

# スマホの「良いところ」

## 便利ツール

- ・Google マップを使えば、迷子にならない。
- ・写真が撮れる
- ・スクリーンショットが便利
- ・外国の人と話す時に助かる
- ・語学の勉強に便利
- ・アラーム・タイマーが使える
- ・すぐに調べものができる（検索機能）
- ・とにかく速い
- ・勉強の手助け
- ・連絡・メモ・時計代わり

## 広がるコミュニケーション

- ・一斉送信ができる
- ・情報の共有（部活動・PTA 活動など）
- ・連絡が楽に取れる
- ・電話は不通でも LINE 等につながる
- ・遠い場所においても会話ができる
- ・友達が増える
- ・日本語の文章を改めて勉強するきっかけになる

## 安心安全のためのツール

- ・居場所や予定が分かる（安心できる）
- ・（災害時の）助け合いができる（安否確認）
- ・不審者情報による子どもたちの安全確認
- ・遠い場所においても会話ができる

## 楽しみツール

- ・ゲームができる
- ・気分転換できる
- ・良い情報で感動できる
- ・他人を勇気づけることができる（拡散力）
- ・やりたくて、朝、早起きする
- ・暇をつぶせる

## スマホの「気をつけるところ」

### 「ながら」のリスク

- ・ご飯を食べながらスマホを見る
- ・人と人がちゃんと話さなくなる
- ・歩きスマホ
- ・ゲームに夢中になり、家事の手伝いなどやらないことが多い

### 人間関係トラブル（要因）

- ・情報の流出「知らない人が、知っている」
- ・勘違いされない言葉
- ・グループラインを利用してのいじめ（発覚しにくい）
- ・違う考えをしている人を攻撃してしまう
- ・誹謗中傷の加害者・被害者
- ・悪意のあるデマの拡散
- ・「いいね」だけで勘違いされる

### セキュリティーリスク

- ・ウイルスが入る
- ・デマ情報
- ・個人情報の流出（拡散情報は消せない）
- ・情報の取捨選択能力
- ・課金によりお金を取られる
- ・タグ付が怖い

### 心と体の健康リスク

- ・ネット依存
- ・オンラインゲームにはまる
- ・人と人がちゃんと話さなくなる
- ・ゲームに夢中になり、家事の手伝いなどやらないことが多い
- ・眼精疲労・首の障害（ストレートネック）
- ・睡眠不足・睡眠障害・光の刺激
- ・タイムラグのストレス
- ・時間のコントロールができなくなる
- ・意図する答えが返ってこない（文字なので言葉選びに気を遣う）
- ・寝る前に見ない（我慢）
- ・深夜までやりとりする
- ・他人のリア充を見ると、うらやましくなり、自己否定してしまうことがある

## スマホ使用の「場所ルール」

### リアルな体験を重視

- ・旅行・行楽は使わない（映画館など）
- ・体験につながるところへ持っていかない
- ・外出先では避けてほしい（歩きながら、ショッピングしながら、遊びながらの操作は・・・）
- ・乳幼児を養育する場所では、スキンシップを第一に。スマホ利用は最小限に。

### 公共の場

- ・学校・部活・塾には持っていかない
- ・他人に迷惑になる場所では利用しない
- ・コンビニやマックなどのフリーWi-Fiは使わない
- ・自分の置かれた状況で、相手や周囲が「よし」としているところ
- ・外出先では避けてほしい（歩きながら、ショッピングしながら、遊びながらの操作は・・・）
- ・公共交通機関、乗り物に乗っている時は使わない
- ・高校生の子どもたちには歩きスマホをしないように声かけをしている
- ・乳幼児を養育する場所では、スキンシップを第一に。スマホ利用は最小限に。

### 家の中

- ・食事中やみんなで会話する場所では使わない
- ・家以外では使わない
- ・トイレには持っていかない
- ・暗い場所でやらない
- ・リビング（家族の目が届く範囲）
- ・一人きりで見るのは30分だけ
- ・小・中学生は、親が見えるところでの使用（一人部屋では×、リビングは○）
- ・トイレやお風呂までは持っていかない
- ・スマホを1カ所に置き、使う場所を決める
- ・寝室には持ち込まない（寝る時はリビングに置き、目覚まし時計で起きてもらう）
- ・家族と過ごす場所では触らない
- ・車の中では使わない（触らない）
- ・ベッドに持ち込まない

## スマホ使用の「時間ルール」

### ○時以降は禁止

- ・夜は9時まで、朝は5時からOK
- ・21時以降は禁止
- ・22時には終わる
- ・学生の間は、23時以降の禁止
- ・24時以降は見ない
- ・寝る2時間前までの一日2時間
- ・小学生は21:30以降、  
中学生は22:30以降使わない。
- ・緊急を要する案件以外は、22時以降の連絡はしない

### ○時間以内の利用

- ・寝る1時間前はスマホから離れる
- ・寝る2時間前までの一日2時間
- ・ゲームは長時間やらない
- ・時間を決めて、守れるようにする  
(読書時間の確保など)
- ・ゲームなどは一日2時間
- ・きょうだいで30分から1時間、交代で  
使わせる

### 利用時間帯の設定

- ・続けて1時間以上の使用はNG
- ・やっても良い時間帯をつくる
- ・宿題する時は触らない。

#### ●その他●

- ・保護者と共用するが、保護者優先
- ・時間についてその都度話し合い、ルールを決める
- ・スマホルールのみならず、普段の親子の  
約束・時間管理

### ○○したあとOK

- ・「スマホ利用時間」×2 の勉強をする約  
束が守れるか
- ・やるべき事が終わってからの○○時間、  
○○時まで
- ・ネット・メディアは、宿題ややるべきこ  
とをやってから
- ・スマホ学習OK
- ・勉強のサポートなら、使わせたい
- ・朝、登校前ならOK

## スマホおきなわルール 基本の心得

### リスク管理系

- ・判断力を身につける
- ・「モラル」とは何かを教える
- ・我慢
- ・情報の正確性を「見抜く力」
- ・子どもの将来（未来の可能性）をつぶす  
使い方はしない

### 心得（基本的な考え方）

- ・現実の会話を欠かさない（会話・対話について考える）
- ・家族や人とのコミュニケーションを大切に  
し、人という時の使用に気をつける
- ・リアルな対話を心がける
- ・スマホの良いところを理解する
- ・場面に応じた使い方
- ・周りを気遣う使い方

### 標語・呼びかけ系

- ・スマホはね、楽しいだけじゃないんだよ
- ・スマホのね 家族のルール まず決めよ！
- ・まず、大人から手本を示そう
- ・大人も子どもも共に成長する！
- ・時間を決め 場所を決め フィルタリングを
- ・時間、使い方のコントロールをすることで、スマホ（ネット）に自分が支配されない
- ・スマホに操られるのではなく、スマホを操る スマホのパイロット（操縦士）になろう！
- ・スマホの向こう側の人への思いやりをもって使う
- ・スマートフォンをスマイルフォンに！
- ・お互いが相手を気遣い、ルールを守る！
- ・人・家族との絆を第一に、スマホはその手段として活かそう
- ・スマホや人に おもいやり
- ・話し合うというルール 変化していくルール
- ・目と目で通じ合う 優しさの絆
- ・不便が、思いやりにつながることもある

### ●ルールづくりにおいては●

- ・ルールを決める時、一方的に決めるのではなく、話し合いながら決めていく。
- ・守れなかった時のペナルティー（預かり時間など）も事前に決めておく。
- ・「親子で1年に1回、ルールづくりの時間を確保する」など、ルールは変わるものであると認識する。