

保護者向け啓発コラム

① スマホの使い方について、子どもにどう声掛けする？ 「I&YOU メッセージ」の効果とは

スマホは便利なツールですが、使いすぎると目や体に悪影響を及ぼしたり、人間関係にも問題を引き起こしたりする可能性があります。特に小学生は発達段階によっては自己管理能力や判断力が未熟な事もあるため、スマホの使い方に注意が必要です。

そこで保護者の方には、声掛けの方法として、I&YOU メッセージをオススメします。これは、自分の気持ちや考えを伝える「I メッセージ」と、相手の気持ちや考えを尊重する「YOU メッセージ」を組み合わせたものです。

例えば、子どもがスマホに夢中になっているときに、「スマホばかり見ていると目が悪くなるよ」と言うのではなく、「スマホを見ていると楽しいね。でも、私はあなたの目が心配だから、休憩を取ってほしいな」と言うと、子どもは自分の気持ちを否定されずに、保護者の気持ちを伝えることができます。



I&YOU メッセージは、子どもの自尊感情や自主性を育てるとともに保護者との信頼関係を深める効果があります。スマホの使い方に限らず、日常のさまざまな場面で、I&YOU メッセージを使ってみましょう。

② フィルタリングとペアレンタルコントロールで、子どものスマホを安全に！

スマホは小学生にとっても楽しくて便利なツールですが、同時に小学生には不適切な内容や有害な情報も溢れているのが現実です。スマホの操作や設定に不慣れな子どもは、意図せずそういった情報にふれてしまったり、スマホのワナにハマってしまったりすることもあります。

そこで、子どもにスマホを与える時は、必ずフィルタリングやペアレンタルコントロールの設定を行ってあげましょう。フィルタリングは、ネット上の不適切な内容や有害な情報をブロックする機能です。ペアレンタルコントロールは、スマホの使用時間やアプリの利用制限などを設定する機能です。

フィルタリングやペアレンタルコントロールの設定は、スマホの機種やキャリアによって異なりますが、基本的には、スマホの設定画面や専用のアプリから行うことができます。詳しい方法は、購入した店舗でも確認することができます。

フィルタリングやペアレンタルコントロールの設定を使うことで、子どものスマホの安全性や安心感を高めることができますので、子どもに渡す前に設定しておきましょう。



③ 子どもと一緒に作るスマホのルール！有効なルールの作り方

スマホは使い方によっては、目や体の健康に悪影響を及ぼしたり、学習や生活に支障をきたしたりする事があります。そこで、保護者の方は子どものスマホの使い方に対して子どもと一緒にルールを作ることが大切です。

どのようなルールを作るのがよいのでしょうか？ルールは、子どもにとっても納得できるような、明確で具体的なルールがよいでしょう。例えば、「スマホは一日に何時間まで使っていいか」「スマホはどこで使っていいか」「スマホは何に使っていいか」などのルールを、子どもと一緒に話し合って決めましょう。

また、ルールを守れなかった時にはどうするかも、事前に決めておくことが重要です。ルールを破った場合の対処法として使用を制限する方法もありますが、できればそういった罰則を行わずにルールを守れるように誘導できるのが理想的です。

ルールは、子どものスマホの使い方をコントロールするだけでなく、子どもの自己管理や責任感を育てる効果もあります。子どものスマホの使い方について、保護者の方は、有効なルールを作ってあげましょう。



④ ネットの出会いに注意！自撮り画像で脅迫されることも

子どもたちが自分の顔や体を撮影した写真（いわゆる自撮り）を SNS やメールで送ったり、公開したりすることは危険な行為です。自撮りの写真は、相手に悪意があれば勝手に加工されたり、拡散されたり、脅しに使われたりすることがあります。

- ・友達と仲良くなったつもりの相手に自撮りの写真を送ったら、その相手が実は大人の男性で、写真をネットにばらまくと脅された。
- ・自撮りの写真を SNS にアップしたら、知らない人から「会いたい」「付き合いたい」というメッセージが届き、断ると写真を加工して出会い系サイトに掲載すると脅された。

保護者ができる対策として、まず、子どもたちに自撮りの写真の危険性を教えてあげてください。自撮りの写真は、自分の意思で送ったり、公開したりしても、その後の管理は自分ではできません。自分の顔や体を撮影した写真は、絶対に他人に見せない、送らない、公開しないように伝え、絶対に守るように伝えましょう。

