



かいせつ

ちょうじかんりょう 長時間利用のトラブル

A

どうなる？

さいきん しょうがくせい つか
最近では、小学生でもスマホやゲームを使いすぎてしまうことが増えています。
なが じかんつか つづ
長い時間使い続けると、からだや生活にどんなえいきょうがあるのでしょうか。
ここでは、おお 2つのポイントを紹介（しょうかい）します。



① 体（からだ）へのえいきょう

・スマホやゲームを長時間使うと、めがつかれて視力（しりょく）が下がったり、くびかたいたが痛くなったりすることがあります。また、夜おそくまで使ってしまうと睡眠不足になり、学校の授業に集中できなくなることもあります。

② 生活（せいかつ）へのえいきょう

・スマホやゲームを優先（ゆうせん）してしまい、しゅくだい ややるべきことを後回しにしてしまうことがあります。また、しよくじ 中や移動中（ちゅういどうちゅう）でも気がなくなってしまい、「ながら利用（ながらりよう）」などマナーいはんをしてしまうこともあります。

● 使いすぎが 続くとどうなる？

このようなことが起きてしまっている場合、ゲームやスマホを「**使いすぎている状態**」といえます。やめたいと思っても自分では止められないときは「**依存**」に近い状態だと考えることができます。

どうする？

① 使っている時間（つか じかん）を見えるようにしてみよう

・まずは、自分が1日にどれくらいゲームやスマホを使っているかを調べてみましょう。「このくらいかな」と思っている時間と、ほんとうの時間がちがうこともあります。タイマーなどを使って時間を記録し、グラフにすると、自分の時間の使い方を見直すことができます。



② 時間（じかん）を守るためのくふう（かんが）を考えてみよう

・「気をつけよう」と思っても、時間を守るのにはむずかしいことがあります。そこで、自分にできそうなくふうを考えてみましょう。例えば、時間を忘れやすい人は、タイマーをセットしておくこと（あんしん）です。また、ゲームやスマホを使う前に「何時まで使うか」を紙（かみ）に書いてはっておいたり、おうちの人（ひと）に伝えておいたりすることも大切です。



考えてみよう

(つか かた かんが
使い方やルールをを考えてみよう)



●ゲームは1日 () 時間 () 分まで

例：1時間00分

●ネットは1日 () 時間 () 分まで

例：1時間00分

●ゲームやネットは () で使う

例：おうちの人が見える場所

●ルールが守れなかったら

() する

例：利用制限する・ルールを守るくふうを考える



保護者の方へ



【家庭で気をつけたいこと】

多くの子供たちが陥るトラブルとして、スマホやゲームの使いすぎの問題が挙げられます。こうしたトラブルを防ぐためにも、「スマホをやめなさい!」という声かけではなく、「あとどれくらいで止められそう?」「今日は何時間使った?」など、**子供たちの客観的な利用の把握を促す声かけ**が有効です。また、スマホやゲームを止めても代わりに行える「余暇の過ごし方」を一緒に探してあげることも家庭の役割としては大切です。スマホやゲームを止めればよいという発想だけではなく、**子供たちがより充実した時間を過ごせるための時間の使い方を一緒に考えてあげる**ことが求められます。

【ルールの決め方】

長時間利用において、ルールを決めておくことは非常に大切です。しかし、ルールの内容として、「スマホやゲームを使いすぎない」という抽象的な内容では、子供たちは守ることができません。できるだけ「1日〇時間まで」や「使用するのはリビングのみ」といった**具体的な内容を含める**ようにしましょう。