

# ネットパトロールびっぴ隊

一緒に  
考えよう！

幼児期の家庭教育とスマホ等とのつき合い方



# はじめに

スマホ(スマートフォン)やタブレットの登場で、私たちの生活は大きく変わりました。知りたい情報を瞬時に手に入れたり、いつでもどこでも誰とでも情報を共有したりできるなど、まさにスマートで便利な社会になりました。

しかしその反面、子どもたちの生活習慣の乱れや健康への影響など、さまざまな課題が指摘されています。

本冊子は、子どもの健やかな成長を願い、幼児の保護者の皆様に、「スマホやタブレット、ゲーム機器等との上手な付き合い方」について考えていただくきっかけとなるよう作成しました。

幼児期の子どもとのかかわりを豊かにするヒントとしてご覧ください。

## 登場人物の紹介



パパ



ゆうくん



ママ



ネットイーツ

## ネットパトロールびっぴ隊

忍耐力、粘り強さがある

知的、礼儀正しい

熱血、責任感がある

コミュニケーション能力が高い



かけくん



ひやしちゃん



かまたまくん



思いやりがある

しっぽくちゃん



カレーうどんくん

## 第1章 日頃のスマホ等の利用について振り返ってみましょう

チェック！あなたは、どれが気になりますか？



- 1 子どもが保護者のスマホやタブレットを勝手に使っていることがある……………▶P2・3へ
- 2 子どもを静かにさせたいとき、つついスマホをわたしてしまう……………▶P4・5へ
- 3 スマホやタブレットを取り戻そうとすると子どもが激しく抵抗する……………▶P6・7へ
- 4 スマホ等の使用による子どもの健康や成長への影響が心配……………▶P8・9へ
- 5 スマホを使っているとき、子どもが寄ってくるとうらっとしてしまう……………▶P10・11へ

## 第2章 幼児期の子どもの特性と発達について

- 子どもとの生活を楽しむ  
香川大学教育学部 教授 片岡 元子先生 …… P12～14
- 家庭で育む「愛着」と「自制心」  
香川大学医学部 助教 鈴木 裕美先生 …… P15～18

## 第3章 スマホ等との付き合い方について

- 依存症リスクをふまえたスマホ等との付き合い方  
医療法人社団光風会 三光病院 院長 海野 順先生 …… P19～22
- OPTA団体からのメッセージ…………… P23
- フィルタリング、ルールづくりについて …… P24

日頃のスマホ等の利用について振り返ってみましょう

CASE  
1

子どもが保護者の  
スマホやタブレットを  
勝手に使っていることがある



## まねて学ぶ子どもたち

子どもたちは、保護者がしていることをよく見ていますね。大好きなお父さんやお母さんがしていることをまねて、自分も同じようにやってみることが、子どもの遊びや学びにつながります。



## 手本(モデル)になろう

スマホ等の使い方についても、子どもに「こういう使い方をしてほしいなあ」と思う姿を、保護者自身が日々の生活の中で見せていくことが大切になります。子どもにスマホ等を使わせる場合は、必ず最初にルールを決め、保護者も一緒に守りましょう。



## ルールが守れないときこそ保護者の出番!!

子どもがルールを守れない時、守れなかったことを責めるのではなく、まずルールを思い出させて、それを守るよう促し、守れたらほめましょう。それでもルールを守れないときは、「どうすれば次は守れるのか」を、子どもと一緒にくり返し考え、粘り強く見守りましょう。



### ポイント!

## 「子どもが勝手にスマホやタブレットを使うのを防ぐために…」

- 子どもは、大人がしていることを同じようにやってみたくになります。子どもから見えるところで、スマホやタブレットを使うことを大人自身が控えましょう。
- 子どもが勝手に持ち出さないように、スマホ等を子どもの手が届かないところに置くよう心がけましょう。



日頃のスマホ等の利用について振り返ってみましょう

## CASE 2

子どもを静かに  
させたいとき、ついつい  
スマホをわたしてしまう



## わが家流・ その子流の方法を

子どもは、時と場をわきまえずに、興味のままにしゃべったり、どこにでも近づいたり、何にでもさわったりといった「子どもらしさ」をもっています。注意しても聞かないとき、保護者はあせり、ついその場しのぎにスマホ等に頼ってしまうケースも多いのではないのでしょうか。「こうしたら落ち着いて過ごせる!」という、わが家流・その子流の方法を探してみましょ。



レストランや公共の場では、子どもにスマホやタブレットをわたす以外に、例えばこんな方法はいかがでしょうか。



**おすすめ!**

**スマホ以外の楽しみ方**

●「**ぬり消し**」でリラックス

(□に入れない時期になったら)

