境実態調査 / 内閣府）となっており、中学入学と同時に子どもにスマホを買い与えるご家庭が多いようです。

いくつ当てはまりましたか？また、当てはまる場所に違いはありましたか？こうしてみると、大人にも子どもにも、気を付けなければいけないことが多いように感じます。

「スマホは悪!」と頭ごなしに言って制限したり、取り上げたりするのではなく、なぜスマホを使い過ぎてしまうのか、家族でよく話し合ってみることが大切なのではないでしょうか。話し合う中で、スマホの使い方についての家庭内ルールを決めるのも良いかもしれません。

### みんなでスマホの使い方を確認してみよう!

- スマホがないと、友達とコミュニケーションがとりにくい
- 電話や直接話すより、LINEなどのSNSの方が本音を言える
- スマホをしているときに話しかけられるとイラっとする
- 現実から逃避するためにスマホを使うことがある
- ほかにしなければいけないことがあるのに、スマホをしてしまうことがある
- スマホを使う時間がだんだん長くなっていると感じる
- スマホのせいで夜遅くまで起きていたり、寝不足になったりすることがある
- 食事、トイレ、入浴の最中にスマホを使うことがある
- 自動車、バス、電車の中でスマホを使うことがある
- 他人との会話中にスマホを使うことがある

### ☆ルールを決める時のポイント☆

- 🐾 参考になりそうな資料をインターネットで検索する
- 🐾 それぞれのスマホの使い方についての考えを聞きながら、家族で話し合ってみる
- 🐾 ルールを守れないことを責め過ぎない
- 🐾 子どもの使い方や成長に応じてルールを変える

スマホは、ただ楽しいから、便利だから、依存してしまうわけではありません。スマホを手放せなくなってしまう原因は、人とのコミュニケーションを求めている、嫌なことから逃げたかったりと、色々なことが考えられます。時には、いじめや友人関係のトラブル、不登校のサインになっていることもあります。

子どもの出すサインを見逃さず、どうしたら困りごとを解決できるのか、お悩みのときは子どもアシストセンターへご相談ください。一緒に考えていきましょう。

札幌市子どもの権利救済機関

# 子どもアシストセンター

会って相談

札幌市中央区南1条東1丁目  
大通バスセンタービル1号館6階  
※駐車場はありません

地下鉄東西線「大通駅」より徒歩5分  
地下鉄東豊線「大通駅」より徒歩3分  
地下鉄南北線「大通駅」より徒歩6分  
JR「札幌駅」より徒歩14分  
北海道中央バスターミナルより徒歩2分

ホームページは  
こちらから

