

イマドキ

さぬき

思春期

親子で考えよう！
スマホとの正しい
つき合い方



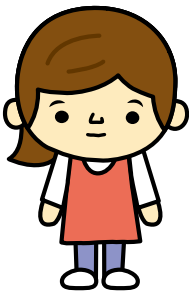
はじめに

思春期は、自分とはどういう人間なのかを理解する「自分探しの旅」と言われます。学童期と呼ばれるそれまでの様子とは違い、物事に対して批判的になったり、イライラをぶつけてきたり、考え方や行動がころころ変わったりするなど、保護者にとっては理解に苦しむことが増える時期かもしれません。

また、今はインターネットなしでは生活にも支障が出る時代になりました。幼いころからネット環境の中で過ごしている子どもたちにとっては、スマホは動画、ゲーム、SNS といった、遊びやコミュニケーションの手段として欠かせないものになっています。一方、学校での ICT 環境の充実により、学習においても便利なツールとして活用されています。自分が経てきた思春期とは異なる過ごし方をする子どもに対し、どう接すればよいのか戸惑う保護者の方も多いのではないのでしょうか。

本冊子は、子どもの健やかな成長を願う保護者の皆様に、「スマホやタブレット、ゲーム機等との上手なつき合い方とは何か？」について考えていただくきっかけとなるよう願って作りました。気軽にお読みいただき、参考にしていただけましたら幸いです。

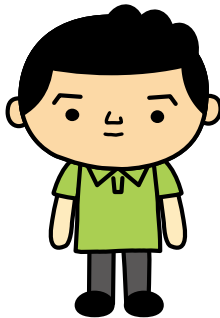
主な登場人物



お母さん

思春期うどん脳の両親。

スマホに夢中な思春期うどん脳とどうやってコミュニケーションを取ればいいのか悩んでいる。

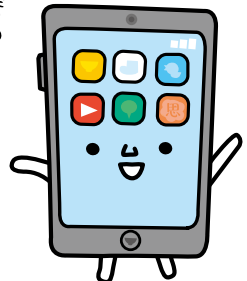


お父さん



思春期うどん脳

思春期真っ只中、中2のうどん脳。最近スマホを買ってもらった。YouTuberのツル子ちゃんの大ファンで、生配信は必ずチェックしている。



スマホ脳

「不思議なアプリを入れたことで巨大化した、思春期うどん脳のスマホ」略して「スマホ脳」。スマホとのつき合い方についてアドバイスしてくれる。

もくじ

第1章

子どもの様子で気になることはありませんか？ …P2

- Case1 長時間のスマホ利用で勉強や生活リズムの乱れが心配!
- Case2 SNSアプリを使った友だちとのやりとりトラブル
- Case3 将来のこと、どう考えてるのか心配…
- Case4 課金によるトラブルが起きていないか気になる!
- Case5 家族の関係性が変わってなんだか寂しく感じるなあ
- Case6 中学生になったから、ルールについてもう一度ちゃんと話したいなあ

第2章

思春期の子どもの特性と親子関係について …P14

- “3人の自分”との出会いを通して
香川大学教育学部 准教授 宮前 淳子先生
- 思春期における親子関係の気づきと築き
香川大学医学部 助教 鈴木 裕美先生

第3章

メリットとリスクをふまえたスマホ等の 使い方について …P20

- アディクション(依存症)の反対はコネクション(つながり)
医療法人社団光風会 三光病院 院長 海野 順先生
- SNSに起因する事犯から子どもたちを守るために
香川県警察本部少年課 課長補佐 坂賀 俊之氏
- ネット・スマホ時代の子どものために
香川県中学校長会 会長 間嶋 浩氏
香川県PTA連絡協議会 会長 吉田 誉範氏

【データ出典】

「スマートフォン等の利用に関する調査について」児童生徒調査・保護者調査・学校調査(令和2年9・10月実施)
香川県教育委員会

※この冊子ではインターネットを使用するツールの表現を「スマホ」で統一しています。
各ご家庭のインターネット環境に置き換えて、冊子をお読みください。

第1章

子どもの様子で気になることはありませんか？



CASE/ 1

長時間のスマホ利用で勉強や生活リズムの乱れが心配!

一瞬だけ通知をチェックするはずが…



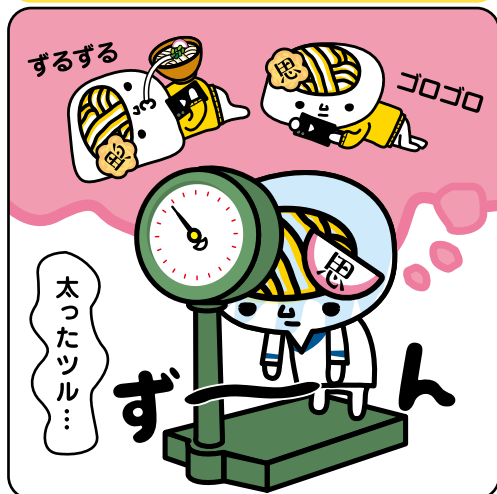
お父さんもついつい通知が気になって、いつの間にか長いことスマホしよるなあ

睡眠不足で学校生活に影響



毎日毎日、夜中までスマホばかり…ちゃんと授業を聞かないかんよ!

スマホ中心の生活で体力低下



お休みの日は家でゴロゴロばっかさんと外で遊べばいいのに…

現実の生活よりもスマホを優先



一緒に出かけたいのにスマホに夢中でお父さん寂しいぞ〜(泣)

スマホの使用に関する行動変容ステージ

前熟考期 (無関心期)

何度注意しても気にしていない「ぬかにクギ」状態。起きている問題に気づいていない、またはこの生活を変えようと思っていない時期。



厳しくやめさせようとしても逆効果。「自分のことを分かってくれるから、話をしてもいい」と思ってもらえるよう、子どもの正直な考えや感情に耳を傾け、長時間利用の理由を探りましょう。

熟考期 (関心期)

今のままではよくないと思うが、ずっとネットやゲームをしたいと迷い始める時期。

準備期

ネットやゲームの時間を減らすためにどうすればよいか考えて、これまでの生活を変えていきたいと心の準備をしている時期。

行動期

これまでの生活を変えようと勉強や趣味、友だちと遊ぶ時間が増え始める時期。まだ行動を変えて間がないので慣れずに不安な状態。



「こうすればいいんだ」「これならできるかな」といったスモールステップで目標を一緒に設定し、一歩踏み出せるよう背中を押してあげましょう。見守りながら努力の過程を褒め、自己効力感を高めることが思春期の子どもにも必要です。

維持期

ネットやゲームと上手につき合い、生活を継続できている時期。



問題が解決したと思いき、関心が薄れてしまうことなく子どもと一緒に適正な利用を継続できるよう努力しましょう。



行動の優先順位が
変わったら注意だよ!