●「**絵本**」で静かに

●**おり紙**

●**ぬり絵**

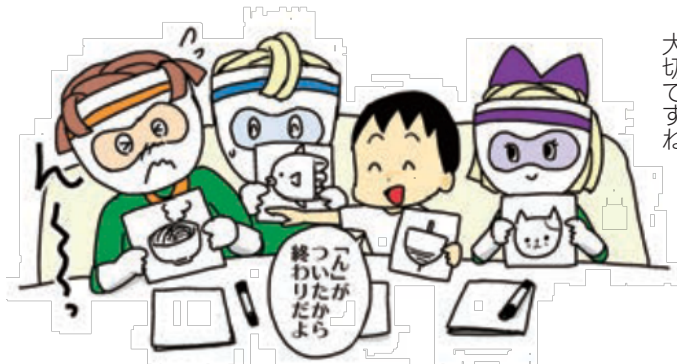
●**お絵かき**

●**絵しりとり**

などなど

レストランなら、食べ物といったテーマで、お絵かきをしたり、会話を楽しんだりすることもできるでしょう。子どもの興味を生かし、子どもと一緒に

楽しめることを考えることで、日頃見過ごしている子どものよいところや成長に気付くことができるかもしれません。また、ある程度の年齢になったら、「なぜ行儀よくしておかなければならないのか」を子どもに話して、理解させることも大切です。



**ポイント!**

**「子どものお出かけを  
より楽しむために…」**

- 子どもは「子どもらしさ」ゆえ、黙ってじっとしてられないことがあります。お出かけ前に、「静かに楽しめるグッズ」の用意を。
- 子どもの成長に合わせて、TPO(時、所、場合)に合わせたふるまいを教えましょう。



日頃のスマホ等の利用についてふり返ってみましょう

## CASE 3

### スマホやタブレットを 取り戻そうとすると 子どもが激しく抵抗する





## スマホをせがむ子どもたち

最初は、スマホを持たせておくと、一人でおとなしく遊んでくれて、家事もはかどり、外出先で静かにしてほしい時にも助かっていただけれど、やがて、子どもがスマホばかりせがむようになって困っているというお話を保護者の方から伺うことがあります。



子どもにとって、スマホは、面白くて楽しいことが、いつでもどこでもいくらでも出てくる魔法のおもちや箱に見えているのかもしれない。



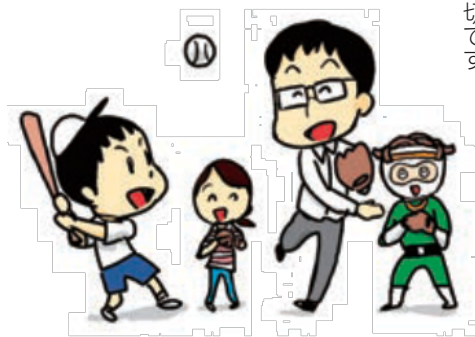
### おすすめ！

### 親子で一緒に直接体験

そんなお子さんにおすすめなのは、スマホで遊ぶよりももっとおもしろくて楽しい体験をさせることです。幼児期の子どもにとって、何よりおもしろく楽しい体験は、お父さんやお母さんと話したり、体を動かしたりして遊ぶことです。「えっ、そんなこと？」と思われるかもしれませんが、子どもたちは大好きな人が自分をしっ

かり見ていてくれる、きちんとかわってくれることが何よりうれしいのです。

また今は、ネットやテレビ等を介して感覚的に学びとる「間接体験」や模型やシミュレーション等を通して学ぶ「疑似体験」の機会が圧倒的に多くなっています。だからこそ人や物に実際に触れ、かわり合う「直接体験」を意識して増やすことは、子どもの興味、関心を高め、自ら学び、考える力を育むために大切です。



### ポイント！

## 「スマホやタブレットを取り戻そうとすると子どもが激しく抵抗するときは…」

- まずは、スマホから子どもの気をそらしましょう。例えば、外に連れ出して一緒に散歩をしたり、一緒に歌を歌ったりするのはいかがでしょうか。
- 幼児期の子どもにスマホやタブレットを使わせるときは、できるだけ保護者も一緒に楽しむようにしましょう。その際には、事前に「何を」、「どれくらいの時間」、「どう使うか」を決めておきましょう。



