

情報通信機器に関するアンケート “わが家の約束”  
**ソレ 使わせてもらいます!**



遠野市PTA 連合会 2024年

去る1月13日に開催された「地域でこどもを育てる活動発表会」では、子どもたちのインターネット利用について考える研究会事務局の高橋大洋先生にお越しいただき、「わかる！できる！子どものゲーム・スマホ利用と保護者の取り組み」と題してご講演賜りました。とても素晴らしい内容でしたので、情報機器リーフレット号外版を配布いたします。是非ご一読ください。

号外版

# 家族で話そう わが家のルール

教えて！高橋大洋先生

## 【講師紹介】



フィルタリングやセキュリティなどIT企業勤務をきっかけに、2008年より「ネットとのつきあいかたをオトナにも分かりやすく」に取り組む。子どもとネットの問題についての調査・研究や教材開発、指導者養成、企業・NPO等への専門助言を行う。オンライン・オフラインで保護者・教員等向けの研修講師としても活動。著書（共著）『学生の為のSNS活用の技術』（講談社）。

子どもネット研事務局のほか、一般社団法人セーフターインターネット協会（SIA）ネットセーフティ教育プログラム事務局、ポールトゥウィン株式会社契約パートナー、小樽商科大学・帯広畜産大学・北見工業大学 非常勤講師（インターネットのメディアリテラシー）を兼任。眠育シニアアドバイザー。北海道札幌市在住、子どもは17歳女子・13歳男子。

## わかる！子どものゲームとスマホ利用の最新事情



- ・親の経験が通用しない。
- ・周囲に聞いても解決しない。
- ・どの家庭も必ず直面する。
- ・家庭が学校に先行し、家庭が中心的。



家庭教育について考える  
入り口としてうってつけ。

## 子どものネット利用の現状総括

- ◆乳幼児～小学校低学年 …… デビューの早期化、利用は娯楽（動画・ゲーム）が中心
- ◆小学校高学年～中学生 …… 発信・参加が始まるが、おおむね「内向きの利用」
- ◆高校生 …… 娯楽を超えた情報収集・発信や、契約当事者としての意識・経験は乏しい  
※高校生であっても「デジタルネイティブだから大丈夫」ではない

## 子どものネット利用の本当の課題

### ◆娯楽・消費利用への著しい偏りと長時間化

- ・「内向き」利用だけでは、情報社会で求められる技能には不十分
- ・ネット以外の遊びや体験を圧迫している



### ◆バランスを身に着けるための支援が不在

- ・大人の関わりは「禁止・一方的制限」⇔「諦め・放置」のどちらか極端になりがち

## できる！家庭における保護者の取り組み

### 簡単に言われる「ルール作り」だが……

- ・子どもが自力でルールを守れないのは当たり前。大人が守らせられる範囲を見つけることが大切（守られていないのは、ルールが無いよりダメな状態）。
- ・おススメは「心身の健康・発達を守るルール」（理由を説明できる。親子ともに納得できる！）

## 睡眠の量と質！ 視力、視機能を守る！



### 「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」 (厚生労働省発表)

- ・小学生は 9～12 時間
- ・中高生は 8～10 時間
- ・成人は 6 時間以上



端末の使用は就寝の 1 時間前まで。そこから逆算してスマホ使用時間を決める。

例：小学生なら最低 9 時間の睡眠が必要なので、6 時半起床とすると 21 時半には就寝しなければならないため、20 時半には端末の使用をやめる。

### 目の健康と発達への配慮

- ・目とスクリーンの距離は 30 センチ以上。  
A4 用紙タテの長さを目安に離して使用する。
- ・20-20-20 ルールを守る。  
※20 分ごとに 20 秒間 20 フィート（約 6m）  
先を見る

大谷翔平選手や藤井聡太八冠は、  
毎日しっかり睡眠時間を確保して  
いるそうです。

## 生活習慣作りの絶好のチャンス

### ◆ネット利用ではなく、生活全体のリズムに焦点を合わせる。

→ネット以外の時間を豊かにすることを最優先。

### ◆何時間まで利用OKかは、他の遊びとのバランスで決まる。

### ◆おしまい練習のススメ（楽しんでいる最中はやめられない。宿題などの嫌なことが待っていればなおさら。「その次」に魅力的なスケジュールを用意しておく。）

### ◆子どもの「好き」「楽しい」を受け止め続けよう（何も知らない相手の話は聞かない）。

