

ご視聴の皆さまへ

- 配信動画および資料の著作権は、横浜市リハビリテーション事業団が保有します。
- 動画および資料の無断転載、複製、転用、販売等の二次利用は、固く禁じます。
- この配信動画は、当センター利用者の保護者の方のみ視聴可能です。
- 第三者に動画および付属資料の URL を拡散することはお控えください。



スマホ・ゲームとのつきあい方

〈幼児版〉

横浜市西部地域療育センター
(心理士)



ご相談から

- 動画を見始めると終われない…
- 気づくと動画をずっと見ている…
- ゲーム内容が大丈夫か心配…
- 動画の影響か、言葉づかいが…



終われない…といった対応の相談、「身体・発達への影響」、
「不適切な情報に触れることの影響」などへの不安・心配…

スマホ・ゲームなどのデジタル機器



ネット社会の今…

- ネット・スマホは、あって当たり前の時代
 - ・情報収集において今や欠かせない!
 - ・コミュニケーションに最適なツール
 - ・いつでもできる、手軽なストレス解消法
- 学校教育でも活用が本格化
 - ・「GIGAスクール構想」で一人一台の端末整備
 - ・ICT (情報通信技術) を活用して協働的な学びを
 - ・小学校で、論理的な思考力を育てる「プログラミング教育」が必修に

スマホ・ゲームとのつきあい方:お話しすること



ステップ1

知る

「ネット・ゲーム依存」とは

依存 ≠ 「好き」で「やりすぎていること」

生活面や心身の健康面よりもネットやゲームを優先してしまい、自分ではコントロールができないこと

「やめたくても、
やめられない」状態

「ネット・ゲーム依存」の3つの「ない」

「寝ない」「食べない」「動かない」

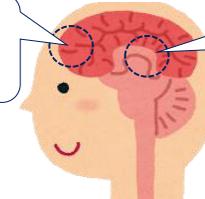
- 生活リズムの乱れ・睡眠障害
 - 視力の低下
 - 体力・筋力の低下
 - 頭痛や吐き気
 - 倦怠感
- …など



「ネット・ゲーム依存」は脳をも変える!?

前頭前野
社会性や理性を司る
「脳の司令塔」

大脳辺縁系
本能・感情を司る



- 「脳の司令塔」の働きが低下し、忍耐や理性に影響…
- 快感を感じにくくなり、より強い刺激を求める…
- 神経細胞の密度が低下…

令和5（2023）年度 「青少年のインターネット利用環境実態調査 （こども家庭庁）」

より

幼稚園や保育所などに通う

0～6歳のお子さんをもつ保護者のデータから

スマホやゲームなどのデジタル機器を、

何に、どのくらい使っているのか?等、みてみましょう

実態調査から:機器は何をよく使ってる?

ネットを利用している機器:0-6歳（618名）



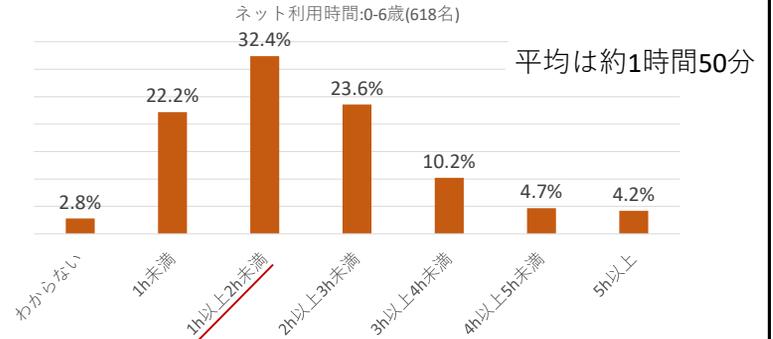
<使っている機器が子ども専用の割合>

テレビ:0.9%、自宅用PCやタブレット:20.8%、ゲーム機14.1%、
スマホ:4.9%、契約していないスマホ:32.4%

実態調査から:何に使ってる?