日頃のスマホ等の利用について振り返ってみましょう

CASE  
4

スマホ等の使用による  
子どもの健康や成長への  
影響が心配



## スマホ等の使用による問題と対策

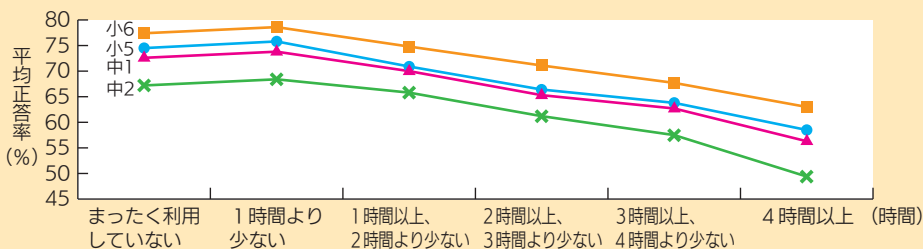
スマホ等の使用による子どもの健康や成長への影響については、さまざまな立場から問題が指摘されています。

文部科学省が発表した学校保健統計(平成30年度)によると、「裸眼視力が1.0未満」の子どもの割合は、幼稚園児では26.68%、小学生34.10%、中学生で56.04%となるなど、年齢が上がるにつれて増加しています。

専門家は、「ネットなどの使用開始年齢が低いほど依存のリスクは高まる」と指摘しています。



Q 「普段(月～金曜日)、1日当たりどれくらいの時間、携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをしますか。(携帯電話やスマートフォンを使ってゲームをする時間は除く)」



出典:平成30年度 香川県学習状況調査 報告書(香川県教育センター)

また、香川県教育委員会が小中学生対象に実施した平成30年度県学習状況調査では、平日のゲームやネット利用の時間が長い児童・生徒ほど、平均正答率が低い傾向が見られました。

世界保健機関(WHO)が2019年4月に発表したガイドラインでは、5歳未満の幼児が、テレビやゲームなどの画面を見る時間は、1日1時間未満にとどめるべきだとされています。幼児期は、体を動かす活動や絵本の読み聞かせなど、体や脳を活発に働かせることを大切にしましょう。

そこで、おすすめしたいのが、「親子体幹遊び」です。親子で一緒に体を使って遊ぶことで、親子のかかわりを深めることも期待できます。具体的な動きをイラストで紹介している

冊子をホームページに掲載しています。



### ポイント!

## 「スマホ等の使用による子どもの健康や成長への影響が心配なときは…」

- 幼児期は、スマホ等の利用時間をできるだけ少なくして、体を動かす活動を増やしましょう。
- 「毎日だいたい決まった時刻に就寝・起床する」、「毎日朝ごはんを食べる」など、生活リズムを整えましょう。



日頃のスマホ等の利用について振り返ってみましょう

## CASE 5

スマホを使っているとき、  
子どもが寄ってくると  
イラッとしてしまう



## イラッとするのは ○○のサインかも

家事や仕事、育児に忙しい毎日の中で、ようやくホッとできる自分の時間。それを邪魔されるとついイラッとしてしまうますよね。「子どもはかわい。だけれど子育てがつらいと感じることも…。」という気持ちは、多くの保護者が経験することだと思えます。



それに、子育て中にイラッとすることは誰もが経験することです。そんな時は、「6秒がま」上、ゆっくり深呼吸しながら、怒りのピークをやり過しましよつ。そして、「子どもの顔を見て、ゆっくりと、小さな声で」話しかけてください。

## 頼れる人や場所 があります

地域には、子育ての支援機関（子育て世代包括支援センター・保健センター、保健福祉事務所等、地域子育て支援拠点、児童館など）があります。そこには多くの専門家や子育て中の仲間がいますので、大いに頼りましょう。いろいろな人とのかわりの中で育つことは、子どもの社会性や協調性を育みます。



### ポイント!

## 「スマホ等の使用中に子どもが寄ってきて、イラッとしてしまうときは…」

- 一人でがんばりすぎているサインかもしれないので、遠慮せず、周囲の人の力を借りましょう!
- 子どもを早く寝かしつける、子どもと一緒に寝てその分朝早く起きるなど、自分の生活リズムを調整して、自分の時間を確保しましょう!



# 子どもとの生活を楽しむ

○香川大学教育学部 教授

かた おか もとこ

片岡 元子 先生



## 心も体も大きくなる幼児期

幼児期の子どもは、体の発育が著しいとともに、運動能力や体力も向上します。そのため、この時期には、体をのびのびと動かす心地よさを味わったり、夢中になって遊ぶ楽しさを感じたりすることが重要です。そのことが体とともに健全やかな心の発達にもつながります。

また、基本的な生活習慣やルールを身に付け、自分のことを自分でしようとするようになります。この時、周りの大人に認められ、励まされることが基盤とな

り、安心して自分から動き出し挑戦することができます。「いつでも見ているよ」「応援しているよ」というメッセージを伝えていくことが大切です。

さらに、この時期の子どもは、周りの物事に対して興味・関心が高く、好奇心旺盛です。「これは何?」「どうして?」「やってみたい」と心を揺り動かしています。その時、身のまわりのものに五感を通して直接かかわることがとても重要です。そのことにより、自然や生命の素晴らしさに気付き感動したり、ものの性質や仕組みについて考え工夫したりするようになります。



