



事件を未然に防ぐ！子どものスマホ利用の実態と親がとるべき対策①

ネットの世界には、あらゆる情報がたくさんあります。

最近では、非常に身近なツールとなったメールやインターネット掲示板、SNSなどのコミュニティサイト。しかし、利用方法を誤るとさまざまなトラブルに巻き込まれる危険があります。たとえば…。



誹謗中傷やいじめによる自殺

SNSなどで人の悪口を書き込むなど、インターネット上での人権侵害やいじめが横行。実際に被害に遭った子どもが自殺するなどの事件も発生しています。

意図しない有料サービスのワナ

『無料』とうたっているオンラインゲームで遊んでいる間に、有料であることに気づかずにアイテムを購入…。その後、高額な料金が請求されてしまうというトラブルが、子どもの間で多く発生しているようです。

子どもに教えたスマホの危険性とルール5つ

- ① SNSを始めネットの情報は、不確かなものが多いということ。情報をそのまま鵜のみにしないことです。
- ② 自分や友だち、個人を特定する情報や画像は載せないこと。画像に写った風景からも住所や、個人を特定することができてしまいます。携帯やスマートフォンのGPS機能がオンになった状態で撮影された画像ファイルには、位置情報が一緒に記録されてしまうのです。
- ③ 匿名で発言しても、責任はあるということ。他人を誹謗中傷することは、人権侵害。立派な犯罪です。ネット上でも、社会と同じ責任を問われます。
- ④ 知らない相手のメールや、リクエストは無視すること。
- ⑤ SNSでのやり取りは秘密ではない。たとえグループ内のチャットでも、その画面を第三者に見せることはいくらでもできるのです。見られて困るようなことは、やりとりしないこと。



スマートフォンやネット機器は包丁のようなもの

包丁は美味しいお料理で人を幸せにもしますが、一步間違えれば危険を伴う道具です。スマートフォンも正しく使えば素敵な可能性を広げ、使い方を間違えれば悲しい出来事を生んでしまいます。

この道具の一番良い使い方は何なのか!? お子さんと話し合うことが大切ですネ。



次号はスマホ利用のメリット・デメリットをお伝えします。

子供のスマホ利用のメリット3つ

170530sumaho3

(1) 子供との連絡手段が確保できる！

子供にスマホを持たせることで、災害時の安否確認が可能になりました。

2013年の震災時には携帯回線に負荷がかかり、つながらない事態がおきました。

このときの連絡手段として力を発揮したのがTwitterやFacebookなどのSNS。

スマホは緊急時の連絡手段としても有効な便利ツールと言えるようです。

(2) 子供の居場所が特定できる！

アプリや携帯機能を利用することで位置情報を確認することができます。

そのため、部活や塾で帰りが遅くなりがちな子供に持たせる親御さんも多いようです。

(3) 子供同士の仲が深まる！

「スマホがないから仲間に入れない……」そんな風に言ってくるお子さんも多いのではないのでしょうか。

しかし、これは決して大げさな話でもないんです。最近では中学生同士での連絡ツールはLINEなどのチャットアプリがメインとされています。

グループトークを楽しむティーンにとっては、スマホがなければ一人取り残された孤独感を抱いてしまうのも無理がないかもしれませんね。

今となっては必要不可欠なコミュニケーションツールになっているのです。

子供のスマホ利用のデメリット6つ

(1) ブルーライトの刺激

ブルーライトは液晶画面から発せられる光のことを言い、暗い場所で見たり、長時間見続けることで視力低下を引き起こすと言われています。

大人になってからのスマホ利用により、著しく視力が低下したという方も少なくないようです。

また、成長期の子供は視力が落ちやすいので、長時間の使用や部屋の明るさなどには十分な配慮が必要です。

さらに、ブルーライトは脳を興奮させる働きを持っているので、不眠の原因になる可能性もあります。

子供の成長の妨げになる可能性もあるので親の管理が必要かもしれませんね。

(2) スマホ依存性の高さ

いつまでも遊んでいられるのがスマホの特徴。その分依存性も高くなってしまいます。

ちょっと暇な時間ができる、「ママ、スマホ貸して！」となってしまう子供も多いようです。

その際、貸しっ放しにするのではなく、「〇時までね」と約束をしっかり作っておきましょう！

(3) コミュニケーション力の低下

スマホを与えると大人しくなるからついつい渡して遊ばせているママやパパも多いのではありませんか？

これが習慣化してしまうことで、コミュニケーション能力が欠けてしまう可能性もあるようです。

スマホに熱中している子供は、注意力が散漫になったり、自閉症の傾向が強くなるといった報告もあるようです。

いずれも、画面との時間ではなく、親子での会話・触れ合いの時間を十分に設けてあることが大切です。

(4) 睡眠時間の減少

子供の成長にとって睡眠は欠かすことのできないものですが、スマホを使用することでこれが減少する傾向にあります。

日本の子供はただでさえ就寝時間が遅く睡眠時間が短いと言われており、スマホによって更に短くなることも。

スマホで動画などを見ると、脳が覚醒し、眠りを妨げる原因になると言われています。

また、深夜に友達とメールやSNS上でのやり取りをすることで、睡眠のリズムが崩れてしまうということもあるでしょう。

(5) 学力の低下

ある調査では、10代の子供のスマホ利用時間は1日あたり2～3時間と、かなりの時間を占めているという結果も出ています。

さらに、東北大学の研究グループの発表では、勉強時間が同じでも、通信アプリを使用する時間が長い子供は、そうでない子供に比べて学力が低いという結果が出たようです。

これはつまり、「スマホを使っているけど、しっかりと勉強時間も確保できている」ということが通用しないということを表しているとも言えるでしょう。

(6) ストレスの蓄積

スマホ使用のなかで多くを占めるのが、友達とのコミュニケーション手段としてです。

中でもSNSは学校を出た後も関係性が持続してしまうため、“SNS疲れ”などといったマイナスの影響を及ぼすこともしばしば見られるでしょう。

これらがストレスとなって、子供たちにも広がりつつあるようです。