

保護者の皆様へ

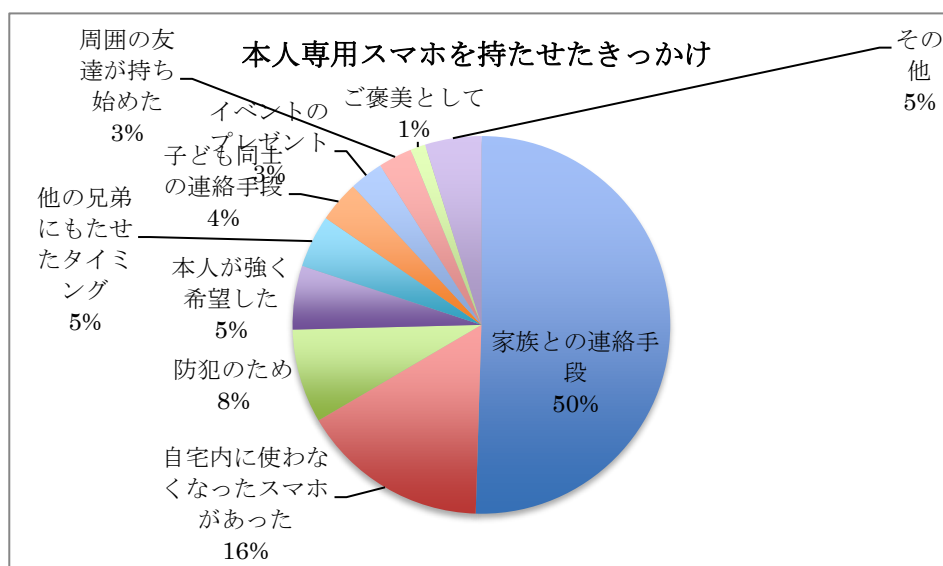
釧路町教育委員会 スクールカウンセラー

臨床心理士/公認心理師 村上沙由里

スマートフォンに関するアンケート調査結果のご報告①

先日は、お子様のスマートフォン（以下、スマホ）に関するアンケート回答にご協力いただきまして、誠にありがとうございました。皆様からご協力いただきました調査から見てきた実態やスクールカウンセラーとしての臨床的経験、またその実態に即した対策について、今後数回に分けて、お便りを通してご報告と紹介をさせていただきたいと思います。

1. 持たせ始めたきっかけの多くは、家族との連絡手段、しかし、持たせたその後は…。

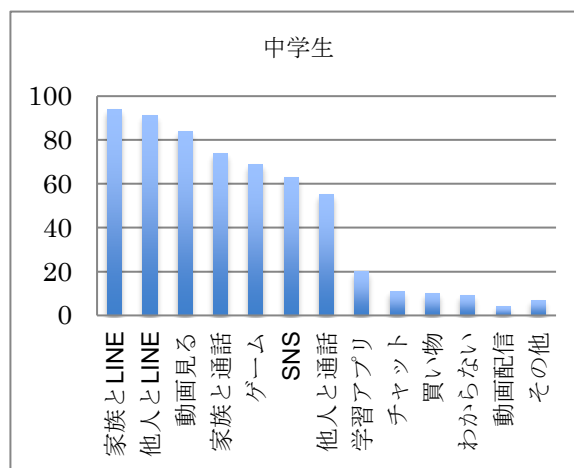
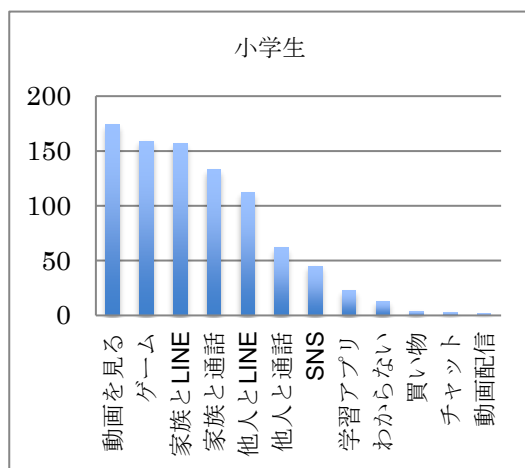


このグラフが示しているように、本人専用のスマホを持たせたきっかけの割合の50%が、「家族との連絡手段として」であることがわかります。次いで、「使わなくなったスマホがあった」16%、「防犯のため」8%となっています。共働きやひとり親世帯の増加という社会的な変化、塾や習い事、部活動等により、正確なお迎え時間、帰宅時間を連絡しあう必要性を感じ、持たせ始めるケースが多いと推察されます。

また、残虐な事件や不測の事態、災害が多い現代において、子どもとすぐに連絡を取れる環境を作ること、親子ともに不安が減少するのだと思います。

しかし、裏ページ上の棒グラフをご覧ください。

「お子さんがスマホで何をしているか（複数回答可）」という質問の回答結果は、このようになっています。



小学生において、本来のきっかけであったはずの「家族とのLINE」や「家族との通話」を超えて、「動画を見る」、「ゲーム」が高い数値を示しています。中学生においては、「家族とのLINE」とほぼ同等の数値として「家族以外の他者とのLINE」が示されています。

スマホを持たせていて気になることにおける点では、SNSやLINEのトラブル、スマホ依存、生活や体への悪影響を多く挙げられていました。以上の結果は、次のことを教えてくれています。

持たせるきっかけの多くは、親として子どもの生活を、そして子ども自身を守るためであったこと。しかし皮肉にも、持たせたことによりトラブルへの心配が絶えず、使用時間をめぐって家庭内で口論が生じ、心配が深刻化した頃にはすでに、子どものスマホへの依存度が強くなっており、その統制にむずかしさを感じているご家庭が多いのです。

2、スマホに関するご提案 ～子どもを守る、とは～

①スマホを持たせる“その一瞬の重み”と、代替手段を検討する

お子さんにスマホを持たせると、家族との連絡のみではとどまりにくい傾向が、本調査からの客観的な数値を持って示唆されます。まずはその点を、重々ご家庭の中でご検討いただきたいと思います。連絡手段や防犯が主な目的であれば、キッズケータイや、トークもできるGPSなどで、用途や目的を代替できないかを検討することもお勧めです。

②スマホのルールは保護者主導で決めて良いです

スマホは脳のドーパミン分泌の影響や、心理社会的な要因から依存症のメカニズムが非常に形成しやすく、お子さんだけの力では扱いきれないものです。制御するには大人の管理が絶対に必要です。スマホを管理することで、子どもが敵意を向けたり、著しく不安定になり精神に支障をきたすのではないかと心配される方もいらっしゃるかもしれません。しかし、一時的なストレス反応や苛立ちは可能性としてあり得ますが、スマホの管理そのものが、直接長期的な精神の病気等につながるといった因果関係は、臨床心理学や神経科学の研究上、確認されておりません。むしろ、スマホを適切に管理することこそ、生活リズムの改善や心身の健全な成長につながり、さらに社会的に生きていく力も育っていきます。家庭内のスマホルールの最終決定権は、保護者であって良いです。

次回のお便りでは、SNSトラブルについて、ご報告する予定です。