## 子育てを楽しむヒント

### ●家の近くに散歩に出かけてみま

せんか

子どもたちにとって一日中家の中で過ごすのは、とても窮屈なものです。おうちの方にとつても、家の中を走り回ったり、スマホのゲームに夢中になったりする子どもたちにストレスがたまりがち。

そんな時には、近所に散歩に出かけましょう。遊園地や商業施設に行かなくても、家の周りを一緒に歩くだけで、とても楽しい時間になります。手をつないでゆっくりおしゃべりしたり、道ばたの草花や昆虫を見つけたり、近所の人に出会ったり、きつとたくさんさんの発見があります。



子どもとの散歩を楽しむポイント

- 1、子どものペースに合わせて
- 2、五感を使って子どもと同じ目線で身近な発見をしよう
- 3、近所の人と笑顔であいさつをしよう

### ●絵本を持って出かけませんか

病院の待合室や公共の交通機関などで、子どもが大きな声を出したり騒いだりすると、周囲の目が気になり、「静かにさせなければ」と焦る気持ちが大きくなります。

そんな時のために、カバンの中にお気に入りの絵本を入れて出かけましょう。絵本のページをめくると、お話の世界が広がり、きつと子どもの笑顔に出会えます。しりとりの紙などでもOKです。静かにさせなければならぬ苦しい時間ではなく、子どもの好きなことを一緒に楽しむ時間にできるといいですね。

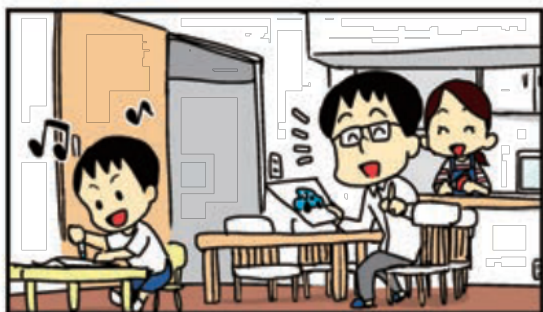


## 考えてみませんか、 大人のスマホの使い方

スマホは、困ったときに検索するとすぐに解決方法を教えてくれます。SNSで多くの人とつながり、たくさん  
の情報を得ることが出来ます。スマホは、現代の大人にとって一時も離す  
ことのできない便利なアイテムです。  
でも、そばにいる子どもたちは、

「がんばっているわたしを見て」と思っています。「ぼくの話聞いて」と思っています。一生懸命、おうちの方を呼んでいます。

そんな時には、そっとスマホを置いてみませんか。子どもの姿にまなざしを向け、子どもの声に耳を傾けてみましょう。きっと安心したように自分の足で楽しいことを見つけに行きます。



子育てに手間や時間がかかる時期は、案外短いものです。やがて、自分のやりたいことを見つけ、仲良しの友だちと出かけ、おうちの方から離れていきます。親から自立していくことが、子どもの成長です。そう考えると、幼児期は、子どもと一緒に過ごすことができるかけがえのない時間だと言えます。後で、「もったいないことをしたな」と後悔しないためにも、今、しっかりと子どもとの時間を楽しみましょう。





# 家庭で育む「愛着」と「自制心」

○香川大学医学部 助教

鈴木 裕美 先生



## 自制心を育てるために

ネット依存の話になると、対策はルールをつくり、守らせることだといわれます。ですが、ルールを守るための自制心が育っていない、そもそも親子でネットの使い方を話し合えるような関係が築かれていない場合、この対策は役に立ちません。

まず、自制心とはどのように作られるのでしょうか？人は例えばほめられた、何かが上手にできたとき、とてもうれしくなると脳の中央から前頭前野(額の後ろ)に向かって、たくさんドーパミンが発射されます。ドーパミンは人間に幸せを感じさせる化学物質です。そして、前頭前野にあるのが自制心の種です。

ルールを作り、守り、ほめられる「報酬を与えられる」ことを繰り返すことで、脳の「報酬系神経回路」が刺激され、自制心の芽は育ってゆきます。これは家庭で実行しなければならぬ重要なことの一つです。

