

◆ テーマ1 ◆

日常生活の中で 気をつけたいこと

単に **使っている時間の長さ** だけではなく

どんなことに、どれくらい 使っているのか

休みなく何時間も使っていないか

時や状況を考えて使えているか

等がとても重要。「〇〇したい」
の気持ちを上手にコントロールして
メリハリのある使い方を!!

普段、意識せずにやっちゃっていることって
誰にでもいろいろあると思う。

でも、そのせいで大事な日に体調を崩したり、
事故になったりしたら、取り返しがつかないよ。

普段の生活で気をつけたいことを学ぼう!!



1 スマホの過度な使用による生活や体調への支障

友人とのトークが連日深夜まで続き

遅刻や居眠りをするようになってしまった



メッセージアプリで友人とのやり取り(トーク)をするのが大好きなAさん。話を終わらせるタイミングがわからず、夜遅くまでスマホを使う毎日でした。



朝起きるのがつらくなり、眠たくて授業にも集中できなくなりました。体調や成績にも影響が出ているのですが、友人とのトークはやめられません。

考えてみよう!



▶学べる!
プチ動画①



友人関係が何より大切な時期ですが、生活習慣の乱れや睡眠不足は、健康や学習にさまざまな影響を及ぼします。適切に利用するためにできる工夫はありませんか？

A. ルールを作ってみる

上手にトークを終わらせるのが難しいと悩む子供はいっぱい。終わりの言葉を決める、〇時までと決めるなど、自分たちで話し合ってルールをつくと、コントロールしやすいようです。

B. 睡眠について調べてみる

体の成長を促すだけでなく、体調を整えたり、疲労回復にも不可欠な「成長ホルモン」。睡眠との間にはどんな関係があるのか、調べてみると気づくことがたくさんあるはずです。

C. 時間の使い方を見直してみる

宿題、食事、入浴 etc...帰宅後はやることだらけ。習い事や塾もバラバラで遅い時間しか話せないのなら、早めに寝て“朝活トーク”をするのも一案。目も頭もさえるのでお勧めです。

解説

長時間になりがちな利用を、どうコントロールするかが課題

オンライン学習の機会も増え、学びに、連絡に、趣味や娯楽に、スマホ等デジタル機器のある生活が当たり前になりつつあります。オンラインゲームをしたりネット動画を見たり、テレビ番組をスマホで見たり、スマホを使う時間は増える一方です。また、常にSNSのメッセージが気になり、何事にも集中できなくなる子もいます。

自分をコントロールできずスマホが手放せなくなると、日常生活に支障をきたすだけでなく、健康面でもマイナスです。適切な使い方ができるよう、親子で利用のルールを話し合い、保護者が利用状況を把握するよう心がけましょう。学校行事や受験など「いざ!」というときに後悔しないよう、スマホ利用を自制する力を育てましょう。

ワンポイント
アドバイス

時間の長さよりも、何にどれくらい使っているかが重要。使い方の見直しやアプリごとの時間制限など、時間管理機能※を上手に活用しましょう。

※利用時間の管理ができる便利なツールがあります。詳細は「フィルタリングや時間管理等で上手にコントロール」(P39)をお読みください。

2 ながらスマホが招いた自転車衝突事故

スマホを見ながら走行していたら



スマホを見ながら、片手で自転車を運転していたBくん。横断歩道を歩いていた高齢者に気づかず、ものすごい勢いで衝突してしまいました。

歩行者に衝突し大ケガをさせてしまった



高齢者は頭を強く打ち、一時意識不明の重体に。意識は戻ったものの、Bくんは**重過失傷害の疑いで書類送検**されました。

考えてみよう！



▶学べる！
プチ動画②



「歩きスマホ」や「自転車スマホ」は、自分のケガだけにとどまらず、被害者や加害者になる可能性も！ながらスマホは、どんな事故やトラブルを引き起こしそうですか？

A.「危ない」と思った経験は？

ながらスマホは前方不注意や注意散漫になりがちです。

- 人やモノにぶつかった
- 階段や段差を踏み外した
- 赤信号に気づかなかった 他みんなでも共有してみましょう。

B.自分が被害にあうケース

歩きスマホ中の人にはひったくりや窃盗のターゲット。すれ違いざまにスマホをひったかれた人もいます。わざとぶつかってケガをさせたり因縁をつけられたりするケースもあるようです。

C.他人に害を与えてしまうケース

ゲームをしながら車を運転して人身事故を起こした大人も！道路、階段、駅のホームなどでは、ながらスマホが凶器になる可能性もあります。具体的に想像して認識を改めましょう。

解説

ながらスマホによる事故やトラブルの代償は計り知れない

自転車スマホだけでなく、画面を見つめたまま歩いている人、階段や坂道を後ろ向きに歩きながら動画を撮影する人など、ささいなきっかけでケガや事故につながりそうな“ながらスマホ”を頻繁に見かけます。

日本盲人会連合の調査によれば、**歩きスマホで何らかの被害を受けたことがあると答えた視覚障がい者は2人に1人**。点字ブロック上の衝突事故もあるようですが、健常者が前を見て歩いていれば起きないはず。スマホを使う技術やテクニックよりも、マナーやモラルの向上が急がれます。

ケガや事故、巨額の賠償金、道路交通法違反、心の傷……大人も子供も外出先の行動を見直しましょう。

ワンポイント
アドバイス

スマホ操作や画面の注視は、邪魔にならない所に立ち止まってから！
地図アプリを頼りに移動する際にも守りたい、最低限のお約束です。