

スマホ依存症とサイバー犯罪

今や高校生の9割以上が自分専用のスマホを所持しています。スマホはコミュニケーションや情報収集のツールとして便利である反面、様々な悪影響を及ぼす危険性もあります。

- スマホの使用を続けることで、睡眠障害や昼夜逆転、あるいは成績低下など、心身の健康を損なう深刻な問題が発生します。そのことで、イライラして落ち着かない、不安になるなどの「スマホ依存症」になる可能性があります。
- スマホに端を発したトラブルも増加傾向にあり、SNS等の安易な使い方によっていじめや犯罪に巻き込まれてしまうこともあります。

ワンポイントアドバイス

「うちの子、もしかしたら『スマホ依存症』では？」と心配になったら、重症化する前に、カウンセラーや専門の医療機関に相談することが大切です（→ P46・54）。また、スマホの持つ危険性については、これまでに起こった実例を通して繰り返し丁寧に教えましょう。

ネット（スマホ）依存症チェック

8つのチェック項目のうち5項目以上該当すると、ネット（スマホ）依存が疑われます。子どもの様子をチェックしてみましょう。

- ネット（スマホ）に夢中になっていると感じる
- 予定よりも長時間使用する
- 制限しようとしてうまくいかなかったことがある
- トラブルや嫌な気持ちから逃げるために使用する
- 使用しないと落ち着かない、いらいらする
- 熱中を隠すため、家族などにうそをついたことがある
- 使用時間がだんだん長くなる
- ネット（スマホ）のせいで人間関係などに問題を生じたことがある



（ピッツバーグ大学 ヤング博士作成 Diagnostic Questionnaire (DQ)より）

自転車・バイク事故の防止

高校は通学区域が広範囲に及ぶため、自転車やバイクで通学する割合が増えます。通学途中に子どもが加害者や被害者にならないように、親子で安全運転に対する意識を高めましょう。

- 一時停止の標識があるにも関わらず、速度を落とさずに交差点へ進入して自動車等と衝突し、けがを負う事故が毎年のように発生しています。バイクはもちろんのこと、自転車も車両であり、交通規則に従う義務があることを理解させましょう。
- 鹿児島県では、自転車の利用にあたって、自転車損害賠償補償保険等に加入しなければならないことが条例で定められています。

ワンポイントアドバイス

自転車・バイク通学を始める前に、親子で一緒に通学路を走行して、見通しの悪い箇所などをチェックしましょう。万一に備え、事故が起こった際にやるべきことについて確認しておくことも大切です。

薬物乱用防止に向けて

大麻など違法薬物の所持で検挙される若者が急増しています。学校では定期的に薬物乱用防止講話を実施していますが、家庭でも子どもが薬物に手を染めないよう、しっかりと見守りましょう。

- インターネット上には「大麻は人体に害がない」「大麻には依存性がない」などの誤った情報を流す有害なサイトがいくつも存在しています。
- 大麻などに化学構造を似せた「危険ドラッグ」は、身体に及ぼす影響が明らかではないものが多く、使用すると死に至る危険すらあります。

ワンポイントアドバイス

違法薬物は、すでに子どもたちの身近なところにまで広がっています。「命を守るため、周りから薬物の使用を勧められたとしても、はっきり断る勇気をもつことが大切だよ」と教えましょう。

1

スマホやゲーム依存症にさせないために！



子どもにスマホやゲームを与えることによって、一日中手放すことができなったり、深夜まで遊んでいたりする場合があります。

そういった状態が続くと、依存症になり、イライラして衝動的に行動してしまう、夜眠れず昼夜が逆転するなど、健康に被害が出ます。

それを防ぐための有効な方法の一つに「スマホやゲームを与える前に、子どもと使用上のルールを明確に決めておく」ことが挙げられます。

しかし、ルールを頭ごなしに設定したら、子どもは反発して守らなくなることがあります。子どもと話し合い、自分の家庭にあった「我が家ルール」をつくるのが大切です。

では、各家庭ではどのようなルールを設定しているのでしょうか。

右に例として挙げてみました。「我が家ルール」を決める際の参考にしてください。

「我が家ルール」の例

- スマホの充電器をリビングに置いて、リビングでしか使わないルールにしました。勉強中と寝る前は親がスマホを預かっています。
- ゲームは、平日は30分、休日は1時間と時間を決めました。ゲームをする前にキッチンタイマーで時間をセットします。アラームがなって、10分以内にやめなかったら、次の日はゲーム禁止にしています。
- 子どもの物にせず、親が買った物だから、親から「貸してもらっている」という設定にしています。

