



# モッテコイ 諏訪小魂！

～ 本物の【あかぎの心】を發揮しよう～

長崎市立諏訪小学校 校長 山崎 直人

## 「スマホ利用の十か条」

前回、学力向上に対する本校の取組について紹介しました。また「学力」「体力」「心力」をバランス良く伸ばして「生きる力」を育てていく「学力向上プラン」をお示したところです。

ただ、現代の子供たちの生活において最大の懸念は「メディア利用時間の増加」です。教育の中でも一人一台 PC が配備されたように ICT 機器の利活用はこれからの世界を生きる必須アイテムには違いありません。しかしそのことと、余暇や友達との交流で自由に使うメディア利用とは区別しなければなりません。メディア利用時間の長さや学力の相関関係は確実にあると言われています。

また、所持年齢は年々低下しています。今後益々この問題は大きくなっていくでしょう。

そのような危機感をもっていたところ、先日の長崎新聞に裏面のような記事を見付けました。この記事の内容にヒントを得て、「スマホ利用の十か条」を作ってみました。

これから利用させようと考えているご家庭、既に使わせているご家庭、利用の仕方が気になっているご家庭で話題にさせていただけたらと思います。

時間の設定や文言などは各ご家庭でアレンジしていいかと思います。「スマホ」に限らず、他のメディア類も同様に考えていいでしょう。要は、きちんと親と子供の両者が納得の上で「我が家ルール」を作ることです。特に重要なのは、

スマホは親の所有物であり、それを親の許可の上で子供に貸し出しているのだ

という大前提です。責任も権利も親が持っているということに自信をもっていたきたいのです。

## 【スマホ利用の十か条】

このスマホは、お父さんお母さんの物です。あなたのお物ではありません。 次の十か条の約束を守るという条件で、あなたに貸します。

- 第一条 午後9時になったらお父さんお母さんに返します。自分の部屋には置きません。
- 第二条 顔を合わせて直接その人に言えない言葉や文章は、書きこみません。
- 第三条 お父さんお母さんに見せられない写真や動画は送りません。
- 第四条 しなければならないこと（学習・習い事・家の手伝い等）をしないで使うことはできません。
- 第五条 お父さんお母さんが必要だと感じたら、いつでも中身を確認します。
- 第六条 勝手にパスワードをかけたり、変えたりしてはいけません。
- 第七条 使用可能な時間帯であっても、使用時間が長過ぎたり、使用場面が不適切だったりしたら、使用を制限します。
- 第八条 直接顔を合わせて会ったことのない人の言葉は、信用してはいけません。困ったら必ずお父さんお母さんに相談します。
- 第九条 課金はどのような理由があってもしてはいけません。
- 第十条 休日は、スマホ、ゲーム、テレビ、PCなどのメディア利用時間より、紙の本の読書、運動、外遊び、直接人と会った会話等の時間が長くなるよう心がけます。

この十か条は、毎月一度確認します。十か条が守られていなかったり、何らかの問題が起こったりしたら一度没収します。 話し合っ問題が解決したらまた貸します。

# ネット利用 親子で話し合いを

子どもがインターネットに費やす時間が増えている。内閣府の2021年度の調査では、10〜17歳の1日当たりの平均利用時間は約4時間24分だった。ネットは世界の人々と手軽につながることができ、有用なツールだが、依存や学力低下との関連を示すデータもある。専門家は使い方を工夫している親子もいるとし、「他のことを優先し、余った時間に使うといったルールを決めてはどうか」と提案している。

内閣府調査によると平均利用時間は9歳以下でも約1時

## 睡眠、勉強優先し適切な距離感に

間50分で、どの年代も前年度より増加した。ネットを「利用している」と答えたのは10〜17歳の97.7%。9歳以下



スマートフォンの画面を見る中学生

は74.3%だった。使用機器はスマートフォンやタブレット端末、ゲーム機、テレビなど。目的は「動画視聴」が多い。

利用の影響に関して、厚生労働省の研究班は18年に「ネット依存が疑われる中高生が93万人に上る」との推計を発表した。

山梨大の山縣然太郎教授（社会医学）らも、山梨県甲州市で30年以上、子どもの研究をしており、ネット利用もテーマの一つ。研究では長時間利用といったネット依存の特徴がみられる中学生は、睡

### 米国の母親が13歳の息子に渡したスマホの契約書（抜粋）

これはお母さんのスマホです。私が購入し、あなたに貸しています。
学校のある日は午後7時半、休日には午後9時に親に渡すこと。
人に面と向かって言えないことをやりとりしない。
裸の写真などの送受信はしない。一度ネット上で拡散した物を消去するのは困難です。
人と話しなさい。ネット検索に頼らず自分で探し求めなさい。
問題があれば没収します。そして一緒に話し合い、やり直しましょう。

眠時間や勉強、運動の時間が短くなりがちで、うつ傾向とも関連があることが分かった。

文部科学省などが実施する全国学力・学習状況調査の14年度の結果でもスマホなどの使用時間が長いほど、国語や算数、数学の正答率が低くなる傾向が明らかになった。

山縣教授は、子どもとネットやスマホとの適切な距離感

を考える上で「10年ほど前に発表され、世界で話題になった米国のある母親の試みが参考になる」と言う。

母親は当時13歳の息子にスマホを贈った際、手製の契約書も一緒に渡した。「スマホは私が購入し、あなたに貸しています」と所有権を明確にした上で、夜は親に渡す、人に面と向かって言えないことをやりとりしないなど、使

方の注意を列挙。ネット検索に頼らず、人と話して自分で探すことを促している。

問題が生じた場合は没収するとしたが「一緒に話し合い、やり直しましょう」とスマホを使いたい子の気持ちに寄り添いながら、健全な使い方ができるよう支援する姿勢を明らかにしている。

山縣教授は「ネットやスマホを使っていけないわけではない。ただ、睡眠、勉強、外遊、家の手伝いなど、成長期の子どもにとって本来必要な時間が削られている可能性がある」と指摘した上で「これら必要な時間をまず確保し、余った時間をネットやゲームに使ってもいい、というルールにしてはどうか」と話している。