

10/15(月)～21日(日)は

「スマホ・ケータイ宮っ子ルール徹底週間」

▽「スマホ依存」になっていませんか？

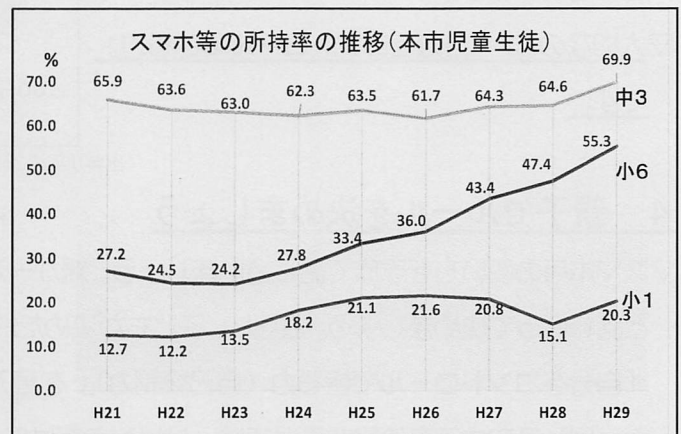


私たちの生活に大変便利なスマートフォンや携帯電話が、子どもたちにも普及しています(右グラフ)。

所持率が上昇するにつれて、学校に寄せられるスマホ等を巡る友人関係トラブルや犯罪被害等の相談や報告も増加しています。

この度の「スマホ・ケータイ宮っ子ルール徹底週間」では、「スマホ依存」をテーマに取り上げます。

お子様は、スマホに夢中になって、親と目を合わせることなく会話をしていませんか？「徹底週間」の機会に、子どもたちと一緒に、日頃のスマホ等の使用状況を見つめ直しましょう！



親子でチェックしてみよう！

1 増加するネット依存

▽平成30年8月、厚生労働省研究班が、病的なインターネット依存が疑われる中高生は、全国で7人に1人にあたる93万人に上る、との調査結果を公表しました。ネット依存の背景には、スマホを使ったゲームや会員制交流サイト(SNS)の普及が考えられています。

▽あなたは、「ネット依存※」になっていませんか？下表の「自己チェック表」で確認してみましょう。

※平成30年6月、世界保健機関(WHO)は、インターネット依存を疾病として分類しました。

ネット依存度 自己チェック表

(5項目以上に該当すると、「ネット依存」が疑われます)

<input type="checkbox"/> ネットに夢中になっていると感じる	<input type="checkbox"/> トラブルや嫌な気持ちから逃げるために使用する
<input type="checkbox"/> 予定よりも長時間使用する	<input type="checkbox"/> 使用しないと落ち着かない、いらいらする
<input type="checkbox"/> 制限しようとしてうまくいかなかったことがある	<input type="checkbox"/> 熱中を隠すため、家族らに嘘をついたことがある
<input type="checkbox"/> 使用時間がだんだん長くなる	<input type="checkbox"/> ネットのせいで人間関係などを台無しにした、しそうなった

出典)厚生労働省研究班(代表 尾崎米厚鳥取大学教授)より

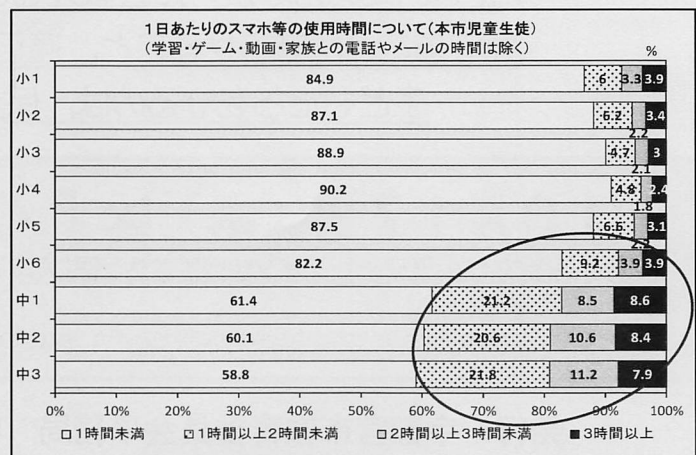
2 1日あたりの使用時間

▽スマホ等の1日あたりの使用時間は、全学年で1時間未満の割合が高いものの、中学生になると使用時間が大幅に増加し、1日に1時間以上使用している生徒は、約4割に達しています。

