

ID 0260689

健康推進課 ☎ 67-1151



スマホと上手に 付き合おう！



スマホやタブレットは日常生活に欠かせないものになっている一方で、コロナ禍の影響により動画・ゲーム・SNSなどと接する機会が増えている人も多い現状です。子どもの場合成長を妨げる可能性があります。スマホに依存した生活にならないよう、家族で上手な付き合い方を考えましょう。

！ ゲーム好きから「ゲーム障害」へ

アルコールや薬物と同様にゲームにも依存症があり、2019年に世界保健機関は「ゲーム障害」として新しく治療が必要な病気として認定しました。

！ スマホ子守りに要注意！

スマホは、応答性（触るとすぐに反応がある）があるため、強い刺激となり本能的に脳に興奮物質がたくさん分泌され、子どもを夢中にさせます。習慣的にスマホに触れていると、絵本では応答性がないため興味を示さなくなってしまいます。そのため、ぐずる子どもに「絵本を渡しても泣き止まない」「スマホを渡すと静かになる」という現象が起こります。スマホは即効性があり便利ですが、繰り返しているとスマホがないと落ちつかず他の遊びにも興味を示さなくなってしまうという悪循環をきたします。



子どもの スマホ依存度チェック

- 0～1 【青信号】現状を維持しましょう
2～4 【黄信号】改善点を考えてみましょう
5～7 【赤信号】今すぐ付き合い方を見直しましょう

- 目的なく求める
- 見る時間など決めたルールを守れない
- YouTube 動画などをよく見ている
- 友達との遊びよりも優先させる
- いつの間にか操作している
- 親が使うと「ズルい」という
- 取り上げると怒る

🍷 ルールを決めて賢く使おう！

スマホは使い方によってはとても便利な生活ツールです。使用にあたり家族の中でルールを決めることで依存症を防げます。また、大人が見本を見せると子どもに説得力を与えます。

- (例) ・使用時間はできるだけ短時間にし、終了の時間は決める
・リビングなど家族の場で使用する