

つかいはじめる前に（考え方編）

05

明日の遠足、楽しみだなあ。
みんなもまだ起きてるみたい。
遠足の話でもりあがりたいな〜♪

つかいはじめる前に（考え方編）05

Q
夜おそく、
友達に連絡（れんらく）してもいい？



A

つかいはじめる前に (考え方編)05

友達が今話せるタイミングか
どうかはわからないよ。相手に対する思いやりをもとう！



スマホがあれば、いつでも友達と連絡ができて便利だよね。でも、自分は起きている時間でも、相手はもう寝る時間かもしれないよ。だから相手に連絡をするときは、そのタイミングで良いか考えてからにしようね。夜、睡眠（すいみん）をしっかりするのはとても大切なことなんだ。だからお互いのためにも、友達どうして、ふだん何時には寝ているのかをあらかじめ伝え合っておくと良いかも。

また、連絡をした相手からなかなか返信がこないときもあるよね。相手がいそがしかったら、既読（きどく）がついてもすぐに返信できないときもあるし、連絡に気づかないことだってあるはず。「どうしてすぐ返事しないの!?!」とイライラしたり、「きらわれたのかな」なんて勝手に思いこんだりするのやめよう。相手の生活リズムや事情（じじょう）を意識（いしき）するようにしようね。

保護者の方へ

実際にお子さんにスマホを持たせた方から、「子供が夜中までグループチャットなどでメッセージのやりとりをしている」という話を聞くことがあります。メッセージを送られた側の子にしてみると、すぐに返信をしないと「既読スルー」だと言われて非難されるんじゃないか、あるいは相談ごとをされているのに「眠いから寝る」というのも相手に悪いのではと考えたり、自分がスマホから離れたあとみんなが何を話すのか気にしすぎたりと、彼らなりに色々思うところがあるようです。

さらにオンラインゲームなどではインターネットを通じて他の人と一緒に攻略をするケースもあるため、自分ひとりが先に寝てしまうと攻略に必要なメンバーが足りなくなってしまうなどの事情から、眠くても言い出しにくいという状況もあります。

ですから、まず

- ・「何時には寝る」など、親子で1日の生活リズムを話し合って決める
- ・自分の生活リズムをあらかじめ友達と伝えあっておくように促す
- ・ナイトモードなどの設定を利用して、夜中には通知が鳴らないよう工夫する

といった対策を取るのが良いでしょう。

また、友達に連絡をする時も相手の状況に配慮し、迷惑にならないような形で連絡をとるよう、お子さんに促しましょう。それでも、自分がないところで皆が何を話しているか過度に気にしたり、返信がすぐに来ないとネガティブな考えに陥りがちな様子があるようなら、あまり気にしすぎないようにご家庭でフォローすることも必要です。