自分でルールを決めたよ！

ルールを守ってほめられた！

家族みんなもルールを守っているんだ！

公正・公平に判断する力

自分で考える力

自制心

ルールは子どもとよく話し合って、子ども自身が納得することが大事です。そのため、「ゲームや動画視聴などのインターネットは、いつ、どのくらい使用しているのか」「守れなかったらどうするのか」等について、親の考えを押し付けるのではなく、子どもと一緒に考えましょう。子どもは大人が思うよりもずっと、ルールが好きで、自分が決めたことに忠実なのです。そして、守れたら、しっかりとほめましょう。(これがとても大事！)

ルールが守れないのは、ルール自体に無理があることも…。そんなときは、子どもと話し合って、微調整してみよう。

また、ルールは例外なく、家族全員が守ることが大切です。それによって、子どもは、「ルール」というものは、自分だけでなく、みんなが守る大切なものなのだ」ということを理解していきます。

## ネット依存から 子どもを守るために

ネット依存症となる子どもの特徴は何でしょうか？ 自制心が育っていない以外に、2つの特徴があります。まず、日常の生活が楽しくない、夢中になれることがない、学校でも家でも叱られてばかりで、ドーパミンが出る機会がまったくないことです。もう一つは、学校にも家にも居場所がなく孤立してい

ることです。

ネット依存から子どもを守るには、自制心だけでなく、楽しいことを見つける、何かに強い関心を持ち、やってみるといった積極性、居場所をつくるために周りの人とのよい関係をつくり、その人たちのために役に立とうとする社会性を育てる必要があります。

しかし、その前にしなければならぬことがあります。それは親子関係の土台（愛着）作りです。しっかりした土台の上には、自制心や積極性、社会性の芽は出てこないからです。

では、土台はどのようにして作るのでしょうか。それは子どもが求める3つのことをしっかり満たすことができます。子どもは「愛してほしい（愛情）」、「見てほしい（関心）」、「認めてほしい（前向きな注目）」を求めています。具体的にはこのようになります。

### 1. 愛情を示す

笑顔を見せ、優しい声を聞かせてください。抱きしめて大好きと言ってください。

### 2. 関心を示す

話しかけてきたら手を止め、1日1分でもいいから目を見て話を聴いてください。

### 3. 前向きな注目を与える

当たり前にできていること、何か取り組んでみたこと、日々の小さな進歩に気付いて「〇〇をがんばってるね」と言葉にして認めてあげてください。

この3つのことをして心を満たすことで初めて土台ができ、日常生活で「楽しい」「やってみよう」「できた」という場面が増えて、ゲームやネットに頼らなくてもドーパミンが出る機会が増えてきます。また、満足した子どもは親の話を素直に聞くことができます。その時がきたら、子どもと一緒に

## 安定した土台を作るために、子どもが求める3つのこと

### 愛してほしい

- 「大好きだよ」と伝える
- 笑顔でスキンシップ
- 優しい声で話しかける

(例) 思いっきりハグしよう



### 見てほしい

- 顔を見て話を聴く
- 困った時に手を差し伸べる
- できるまで、見守る

(例) 1分間だけ手を止めて  
目を見て話を聴こう



### 認めてほしい

- 「したこと」を具体的に言葉にしてほめる  
ありがとう、助かるよもほめ言葉
- 結果ではなく過程を認める  
今できなくても大丈夫。  
トライしたことがすばらしい!

(例)「こういうところがイイね」  
とほめよう!



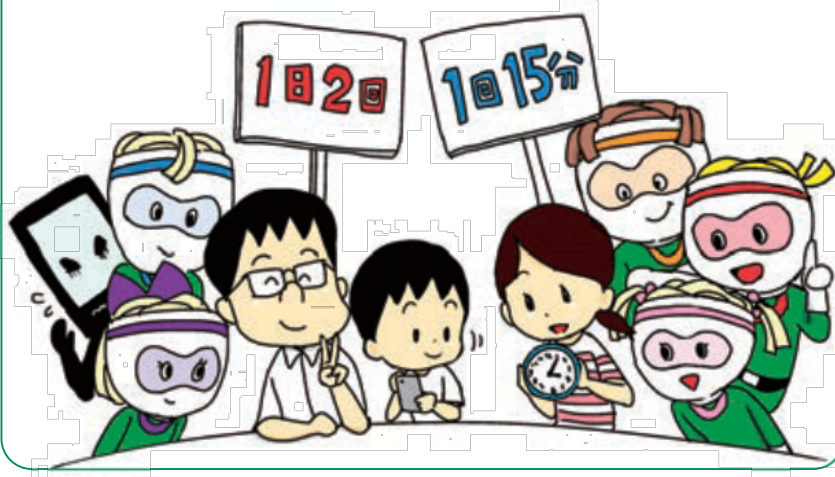
「わかりやすく、シンプルなルール」を作り、守らせ、できたら前向きな注目を与えて、「ドーパミン」を出します。

