

スマホの依存～子供との付き合い方

スマホの利用で勉強する時間が少なくなったり、友達とのSNSトラブルが起きたりなど、子供のスマホ使い方でお悩みの親は多いのではないのでしょうか。

では子供達は何に利用しているのでしょうか。



親との連絡・部活や友達同士の連絡・調べ物・好きな動画・ゲームなど。うちの子だけかな?? 他の子もそうかな? と思った事はありませんか?

内閣府から発表されたこんなデータがあります。

青少年のインターネットの利用内容は、

・高校生では、コミュニケーション(89.8%)、動画視聴(84.9%)、音楽視聴(83.3%)が上位。

- ・中学生では、動画視聴(80.3%)、ゲーム(73.5%)、コミュニケーション(70.4%)が上位。

- ・小学生では、ゲーム(77.9%)、動画視聴(63.6%)が上位。

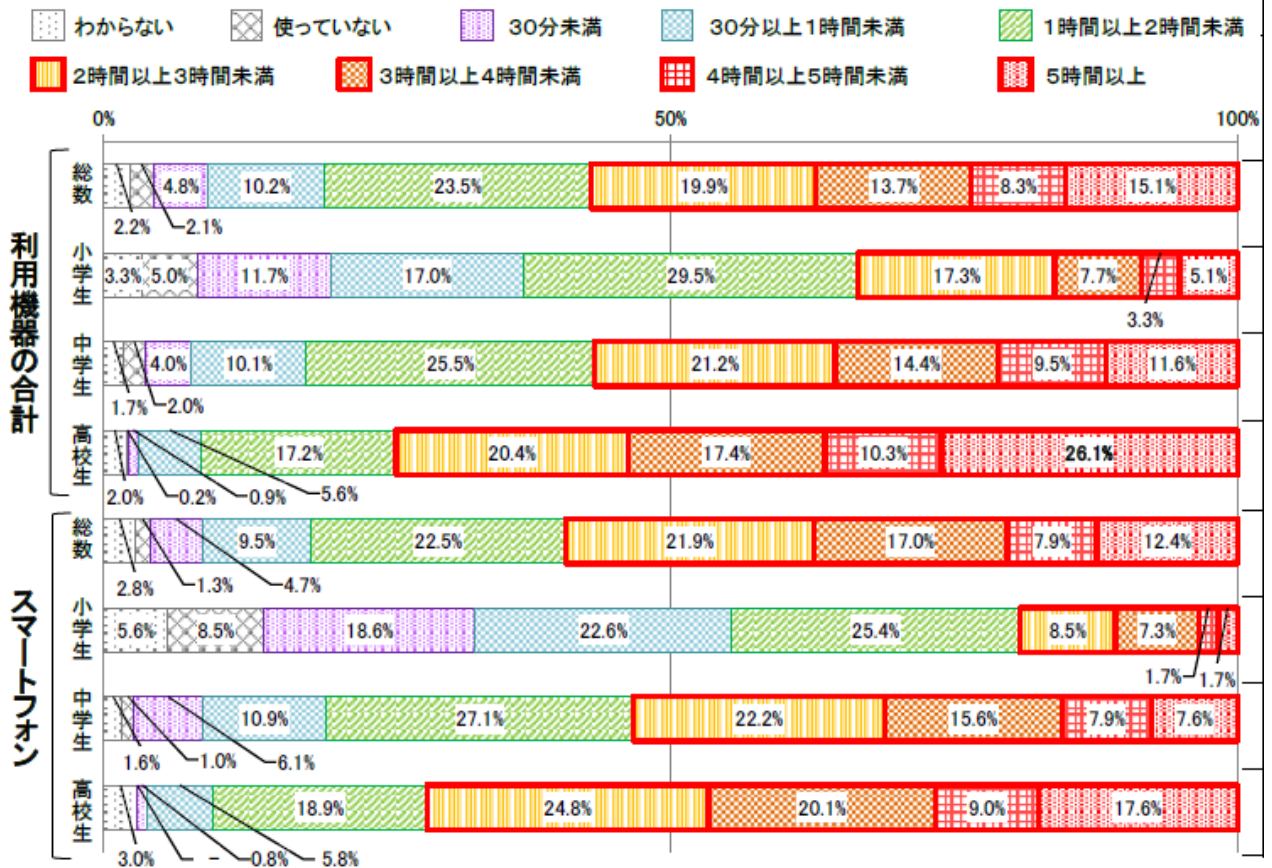
- ・利用内容を経年で比較すると、動画視聴が平成26年から連続して増加傾向。

青少年のインターネットの利用内容(平成29年度)

