



「スマホ依存」に注意

◇長時間、スマートフォンを使用したり、常にスマートフォンのメッセージやゲームが気になってしまい、自分のやるべきことをおろそかにしてしまったりすることを「スマホ依存」といいます。

◇以下の7項目に1つでも当てはまる人は「スマホ依存」の予備軍です。3つ以上当てはまる人は「スマホ依存」になっている恐れがあります。
ぜひ、お子さんと一緒にチェックしてみてください。

1. 朝起きてすぐに、スマートフォンでメッセージやSNSなどのチェックをすることはありますか？
2. 歩きながら、スマートフォンの操作をすることはありますか？
3. 授業中、ゲームやメッセージの内容が気になることはありますか？
4. 友だちと一緒にいるときに、会話に入らずスマートフォンを操作していることはありますか？
5. 家族に、スマートフォンの使いすぎだと注意をされて、腹が立った経験はありますか？
6. 食事中や入浴中も、スマートフォンを使用していることはありますか？
7. ゲームやメッセージをしていて、遅くまで起きていることはありますか？

「スマホ依存」にならないために、スマートフォンを使用するときのルールをお子さんと一緒に決めましょう。



どのようなルールを作ったらいいですか？



〈具体例〉

- ・ゲームやメッセージをするのは、1日1時間にする
- ・夜10時以降は、スマートフォンを使用しない
- ・スマートフォンを操作するときは、途中で休憩を入れる
- ・授業中は、スマートフォンの電源を切る
- ・歩きながら、スマートフォンを使わない
- ・友だちや家族と話しているときに、スマートフォンを使わない
- ・食事中や入浴中は、スマートフォンを操作しない