こうすることで自制心が育ち、ゲームやネットに触れても依存することなく、楽しむことができます。

この3つを満たすと「安心感」と「信頼感」が生まれます(愛着形成)。そしてその上に自制心や積極性、社会性が育つのです。

## 鈴木先生からの子育てアドバイス

子育てプログラムを受講しに来たお母さんで、4歳の子どもが動画にはまってしまい、1日中視聴しており、取り上げると暴言暴力がひどくて悩んでいた方がいました。プログラムでは「よい親子関係を築く」と「ルールを守ることを教える」に重点を置いたのですが、しばらくすると子どもが動画を見たいときは「お母さん、見ていいですか」と聞けるようになり、1回15分、1日2回までというルールを守れるようになりました。子どもも落ち着き、親子で楽しむ時間も増えたそうです。子どもはまるまるも早いですが、正しく対処すれば問題も解決しやすいので、問題に気が付いたときがチャンスです。ね。



よく、スマホがないと子どもをおとなしくできない、時間がつぶせないといった声を聞きます。私が子育てをしていたときは、スマホがなかったので、NHKラジオの「お話でこい」という子ども向けの朗読番組を録音して聞かせていました。その間に、医学部受験の勉強をしていたことを思い出します。録音した番組は300話くらいありましたが、そのおかげで3人の子どもは、みな本好きで文章を書くのが非常に得意になりました。今でもやっていますのでぜひ。



スマホ等とのつき合い方について

依存症リスクをふまえた  
スマホ等とのつき合い方

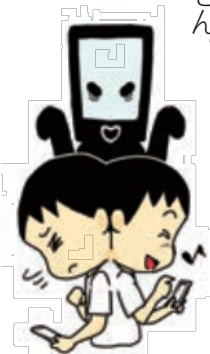
○医療法人社団光風会 三光病院 院長

うみの しゅん  
海野 順 先生

## 1. 依存症とは？

ブレーキが壊れた自動車を運転していることを想像してみてください。「止まらないと危険だ」と思ってブレーキを踏んでも、その自動車は暴走し続けてしまいます。依存症になると、脳のブレーキに相当する働きが故障してしまい、自分の行動をコントロールできなくなってしまいます。ドライバーの意志が弱いから止まらないわけではありません。

依存症になった人の生活は、「何も考えずに、好き勝手にやっているだけだ」と映ってしまうことがあるようです。しかし、いいいに耳を傾けると、「ネットをやりたい気持ち」と「どうにかして生活を変えていきたい気持ち」の相反する心の状態をもっています。どちらか一方だけが、本当の気持ちではありません。入り乱れた2つの気持ちを、本人も十分に整理できていないことはよくありますが、ネットに熱中する行動だけを見て「止めるつもりがない」と決めつけてしまうことは誤りです。もし、周りの人から強く責められたと感じてしまうと「どうにかして生活を変えていきたい気持ち」を正直に話せなくなってしまう。起きている問題を認めず、状況を悪化させてしまうことがあります。問題点を指摘することで、早く回復していく病気ではありません。



高校生になる息子のことを、「やりたい放題ゲームをやって、だらしない生活を送っている自覚がない」と怒っているお母さんがいました。しかし、本人にカウンセリングを行うと、お母さんが心配している気持ちと同じくらい、自分自身のことについて悩んでいる気持ちが見えてきました。これからどんな生活をめざしていけば良いのか分からず、うまくいっている自分の姿をまるで想像できないため、将来への不安が高まり過ぎて、オンラインゲームを使った現実逃避が続いていたのです。



そんなことを話してくれても、しばらくゲームをやり続ける日々が続きました。ゲームをやりたくなる衝動と生活を変えていきたいという考えは、脳の中では別々の場所で生じているため、奇妙に感じるかもしれません。矛盾する思考や行動が共存してしまうのです。ひたすらゲームを楽しんでいたのではなく、実は自室にこもって自分の心がいなさを感じながら、泣きたい気持ちでゲーム実況の動画を再生することもあったそうです。窮地に立たされていた彼が、ゲーム中心の生活から抜け出すことができたのは、本人を追い詰めない家族の温かいサポートが得られるようになってからでした。