長時間利用の仕掛けがいっぱい
保護者にとって、子どものスマホ
での一番の心配事は「利用時間の長
さ」です。スマホで遊べるアプリには
無料でダウンロードできる気軽さや

定期的に更新されるコンテンツな
ど、ついハマってしまう仕掛けがた
くさんあります。子どもの学習への
影響をはじめ、生活リズムの乱れや
健康への影響など、心配ですよね。

✓ 親子で話そう、スマホを使う時間のこと

□ 親子で生活リズムを見える化しよう

(1日24時間)－(生活に必要な時間)－(睡眠時間)を計算して、残された時間がどれだけあって、何に使われているのかを書き出してみましょう。

□ どこまでなら許せるのかはっきりさせよう

子どものスマホ利用の何が気になるのかを整理しよう。使用時間なのか、内容なのか、勉強しないことなのか、生活習慣が乱れることなのかなどをはっきりさせ、具体的に伝えましょう。

□ 親子の過ごし方を合わせてみよう

思春期の子どもは大人のことを見ていないふりをしてよく見えています。子どもが勉強中は保護者も家事や読書、子どもが遊んでいる間は保護者も休憩…というふうに、親子の過ごし方を合わせてみてはいかがでしょうか。



大人の都合で無理に話そうとするのではなく
子どもの心の扉が開くタイミングを見逃さないで!!

テスト
期間中の
使い方は?

睡眠
時間は?

アプリは?



ウーン...

考えるツール

勉強の
ための
時間
使っているなあ...



第1章

子どもの様子で気になることはありませんか？



CASE/ 2

SNSアプリを使った友だちとのやりとりトラブル

何気ない文字のやりとりでケンカ



お父さんが子どもの頃と違って、気軽に会話ができるけどトラブルも多いんやろなあ...

何気なく撮った写真にも情報がいっぱい!



ちょっとした情報からいろんなことが分かるのね...私も気をつけなきゃ

その写真、勝手にSNSにあげていいの?



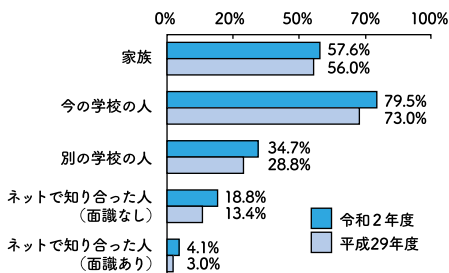
写真をアップしてほしくない友だちもおるけん、ひとこと声をかけるのは大事やね

本当の友だちはリアル? ネット?



面と向かって話せる友だちから学べるコミュニケーションも大事やけん

中学生のスマホを使ったコミュニケーション相手



※自分のスマホ等を所有している、または家族所有のスマホ等を利用している
回答した生徒に対する質問

香川県教育委員会調べ

親子で異なる友だちの捉え方
親から自立したいという欲求が高まる一方で、親元から離れることへの不安も感じるのが思春期。その不安をやわらげるために、友だちと一緒に行動することで、安心感を得ようとしています。とにかく「友だちが大事!!」の時期です。
また、実際に会ったことがない人であっても、毎日のようにSNSで話す人は、子どもにとっては「友だち」です。友だちを疑わない思春期の

子どもの性質につけ入ろうとする悪い人がいますので、保護者の心配は尽きませんね。

子どもは親が知らないところで、子どもなりに考えて友だちとのつき合い方を使い分けています。その距離感を学ぶのが思春期です。親は困ったときの受け皿となれるよう、大きな気持ちで見守り、小さなトラブルなら、まずは子どもが自力で解決できるよう寄り添いましょう。



✓ 親子でチェック! スマホを使ったコミュニケーションの基本

- **送信前に一度読み返してみよう**
SNSに送信・公開してしまうと後戻りできません。
送信・公開する前に、受け手の立場に立って必ず読み返しましょう。
- **SNSにあげても大丈夫な情報・危険な情報を確認しよう**
SNSに個人情報(氏名・住所・学校名・IDなど)や情報源となる写真をアップしないこと、一緒に写る友だちに同意を得ることなど、ルールを話し合う際に必ず確認しましょう。
- **デマに気をつけよう**
情報に安易に流されず、情報源が信頼できるものかなど判断できる力をつけましょう。
- **トラブルの気配を感じた時は**
トラブルの詳細が分かるように、トーク履歴などをスクリーンショットで残しておきましょう。
- **困った時は必ず保護者に相談!**
子ども同士での話し合いや、ネットでの不確定な情報ではトラブルを大きくする可能性があります。一人で抱え込まず、早い段階で保護者に相談することもルールに取り入れましょう。
- **日頃の家族のやり取りからコミュニケーションを学ぼう**
トラブルはつらいものですが、友だちとのお互いに居心地のよいつき合い方やSNSでの距離感を学ぶ機会です。リアルなコミュニケーションを友だちとも大切にできるように日頃から親子のリアルな時間を大切にして、子どもの様子を把握しましょう。



CASE/
3

将来のこと、 どう考えてるのか心配…



どんなお仕事でもその大変さや苦労は体験してみんと分かんけんね



お父さんも漫画が大好きやけん、中学生の頃は漫画家に憧れたなあ〜

多様な将来の選択肢

今や、プロゲーマーやeスポーツプレイヤー、ユーチューバーなどは、将来就きたい職業ランキングの上位に入る子どもにとって人気の職業です。一見華やかで、好きなことを仕事にできる魅力があるので、企業が、企画力や撮影・編集技術はもちろん、著作権など法に関する知識など、必要とされる力を身につけるのはとても大変です。保護者としては、子どもの頃になかった職業だからやっていけないのか心配ですよ。

