



荻崎第三小学校
保健室
入学説明会用

おうちの方へ

ゲームやスマホの使用について各ご家庭でのルールづくりを・・・

今は防犯や親が留守の時の連絡手段として持たせるなど、小学生からのスマホ所有率が高くなりました。目的以外の機能がたくさんあるため、いつでもどこでも、オンラインゲーム・SNS・動画視聴ができる環境の子供が多くなりました。便利な道具ではありますが、依存が心配されます。依存は接触時間が長ければ長いほど深刻化し、開始年齢が早ければ早いほど依存しやすくなります。

子どもを依存から守るには、「使い方」を教え、「決まりを守って使用」できるようにすることが大事です。そこで、家庭でのルールづくりのポイントについて、ご紹介します。



1. ルールや取り決めは買う前に一緒に決める

- ・保護者が一方的に決めてしまうのではなく、子供がルールの必要性を理解し、納得した上で決める。好き放題にPCやスマホゲームをした後で制限するのは難しく、徹底しにくい。



2. 使用場所・時間を決める

- ・子ども部屋(自室)での使用は避け、リビングや家族と一緒に目の届くところで使用する。(特に寝る時に子ども部屋には持っていかないようにする。)
- ・端末や充電器は保護者が預かり、充電するときはリビングか保護者の部屋で行う。
- ・使用時間については、例えば1日2時間、夜9時までというように具体的に決め、その後はリビングや親の寝室で預かるなどして、子どもがひっそりと機器を使わないように気をつける。
- ・食事の時や外出時など、使用してはいけない時間帯も決める。

3. 子どもに占有させない

- メディア機器に関しては子ども専用の端末を用意するのではなく、保護者名義で購入したものを一定のルールや条件を付けた上で子どもに貸し出す形がよい。
- アプリのやソフトのダウンロードは親が管理し、パソコン等のパスワードも子どもに知られないようにする。

4. お金（課金）について

- 有料のゲームやアプリのダウンロードや、課金をするなどは、保護者に無断でさせないようにする。無料のオンラインゲームやスマホゲームなどは、課金させるための魅力が多いので注意が必要。



5. 書面に残す

- ルールは守れなかったときにはどうするかまで決め、口頭ではなく必ず書面に残しておく。



6. 家族もルールを守る

- 子どもだけでなく保護者もルールを守る。
- 家族とのコミュニケーションを大切にする。
- 将来、自分でコントロールして、インターネットを使用できる大人になるための練習期間です。フィルタリングやペアレンタルコントロールをうまく利用して、見守っていくことが大切です。

* 独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターHPを参考にしています。

久里浜医療センターは、2011年に日本で初めてネット依存専門外来を開設した病院です。訪れる患者は若者が多く、未成年者が全体の3分の2を占めるそうです。ゲーム障害の健康・社会生活などへの影響は大きく、遅刻、欠席、成績低下、親への暴言・暴力、昼夜逆転、引きこもりなどが多くみられ、何らかの相談・治療が介入しなければ、ゲームにより大切な将来が閉ざされてしまう可能性が大きいと指摘されています。詳しくはHPをご覧ください。