		コミュニケーション	ニュース	情報検索	地図・ナビゲーション	音楽視聴	動画視聴	電子書籍	ゲーム	ショッピング・オークション	その他
いずれかの機器	総数 (n=2713)	68.2%	31.7%	61.9%	30.1%	63.7%	77.7%	14.4%	74.9%	13.7%	7.5%
	小 (n=664)	34.3%	9.3%	38.0%	5.6%	33.1%	63.6%	4.8%	77.9%	2.6%	9.2%
	中 (n=1115)	70.4%	30.7%	61.9%	23.9%	65.7%	80.3%	14.6%	73.5%	9.4%	7.1%
	高 (n=915)	89.8%	49.0%	78.9%	54.9%	83.3%	84.9%	21.1%	74.8%	27.1%	6.6%
スマートフォン	総数 (n=1644)	83.9%	38.6%	67.0%	40.7%	71.5%	78.8%	15.5%	72.1%	17.3%	1.8%
	小 (n=177)	46.9%	9.0%	38.4%	7.9%	31.1%	59.9%	4.0%	76.8%	0.6%	1.7%
	中 (n=608)	84.5%	34.2%	61.8%	29.9%	69.1%	77.6%	13.2%	69.7%	9.2%	1.5%
	高 (n=842)	91.1%	47.7%	76.7%	54.9%	81.6%	83.6%	19.5%	72.9%	26.7%	2.0%

では利用時間は？

青少年のインターネットの利用時間(平日1日あたり)



平均利用時間は約159分。年齢が上がるとともに長時間傾向で、高校生では26.1%が5時間以上インターネットを利用しているようです。



とはいえ、「やるな！勉強しなかつたら取り上げるよ！」と話しても子供はもう親の言う通りになる年頃ではなく、
言えば言

うほど、うざがって反抗するだけという家も多いでしょう。それでも親は何とかならないかと心配。そんな親の気持ちを察するかのようアプリが実はたくさんあります。



実際に試してくださった委員さんが居ます。

スマホを使わないと、魚が育つアプリです。楽しそうではありましたが、1週間経たず失敗に終わりました。連絡や調べ物、SNSを利用してるからスマホを使わないのは難しかったようです。

その他アプリと言えば、時間になったら使用制限するもの・使いすぎるとアラームがなる・自分で

設定しその時間が過ぎないと開けられない・親のスマホから遠隔操作して利用制限をかけるものなど色々あります。しかしアプリを利用せず、勉強する時間だけ親が預かる、夜の充電はリビングで、寝室に持込禁止など各家庭でルールを決められている事が多いかと思います。



「スマホ中毒・依存」という言葉があるくらい、子供も大人もスマホを手放せなくなっています。先日の通信障害で多くの人が大変な経験をしたのではないのでしょうか？スマホに頼りすぎてたと痛感しました。

では、どうすれば手放せるのか。完全に手放すのは難しいですね。例えば睡眠障害やストレートネックなどスマホの使いすぎによ

る弊害の事を学び、少しずつ意識をしていくようにすれば利用時間を減らせるのではないのでしょうか。

スマホより楽しいと思う事を。

勉強や習い事が楽しいと思ってくれたらいいのですが。家族旅行を一緒に計画したりイベント参加したり一緒に楽しめるのもいいと思います。

今流行ってるものや興味持ってるものを聞いて会話を増やすのが一番なのは分かっているのですが、なかなか苦戦している家庭で試したいアイデアが韓国のある団体でやっている「スマホバスケット」。

家族みんなが家に帰ってきたらバスケットに全員の携帯を入れ、最初は1~2時間携帯を触れず家族での時間を過ごすと言うものです。

すぐに依存しなくなるという訳ではありませんが、積み重ねで携帯がすぐそばにあっても気にしなくなったり家族と話す時間も増えるそうなので

一度やってみるのもいいですね。

利用時間の問題以外に気になるのが内容！

知らない人だから酷い事を言い傷付ける事や迷惑動画をアップさせ周りに嫌な思いをさせるなど、このような行動が悪い、恥ずかしいと思わない人達のニュースをよく目にするようになりました。

②に続く。。。。