「やめろ」と言われると、逆によりたくなるのはなぜ？

人間には、自由を制限されると、その自由を回復しようと強く反発する本能があります。そのため、本人に「無理かなあ……」という気持ちがあったとしても、他者から「やめろ」と否定されてしまうと「やめな」と自由を回復しようとする本能が働き、反抗してかたくなになること

があるので。ネットやゲームの依存傾向にある人にも同じことが言えます。

イマドキの中学生が考える将来の夢



※音声合成ソフトで曲を制作し、動画サイトへ投稿する音楽家のこと



親子で調べよう！将来なりたい職業のこと

□ 親子で、子どもの「将来なりたい職業」について調べよう

- 誰も知らないことは不安ですし、子どものことを心配する気持ちからマイナス面ばかりに目がいきがちです。子どもも、はじめから反対されると反抗して、親子げんかになってしまうこともよくあります。まずは、その職業について親子で知ることから始めましょう。
- 単に子どもの「なりたい！」だけに反応するのではなく、その理由、実現のためのプロセス、必要な力などを一緒に考え、その職業の良い面も悪い面も情報収集してみましょう。

□ なりたい職業に就くために「今、やるべきこと」を考えよう

本人の考えや思いを尊重しながら、最近の学校や家庭での生活状況、健康状態、ネットやゲームへの依存度等を把握するようにして、その夢をかなえるために、今頑張らなければならないことは何なのかを話し合しましょう。

□ 子どもが頑張ろうとしているときは様子を見守ろう

もしも諦めたときは、そのことを責めずに、どう感じたのか、何が足りないのかなど、子どもの考えを引き出す言葉がけをしましょう。



中学校に入ると、将来の職業や進路について考える機会が増えます。子どもが将来について口にしたときにチャンスです。一緒に情報収集して親子の時間を楽しんでください。子どもの興味や可能性を知る機会ですし、子どもにとっても成長のチャンスかもしれません。時が経てば、「あんなこと言ってたなあ」なんて全然別の道を歩んでいることもよくあります。

第1章 子どもの様子で気になることはありませんか？

CASE/
4

課金によるトラブルが
起きていないか気になる！



ゲームのアイテムが欲しい！



父 お小遣いの範囲ならまだええけど、勝手に親のお金を使うのはいかな…

投げ銭でもっと応援したい！



母 私にはさっぱり分からん機能やわ… どんなん仕組みなんかしら？

お試し価格のハズが…？



母 甘い言葉の裏には、何か理由があるんよ…
お試しの条件とかをちゃんと見とかんとね

ワンクリック(ワンタップ)詐欺のワナ！



父 慌てて支払ったりせんと、何かあったら
まずは大人に相談するのが一番やぞ

子どもの周りは誘惑でいっぱい

インターネット、SNS、動画配信など、子どもたちの身の回りには魅力的な情報が溢れています。一方で、社会経験の少ない子どもがお金に関するトラブルに巻き込まれる被害が、年々増加しているのも事実です。課金以外にも、無自覚で契約してしまい、高額請求が保護者に届き、事態が発覚することもあります。

子どもの課金トラブルで最も多いのがオンラインゲームに関する相談だよ



香川県内のオンラインゲームに関する消費生活相談件数

	相談件数	うち未成年者
2018年度	20件	9件
2019年度	32件	20件
2020年度	45件	32件

※県の消費生活センター等の相談件数(2021年5月調べ)

保護者ができること

決済の設定状況の確認

スマホなどの機器におけるクレジットカード情報の登録状況や利用限度額など、適切な設定ですか？

パスワードの管理の徹底

クレジットカードやキャリア決済など、放置していませんか？

お金の仕組みを教える

子どもには「クレジットカードや電子マネーを利用することは、お金を支払っていることと同じ」と伝えましょう。

スマホの知識を深める

各種スマホの機能や料金体系、決済方法など理解しておきましょう。

子どもの利用状況を把握

クレジットカードの明細をチェックする習慣をつけましょう。また、スマホには「ペアレンタルコントロール」という管理機能もあります。

✓ 親子でチェック! 重大なお金のトラブルが起きる前に

□ お金の大切さを日頃から学ぼう

ワンタップの操作でも、そこにはお金のやりとりが行われています。無駄遣いしていないか、毎月いくら使ったか、振り返ることができるようにしてみるといいかもしれませんね。

□ 家族で話し合って課金のルールを決めよう

自分でやりくりしながら、正しく利用する方法も身につけましょう。(例: 1ヶ月の課金は●円まで、毎回相談してから課金する、など)

□ 相談しやすい親子関係をつくろう

「トラブルになりそう」「困った!」という時は、早めに相談できる信頼関係をつくりましょう。保護者は頭ごなしに否定をせず、できるだけ詳しく状況を把握し、冷静に対応することが大事です。

保護者も気をつけないかな…!



⚠️ トラブルが発生した場合の対応

不安に思った場合やトラブルにあった場合には、県消費生活センターや最寄りの県民センターなどの消費生活相談窓口にご相談ください。

【消費者ホットライン: ☎188(局番なしいやや)へ】 ※最寄りの相談所を案内してくれます





CASE/
5

家族の関係性が変わって なんだか寂しく感じるなあ

せっかく家族でいるのに...



家族よりも映える写真？



返信するのに集中しちゃって、スマホをいじりながら返事しちゃうこともあるのよね...



