

# お子様のスマホ等の使用について（お願い）

与那原町教育委員会

近年、子供達のスマホ等の使用において、動画視聴やゲームのし過ぎで生活習慣が乱れ、朝起きられなくなったり、学習に集中できなくなったりして、ついには登校できなくなってしまうという事例がよく聞かれます。

スマホ、タブレットは本当に便利なものですが、使い方を間違えてしまいますと、お子様の成長に大きな弊害をもたらす可能性があり、とても深刻な問題となっています。

そこで、以下に示す資料をご覧ください。お子様のスマホ等の使用について検討、見直しをし、効果的な使用についてご家族で話し合っほしいと思います。

私たちが思っている以上に、子供達はスマホ、タブレットを使用しています。

スマホをついつい手に取ってしまう原因は、脳の仕組みにあります。

脳は期待することを好み、良い情報が見つかるかもしれないという期待をし、それが得られると快楽を感じる「ドーパミン」が放出されます。これが繰り返されると、中毒のような症状になります。

ある中学校のデータ（昨年度のアンケートによる）

**スマホ・タブレットを1日に2時間以上使用する生徒**

平日：52%      休日：85%

なんと！ **休日10時間以上使用する生徒が 15.4%**

厚生労働省の2017年度の推計によると、ネット、ゲーム依存が疑われる中高生は、全国で93万人、7人に1人の割合だということです。

高名なIT業界トップの人たちの中には、自分の子供にはスマホを与えない、または使用を制限している方が多いそうです。

**なぜか？**

スマホを使いすぎると、睡眠障害、記憶力や集中力の低下、学力の低下、依存、うつなど、脳に悪い影響を与えることを知っているからだと言われています。



## 保護者の皆様へ

スマホの中毒性は大きな悪影響を及ぼします。  
表に書いてあるような影響以外に、事件・事故に発展した例もあります。

- スマホの使い方をめぐるトラブルで、13才の娘が母親を刺殺
- スマホのゲームを禁止された少年が自殺
- ネットゲームにはまった24才男性が86時間続けた結果死亡など



また、次のようなデータもあります。

「2時間以上勉強していながらスマホを4時間以上使っている子」の平均点が「30分未満しか勉強していないけれどスマホを使わない子」の平均点よりも低い。（仙台市の調査）

せっかく勉強しても、スマホを使う時間が長ければ、勉強した時間が無駄になってしまうと言っても過言ではありません。

アメリカのある大学が行った約2000人を対象にした調査によると、SNSを2時間以上使う人と、30分未満の人と比較した場合に、2時間以上使う人の方が社会的孤独を感じやすいという結果が出ました。

この状態は、うつ病になる可能性を示しています。



スマホの使い過ぎで、生活のリズムを崩したり、依存症になったりしないためにも、お子様が初めてスマホを使い始める時から、しっかりとしたルールを決めておく必要があります。

ルールを決める際には、お子様の発達段階に応じて、お子様とよく話し合って決めてください。その時に大切なのは、保護者としての思いをはっきりと伝えることです。

### ルールの例

- ・使っていい時間を決める  
1日〇時間以内 〇時以降は使わない
- ・使っていい場所を決める
- ・通知をオフにする
- ・寝室にスマホを持ち込まない など

スマホには、依存症の心配以外にも、SNSトラブル、ゲーム課金、詐欺被害、性被害、ながらスマホによる交通事故等の危険も潜んでいます。是非ともお子様のスマホ使用について、しっかりとした管理をお願いします。