※ 始良市PTA連絡協議会、始良市校外生活指導連絡会では、「午後9時OFFルール」を定めています。

※ フィルタリングは必ず設定しましょう。



2

「いじめ」は誰にでも起こる可能性がある！

いじめは、いつ、どこで起こるか分かりません。どの子どもいじめに遭う可能性がありますし、逆に、いじめる側（加害者）になることもあります。そのようなとき、親としてどう対応したらいいのでしょうか。



我が子が いじめられたとき

- いじめに気付いたとき、「どうして言わなかったの？誰が何をしたの？」と問い詰めてはいけません。まずは、気持ちをゆっくり丁寧に受け止めてあげましょう。



- いじめに遭うのは、お子さんが弱いからでも悪いところがあるわけでもありません。「あなたにも何か悪いところがあったんじゃないの？」という言葉は禁句です。「絶対にあなたの味方だからね」とははっきり伝えましょう。



- 学校に相談しましょう。担任等と連携して、事実を確認します。家庭においては、けがの写真や嫌がらせメールなどの証拠をとっておくことも大切です。

我が子が いじめの加害者だったとき

- 「いつ、どこで、何をしたか」など事実を確認します。そして、いじめていい理由などこの世に一つも存在しないことをはっきりと伝えます。



- 被害者に本人と一緒に謝罪します。保護者が頭を下げる行為が、子どもの反省を促すきっかけになります。



- 同じことを繰り返さないために、これからどうするかを丁寧に話し合います。



相談窓口

困ったときには相談を

相談機関	電話番号	受付
○ 子どもの発達に関する相談・児童虐待を見たときは		
子ども相談支援センター「あいびあ」	0995-66-3120	平日8:30~16:30
県中央児童相談所	099-264-3003	平日8:30~17:15
児童相談所全国共通ダイヤル	189 (いちはやく)	24時間対応
○ 乳幼児期の子育てで悩んだときは		
始良保健センター	〈予約先〉健康増進課 0995-66-3293	火曜日13:30~15:30
加治木保健センター		木曜日9:30~11:00
蒲生ふれあいセンター		第1月曜日9:30~11:00
始良市子育てコンシェルジュ (イオンゆめみらい保育園あいら内)	0995-55-1087	土・日・月曜 10:00~15:00
ファミリー・サポート・センター	0995-73-3456	平日8:30~17:15
○ 子育て中の親子が気軽に集える場(子育て支援センター)は		
あいら親子つどいの広場「あいあい」	0995-73-5333	月曜~土曜9:30~17:00 日曜10:00~16:00
かじき親子つどいの広場「かじきっず」	0995-73-6912	平日9:30~17:00
建昌保育園「建昌っ子」	0995-67-3333	平日9:30~14:30
希望ヶ丘保育園「あゆみ」	0995-65-1710	平日9:30~14:30
山田保育園「たんぼぼ」	0995-65-2531	月・火・金曜 10:00~15:00
高井田保育園「高井田ひよこサークル」	0995-63-5043	平日9:30~14:30
○ 家庭教育で悩んだときは		
始良市教育委員会社会教育課	0995-62-2111 (内線 243)	平日8:30~17:00
PTA すくすくライン(県P連)	099-251-0309	平日9:00~17:00

相談機関	電話番号	受付
○ 子どもの学校生活で悩んだときは		
始良市教育委員会学校教育課	0995-62-2111 (内線 222)	平日8:30~17:00
かごしま教育ホットライン 24	0120-783-574 0120-0-78310	24時間対応
○ 子どもの心身の発達に関する相談は		
基幹相談支援センター「あいか」	0995-66-3332	平日8:30~16:00
県こども総合療育センター	099-265-2400	平日8:30~16:00
○ 子どもの非行問題等で悩んだときは		
少年サポートセンター始良分室 (始良警察署内)	0995-65-0110	平日8:30~17:15
○ 青少年の不登校、ひきこもり等で悩んだときは		
かごしま子ども・若者総合相談センター (ひきこもり地域支援センター)	099-257-8230	10:00~16:30 (月曜日を除く)

子どもの示す変化に気づくポイント7 ～見逃さないで子どものSOS～

- 1 笑顔がなくなり、口数が少なくなる。
- 2 返事やあいさつをしなくなり、目を合わせなくなる。
- 3 友達関係に大きな変化が見られ、学校への行き渋りが見られる。
- 4 言葉遣いが荒くなり、親や教師への不満の言葉が増える。
- 5 お金の使い方が荒くなる。
- 6 生活リズムや服装に変化があり、朝寝坊、夜更かしなどが見られる。
- 7 急に甘えたり、急に何か話したそうに寄ってきたりする。



お手帳以外のお悩みは

始良市 家庭教育Q & A



QRコード
からもアクセス
できます

