

保護者のスマホ時間と子どものスマホ

感想より：

この本*を読み感じたことは、私自身がスマホ使用の制限をしていかなければならないということです。私は子供がスマホやゲームばかりで遊ぶのではなく、自分の頭で考え自分たちの遊び方を見つけることが重要だと考えていました。しかしこの本を読み、スマホの依存性の高さを知りました。事例からも一度興味を持ってしまうと手がつけられなくなる恐ろしさを感じました。

だからこそ親は、子供が興味を持たないよう子供の前での使用を制限し、独創性のある遊びを共に行っていくべきだと思います。

*「スマホを持たせるのは遅いほうがよい」

→

ご指摘のように、親のスマホ時間は子どものスマホ時間と強い関連があります。

親もスマホを減らし、少なくとも子どもの前ではスマホをみないことで、子どもに良い影響があります。

1日3時間以上メディアを見る子どもでは…

1. 母親のネット時間が2時間以上 (オッズ比 2.55)
2. 家庭内でのルールがない (オッズ比 2.41)
3. 父親のネット時間が2時間以上 (オッズ比 2.35)
4. 男子である (オッズ比 2.16)
5. 母親が常勤 (オッズ比 1.96)
6. 児童自身の朝食欠食、運動不足、遅い就寝 (オッズ比 1.79~1.88)

Yamada, et al. J Epidemiol 2018; 28(10):407-13

感想より：私の家では父と姉がごはん中に YouTube を見てています。

「一緒にごはんを食べる」が私の家のルールですが、スマホ見ながらご飯を食べている光景を見ると、一緒になのに、一緒じゃない気がして私も母も悲しくなります。

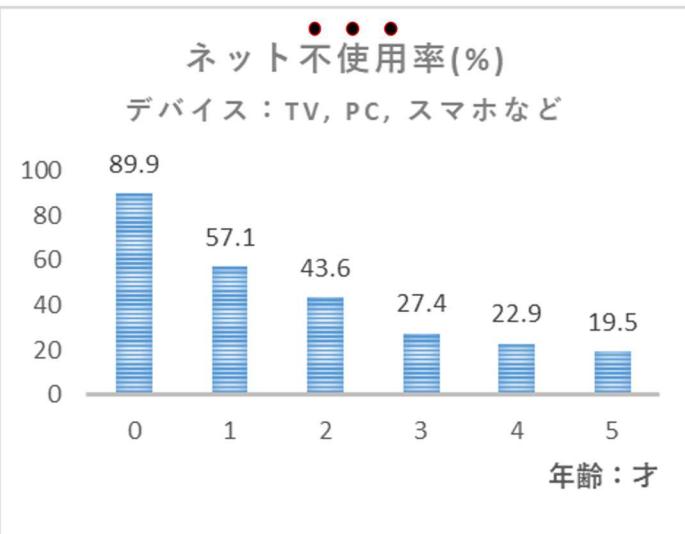
すべてがスマホのせいではないのは分かっているが、スマホが便利すぎるが故に、悲しい思いをしている人がいる以上、やはり”スマホ”は危険な依存症だなと思いました。



保護者だからできる、スマホ・ゲーム障害対策

予防が最も大切！

- ・親同士で協力して極力持たすのを遅らせよう。
1人でよいからスマホを与えるのを遅らせるママ友を作ろう！
スマホ買ってとせがまれても、
「〇〇さんと約束したし、迷惑がかかる」と断れる
- ・家族全員に、スマホ・ゲーム障害に関する情報提供をしよう。
(祖父母に用心！無警戒な人が多い)
- ・外で・リアルで・対面で遊ばせよう！
- ・安全確認は子ども携帯で可能。
- ・すでに持っている子は他の家の迷惑を理由に時間制限を
(ペアレンタルコントロール) スクリーンタイムなど



1才を過ぎるとネット*を見せる保護者が急増する。
(*TVでの動画サイト含む)

しかし、幼稚園児(3～5才)でも
4人～5人に1人は
ネット*を見ていない

ネットを見せない保護者を
増やしていくことが大切

子どもに見せない親が増え始めた！？

総務省「R6 通信利用動向調査」
より磯村毅作図