テレビもあんま観なくなったなあ... たまには外に遊びに連れて行ってやらんとな



旅行に行く機会もだんだん減ってきたし、家族写真も残したいんやけどなあ... (涙)



お母さんも、撮ることはよくあるけど夢中になり過ぎは、お店にも迷惑やけんね

理解しがたい言動が増える 思春期の保護者の悩み

子どもの気持ちに寄り添うために、自分の思春期の頃を思い出し、子どもの言動の裏にある思いや価値観を理解しようと頑張っています。しかしやる方も多いと思います。しかし、自分の思春期にはなかったスマホの普及によって、どんな言葉もかけたらいいか悩む保護者も多いのではないのでしょうか？

たとえ会話がなくとも、親子の価値観が異なり始めても、思春期は「それが成長の証」と思えたら気が楽になります。スマホ利用についてはルールで決めたこと以上は口を出さず、見守りましょう。



心からほめて、応援しよう

行動を変化させるためには「ほめる方法」と「叱責する方法」があります。基本的には、ほめる姿勢が大切です。子どもの気になる行動に対し怒るばかりだと、親子関係が悪化するの

やめましょう。叱る場合は一つのこと
に焦点を当てて短く叱りましょう。

また、思春期を過ぎた子どもは「ほめる」という行為の裏に作為があると、それを敏感に感じ取ります。

「ほめる」とき…

心から
単純に
具体的に



ちょっとした
努力でも



結果でなく
努力をみる



⚠️ こんな言い方には注意しよう

- × 分かりにくいほめ方をしてしまう **例** まあ、いいんじゃない。
- × 子どもをコントロールしようとして言葉が多くなる **例** 頑張ったね。でも～だから～するといいよ。
- × ほめたつもりがプレッシャーを与えてしまう **例** よくできたね。次は優勝だね。

✔️ Point! 子どもに向けて、私のことを伝える

あなたのために
言っているのを
分かっているの？



またゲーム、
ゲーム…
もういい加減に
しなさい!!

あなたが、
自分の考えを
話してくれて
私は嬉しいわ。



私は今、
どうしたらいいか
困っているのよね…

つい感情的になって伝えても、子どもには届きにくいよ

「私」を主語に、感情を表現するといーよ

✔️ Point! 困っているときの声掛け

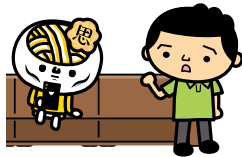
「私はあなたを見ているよ」「応援しているよ」と心の居場所を示してあげてね。

なんだか様子がおかしい
思春うどん脳



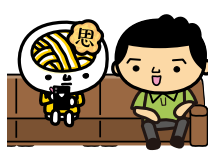
どうしたんだ？

まだ一人で落ち込んでいる？



どうしたいんだ？

すべきことがみえてきたら



手伝えることはあるか？

状況を把握する

考えさせる

子どもの行動を後押しする

第1章

子どもの様子で気になることはありませんか？



CASE/
6

中学生になったから、ルールについてもう一度ちゃんと話したいなあ

いつの間にか子ども任せに…

便利な機能もストレスのもと？

小学生の時

ゲームは30分、リビングで使うこと…など

分かったツル！

ルールは守ってね！

初スマホ

スクリーンタイム 今日「4時間26分」

ちょっと度が過ぎているわよ！考えなさい！！

お母さん

ムカ ムカ

のう

はい。うるさいなあ。音楽聴きながら勉強してたツル！遊んでないし！！お母さん見てないくせに！ツルツルウエイ！

中学2年の今

最近ルールを守ってないでしょ！ちゃんと話し合いましょ！

うるさいな。勝手にさせてツル…。

ムカ

勉強して遊ばないで！

お母さん妄想中

これって信じるだけでいいの？

言ってるのな…

ムカ



小さい頃は素直に聞いてくれる子だったのに、最近は落ち着いて話すのも一苦労！



イマドキは友だちづき合いもスマホが必要やし、昔のルールは守れなくて当然かもな…



あんまり細かく言い過ぎても良くない年頃だよなあ～



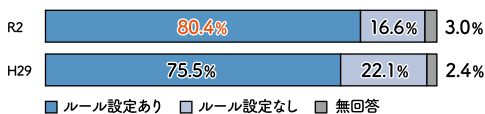
数字だけ見ると更に不安が大きくなるし…本当にちゃんと勉強してるんよな？？？

家庭でのルールを設定している生徒の割合は年々増加し、今では約8割の生徒がルールを設定しています。また保護者への調査によると、約6割が子どもとの話し合いでルールを決めており、保護者の関心の高まりが見受けられます。子どもの中学校入学を機に、ルールについては是非話し合ってください。

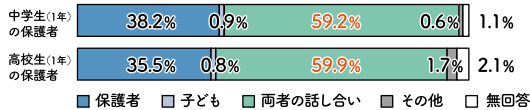
管理するルールから
前向きに交渉するルールへ

小学生の時は「管理する」視点でルールを話し合っていたかもしれませんが、子どもが中学生になったら子どもの自主性を尊重したルールづくりをしていきましょう。子どもが自分の頑張りをもとに交渉するなど、前向きな話し合いができるようになります。また、話し合うときは、時間の長短のような親子の感覚のズレを確認しながら、しっかりと子どもの意見を聞くことが大切です。

●スマホを利用する中学生のうち家庭でのルールの有無



●ルールの決定方法（保護者調査 令和2年度）



香川県教育委員会調べ



✓ 親子でやってみよう！家庭でのルールづくりのポイント

□ 親子で一緒に考えよう

家庭のルールは家族みんなが守れるように、一緒に相談しましょう。保護者が自らお手本になることも大切です。

危険を回避するためのルールは絶対に守ろう！



□ 使用時間は“使い過ぎを防ぐ目的”で決めよう

睡眠不足など生活に支障が出てしまつては、正しい使用時間とは言えません。目的を明確にした上で時間を設定すると、前向きな話し合いになるでしょう。

□ ネット・ゲーム以外で一緒に楽しめることを見つけてみよう

生活の中でネット・ゲームの優先順位は2番目以下に設定しておくといいでしょう。スマホ以外の共通の話題や楽しみを探してみたいかがでしょうか。

□ 安全のために“フィルタリング”などの設定をしよう

□ ルールは紙に書いて貼っておこう

□ 守れたときや、守れなかったときに
どうするかを相談しておこう

□ ルールは適度に見直そう

【保護者自身も気をつけよう】

- × 保護者自身がルールを守らない
- × 子どもと交わした約束を理由をつけて反故にする
- × 子どもへのルールを一時的に厳しく、
ほご どんどん変えてしまう

