

保護者向け啓発コラム 1,2

1 『スマホデビューは何歳から？』家庭で考えるルール作り

「うちの子にもスマホを持たせるべき？」—多くの保護者が一度は悩むテーマです。周囲の友達が始めると、子どもからの「欲しい！」という声も強くなります。しかし、スマホは便利な道具である一方、使い方次第で大きなリスクも伴います。だからこそ、年齢だけでなく「家庭の準備」がスマホデビューの鍵となります。

まず考えたいのは、子どもがスマホを使う目的です。連絡手段として必要なのか、学習や調べものに使いたいのか、それともゲームや SNS が主な目的なのか。目的によって、必要な機能やルールも変わってきます。

次に、家庭でのルール作りが重要です。使用時間、利用可能なアプリ、SNS の投稿ルール、トラブル時の相談先など、事前に子どもと話し合しましょう。「使っていい時間は夜 8 時まで」「知らない人とはやりとりしない」など、具体的なルールがあることで、子どもも安心して使えます。

また、スマホを持たせた後も「見守り」は続きます。定期的に使い方を確認したり、困ったことがないか声をかけたりすることで、子どもとの信頼関係も深まります。スマホは「渡して終わり」ではなく、「一緒に使い方を育てていく」ものなのです。

スマホデビューのタイミングに正解はありません。大切なのは、子どもが安全に使える環境を整え、家庭でルールを共有すること。家庭ごとの「スマホとの付き合い方」を、ぜひ一度話し合ってみてください。

2 SNS でのトラブルを防ぐために保護者ができること

今や子どもたちにとって SNS は、友達との交流や情報収集の場として欠かせない存在です。しかし、その裏には誹謗中傷、個人情報の漏えい、なりすましなど、さまざまなトラブルが潜んでいます。保護者として、子どもが安心して SNS を使えるようにするためには、どんなことができるのでしょうか。

まず大切なのは、「SNS は公共の場である」という意識を子どもに持たせることです。LINE や Instagram などは、気軽に使える反面、発信した内容は多くの人に届き、時には予期せぬ形で拡散されることもあります。「友達だけに見せるつもりだった写真が、知らない人に見られていた」—そんな事態を防ぐためにも、投稿前に「これは誰に見られても大丈夫か？」と考える習慣をつけさせましょう。

次に、家庭でのコミュニケーションが鍵になります。SNS の使い方について、日常的に話し合える関係を築くことが重要です。「困ったことがあったら、すぐに相談してね」と伝えておくことで、子どもがトラブルに巻き込まれた際にも早期に対応できます。逆に、保護者が SNS に対して過度な不安や否定的な態度を示すと、子どもは隠れて使うようになり、かえってリスクが高まります。

また、保護者自身も SNS の仕組みや流行をある程度理解しておくことが大切です。子どもが使っているアプリの特徴や、最近のネット上のトラブル事例などを知っておくことで、具体的なアドバイスができるようになります。

SNS は使い方次第で、子どもにとって大きな可能性を広げるツールにもなります。だからこそ、保護者が「禁止する」のではなく、「見守る」「話し合う」姿勢を持つことが、トラブルを防ぐ第一歩なのです。