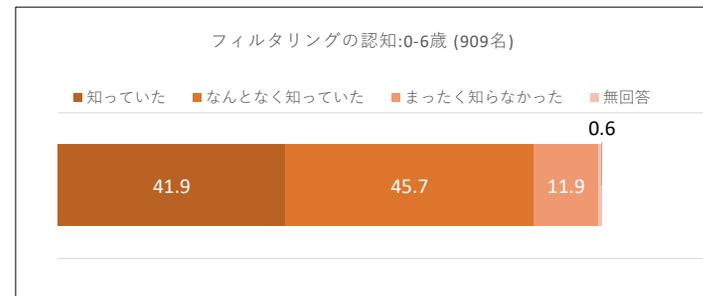
実態調査から:どのくらい使ってる?



実態調査から:家庭のルールはある?



実態調査から:フィルタリングって知ってる?



ぜひ、設定しましょう!

- **フィルタリング** (あんしんフィルターなど)
有害な情報や違法サイトに“うっかり”アクセスしてしまうことを防ぐ機能
- **ペアレンタルコントロール**
(時間・課金の管理、アプリの年齢制限の設定等)
子どもの機器の利用状況を
保護者が把握したり、一定の制限を行う機能

参考: 「スマホ時代の子育て 幼児・児童編」内閣府等
「考えよう! 子育てと子供の成長とデジタル機器」安心ネットづくり促進協議会

ステップ2

ルール
を作る

安全に使うための3つの注意点

- (1) 保護者の物を「貸し出す」が原則
 - ・過ごしグッズの第1優先にしない(スマホは最終手段)
 - ・おもちゃ感覚は NG (×おもちゃ、○大人のしごと道具)
 - ・フィルタリング設定 ※おさがり機器の場合も注意!
- (2) 長時間利用はなるべく避けて
 - ・1日「2時間以内」を目安に(日本小児科医会)
 - ・生活の中で「オフタイム」を意識的に作る
 - ・夜寝る「1時間前」を目安に終わりに

安全に使うための3つの注意点

- (3) 「わが家のルール」を作る
 - ・できるだけ、家族みんなが守れるルールに
(事情によってはそれぞれが守るルールを決める)
 - ・ルールは3~5個まで
 - ・いつまで(時間)・どこで(場所)を決める
 - ・“動画ゲームは急に終われない”
(予告で見通し、区切りを意識、ギリギリセーフはセーフ)
 - ・どうしても守れなかったらどうするか決めておく

「わが家のルール」
きちんと決めよう!

「わが家のルール」を作しましょう!

〇〇家のスマホ・ゲームのルール

- ①つかいたいときは、ママとパパにそうだん
 - ②1にち、2じかんまで
 - ③ごはんやおやつのはきは、つかいません
 - ④つかうときは、テレビのへやでつかいます
 - ⑤まもれなかったら、つぎのひはつかいません
- がつ ○にち
みんなのサイン:

大人も気をつけましょう

子どもは大人のふるまいをみています!

ついやってしまう「ながらスマホ」
食事中、会話中、歩きながら…



ステップ3

発達に合わせて

見守る

情報リテラシーとは?

情報を**主体的**に選択、収集、
活用、編集、発信する能力

情報機器を使って**論理的**に考える能力

発達に合わせて利用しましょう!

情報リテラシーが未発達	情報リテラシーの芽生え	情報リテラシーの発達が進む
<p>利用は最小限に</p> 	<p>貸し出す</p> <ul style="list-style-type: none"> ■「わが家のルール」設定 ■フィルタリング (あんしんフィルターなど) ■ペアレンタルコントロール (時間・課金の管理、年齢制限の設定) 	<p>段階的に自律</p> <ul style="list-style-type: none"> ■『わが家のルール』更新 ■“なんか変”と感じたら、相談 ■徐々にセルフコントロールへ

発達に合わせて利用しよう!

さいごに…

「リアル」な体験も楽しもう!



まとめ:「スマホ・ゲームとのつきあい方」

ステップ1

知る

ステップ2

ルールを作る

ステップ3

発達に合わせて見守る

- (1) 保護者の物を「貸し出す」が原則
- (2) 長時間利用はなるべく避けて
- (3) 「わが家のルール」を作る