“3人の自分”との出会いを通して

香川大学教育学部 准教授 ^{みやまえ} ^{じゅんこ} 宮前 淳子 先生

「子どもがまともに返事をしない」、「外見ばかり気にしている」、「親をバカにしたような顔をする」…。これらは、中学生のお子さんをもつ保護者からよく聞く言葉です。中学生になるとこんなものかなと思いつつ、なんだか戸惑ってしまいますよね。

思春期は、「3人の自分に出会う時期」です。子どもは、3人の自分との出会いを通して大きく成長していきます。では、3人の自分とはどんな自分なのでしょう？

1人目：「現実の自分」

「現実の自分」は、子どもにとつての「ありのままの自分」を意味しています。

思春期には、現実の自分を以前よりずっと厳しく評価するようになります。小学校中学年頃までは、将来の夢を聞かれたら「サッカー選手」、「アニメの声優

さん」とためらわずに答えていた子どもでも、思春期には「本当になれるかな？？」と懐疑的になり、より現実的な未来を想定するようになります。

また、「みんなと比べて自分は…」と、頻繁に他者と自分を比較するようになります。そのため、保護者から誰かと比較されると、「そんなの自分でも分かってるよ！」とイライラしてしまいます。

この背景には、客観的な自己意識の獲得があります。本当の自分はどんな人間なのか、第三者の視点を持って向きあい始めるのです。

他の子に比べて
うちの子は…



2人目：「理想の自分」

「理想の自分」は、「こんな人間でありたい」というイメージです。思春期には、そこから外れた行動をするのを恥ずかしく感じるようになります。

「理想の自分」には、発達による価値観の変容が関連します。まず、これまで無批判に受け入れてきた大人の価値観に疑問を感じるようになります。「大人は信用できない」といった態度をとることもあるでしょう。一方、子どもは「現実の自分」に自信が持てず、不安を抱えています。そんな中、よりどころとなるのが友だちです。友だちが「正しい」と言うことなら（たとえ保護者が「正しい」と言うこととは違っていても）信じられるし、友だちから認められると安心できます。そのため、思春期の「理想の自分」は友だちや先輩といった他者の価値観の

影響を受けやすく、揺らぎやすいものになっています。



3人目：「推測する自分」

少しややこしいのですが、「推測する自分」とは、「私は他者からこういう人間だと思われるだろう」と子どもが推測している自分のイメージです。思春期の子どもは、自分を客観視し周囲の価値観を意識するようになるからこそ、他者からの評価にとっても敏感です。時には周囲から過剰に高く評価されてしまい、

「本当の自分は違うのに…」と不安になってしまいます。逆に過小評価された場合には、「本当の自分を分かっているじゃない」と強い怒りを感じます。けれども、そうした不安や怒りを表現することは、思春期の子どもにとつて難しいものです。友だちから笑われるのではないかと、嫌われるのではないかと気になってしまいます。それに、人前で感情をあらわにするなんて、「理想の自分」が許しません。理解してほしいけど、さらけ出せない。そんな葛藤のなかで、思春期の子どもは毎日を通じています。



思春期は「自分とのつき合い方」を学ぶ時期

ところで、「3人の自分」の特徴がぴたりと重なることは、実際にはほとんどありません。成長しても、少しずつ違っている（ずれがある）のが普通です。大人でも、「いつも穏やかな人でありたい」と思っている人も、「家族は私をそう思っていないだろうな…」というように、理想の自分と推測する自分にずれがあるのはよくあることです。また、本人はおつちよこちよいでミスが多いと感じていても、職場ではしっかり者と思われる、といったこともあるでしょう。

このように、ずれがあるのは普通のことではあるのですが、図1のように重なりあう部分があったほうが、人は安定した気持ちで生活することができます。



図1

重なりあう部分は、ありのままの自分の長所や短所をそのままに受け入れてもらえる関係や、「こんな人になりたい」という願いを素直に理解してもらえない関係のなかで生まれ、広がっていきまます。こうした関係のなかで、子どもは安心して自分と向き合い、対話することができます。

思春期は、「自分とのつき合い方」を学ぶ時期です。最初からうまくつき合うことはできません。時には、理想とかけ離れた情けない自分に直面することもあるでしょう。思春期の「3人の自分」は、近づいたり離れたりを繰り返します。保護者にイライラをぶつけることもあると思いますが、思春期特有の息苦しさ、しんどさを、子どもはいろいろな形で表現しているのだと思います。

大切なのは、「現実の自分」を少しずつ肯定できるようになることです。子どもが安心して自分と向き合い、「こんな自分もいるんだな」、「どんな自分も、自分なんだな」と認めていけるように支えていきたいものですね。



思春期における親子関係の気づきと築き

香川大学医学部 助教 ^{すずき ひろみ} 鈴木 裕美 先生

子どもが生まれて、私たちの生活は100%変わってしまいました。多くの時間とお金を子どもにつき込んできたことでしょう。だからこそ、子どもには期待し、親が信じるいい人生を送ってもらいたいと願います。

良かれと思って、口うるさく指示したり、叱ったり、行動を制限したり、未熟な考えを正し、失敗や危険から子どもを守ろうとするところがあるかもしれません。ですが、残念なことにはそれではあなたの熱い想いは子どもに届きません。むしろ、子どもとの関係を悪くし、生きることを難しくしていきます。子どものためにしたことが、実は子どものためになっていないことがあるのです。

子どもには「安心」が必要です。親自身の安心ではありません。子どもは自分の気持ちを大事にされ、自分のペースで進むことを穏やかに待ってもらうことが子どもの「安心」につながります。でも、親は不安に

なると子どもよりも自分の気持ちを優先してしまい、待つことができなくなってしまう。そして口うるさく指示や叱責をしてしまうのですが、それは親の不安を解消することが目的になってしまうことが多いのです。そうなると子どもには反発され、口をきいてもらえないでしょう。または表立って反抗しなくても、心は不安と焦りと自己否定感で苦しんでいるかもしれません。こんなこと、誰も望んでいませんよね。

よい親子関係を築くために

ここでは、よい親子関係を築く3つのことをお伝えします。

① 愛情

優しい声で、笑顔で話してください。不機嫌な沈黙や冷たい視線には敏感です。機嫌よくしているだけで、子どもは安心します。

② 関心

目を見て話を聞いてください。話をして

くれたら、必ず前向きな相槌（へえ、なるほどね、おもしろそうだね、それでどうだったの、それは大変だったね）で返してください。子どもの気持ちや好きなこと、嫌なことを理解する態度を何よりも必要としています。

