

■ ケータイで生活はどのように変わった？

携帯電話やスマートフォン（まとめてケータイと称す）は、私たちの生活を劇的に変えました。かつての常識は今では考えられないくらい、あらゆる生活の場面で私たちはケータイの恩恵を受けています。しかし、同時にこれまで気にしなくてよかったことについて、私たちは心配しなければいけなくなったのも事実です。

ケータイは「便利なもの」と考えるより「可能性を広げてくれるもの」と考えたほうが適正です。そのように考えることで、より客観的にケータイのもたらす影響を考えることができるからです。具体的にどのような変化があったのか下の表で考えてみましょう。

ケータイが実現した 画期的な事とは？	いつでもつながる	どこにいてもつながる	何でも知れる 誰とでもつながる	直接相互に連絡できる
今までの生活はどうだった？	9時以降は連絡しない 家に帰ったら家の時間	計画的な行動が必要 外出時は自己責任	遠くの事は知らなかつた 家にいれば安全だった	固定電話・手紙・訪問の場合、親も関わりやすい
ケータイで どのように変わった？	布団の中でおしゃべり 勉強中も誘惑が止まない	無計画でも行動できる 外出時も一人じゃない	あらゆる情報が検索可能 家の中で詐欺被害に遭う	周囲が関わりにくい 秘密の連絡が容易
その結果 何が起きた？	生活が乱れた 勉強に集中できない	考えて行動しなくなる ケータイが無いと不安	精神が「汚染」される 知らない人と関わる	注意・指導が難しい 子育てが困難になった

■ ケータイ利用問題の全体像

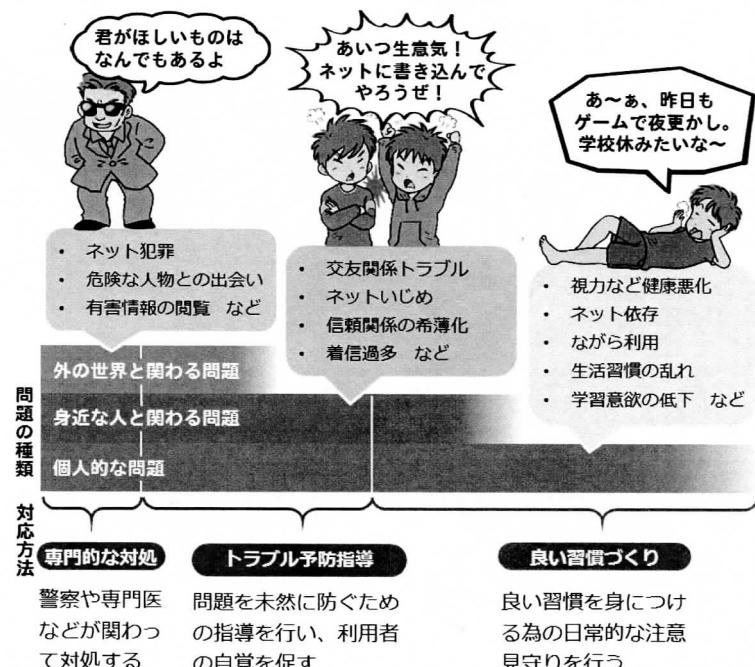
ケータイ利用による諸問題は次のように整理することができます。

外の世界と関わる問題は、危険な人とのつながりから発展する誘拐や脅迫事件など、今まで子ども達が直接関わることが少なかった問題です。

身近な人と関わる問題は、近年話題となっているもので、フィルタリングでは防げない交友関係のトラブルやいじめなどが含まれます。

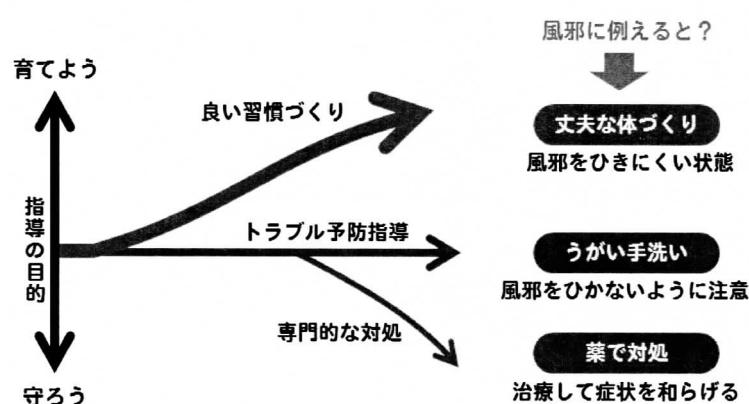
個人的な問題は、健康悪化や依存、生活の乱れなど、誰かに迷惑をかけるのではなく、自分の日常を崩してしまう問題です。右の図のように、ケータイの問題は、そこに関わる人や状況によって問題が多岐にわたります。また、種類だけでなく、問題の深刻度によっても対応方法は様々です。

