

スマホ、パソコン、テレビ、タブレット(DVD、ゲーム、YOU TUBE)って、なぜやりすぎるとダメなの？

なぜメディアはやりすぎではいけないか

- ①インターネットの中には、いじめや怖い大人のワナが潜んでいる
- ②本物の世界とメディアの世界の違いが分からなくなってしまう
(本当に銃で撃ってもいいと思ってしまう、本当の世界もやっつけて勝つのが良いと思ってしまう)
- ③目が悪くなる
- ④頭(脳)がダメになる
勉強しても覚えられず、成績低下；努力が無駄になる
イライラを我慢する(抑制)機能の低下
感動できない(きれいだね、気持ちがいいね、おいしいね、楽しいね)



成績が下がり、イライラし、何も感じない子どもに育てたいですか？

発達凸凹が強い人は、とくに気をつけましょう！(凸凹が強い人ほど、メディアの中毒になりやすい) そうじゃない人は、周りが中毒にならないように気をつけてあげよう！→ みんなでルールを決めて守ろう

- 1 ゲームをしていない時でも、ゲームのことばかり考えてしまう。
 - 2 ゲームができないときに、イライラやソワソワしてしまう。
 - 3 ゲームをする時間がどんどん増えている。
 - 4 ゲーム時間を減らす必要を感じ、そしてそれでも減らせなかった。
 - 5 ゲーム以外の趣味や娯楽が楽しくなくなってきた。
 - 6 生活・社会的に問題があり、そうだと分かっても、ゲームを続けてしまう。
 - 7 家族などに対して、ゲームの使用時間についてウソをついたことがある。
 - 8 ネガティブな気分を解消するために、ゲームをしたことがある。
 - 9 ゲームをすることで、大事な人間関係・仕事・勉強などがおろそかになったことがある。
- これが5つ以上YESになると要注意

メディアは1日1時間まで



インターネットゲーム依存症への警鐘；オンラインゲームなどを気軽にやらせていませんか？依存症とは、簡単に言えば「病的に自己コントロールできない状態」です。これらの依存症は、近年の画像診断学の進歩に伴い、覚せい剤中毒患者と同じ脳萎縮などの変化を示し、精神症状を来すと指摘されています。四角い画面の害より、更に深刻な依存症。ご心配な方は一度、発達外来にご相談ください！

家庭で保護者がメディアについて①悪影響を知らない、学ばない ②管理を保護者から子どもにゆずる ③使い方のルールや罰則を決めて管理しない ④定期的に確認作業をしない。学校で教育者がメディアについて①ネット社会の著作権や個人情報保護について ②メディアの使い過ぎによる健康被害やネット依存について ③いじめなどのネットトラブルの予防と発生時の対策について、学習する機会を持たない。その他、子どもに関わる関係者(医療・福祉・保育・教育など)が、メディア利用による健康障害を意識しないで子どもたちに接するなどは、もはや子育てする者として、失格と言えるほどのくらいの責任放棄、怠慢です！その後の影響を考えると、ある意味、虐待とも言えるかもしれません!! 子どもは、スマホもネットも「必要なことだけに使う道具」として持たせなくてははいけません。繰り返しますが、これは「親としての最低限の責任」です。大人も子どもも、脳の働きに悪影響が指摘されているメディアの使い方、家庭で、親子で、もう一度見直してください。

しかし、これらはやたらと禁止や制限をしても解決にはなりません。親が、子どものための時間を作る、子どもと一緒に活動することが大切です。子どもは、ゲームを制限しなさいと言うと「じゃあ、何をすればいいの?」と返して来ます。昔から、子どもは「つまらない」を原動力に自分で何とか遊びを工夫してきました。それが子どもの本分です。大人が与えた遊びは「子どもにとってつまらない遊び」であるはずなのです。