③前向きな注目

子どもの「今」を認めてください。あなたの期待値からほど遠かったとしても、「頑張っている」ことは事実なので、すから。家にいる時くらい「それでいい、大丈夫」という言葉で癒してあげてください。

子どもとの関係を築いていく中で、子どもが未来に夢を抱けず、投げやりになったり、苦しんだりすることがあります。そんな時、大人は子どもの悩みを聞くことよりも、「こうした方がいい。これを選んだ方がうまくいく」と説得しようとしています。また、子どもに「こんなんで

は社会でやっていけない」など、叱咤激励するつもりで言ってしまうです。ですが、私たちの助言が正しいとは限りません。今後、今ある仕事の半分はAが取って代わり、まったく新しい仕事が生まれてきます。誰も未来を正確に予測できないのです。

こんな時こそ、多くの選択肢を示してあげられる大人でいてほしいと思います。世界は広く、様々な選択肢や可能性に満ちています。その事実を親が広い視野を持って子どもに伝えることで、子どもは気持ちが高ぶり、生きる希望を持つことができます。例えば、中学卒業後の進路に悩んでいるとき、全日制の公立高校が私立高校だけでなく、定時制や通信制、職業訓練校、留学の他、近場のアルバイトや農業、漁業、牧場、伝統工芸などの体験就業、ネットを活用した資格取得や就労などもあるよと伝えます。高校は行きたい時にいつでも行けるとい

う事実を伝えることで、自分のタイミングで前に進むことを励ますことになりません。結局は全日制高校に進むかもしれませんが、子どもの視野を広げ、自分にはんだという感覚は、主体性と責任感を育むことに繋がります。

最後に、思春期には親子関係が縦から横になります。保護者にも「子どもから学ぶ」謙虚な姿勢が大切ではないでしょうか。今は自分が中学時代にはなかったテクノロジに溢れ、それを子どもたちは使いこなしています。自分が分からないからと言って、「頭こなしに否定するのではなく、子どもと共に学び、新たな世界を楽しむのはいかがでしょうか。親が予測不可能な未来に対し、恐れ委縮するのではなく、「共に学び、考えていこう」という心持ちで接することができたら、子どもは心強く安心して翼を広げることができるのではないのでしょうか。

思春期を乗り越えるために
親ができること

簡単なようで難しいこと。それは、見ない、言わない、しないこと。だけど、聴くことだけはしましょう。

具体的には、

① プライバシーの尊重

勝手に部屋に入らない。スマホをチエツクしない。かばんや財布を開けない。

② 脱お世話がかかり

見ると気になるから見ない。心配だけと言わない。頼まれないことはしない。困って頼まれたときだけ、話を聴きましょう。

③ 信じて待つ

親の言う事を鵜呑みにして言う事を聞く時期は終わりました。子どもが行動するのは、様々な出会いと体験を通して自分で考えた時、本当にやりたいと思う時だけです。そんな時が必ず来るから、それを信じて待つしかありません。待つことは積極的な子どもへの関わりです。

いい言葉リスト

- 大変だったね。
- そうなんだ、よく頑張ったね。
- よかったね。
- それはすごい。
- さすがだね。
- なるほど。
- 大丈夫、必ずうまくいく。
- 私はあなたの味方だからね。
- つらかったね。
どうすればいいか一緒に考えよう。
- ありがとう、助かったよ。
- 話してくれてありがとう。
- おつかれさま。

ダメ言葉リスト

- 子どもが友だちとのトラブルをぐちったら
例「でも、自分だって悪かったんじゃない?」(否定)
- 子どもが話を聞いていないと怒ったら
例「だって、ママは忙しいんだから!」(言い訳)
- 子どもに話をスルーされて
例「どうせ、やらないんですよ!」(あきらめ)
- 子どもがうまくできなかった時
例「だから、いつもダメなんだよ!」(決めつけ&全否定)

アディクション(依存症)の反対は コネクション(つながり)

医療法人社団光風会 三光病院 院長 ^{うみの}海野 ^{しゅん}順 先生

ラットパークの実験

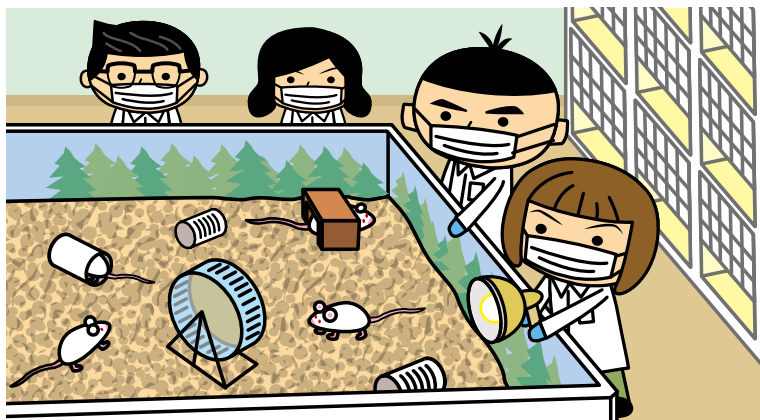
2019年5月、ゲーム症がICD11(国際疾病分類)の中でいわゆる「依存症」のカテゴリに収載されることが決まりました。まずは、この依存症という病気を知る上で興味深い「ラットパークの実験」をご紹介します。

1970年代までの薬物依存研究では、研究室にある狭いケージの中でネズミ(ラット)を飼育し、依存性薬物を与える数々の実験が行われてきました。依存性の高い薬物を与えると、薬物摂取を優先する行動が続けると、実験におけるネズミの生活環境が、現実のヒトの生活環境とはまるで異なることに気がついたアレクサンダー博士は、1980年に「ラットパークの実験」を計画しました。ラットパークとは、ネズミにとって楽園のような環境のことです。広いケージを作り、床にはウッドチップを敷き詰めて、思う存分