▽さらに、3時間以上使用している生徒も1割近くあり、「スマホ依存」が心配されます。

(学習、ゲーム、動画、家族との電話やメールを除く)

出典)「学校と生活についてのアンケート調査」宇都宮市

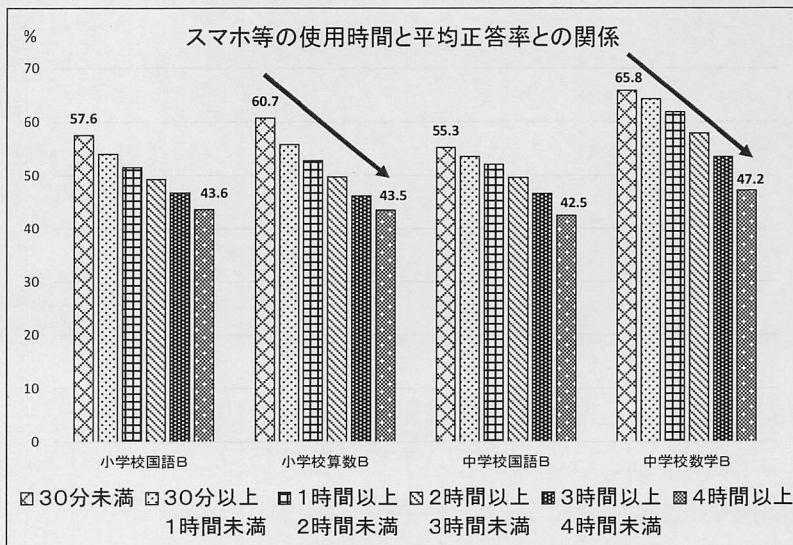


3 スマホ等の使用時間と学力

▽スマホ等の使用時間が長くなるほど、学力が低下するとの調査もあります（右グラフ）。

▽深夜まで友達とSNSで会話をしたり、ゲームをしたりして睡眠不足、生活リズムの乱れ、睡眠障害になるなどの子どもたちが出てきています。

▽大切なのは、「自分をコントロールできる力」です。



出典)「平成26年度全国学力・学習状況調査 調査結果のポイント」文部科学省／国立教育政策研究所

4 親子でルールを決めましょう

※下記「宮っ子ルール共同宣言」を参照してください。

▽スマホ等の使い方を家族で話し合いましょう。親が一方的にルールを決めるのではなく、子どもと話し合って決めましょう。さらに、子どもが決めた約束を、きちんと守らせることが大切です。

「自分をコントロールできる力（自己統制力）」を育みましょう。

（例）スマホ等を使用するときは、リビングだけにします。

（例）SNSに人の悪口を書き込まない、いじめや喧嘩に関与しない、しない。

（例）トラブルや犯罪被害に巻き込まれたら、すぐに保護者に相談する。 など



★『スマホ・ケータイ宮っ子ルール』とは★

平成27年2月に、市PTA連合会や市青少年育成市民会議、市小・中学校長会、市教育委員会が共同で宣言した約束です。

▽保護者は、必要のない限り、子どもたちにスマートフォンや携帯電話を持たせません。

▽持たせる場合は、保護者の責任で右記4つの約束を守らせ、安心安全に使わせます。

- ① みんな1日1時間まで！
- ② 夜間の友達との使用は9時まで！
- ③ 使う前にはフィルタリング！
- ④ 個人情報をおのせません！

スマホや携帯電話は便利な道具です。しかし、子どもたちにスマホ等を持たせるのであれば、正しい使い方やルールを教えるとともに、購入後も継続的に見守ること、守らせること、適正に管理することが大切です。
子どもたちを守るのは、保護者や大人の責任です。

10月17日（水）は「ノースマホデー」です。

できるだけ（注）スマートフォンや携帯電話を使わない生活を送り、お子様と一緒に日頃の使い方を見つめ直しましょう！

（注）事件・事故などの緊急な出来事が起きたときや、塾などの送迎の連絡、その他、どうしても必要な場合を除きます。