

中学生・高校生のみなさんへ



スマホを持つ、スマホを使うにあたって理解してほしいこと

中高生の皆さんの周りでは、多くの友達がスマホやタブレット等の電子機器で、SNSやゲームをはじめているのではないのでしょうか。周囲の人が使っていると、どうしても自分も使いたくなります。友達とのコミュニケーションに、スマホ等がどうしても必要だと思ってしまいます。でも、本当にスマホ等を使わないとコミュニケーションはできないのでしょうか？自分にとって、スマホ等を使うことがどれくらい必要なのか、使う前にぜひ考えてほしいのです。



スマホの危険性を知っていますか？



スマホを使うことで、ネットを通して多くの情報を手軽に知ることができ、勉強や友達とのコミュニケーションにも役立つ部分もあるかもしれません。スマホはうまく使えば便利な道具だと思います。しかし、スマホは良いところだけでなく、危険な面もたくさんあることを知っておかなければなりません。

危険性 その1

スマホのコミュニケーションで人間関係がまずくなる？

スマホのコミュニケーションが逆に、人間関係をまずくする場合もあります。すぐに返信しないと、既読無視や未読スルーと誤解され相手を不快にさせる、短い言葉のやり取りが相手に誤解を与えてしまう…などはよく起きることです。また、悪口拡散やいじめ被害に遭うリスクさえあります。さらに、SNSを長時間使う癖がつくと、スマホを持っていないときや、通信できない状況下で、イライラや不安を感じるようになってしまいます。スマホをチェックし続けていないと気分よく過ごせなくなるのです。



危険性 その2

やめられない、とまらない！スマホゲームは要注意！



そして、スマホゲームは特に要注意です。ゲームは、やり始めると抜け出せなくなる性質をもっています。ゲームに没頭するうちに、スマホを使う時間が徐々に長くなってしまい、気づくと多くの時間をゲームにさいてしまっている…ということも珍しくありません。スマホゲームのなかでも、特にシューティングゲームや多人数参加型ロールプレイングゲームなどは、はまり込んでしまうと現実の世界以上に面白くなってしまい、依存症のように抜け出せなくなってしまうことが多いのです。

危険性 その3

イライラする！集中できない！それはスマホの影響かも？

長時間のスマホゲームは、脳にダメージを与えてしまうと指摘されています。前頭前野^{*1}の機能低下、報酬系^{*2}といわれる脳の領域で異変が起きてしまいます。それによって、思考力や集中力が低下する、勉強に集中できなくなる、感情のコントロールが難しくなる、不機嫌でキレやすくなる、元気がなくなってしまう…など、多くの影響が表れてしまいます。そうすると、成績が下がる、友達関係や家族関係がまずくなってしまいうことにもなりかねません。さらに、スマホゲームは、次第にやりたい衝動を抑えることが難しくなり、より長い時間やらないと満足できないようになってしまいます。一旦、このような変化が脳に起きてしまうと、自分でゲームをやめることが難しくなり、なかなか元の状態に戻ることが難しくなってしまいます。

※1 脳の活動性の調節に重要な役割を果たし、記憶や学習と深く関連する。

※2 脳の中で報酬の需要や期待に関係する領域。



スマホやネットを使う前に、必ず確かめてほしいことがあります。

1 | どうしても必要かどうか。

2 | 何の目的で使うのか。

スマホ等が必要であれば、**必要な理由と目的ははっきりさせてから使いましょう。**もし、スマホ等を使わなくても大きな支障がないのであれば、高校を卒業するまでスマホは必要最低限で使用し、それ以上は使わないほうが良いのです。**スマホには、怖い面があることを理解しておいてください。**

スマホを持つ、使うための4つのルール

でも、どうしてもスマホ等を使わなければならない場合は、悪影響が出ないように工夫をしましょう。

Check! 1 スマホを使う 時間を決める



夜9時以降は使わない、一日の時間を保護者と決める。

Check! 2 スマホを使う 場面を決める



歩きながら、食事中などは使わない。

Check! 3 スマホゲームは やらない



Check! 4 アプリは 相談して決める



アプリをダウンロードする前に保護者と話し合う。

皆さんにとって、**現実世界の人間関係や、現実世界での経験は、人間的成長のためにとっても大切なものです。**スマホ等のネット世界に引きずり込まれ、現実と距離を置いてしまうことは、大事な成長の機会を失うことになってしまいます。スマホ等を使うのであれば、それをキチンとコントロールし、勉強や趣味や人間関係をより充実したものにするための道具として、上手に使ってほしいと願います。

【資料提供】 倉成央（博士〔学術〕、臨床心理士）中谷晃（長崎市医師会理事、精神科医）

【参考文献】「子どもがネットに壊される」(2018) Mary Aiken 著、小林啓倫訳、ダイヤモンド社
「スマホゲーム依存」(2018) 樋口進、内外出版社

保護者の皆様へ

お子さんの健やかな成長のために、保護者はどのようなことに気をつけたらよいのでしょうか？安全で上手な使い方やルールを家族で一緒に確認しましょう。

● スマホ等が本当に必要かを話し合しましょう。

保護者はスマホ等の危険性と、その誤った使用が及ぼす影響を十分理解した上で、お子さんにスマホ等が必要かどうか、家族でしっかり話し合しましょう。スマホ等を必要とする場合は、何に使うのかお子さんの話に耳を傾け、家族で目的をはっきりさせましょう。

● スマホ等をどうしても使う場合には、ルールづくりが基本です。

スマホ等を使う場合は、家族の「ルール」をお子さんとの対話を通して決めましょう。ルールを守らなかった場合はどうするか、お子さん自身に考えさせて決めておきましょう。また、学校のきまりには必ず留意しましょう。

- (例)
- ① 寝る前に使用しないように寝室には持ち込まない。
 - ② 自分や友達の名前、住所、顔写真等、個人情報ネット上に公開しない。
 - ③ ネット上でしか知らない人とは絶対に会わない。
 - ④ 不安なことや困ったことがあれば、すぐ家族や先生に相談する。など

● 「ルール」を作ったら「守る」ことも徹底しましょう。

スマホ等を使う場合の「ルール」を決めたら、お子さんだけでなく、保護者も一緒にルールを守りましょう。そして、お子さんの成長など必要に応じて見直しをしましょう。