に走り回ることが出来ます。置かれた缶や箱の中に隠れたり、他のネズミたちと遊んだり、交尾をすることもできます。このラットパークで暮らす「楽園ネズミ」と、従来の狭いケージで孤独に飼育される「植民地ネズミ」を比べて、依存性薬物を与える実験を行ったのです。

実験では、ネズミたちが水分を摂取する水飲み器の中に、依存性が極めて高いモルヒネを加えました。当初は、モルヒネ水は苦味がある状態で与え、毎日だんだんと甘いモルヒネ水に変化させていきます。ネズミがどの段階でモルヒネ水を飲むようになるのか、日数を比べるというものです。実験の結果、植民地ネズミは楽園ネズミよりも、早い日数で、つまり苦いモルヒネ水であっても、それを摂取していました。楽園ネズミは、モルヒネ水よりも、他のネズミたちと走り回る方を好みました。楽園ネズミたちにとってモルヒネは魅力的でなく、むしろ幸せな生活を奪ってしまう物質だったようです。この実験から、満

足度の高い生活が維持されているか否かが、依存症の発症に関係がありそうだと推測されたのです。



ラットパークの実験

この実験には、さらに続きがあります。モルヒネ依存症になって禁断症状を起こしている植民地ネズミを、ラットパークの方に移動させてあげました。そうすると、だんだんとモルヒネ水を飲むことが減っていったというのです。これは、依存症になった場合でも、外部環境を整えてあげることが回復につながるということを意味しています。

依存症の正体は「孤独」

ラットパークの実験は、薬物依存を研究したのですが、ゲームやギャンブルなどの行動嗜癖(依存)においても役に立つ考え方だと思います。日本の依存症治療を牽引する国立精神・神経研究センターの松本俊彦先生は、依存症になっている人は「困った人ではなく、困っている人」だと仰っています。子どもの依存症的な行動が心配になったら、困っていることはないだろうか考える視点が大切です。

家族からは「学校にも行かず、好き勝手に

夜中までゲームばかりやっている」と怒られることもありましたが、本当は自分が学校へ行けていないことで自信を持てず、夜中に動画を見ていても、楽しめるどころか情けない自分に涙が出ることさえあったと、後に教えてくれた当事者がいました。

本来なら支援が必要なうつ病や不安障害を抱えていても、ゲーム行動ばかりが目立ってしまい、周りから気づかれにくいことがあります。ASD(自閉症スペクトラム障害)やADHD(注意欠如多動症)などの発達特性が背景にあることを理解されず、見えにくい苦勞を体験していることもあります。トラウマ体験、生育環境における逆境体験、また現在の家族関係に悩みを抱え、ネット・ゲームの世界が大切な癒しの場になっていることもあります。さらには、家族の善意からくる期待や過剰なしつけが、実は行き違いを生じてしまっていて、別に抛り所を必要としていることもあります。

このように、依存症は「関係性」の病気です。

周囲との関係性に不安定さがある場合に、い

つも自分が求める結果が返ってくる、裏切ら

れることのない対象とつながっていかうとす

るのです。しかし、自分自身を支えるはずの

手段で、なお自分の生活を窮屈にさせてしま

う状態が起こることがあります。典型的には、

学校や家庭の生活において何か困難な状況を

抱えたとき、ネガティブな気持ちばかりに襲

われてしまわないよう、オンラインの世界に

強い関心を向け始めます。しかし、オンライ

ンが生活の中心になると、一人では現実に抱

える問題の解決が一向に進まなくなり、事態

がさらに悪化してしまうのです。

人とつながりたい、頼りたい、依存したい

という思いは誰しもが持っています。依存症

になっている人たちは、健康的な依存ができ

なくて困っているから「孤立の病」と言われ

ています。だから、アディクション（依存症）

の反対は、コネクション（つながり）となる

のです。人とつながり、そのつながりに安心

できる関係性が構築されるよう、保護者の皆

さんは心を配ってあげてください。

オンラインで人生を豊かにするために

周囲が一方的に時間的な制限を加えること

で、依存症の予防を試みることは望ましくあ

りません。オンライン時間が長くても、高度

情報化社会における適応行動として生活を豊

かにしている場合や、ストレスへの対処行動

としてうまく成功している場合は多くありま

す。これらの場合、ネット・ゲームの使用が

本人にとってデメリットをもたらしていない

ので、依存症として問題を生じていません。

一方で、対処行動として始めたネット・ゲー

ムの使用に耽溺たんにまするうちに、脳がハイジャッ

クされた状態となってコントロールを喪失

し、むしろ生活状況を悪くさせてしまいそう

なら、周囲からの温かいサポートが必要です。

ネット・ゲームはとも身近な存在になっ

たので、人生に役立てる方法を身につけたい

ものです。どんな使い方をすると、オンライ

ンコンテンツが自分の人生を豊かにしてくれ

るのか、その上手な使い方を見つけしていく姿

勢で、ルールづくりを行います。オンライ

ンには無限の可能性や魅力があるため、大

切なりアルの生活を圧迫して壊してしまわな

いようにしたいものです。個々のコンテンツ

やユーザーの心を掴み続ける仕組みとの相性

を踏まえることは有効です。さまざまな使い

方を経験しながら、リアルな生活に悪影響を

与えてしまう「不適切な使用パターン」に気

づくことができました、それはルールづくりに

役立つかもしれません。

これらのルールづくりのプロセスは、子ど

もたちにとって、自主性や自律性を育む大事

な機会でもあります。さらに、ネット・ゲー

ムを自分の暮らしに役立てることは、依存症

の予防対策という次元ではなく、オンライン

とリアルが融合する現代社会を生き抜くため

に、ぜひとも獲得していききたいスキルでしょ

う。

ルールを決めて

オンラインと

良い関係を築こう！



第3章

メリットとリスクをふまえたスマホ等の使い方について

SNSに起因する事犯から 子どもたちを守るために

香川県警察本部少年課 課長補佐

さがが としゆき
坂賀 俊之

SNSに起因する事犯の状況

令和2年における全国のSNSに起因する事犯の被害児童数(※)は1819人であり、平成25年以降増加傾向にあります。中でも、「重要犯罪等」(殺人、強盗、放火、強制的性交等、略取誘拐、人身売買、強制わいせつ、逮捕監禁)の被害に遭った児童数は、平成25年の5倍以上にも増加しています。また、被害児童の88・6%を中学生と高校生で占めているとともに、85・5%が被害時にフィルタリングを利用していなかったということも分かっています。

