

家庭教育通信

中学生期のこどもたち

令和6年10月11日発行

ゲームやSNSがこどもに与える影響

ゲームやSNS（※）は楽しく便利なものですが、没頭しすぎると日常生活に悪影響を及ぼすことがあります。食事、学習、その他のことを後回しにする、就寝時間が著しく遅くなる、他のことをしていてもゲームやSNSのことが気になってイライラする、落ち着かなくなるといったことが起こる可能性があります。

お互いが納得できるルール設定

中学生になるとスマートフォンを持つお子さんもぐっと増えることと思います。最近、スマートフォンで行えるゲームやSNSも多いため、保護者の管理や見守りが難しくなっています。使用ルールを見直した方が良い場合は、お子さんとよく話し合い、お互いが納得できるところで無理のないルール設定が大切です。お子さんにとって、初めの希望と異なっているとしても、自分の気持ちや意見を聞いてもらえたことで納得しやすくなるでしょう。

具体的なルールとしては、「機器に使用制限の設定をする」「夜〇時には居間の充電器に機器を戻す」などが考えられますが、各家庭でわかりやすいルールを設定できると良いですね。また、守れなかった場合はどうするかについても話し合い、例えば「〇日間、保護者が預かる」「1週間、使用時間を〇時間に短くする」など、現実的で実行可能なものを設定しましょう。より習慣化するために、話し合って決めたことを見える形で掲示しておくことも良いでしょう。

話し合いが難しい場合

お子さんとの関係性により、話し合いが難しい場合もあるかもしれません。そんな時は、すぐには難しくても、「今度また話したいと思っているよ」など、心配しているから話したい気持ちがあることを伝えて、落ち着いて話し合える機会を探っていきましょう。

保護者が気をつけたいこと

保護者自身がゲームやSNSを長時間使用していると、ルールを守ろうというお子さんの気持ちがそがれてしまうかもしれません。お子さんの前ではなるべく使用を減らし、仕事などの必要時には、「今仕事で使っているんだよ」などと説明すると良いでしょう。また、お子さんがSNSを利用する際はトラブルや犯罪の被害に遭わないよう、意図せず加害者にならないよう注意が必要です。日常的な注意喚起や確認、「おかしいと思ったら必ず相談してほしい」などの声かけを行いましょう。

（※）SNS…ソーシャルネットワーキングサービスの略。

インターネット上の会員制サービス的一种で、LINE、X、YouTube などがあります。

地域教育課社会教育担当
TEL（3647）9676