

子育て応援 保健師の会

— スマホ・ゲーム問題の予防と地域保健・愛知 —

2022年3月 ニュースレター No.3

スマホ依存防止学会(PISA)

<https://uruuishishunki.wixsite.com/mysite-1>



スマホデビューの季節、保護者のお悩みを考えます。



子どもたちが「健やかに」「たくましく」育つためには、次のような環境、経験が必要だと言われています。

- 1) 刺激が強すぎないこと(ストレスが強すぎると、脳や体は健康的でいられない)。
- 2) 十分な休息。ストレスから回復するだけでなく、情報や感情を整理するのに必要。
- 3) 愛情に関する基本的な欲求が満たされること。アイコンタクト、スキンシップ、理解してもらえること。
- 4) 体を動かすこと、感じること。



そもそも子どもはスマホ欲しさにどんな約束でもします。しかし、スマホは自分の興味のあることを選んで探せる、関係のある他者からメッセージが突然届くなど、テレビなどと比べ刺激が格段に強いことが特徴です。また眠りを妨げるため脳が回復できず、自己コントロール力が下がります。こうして次第に約束を守ることが困難になっていきます。

テック企業の幹部や医療の専門家には、自分の子どもにスマホ渡すことを遅らせる人が多数います。

子育て応援 保健師の会 —スマホ・ゲーム問題の予防と地域保健・愛知—
は、愛知県市町村保健師協議会が令和3年に行った研修会をきっかけに、
保健師有志とスマホ依存防止学会(PISA)と協働で立ち上げた学習会です。

一緒に学んで
いきましょう！

子どもにスマホのルールって守れるの？

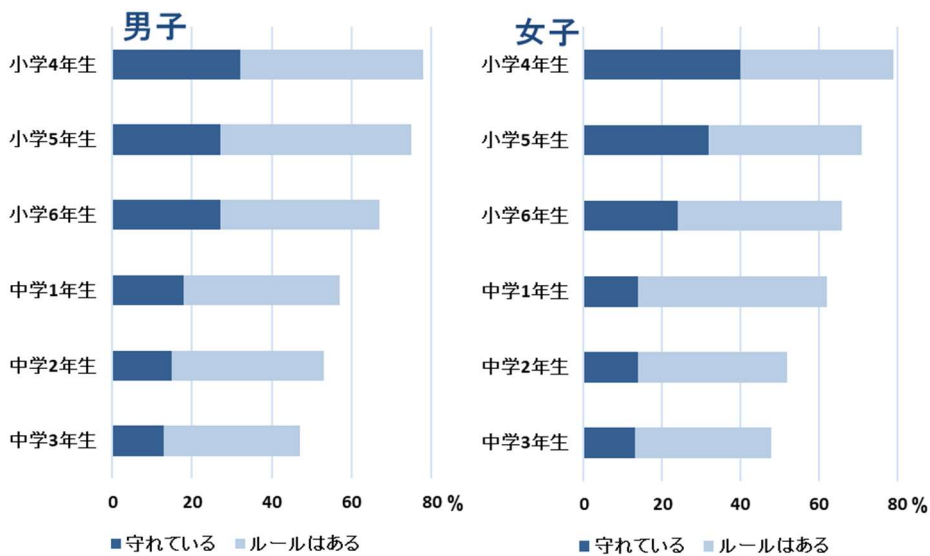
★小学生のころには、素直に親の言うことを聞いていても、反抗期となり感情的にも不安定な中学生の時期、スマホのルールを守れる人は少数派です。

★スマホ時間が増えるにつれ脳の変化も進行し、さらに時間が増え、悪循環していきます。子どものゲーム依存は大人のギャンブル依存より回復がはるかに困難とされています。



学年別スマホ・ゲームに関するルールの状況

A県B市立小中16校 6,031人の集計



2019 磯村毅・日本動機づけ面接学会指導者研修会

保護者の悩みを考えてみよう！



★ルールは守れる？ … 「ルールを守って上手に使おう」というフレーズはよく聞きますが要注意です。現実を反映していないからです。学年が上がるにつれ、ルールを守れる子どもは次第に減ってしまいます。

★フィルタリングをかければ本当に安心？ … LINEなどのSNSを介すればフィルタリングの制限はかからなくなるなど、さまざまな抜け道があります。こうした情報は子どもたちの間ではすぐに広がります。

★スマホを持たせる目的として多いのは… 親との連絡です。しかし、子どもが欲しがる目的はどうでしょうか？ そもそも親との連絡なら子どもケータイでも可能なのでは？

★スマホを持っているから安心…、と親はつい子どもを放任しがちです。また、そうでなくても、スマホを持たせたら子どもとの会話が減ったという話はよく聞きます。こうして様子がよくわからなくなり、気づかぬうちに子どもは危険にさらされてしまいます。

★持たせたきっかけとして多いのは…、塾などの習いごとです。ところが、毎日2時間勉強していてもスマホに3時間使うと、成績は学校でしか勉強していない子どもと変わらない、と判明しています。スマホで脳が変化し、集中力や記憶力が落ちるからと考えられています。塾代はどうなるのでしょうか。