次のページには、遊びのヒントを載せました。これをヒントに、お子さんと一緒に「つまらない」を「楽しい」に変えるものを考えてみてはどうでしょうか。

楽しいことを親子で探そう

どうしたら良いかが分からない親子のために、以下に、親子でできる活動の例をざっと挙げてみました。これをヒントに、我が家流の楽しみ方を考えてみましょう。

大人と子どもと一緒にできる楽しいこと

- (製作系)；お絵描き・ぬり絵、粘土、積み木・レゴ、折り紙、紙飛行機、紙風船、糸電話、凧作り、プラレール、武器づくり、アクセサリ作り、段ボールハウス、滑り台づくり、段ボール仮面、弁当作り、室内ピクニック、スイーツ作り
- (ごっこ遊び)；人形遊び・おままごと(メルちゃん、リカちゃん、シルバニアなど)、買い物ごっこ、お化粧遊び
- (卓上系)；すごろく(人生ゲームなど)、ジグソーパズル、ビリヤード、マジック、ジェンガ、モノポリー、チェス、将棋、囲碁、オセロ、チェッカー、麻雀(ドンジャラ)、福笑い、ダイスカップ、釣りゲーム、ドミノ、スタッピングカップ、危機一髪、カードゲーム(UNO、平仮名カード、花札、トランプ、ナンジャモンジャ、カルタ・百人一首、はあっていうゲームなど)、野球盤、サッカーゲーム
- (運動系)；ボーリング、輪投げ、ダンス、お馬さん・飛行機ブーン、かくれんぼ、だるまさんが転んだ、羽根つき、エアホッケー、テーブル卓球、キャッチボール、バドミントン、サッカー、武道
- (コミュニケーション系)；なぞなぞ、質問ゲーム、しりとり、迷路、宝探し、楽器遊び、絵本(〇〇を探せ系、読み聞かせ、知育本)、室内プロジェクター遊び
- (お風呂遊び)；お風呂プール、泡々お風呂、カプセルスポンジ、シャボン玉、水鉄砲
- (お手伝い系)；食器洗い、洗濯物畳み、ご飯作り、お風呂洗い、玄関掃除、モップ掛け

すぐにできることもたくさんありますね。大切なのは、親が生活の中で、子どものために時間を割くこと。「スマホに子守りをさせないで」という言葉の意味を現代の親は考えていなくてはならないということです。

中でも、スマホは、最初に与える時が勝負です。お勧めの「スマホの与え方」を以下に載せます。最初に言うべき「ルール」を決めた上で、スケジュールを伝えましょう。

未成年者の使うスマホを親が見られないのは「無責任」です。以下の手順とルールを守らせましょう

- ① 1週目；まずは1週間「通話のみ」の許可を出す
「来週からはもう1つだけ別の機能が使えますから考えておいてください」
→子どもに何が大切か、何が必要か考えさせる
→子どもから、自分が選んだ機能は「なぜ必要か」の説明を受ける
→1つでルールを守れないなら、2つ目は当然無理。1つ目のルールが守れたら2週目に進む
- ② 2週目；ルールを守れているか確認する。ルールが守れて、必要性の説明が納得いけば、その機能を認める(通話+Lineなど)
→ルールを守れない限り先には進めないという前提の元、機能をいくつまで許可するかを考えながら、毎週、1つずつ機能を許可して増やしていく
→毎回、その機能の必要性を考えさせ、説明させる。多くは、必要な順に機能が増えていくので、ある程度のところで、これ以上は不必要と判断できる

「親がスマホを子どもに持たせるときの約束」(原版要約、一部改変)

- ①これはママ(パパ)のスマホです
- ②スマホのパスワードはママに報告しなさい
- ③このスマホは連絡が一番の目的です。家族の電話には必ず出ること、家族のメールやラインに答えること
- ④学校の日にはPM9:00以降、週末はPM10:00以降、翌朝AM7:30まではママかパパにスマホを渡す(預ける)こと
- ⑤学校には持って行かないが、特別な事情があるときは相談に乗ります
- ⑥自分のせいで壊したときは、修理は自己負担です。そのためにお金をためておきましょう
- ⑦スマホを使って人を傷つけないこと
- ⑧相手に面と向かって言えないことはスマホを使って言わないこと
- ⑨友達の前で言えないことを、スマホを使って言わないこと
- ⑩アダルトサイトやポルノは禁止
- ⑪公共の場では電源を切る、機内モードにする、またはマナーモードにすること
- ⑫他人にあなたの大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはダメ
- ⑬むやみに写真やビデオをとらないこと(もちろん、それをSNSに載せないこと)
- ⑭時々家にスマホを置いて出かけるようにしなさい
- ⑮スマホで音楽を聴くときは、危険なこと(両側イヤホンで出歩くなど)はしないこと
- ⑯ゲームやパズルを時々、楽しむのは良いが、動画を含め、時間を制限して守ること
- ⑰グーグル検索だけに頼らず、ちゃんと周りの世界を自分の目で見て考えること
- ⑱この約束を破ったら、ママはスマホを取り上げます。何がいけなかったか、一緒に考えて、また①から始めましょう