

9 ゲーム依存・動画依存を防ぐための家庭のルールづくり

「気づけば何時間もゲームや動画を見ている」「やめようと言っても反発される」—そんな悩みを抱える保護者は少なくありません。ゲームや動画は、子どもにとって楽しく魅力的なコンテンツですが、使い方を誤ると依存につながり、生活や学習に悪影響を及ぼすこともあります。だからこそ、家庭でのルールづくりが重要です。

まず大切なのは、「使いすぎ=悪」ではなく、「使い方を整える」ことを目的にすることです。ゲームや動画には、創造力や情報収集力を育てる側面もあります。否定するのではなく、健全に付き合うためのルールを家庭で話し合うことが、依存予防の第一歩です。

ルールづくりのポイントは、具体的で守りやすい内容にすること。「1日1時間まで」「食事中は使わない」「夜9時以降はオフ」など、生活リズムに合わせた制限を設けましょう。また、ルールは一方的に決めるのではなく、子どもと一緒に考えることで納得感が生まれ、守りやすくなります。

さらに、使う時間だけでなく「使った後の過ごし方」も大切です。ゲームや動画の後に、家族との会話や読書、運動などの時間を意識的に取り入れることで、バランスの取れた生活が実現します。保護者自身もスマホやテレビの使い方を見直し、子どもにとっての良いモデルになることも忘れてはいけません。

依存は、急に起こるものではなく、少しずつ積み重なっていくものです。だからこそ、日々の習慣と家庭での対話が予防につながります。「どう使うか」を一緒に考え、「使いすぎたらどうするか」も共有しておくことで、子どもは安心してデジタルと向き合えるようになります。

10 「ながらスマホ」が学力に与える影響とは？

食事中、勉強中、移動中—気づけばスマホを手にはしている。そんな「ながらスマホ」が、子どもたちの生活で見られることがあります。しかし、便利さの裏で、学力や集中力に悪影響を及ぼしている可能性があることをご存じでしょうか。

「ながらスマホ」とは、何か別の行動をしながらスマホを操作すること。特に勉強中の「ながらスマホ」は、脳の働きに大きな負荷をかけます。人間の脳は、複数の作業を同時にこなすのが得意ではなく、スマホの通知や動画に気を取られることで、学習内容の定着率が下がることが研究でも示されています。

また、スマホの画面は強い刺激を伴うため、読書や問題演習といった地道な学習に比べて、脳が「楽しい」と感じやすくなります。その結果、勉強への集中が続かず、「やる気が出ない」「すぐ飽きる」といった状態に陥りやすくなるのです。

保護者としてできることは、まず「ながらスマホ」の習慣を見直すこと。勉強時間はスマホを別の部屋に置く、通知をオフにする、タイマーを使って集中時間を区切るなど、環境づくりが効果的です。また、「なぜ集中できないのか」「どうすれば勉強がはかどるか」を子どもと話し合うことで、子ども自身が意識を持つようになります。

スマホは便利な道具ですが、使い方次第で学力に差が出る時代です。「ながら」ではなく「メリハリ」を意識した使い方を、家庭の中で一緒に育てていきましょう。