次に増加の割合が大きいのが「児童ポルノ事犯」です。その中でも、「児童が自らを撮影した画像に伴う被害」が最も多くなっています。児童ポルノは、児童の性被害・性的虐待の記録であり、インターネット上に一度流出すれば、回収は事実上不可能であり、被害児童の苦しみは将来にわたって続くこととなります。

実際に、『A(15歳女)は、好意を抱いていたB(16歳男)に、他人には見せないことを約束してもらったうえで、要求された裸の動

画を無料通信アプリで送った。Bは、その動画を元同級生に送り、その同級生がさらに友人に送るなどした結果、たちまち数十人に拡散し、Bはもちろん、他人に動画を送信した元同級生男女も書類送検された。』という事件があり、香川県内でも同様の事案が発生しています。「個人間でやりとりするだけならばバレない」とか、「知らない人の動画だから拡散しても構わない」といった理由で安易に送信したようですが、拡散するだけでも犯罪になり、その後の人生を大きく狂わせる可能性があることを、ぜひ知ってほしいと思います。

犯罪やトラブルから子どもたちを守るために

保護者の方は、フィルタリングの積極的な利用とともに、保護者自身がインターネットの危険性を学び、お子様に伝えていただきたいです。また、トラブルに巻き込まれた子どもは、うしろめたさからなかなか大人に相談しにくい状況にあり、その遅れが被害を拡大してしまうことにつながります。日頃から家庭でのコミュニケーションをしっかりとり、お子様を被害者にも加害者にもさせないように留意してください。

※「1125でいう」児童とは、児童福祉法で規定されている満18歳に満たない者をいふ。

学校からの応援メッセージ

香川県中学校長会 会長 間嶋 浩

これからの未来を生きる子どもたちにとって、ICT端末は、欠かすことのできない情報機器となっています。香川県においても、国のGIGAスクール構想を受け、子どもたち一人ひとりに1台ずつICT端末が配備されました。すべての子どもたちが鉛筆やノートと同じように、自分専用の文具としてICT端末を日常的に活用できるようにすることが求められています。一方で、スマホもコミュニケーションや生活をサポートする道具として、私たちの生活に欠かせないものになっています。子どもたちをネット社会の加害者や被害者にならないためには、学校だけの力では不十分であり、ご家庭の協力が欠かせません。ご家庭で気をつけるポイントとして、利用時間だけではなく、何にどのくらい使っているのかを確認することや普段から相談しやすい親子関係づくりに努めること、親子が一緒になってルールをつくることなどが挙げられます。是非、本ハンドブックを活用していただき、子どもたちの自律を大切にしながら温かいご指導をお願いいたします。学校としても、スマホを含めたICT機器の適正な活用を通して、自ら課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、判断して行動し、それぞれの幸せを実現する力を持った子どもたちの育成を目指していきたいと考えていますので、ご理解とご協力をよろしく願います。

PTAからの応援メッセージ

香川県PTA連絡協議会 会長 吉田 誉範

インターネットの普及により私たちの生活は様変わりしました。知りたい情報はネットを見ればすぐ分かり、欲しいと思う物は指先で、ポチれば数日で手に入ります。また、普段会えない人ともSNSなどを介していつでも繋がれますし、情報を発信することも簡単に出来ます。ただ、このように“便利な道具”のはずのネットも、知らず知らずのうちに“ネット依存”となり、ネットや情報に支配される事の怖さは、私たち保護者も思い当たるところがあるのではないのでしょうか？ 食事中や家族の団らん中であっても、無意識にLINEに返信していたり、それほど重要でもないニュースを見ていたり…。

これからの子どもたちは学校においてGIGAスクールが開始されたこともあり、ICTに関わる機会がますます増えていきます。もちろんICTの活用は必須ですが、こればかりでは疲れてしまいますし、情報がないところから考える力が育ちません。皆さんの家庭でも、お子さんが小さい頃は、体を使ってのふれあいや絵本と一緒に読んで楽しんだ思い出があることでしょうか。思春期を迎えた子どもたちとは会話も少なくなりがちですが、言葉の掛け合いなどで得られる“家庭での安らぎ”は、まだまだ求められているのではないかと思います。

大人になるまであと少し、今だけの“思春期”です。今日はスマホを置いて、家族で会話をしてみませんか？

便利なスマホ 正しい知識で賢く使おう！



イマドキさぬき思春期
親子で考えよう！
スマホとの正しい付き合い方

発行 令和3年12月
香川県教育委員会事務局
生涯学習・文化財課
〒760-8582 香川県高松市天神前6番1号
TEL 087-832-3774 FAX 087-831-1912

家庭教育や子育てに役立つ情報はこちら！

この冊子の電子版も
あります

かがわの家庭教育

検索



家庭教育やインターネット利用、子育て等の不安や悩みの相談

● 香川県教育センター

子育て電話相談(保護者用)

TEL 087-813-2040 9時～21時(通年)

子ども電話相談(子ども用)

TEL 087-813-3119 9時～21時(通年)

24時間いじめ電話相談

TEL 087-813-1620 24時間(通年)

24時間子供SOSダイヤル

TEL 0120-0-78310 24時間(通年)

子どものネットトラブル相談

TEL 087-813-3850

月～金曜日(祝日・年末年始を除く)9～17時

● 香川県子ども女性相談センター・ 香川県西部子ども相談センター

TEL 087-862-4152

月～土曜日(祝日・年末年始を除く)
9時～21時

● 香川県警察本部

少年課 少年サポートセンター

TEL 087-837-4970 (代表)

生活環境課 サイバー犯罪対策室

TEL 087-833-0110 (代表)

● 香川県消費生活センター 相談専用電話

TEL 087-833-0999

月～金曜日(祝日・年末年始を除く)
8時30分～17時

● 消費者ホットライン

TEL 188 (局番なし)

※相談時間などは変わることがあります。



困ったら
なんでも相談して
ほしいツル