

しょうがくせい
小学生のみなさんへ



スマホを持つ、スマホを使うにあたって知って欲しいこと



みなさんは**スマホ**を持っていますか？



キッズ携帯からスマホに変えるなど、みなさんの周りにはスマホを持っている友達が増えているかもしれませんね。まだスマホを持っていないくても、周囲が持ち始めるとうらやましく思えて、自分も持ちたくなるかもしれません。スマホは確かに便利なものかもしれませんが、

でもスマホは危ないものでもあるのです。そのことを正しく理解しましょう。



スマホの危ないところを知っておいてね

ある
歩きスマホによる事故



わるがぞう
悪い画像



スマホに夢中になって、歩きながらスマホを使ってしまう、事故に巻き込まれる子どもは増えています。また、ネットには悪い画像があるサイトもあり、その画像を見てしまってショックを受け忘れられなくなってしまう人もいます。またタダと思って使っていると、後で高いお金を請求されてしまったり、知らないうちに自分の情報があちこちで悪いことに使われてしまっていることもあります。

それだけではありません！



そしてスマホが良くないのはそれだけではありません。スマホをやり始めると、使う時間はだんだん長くなっていく人が多くいます。

おこ
イライラ・怒りっぽく



のう
えいぎょう
脳への影響



長い時間やっている、イライラが強くなったり、怒りっぽくなったり、やる気が無くなったりと、いやな気分が強くなってしまいます。悪い気分をコントロールすることも難しくなりますので、人としてもそれが隠せなくなります。その結果、家族や友達との関係が悪くなってしまうことだってあります。また脳にも影響を与えてしまい、考えることが苦手になり、成績が下がったりといった影響も出てしまいます。

だから、小学生のうち、できればスマホは持たない、そして使わないほうがいいです。

スマホを持つなら守ってほしい6つのこと



それでもスマホを持つ場合には、悪い影響が少なくなるように、下記のことを守りましょう。

①歩きながら使わない



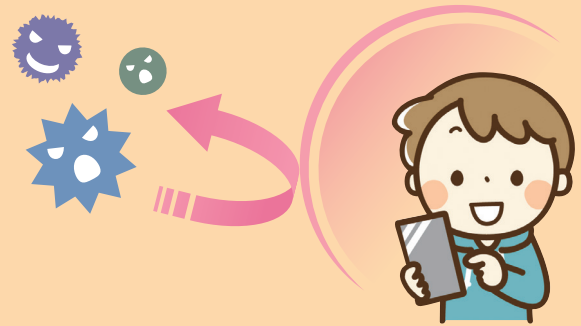
②使う時間を決める、 できれば時間は短く (保護者と使う時間を決めましょう)



③夜9時以降は使わない (何時まで使うか保護者と決めましょう)



④必ずフィルタリングを 設定してもらおう



⑤アプリについては、使う前に 保護者と相談して決める



⑥SNSに人の悪口を書き込まない、 SNSで悪口などを見つけたら、 保護者に相談する



いまみなさんは、人との関わりや様々な経験を通して、豊かな心が育まれる大切な時期を生きています。たくさんの友達を作って、楽しい時間を過ごしてください。興味あること探し、それをどんどん体験し世界を広げてください。いま、リアルな世界で体験することは、楽しいこともつらいことも全部、何年かたった後、みなさんの大きな宝物になります。



【資料提供】 倉成央(博士[学術], 臨床心理士) 中谷晃(精神科医)
【参考文献】 「子どもがネットに壊される」(2018) Mary Aiken著, 小林啓倫訳, ダイヤモンド社
「スマホゲーム依存症」(2018) 樋口進, 内外出版社