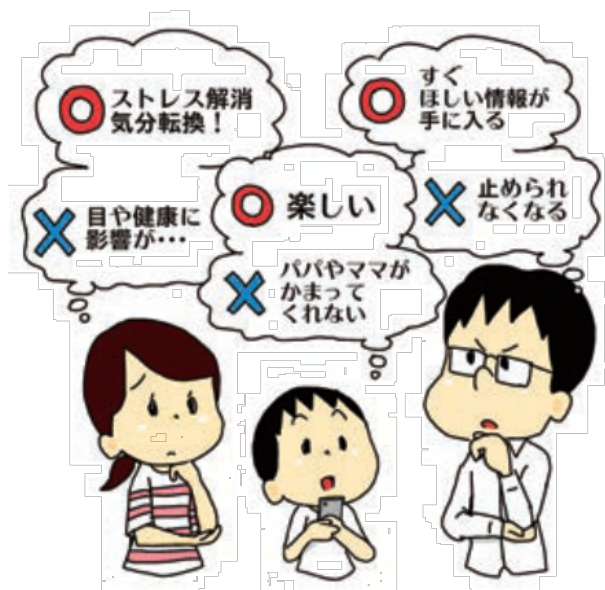


## 2. 依存症にならないために

まずは、ネットを使用している時間がどれくらいか実態を知ることです。ゲームを使用している時間は分かりやすいですが、SNSなどの使用は見逃されてしまうことがあります。依存症は、生活の中での優先順位が変わってしまう病気です。ネットによって後回しになっていることはありませんか。思ったよりも長い時間ネットをしている、短くしようとするけれど落ちつかない、周囲の人に対してオンライン時間を少なく見せようとする場合などは、依存傾向が疑われます。



そもそも本人にとってネットに魅力がなければ、依存症は起こりません。依存症になる前から、ネットを使用するメリットとデメリット、ネットを使用しないメリットとデメリットについて、身近な人たちと考えておくことが大切です。のめり込みやすさには個人差もあります。ネットを過剰に必要としてしまう場合には、その人にとってネット使用のメリットが非常に大きく、背景に抱える何らかの困難な状況への「自己治療」になっているケースがあります。



現在の子どもたちは、いつでもどこでもモバイルブロードバンドを利用できる環境で育っています。幼少期からスマホやタブレットなどに接していると、自然とその魅力に助けられる場面は多くなりそうです。リアルの世界がつまらないとき、好きな動画を見たいれば早く時間が過ぎてくれます。目の前で誰かがケンカを始めたら、じっと聞いて待っているよりも、オンラインゲームをやっている方が楽しいでしょう。早い時期から、「自己治療」としての使い方が習慣化してしまうと、将来大きくなって嫌なことが起こったとき、自分の居場所を無限のオンライン世界ばかりに求めるようになってしまわないか心配です。



このような時代だからこそ、リアルの生活ではネット以外の娯楽をより豊富にして、家族でデジタルデトックスをする機会を作りましょう。

また、お父さんやお母さんは、現在の流行しているネットコンテンツに、どのような魅力があるのか知っておいた方が有利です。例えば、オンラインゲームには、ボイスチャット、ガチャシステム、ログインボーナス、その他の射幸心をあおるような演出など、毎日ログインして長時間プレイしても飽きないよう、ユーザーの心をわしづかみにする仕掛けがたくさんあります。いつ、誰が、没頭し始めてもおかしくありません。お子さんだけでなく、家族みんなで守っていきやすい使用ルールを、ぜひ家族みんなで話し合ってみてください。





## スマホ等とのつき合い方について

## PTA 団体からのメッセージ



○香川県公立幼稚園・こども園PTA連絡協議会 会長  
紫和 恵理子

○香川県私立幼稚園PTA連合会 会長  
青木 明子

PTA活動に携わって15年になりますが、この間、子育てを取り巻く環境が大きく様変わりし、近年では、先生方や保護者の方から子育て中のスマホ等の使い方に関する不安や悩みの相談が多く寄せられるようになりました。

スマホ等を適正に利用するためのポイントは、「家庭でのルールづくり」に尽きるのですが、親子のコミュニケーションがとれていないと、「このルールをつくことさえも難しくなってきます。やはり私は幼児期からの親子の関わり方が重要だと思っています。子どもがぐずるからスマホを渡す、スマホを渡しているとおとなしくなる…」という理由から、スマホに子守をさせていませんか。子どもにもスマホを渡したまま放っておくと、何時間でもスマホで遊びます。ルールもなく、親から自由に使わせてもらってきた子どもが、自分のスマホを持ちたいという年齢になったらどうなるのでしょうか。幼い頃からの習慣は大事です。子どもとのコミュニケーションを大切にし、一緒にルールを決め、お互いを守ろうとする親子関係を築いていきたいものです。

そしてもうひとつ、親である私たちの使い方も肝心です。私たちの使い方を子どもはよく見えています。子どものお手本になるような使い方ができるよう、これからもPTA、保護者同士でスマホ等の使い方について、もっと学んでいきましょう。

