

積み重ね つみ重ねても またつみかさね

令和4年11月24日 No. 38 文責：佐野紳二

子どもたちの家庭生活について③ 自分をコントロールできる力を身につけよう

前々号 (No.36) に続いて、子どもたちのゲームやスマホの使用、YouTube 等の視聴について考えてみたいと思います。

ゲームやスマホとの付き合い方については、現在、さまざまところで提言がなされています。私のような年配者と違い、今の子どもたちは生まれたときからテレビゲームやスマホがある世の中に生まれています。これらのものに触れないで育つというのがむしろ難しい世の中ですので、ゲームやスマホ・ネット等と常時に付き合っていくことが大切なのだと思います。そこで大事になるのが、親子でのルールづくりです。



H26 年度に文部科学省が行った調査では、「ゲームをまったくしない」という子どもの割合は 13.6%で、8 割以上の子どもは何かしらのゲームをしているということになります。また、前期学校評価の結果をみると本校の子どもたちのスマホの所持率は 39% (前年度比 -2%) です。

スマホやゲーム機の使い方についてどんなルールをつくったらいいか、内閣府等が 2020 年に作成した「スマホ時代の子育て」では、以下のように記されています。

まずは大人がお手本に。家族みんなでルールを決めて守りましょう。

子どもにスマートフォンやタブレットの利用ルールを守らせるには、ルールの内容を家族全員で相談して決めて、大人も含めた家族全員がルールを守っていくことが大切です。

ルールづくりのヒント

- ①「いつまで」「どれくらい」等、子どもにもわかりやすいものにしましょう。
- ②作ったルールをちゃんと守れるか、お試し期間を設け、守れたらほめてあげましょう。
- ③ルールを守れないときは、3日間保護者がゲーム機を預かるなどのルールを設け、ルールを守る習慣をつけさせましょう。ルールがあまり守れないときや、子どもの成長に応じてルールを見直すことにしましょう。

ルールの例

- ・見たい、遊びたいときは、お父さん・お母さんに確認します。
- ・遊んでいいのは1日 _____ 時間 (分) まで。
- ・自分に合ったゲームやアプリか、お父さん・お母さんと確認してから遊びます。
- ・おふとんにはいる前は、使うのをやめます。
- ・ごはんの時間は使いません。



他にも内閣府等で作成しているリーフレットがありましたので、本校ホームページの「お知らせ」に掲載しました。同時に今年の教育を語る会で行われた「ほっと！ネットセミナー」で配付された「ほっとネットハンドブック」と「スマホ・ゲーム わが家のマイルール」も掲載したので参考にしてください。

ゲーム機もスマホも、子どもたちにとってはとても魅力的なものですし、使ってみれば楽しいこと、便利だと感じるものがたくさんあると思います。それらの機器を子どもに手渡し「あとはあなたの自由にしなさい」では、楽しさのあまり長時間使用することを抑制するのは難しいのではないかと思います。なので、大切なのは使い方のルールを親子で確認することになるわけですが、内閣府の資料にもあるように、ルールは親が一方的に伝えるのではなく、子どもとしっかり合意形成を図ることが大切です。まだゲーム機器やスマホをもっていない子どもに買い与える場合、最初の約束がとても大事になりますし、すでにゲーム機やスマホを使っている子どもと新たに約束を確認する場合には、「All or nothing」でゼロを目指すのではなく、少しずつ時間を減らすことを考えていくことが大切です。



また、資料には採り上げられていませんが、子どもたちをネット被害から守るようになるためには、フィルタリング機能を使用したり、子どもだけで課金ができないようにIDやパスワード、口座番号等をしっかり管理したりすること、ゲームソフトに記載されているCERO（対象年齢を表示するマーク）を親が確認して子どもに与えることなども大切です。

前回紹介した、子どもたちに人気のゲームは、ほとんどが「CERO A = 全年齢対象」ですが、フォートナイトは「CERO C = 推奨年齢15歳以上」になります

子どもたちがゲーム機やスマホを初めて手にした時から、しっかりとルールに則って使用することができていれば、いわゆる「ゲーム・スマホ依存症」にはならず済むと思いますし、必要があるときには自分で自制することができると言われていています。しかし、いわゆる「依存症」という状態になってしまうと、他にやらなければならないことがあってもゲームやスマホを手放すことができなくなってしまうので、生活に大きな支障をきたすことにもつながりかねません。ぜひ、これを機会にお子さんとスマホやゲームの使い方について、改めて確認をしていただければと思います。

本校の保健委員会では、今回の調査をもとに委員会の子供たちが話し合いをもち、全校の子供たちに向けて次のような提言を行ってくださることになっています。ぜひ、ご家庭でも参考にしてください。

保健委員会の中で出た意見を紹介します。

1つめは、ゲームやYouTubeをする時間を決める。夜はやらない。

寝る前はしないなど いかがでしょうか。

2つめは、家の人とルールを決めて、守れなかったらゲームを取り上げてもらう。

3つめは、寝る時間を決めること です。

みなさんも参考に家の人と相談して、できることから少しずつやってみてはいかがでしょうか。すでにできている人は続けてみましょう。



余談ですが…

今年、大学生になった我が家の娘は、高校生のときにテスト前になると、よくわざと学校にスマホを置いてきていました。手元にスマホがあるとどうしても触りたくなったり、友だちからのラインが気になったりしたからだだと思います。大学生になった今も、家族ラインの返事が一番遅いのは娘です。(なかなか既読が付きません) 情報時代の現代、こうした行動が仲間との関係を悪くしないかと気を揉むこともあったりはしますが、彼女なりのメディアとの付き合い方なのかなあ…と思って見守っています。