

# 1 スマホの過度な使用による生活や体調への支障

友人とのトークが連日深夜まで続き



メッセージアプリで友人とのやり取り(トーク)をするのが大好きなAさん。話を終わらせるタイミングがわからず、夜遅くまでスマホを使う毎日でした。

遅刻や居眠りをするようになってしまった



朝起きるのがつらくなり、眠たくて授業にも集中できなくなりました。体調や成績にも影響が出ているのですが、友人とのトークはやめられません。

## 考えてみよう！

友人関係が何より大切な時期ですが、生活習慣の乱れや睡眠不足は、健康や学習にさまざまな影響を及ぼします。適切に利用するためにできる工夫はありませんか？

### A. ルールを作ってみる

上手にトークを終わらせるのが難しいと悩む子供はいっぱい。終わりの言葉を決める、〇時までと決めるなど、自分たちで話し合ってルールをつくと、コントロールしやすいようです。

### B. 睡眠について調べてみる

体の成長を促すだけでなく、体調を整えたり、疲労回復にも不可欠な「成長ホルモン」。睡眠との間にはどんな関係があるのか、調べてみると気づくことがたくさんあるはずです。

### C. 時間の使い方を見直してみる

宿題、食事、入浴 etc...帰宅後はやることだらけ。習い事や塾もバラバラで遅い時間しか話せないのなら、早めに寝て“朝活トーク”をするのも一案。目も頭もさえるのでお勧めです。

## 解説

## 長時間になりがちな利用を、どうコントロールするかが課題

学びに、連絡に、趣味や娯楽に、スマホのある生活は当たり前になりつつあります。オンラインゲームをしたりネット動画を見たり、テレビ番組をスマホで見たり、スマホを使う時間は増える一方です。また、常にSNSのメッセージが気になり、何事にも集中できなくなる子もいます。

自分をコントロールできずスマホが手放せなくなると、日常生活に支障をきたすだけでなく、健康面でもマイナスです。適切な使い方ができるよう、親子で利用のルールを話し合い、保護者が利用状況を把握するよう心がけましょう。学校行事や受験など「いざ！」というときに後悔しないよう、スマホ利用を自制する力を育てましょう。

## ワンポイントアドバイス

ペアレンタルコントロールとしても使える時間管理機能は、何をどれくらい使ったか確認でき、アプリの時間制限も可能。上手に活用しましょう！