

スマートフォンとのつきあい方を、今一度考える

「またスマホばかり見て…」

そんなふうに、ついお子さんを注意してしまうことはありませんか。

振り返ってみると、私たちが親に言われたのは「ケータイばかり」「ゲームばかり」「テレビばかり見て」…さらに前の世代では、「マンガばかり読んでないで、手伝いなさい」「本ばかり読んでないで…」という声もあったと聞きます。いつの時代も、子供たちの好奇心をくすぐるツールは変わりながら存在し続けてきました。今の時代、それが「スマートフォン」であるというだけのことです。

ただし、**現代のツールは非常に高度な技術と心理学的な仕組みで、ユーザーの注意を引きつけ、離さないように設計されています。**利益を得るため、お子さんの時間や関心を巧みに奪う仕組みが詰まっているのです。私たち大人でさえ誘惑に負けてしまうのですから、経験の少ない**お子さんたちが自分の意志だけでコントロールするのは、至難の業です。**

では、保護者として、どのようにお子さんたちを支え、導くことができるのでしょうか。

ここでは、3つのポイントをご紹介します。

① ペアレンタルコントロールを活用する

スマートフォンの利用状況を保護者が把握し、使用時間や課金制限などの管理ができる仕組みです。

ゲームや SNS の利用状況を見守りながら、適切な使い方を話し合うきっかけにもなります。

② フィルタリングを利用する

お子さんがうっかり有害なサイトにアクセスしてしまわないよう、不適切な情報をブロックする機能です。携帯電話会社では、18歳未満の利用者にはフィルタリング設定の案内が義務づけられています。お子さんの年齢や利用目的に合わせてカスタマイズもできます。

③ ルールを一緒に作る

「ダメ」と一方的に言うのではなく、お子さんと一緒にルールを考えましょう。使う時間、場所、内容を話し合い、「なぜ必要か」を共有することが大切です。成長に合わせて、ルールも見直していけるとよいですね。

例えば――

- ・名前や顔写真、学校名は書かない。
- ・友達にメッセージを強要しない。
- ・寝室にはスマホを持ち込まない。
- ・トラブルのときはすぐ相談する など。

スマートフォンは、使い方次第で学びや交流の道具にもなります。

大切なのは「正しく使える力」を身につけることです。そのためには、**保護者の温かな見守りと対話が欠かせません。**

時代は変わっても、お子さんを思う親の願いは、きっと変わらないのではないのでしょうか。