

# つれづれ 草

子どもの保護者が集まると、必ず話題になることがあります。スマホやゲーム、動画閲覧についてです。

今さら言うまでもないのですが、スマホはとても便利です。その生活への浸透たるや、わが身を顧みても恐ろしい。もはやなくてはならない必需品です。しかし子どもが持つとなると、保護者としては悩ましい。まずスマホはゲーム機も兼ねています。いつでもどこでも誰とでも、ネットを通じてゲームができてしまいます。家にいながら友人や、もしかしたら知らない人と、何時間もゲームに興じるのも困りますが、夜は早めに寝て、親が寝静まった頃に起きてゲームをする子もいます。当然学習時間も睡眠時間も削り、何も自分に残らない。延々と、ただ時間を浪費しているだけです。

次に、YouTubeなどの動画閲覧。一つの動画を見終わったら、次々と関連動画が出てきて、止まることを知りません。中には情報価値のあるものや、ためになるものもあるのですが、時間の浪費はゲームと同じです。

そして、LINEやインスタグラム、ツイッターやフェイスブックなどのSNS。友人とすぐに連絡がとれ、様子がわかるのは便利ですが、常にチェックしていたら、それこそスマホと離れる時間がありません。SNSの利用によるイジメや犯罪に巻き込まれるのも心配です。

さらにこれらが重なりスマホ依存症になつてしまったり、脳に悪影響がたりすることがあるそうです。最近、スマホ脳過労、オーバーフロー脳などという言葉を見かけ

るようになりました。

家でずっとスマホを見ている子どもに、腹が立つやら情けないやら。そんな我が子が、不安や怒りでいつぱいの母親同士。息子が中学3年の時に、同じ悩みを持つ同級生の母親が何名か集まり、対策会議をすることになりました。

冒頭はずっと我が子の愚痴です。成績が下がった、昨日も数時間ゲームをしていた、睡眠不足が続いている、勉強をしない・・・。

一通り状況説明が終わり愚痴を吐き出すと、次はそれぞれ保護者が聞いてきた話で事例紹介です。知り合いの中学2年になる息子のクラスメートは、ずっと厳しく禁止されていたゲームを中2で解禁されると、そのままゲームにハマってしまった、依存症に突入、飲まず食わず眠らずでゲームを続け、とうとうドクターストップがかかって入院した。いやいや大人も同じで、知り合いの息子の同僚は、社会人になってからゲーム依存症になり、せつかく就職した職場に行けなくなった。大学生で依存症になって、一生懸命勉強して入った大学に行けなくなった・・・。

知っている情報をすべて共有し、スマホと子どもの関係を議論。「子どもが大学に入って家を出たら、親はゲーム時間を管理できなくなる。」「今、親がゲームを禁止しても、大学生や社会人になって依存症になったら、元も子もない。」「結局、ゲームやスマホが身近にある状況で、自分をコントロールしながら生活することを覚えなさい。仕方ないってことかな。」「

最後に対策会議で決まったことは、ただ一つ。「夜九時になったら、『そろそろゲームもスマホもやめなさい』と声をかけよう。」「ということでした。

あるデータでは、スマホの一日当たりの使用時間と学力の相関をみると、最も学力が高かったのは、スマホを使わないグループではなく、一時間だけ使うグループだったそうです。言い換えれば、一時間で使用を「やめることができる」子どもの学力が高い、ということかもしれません。

スマホに振り回されるのではなく、ちゃんと自己管理して、スマホを使いこなすことを子どもたちに促す。単にゲームやスマホを禁止するより、ずっと難しい課題が残ったように思いました。

英会話アプリを使って、英語を勉強する子、気分転換に短い時間だけゲームをして勉強を続ける子がいるのも事実。そんな自己管理ができる子になってくれることを願う、今日も子どもに声をかけます。「そろそろゲームやめなさいよ」と。

## 子どもとスマホ

保護者たちの対策会議から

かも・みどり

京都大学大学院

工学研究科建築学専攻博士課程修了

博士(工学)・一級建築士

(一社)京都府建築士会 代議員

大阪ガス株(エネルギー)文化研究所 主席研究員

神戸松陰女子学院大学、大阪商業大学 非常勤講師