紫和 恵理子

保護者の間では、子育てや知育に関するアプリなどが話題になることがあり、スマホ等を生活の中で活用されている方が多くいると感じます。情報があふれるネット社会において、真偽を取捨選択することの不安や悩みは尽きませんが、子育てに役立つアプリを知ると、得した気分になりますし、保護者同士の会話もはずみます。

便利なアプリとしては、「子ども向け動画」「ぬり絵」「クッキング」「知育」等に関連したものがありますが、これらのアプリを実際に使ったことがきっかけで、子どもとの生活が豊かになったと感じる経験をしました。先日、親子でクッキー作りにチャレンジした際には、クッキングのアプリを使って作り方を検索しました。そこに偶然遊びに来た近所のお友達も加わり、子どもたちが生地をこねたり、型抜きをしたりしました。オーブンからいい香りがたちのぼると、大きな歓声があり、思った以上に楽しい時間を過ごせました。

このように、アプリで見聞きしたことを実践につなげ、親子での活動の幅を広げることで、子ども豊かな感性を育むことを大切にしたいと思います。今ではスマホは私の生活の中で切り離せないツールになっています。これからも上手に活用しながら、子育てを楽しんでいきたいです。

青木 明子

# フィルタリング、ルールづくりについて

## 1 フィルタリングを活用しましょう。

フィルタリングは、子どもが誤って有害サイトにアクセスしたり、有害情報が入ってきたりするのを防ぐ機能です。(アクセス制限)

- 販売店で設定してもらえます。ふだんは大人が使い、ときどき子どもに使用させる場合は、設定の切り替えをしましょう。(ON ⇄ OFF)  
※青少年インターネット環境整備法により、18歳未満の子どもがスマホやタブレット等を使用する場合には、携帯電話インターネット事業者は、フィルタリングサービスを提供しなければなりません。
- パスワードは保護者が管理し、子どもが勝手にログインできないようにしましょう。
- 時間制限の設定もできます。

## 2 わが家のルールをつくりましょう。

子どもと話し合っ、家族みんなで守るルールを考えましょう。



ルールのポイント

- ・具体的に
- ・肯定的な表現で
- ・数を少なく
- ・例外なく家族全員が守る

### 〈ルールの例〉

- つかうときは、つかってよいか、おうちの人にきいてからつかいます。
- ごはんのじかんは、つかいません。
- やくそくのじかんがきたら(タイマーがなったら)、つかうのをすくにやめます。
- はなすときは、スマホをみません。

### 〈ルールが守れなかったとき〉

- ①Ask(問う)……………どうしたら守れるようになるのか考えさせます。
- ②Say(言わせる)……本人にどうするのか決めて、言させます。
- ③Do(やってみる)…再チャレンジするよう促します。

この①②③をくり返すことによって、子どもの自制心が育ち、ルールを大切にし、守ろうとするようになります。

## 執筆者紹介

- 片岡 元子……香川大学教育学部 教授
- 鈴木 裕美……香川大学医学部 助教
- 海野 順……医療法人社団光風会 三光病院 院長
- 紫和 恵理子…香川県国公立幼稚園・こども園PTA連絡協議会 会長
- 青木 明子……香川県私立幼稚園PTA連合会 会長

ネットパトロールびっぴ隊

一緒に考えよう！

幼児期の家庭教育とスマホ等との付き合い方

---

発行 令和元年11月

香川県教育委員会事務局

生涯学習・文化財課

〒760-8582 香川県高松市天神前6番1号

TEL 087-832-3774 FAX 087-831-1912

---

ぴらぴたい だいすき



家庭教育や子育てに役立つ情報はこちら！

かがわの家庭教育

検索



☆この冊子の電子版もあります

- 香川県教育委員会生涯学習・文化財課 TEL 087-832-3774  
FAX 087-831-1912

家庭教育やインターネット利用、子育て等の不安や悩みの相談

### ●香川県教育センター

子育て電話相談(保護者用) TEL 087-813-2040 相談時間/9時~21時(通年)

子ども電話相談(子ども用) TEL 087-813-3119 相談時間/9時~21時(通年)

24時間いじめ電話相談 TEL 087-813-1620 相談時間/24時間(通年)  
(24時間子供SOSダイヤル TEL 0120-0-78310)

子どものネットトラブル相談 TEL 087-813-3850  
相談時間/月~金曜日(祝日・年末年始を除く)9時~17時

### ●香川県警察本部

・少年課

少年サポートセンター……………TEL 087-837-4970

中讃少年サポートセンター………TEL 0877-33-3015

・生活環境課

サイバー犯罪対策室……………TEL 087-833-0110(代表)

### ●香川県消費生活センター相談専用電話 TEL 087-833-0999

※相談時間などはかわることがあります。