多くの問題は徐々に深刻化していきます。ですから、普段から意識して生活することがとても重要です。



■ 良い生活環境づくりが一番！

ケータイ利用問題の多くは、ケータイによる生活の変化と、思春期の子ども達特有の考え方や行動が重なることで発生します。そのため、子ども達がより良く成長できるように生活習慣を整えて、良い習慣を身につけられるように応援します。この考えを風邪に例えると、健康促進によって丈夫な体づくりをすることと同じです。



ケータイ利用について家族で話し合ってみよう！

ケータイの利用について話し合うときに大事なことは、普段の生活習慣や趣味のこと、または家族の価値観を話し合うことです。私たちは、ゲームやチャットなどケータイが使う目的を与えてくれるからケータイを使うのではありません。自分の生活をより良くするためにケータイを使っているはずです。ですから、どんな生活を望むのか、親として子どもにどのような人になってほしいのかを軸に考えることで、目的意識や正しい使い方のイメージを持つことができるようになります。

定期的に話し合いの機会を持ち、ケータイが子どもの成長の助けになっているか確認していきましょう。

■ ケータイの使い方を確認してみよう（別添のケータイ・スマホ使い方発見キットを使います）

「ケータイ・スマホ使い方発見キット」を使って、お子さんやご自身の日ごろのケータイの使い方を再認識してみましょう。

このキットは、普段なんとなく使っている状況をビジュアル化するためのものです。

結果を撮影しておくと、使い方の変化の記録を作ることもできます。

まだおさんにケータイを与えていない場合は、与えた場合を想定して考えてみましょう。

並べ終わったら、質問＆会話タイムです。次のような質問を投げかけながら、ケータイについて話し合いを深めていきましょう。

① 家族で共通している部分について、話を深めてみましょう。

例：調べものは私も頼っちゃうな～。緊急連絡もあると便利だよね。

② 親子で異なる部分について質問してみましょう。

例：ゲームは重要なんだね？ どんなゲームをするの？ どんな時にやってる？
(無いと困る箇所にあるカードについて) ケータイ無かったらどうする？

③ お子さんにやって欲しいこと、身につけて欲しいことを伝えてみましょう

例：調べ物には便利だけど、いろんな方法で調べる術を身につけて欲しいな。
私（親）も頼りすぎているところは注意するよ。



■ それぞれの質問について、親子で話し合ってみましょう。

普段どんな使い方をしますか？

よく使っているアプリは？

どれくらい使っていますか？

どんな目的で使っていますか？

今後どのような注意が必要でしょう？

これまでの話を振りかえって、家族で注意していくことをまとめてみましょう。

そもそも何の為に持ち始めたのですか？

持ち始めた時（与えた時）に思っていたことを振り返ってみましょう。

当初の目的どおりに使っていますか？

使いながら徐々に変化したことなどはありますか？ 又は、これからどのように使い方が変化すると思いまますか？

おうちの人の使い方は手本になりますか？

おうちの人の使い方の見習うべき点は？ 逆に、おうちの人に注意したいことは？



ケータイ・スマホ



使い方発見！キット

簡易版
なまよ

ないとこまるなあ

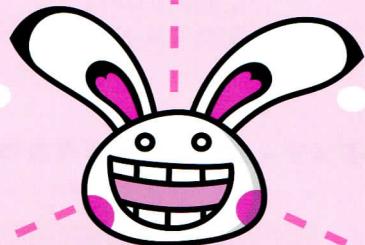
生活上、必要で興味があるもの

ほい



なくともいいよ

生活上、不需要で興味がないもの



あったらいいなあ

生活上、不要だけど興味があるもの

ver.1.1

NPO法人青少年メディア研究協会

www.npoams.org

使い方

- ① 下のカードは「目的カード」です。ハサミで切り取ってください。
※「目的カード」とはケータイを使う目的を記したカードです。
- ② 「フリーカード」は、項目に無い使い方を自由に記入して使います（詳しくは裏面）
- ③ 自分の使い方を考えて、目的カードを、台紙の当てはまる箇所にそれぞれ置いていきます。
- ④ 全部並べ終わったら、他の人とカードの配置について話し合ってみましょう。
 - ・自分と他の人を比べて、違っているところを探して、その理由を聞きましょう。
 - ・お互いの具体的な使い方を話し合ってみましょう。
- ⑤ 自分の使い方の特徴を見つめてみましょう。



使い方発見キットとは？

このキットは、ケータイを使う目的を自覚して、使う理由を考え話し合う為に開発されました。

このキットを通じて親子や友達とケータイとの向き合い方について理解を深めてください。

<白線にそって、下のカードを切り取ってください>

動画	ゲーム	発信	緊急	フリーカード
地図	カメラ	ニュース	会話	フリーカード
学習	調査	仕事	おまかせ	フリーカード