

つかいはじめる前に(考え方編)

01

スマホ使いすぎだっ
てお母さんに怒られちゃっ
た！
便利だし、楽しいんだか
ら別にいいだろー！？



Q

つかいはじめる前に(考え方編) 01

何でスマホをずっと使ってちゃダメなの？



A

つかいはじめる前に(考え方編) 01

使いすぎるといろいろ問題が起きてくるよ!!



スマホって楽しい。それって「便利!」「おもしろいな!」と使う人に感じてもらうため、スマホを作っている人たちが毎日がんばって、より便利で楽しいものを作ろうとしているからなんだ。だから、スマホでゲームや友だちとのおしゃべりをしているうちに、ついつい時間を忘れてのめりこんでしまうのは、当たり前といえば当たり前なんだよね。

でも、夢中になりすぎると、その分寝(ね)る時間や勉強する時間、友だちと会って外で遊ぶ時間がなくなるかもしれない。睡眠(すいみん)不足で授業中にいねむりするかもしれない。それはいい使い方じゃないよね。おうちの人と相談して、使い方のルールを決めることをオススメするよ!

保護者の方へ

好奇心旺盛な子どもたちに、世界中のさまざまな情報を手軽に閲覧できるスマホを与えるのは決して悪いことではありません。

しかし、大人の管理なしに与えてしまった場合はどうでしょうか。きっと、過度にのめり込む子も多いはずです。

スマホを使い過ぎるとどんなことが起き得るでしょうか。

まず、勉強や家の手伝いなど、やるべきことをせずいつまでもスマホに夢中になってしまう可能性が考えられます。また、使ってはいけない場所や時間であっても、スマホを使ってしまう癖がついてしまうかもしれません。友だちと遊ぶ約束をしても、会っている間もずっと一人でスマホ遊び……これでは、友だち付き合いもうまくいかなくなってしまうかもしれません。

他にも、体を動かして遊ぶ機会が減って運動不足になったりするかもしれません。外遊びをしなくなると、体力の低下や肥満も心配なところでしょう。

また、夢中になるあまり、寝る時間を削ってしまう可能性も考えられます。睡眠が不足すると集中力が落ちるため、授業に身が入らないことも増えるかもしれません。イライラしがちになるかもしれません。体の成長の面から見ても心配です。

それでは、スマホと上手に付き合うためには、どうしたら良いのでしょうか。

例えば、親子で「したいこと」を整理してみるのはいかがでしょうか。その日にしたいこと・やるべきことを紙に書き出して、その中で優先順位をつけていくのです。

大人も子どもも、気づくと長時間スマホを使いがちです。やるべきことや目的を可視化し、それとスマホ利用を結びつけることが、家庭内のルール作りに役立つと私たちは考えています。