



# おひさま

八代市教育サポートセンター  
子ども支援相談室便り  
令和5年 3月号  
文責 江藤紀子

## スマホ適齢期と家庭のルールづくり

進級や進学を機にスマートフォンの購入を考えておられる方も多  
いと思います。

コミュニケーションには欠かせない、生活をサポートする道具であ  
る一方で、使い方によっては、人を傷つけたり犯罪につながったり  
自身の健康を阻害したりすることもあります。

表面では購入の適齢期について、裏面ではルールづくりのアイデア  
を紹介します。

### ◆適齢期は、「自主」「自律」ができているかの確認で！

「スマホを持つ」ということは、子供であっても大人  
と同じリスクをもつということです。ネットの世界は子  
供扱いしてくれません。背負う責任も大人と一緒に。

スマホ適齢期を見極められるのは、保護者だけです。  
次の二つの面ができているか、確認してみましょう。



①「**自主**」→自分のことは自分ででき、生活のリズムをきちんと自分で確立  
することができているかを確認しましょう。

「起きなさい」「ご飯よ」「勉強したの」という声掛けがなければ生活リ  
ズムが整わないうちに購入しても、スマホのある生活リズムを整えること  
は難しいです。「もうやめなさい」「まだ寝ないの」とずっと注意を続けな  
ければならなくなります。

親子ともにストレスを抱えたり、親子間のトラブルになったりします。

②「**自律**」→善悪の判断ができ、人に迷惑が掛からないように考えて生活で  
きるか。状況を見て、我慢やセーブすることができるかを確認しましょう。

「自律」できてないうちにスマホを購入すると、自分や人を傷つけたり、  
トラブルや犯罪に巻き込まれたりすることもあります。

そうになってしまうと、親子で大きな代償を抱えることになります。

裏面では、家庭でのスマホのルール作りのアイデアを紹介します。

## 親子でスマホのルールをつくるためのアイデア

### 1 「お試しスマホ」ルール

表面で「自主」「自律」について確認をしました。

便利でもあり、危険性もはらんでいるこの道具を子供に渡すときは、親は慎重になった方がよいと思います。

「試しに1か月間使ってみる」という期間を繰り返して、上手に使いこなせるようになるまで親子で使い方の確認を繰り返すと安心できます。

この方法なら、使い方に問題があれば、スマホの回収ができます。

### 2 「管理ツール」をルールづくりに利用

利用時間よりも何に利用しているのかを親子で把握することが大切。

どのカテゴリーにどのくらい使っているのかは、iphoneの場合は、「設定」→「スクリーンタイム」へ。androidの場合は、「設定」→「Digital Wellbeingと保護者による使用制限」へ進むと利用内容と時間を見ることが出来ます。

その中に使用時間や就寝時間などの時間の管理もできるツールも入っています。

親が一方向的に利用時間や就寝時間を設定しても、長続きせず、子供が解除してしまうことがあります。

ルールづくりでも「自主」「自律」が大切です。

参考資料「ネット・スマホのある時代の子育て」 内閣府  
「正しく怖がるインターネット」 小木曾健



## 悩み相談(不登校など)

「やつしろ子ども支援相談室」は、不登校、子育てなどの相談を受けています。一人で悩まず、気軽に相談してください。

### ●相談方法

①電話 0965-33-6145 (相談室直通)

②メール kodomo-sien@yatsushiro.jp

または、右のQRコードから

※すぐにメールの返信ができないときがあります。

③面談 やつしろ子ども支援相談室(八代市役所4階)

●相談時間 月～金曜日 午前9時～午後2時



