



宮城県版

親の学びのプログラム

第4弾ステージ②S 小学生編

親のみちじるべ

親子で考えよう！我が家のルール

～メディアの上手な使い方～



本日の進行役（ファシリテーター）

メディアのよいところ・心配なところ

*

今や、私たちの生活には欠かせないスマートフォンやタブレット、コンピュータなどのメディア機器。SNS やインターネットなどの通信機能、写真撮影や電子マネーなどの生活に役立つ機能、ゲームや動画視聴などの娯楽機能など、なんでもできるとても便利なものですが、その使い方によっては、視力低下や脳への影響も危惧されています。どうしたらいいのでしょうか？

使い方についてみんなで考えてみましょう。

みんなのルール

- ・話をしたくない時は、聞いているだけでもいいですよ。
- ・うまく話ができなくてもいいですよ。
- ・他の人が話している時はみんなで聴きましょう。
- ・プライベートな話は外へ持ち出さないようにしましょう。
- ・この時間を楽しみましょう。

～お願い～

- ・携帯やスマートフォンはマナーモードまたは電源 OFF にご協力ください。



「ちょっと悩みを聞いてください…」



私は、小学4年生の太郎と小学1年生の次郎の母です。
最近、ちょっと二人とも反抗的？ 私のいう事を素直にきいてくれないのです。
どう対応していいか、分からなくなる時があります。

学校から帰ってくると、勉強はそっちのけで二人ともタブレットに夢中です。
ふたりで仲良くゲームをしていることもあります。それぞれで好きな動画を見ていたりもしているようです。



でも、最近気になることが・・・

二人とも、夢中になりすぎて、名前を呼んでも返事はしない、振り向きもしない。
「ご飯できたよ」と言っても呼んでも、「ちょっと待って!」とすぐにやめない・・・。

次郎に「もう終わりの時間だよ。」と言えば「お兄ちゃんもしているもん」と怒るし、太郎に「宿題はしたの?」と聞くと、「今、いい所、これ終わったらする」と、とにかく、ずっと見ているんです。なんだかんだ言って、やめないのです。

先日は、「勉強で使う」といいながら、子ども部屋で夜遅くまで動画を見ていたり、ゲームをしていたり・・・。
だから朝、すぐに起きられなくて・・・。

学校から言われているルールも守らないので
「二人とも遊びでタブレットを使うのは禁止!」と
わたしが取り上げたんです。
そしたら、ものすごく反抗され大暴れに・・・。



画面を近くで見過ぎるので、目が悪くなって
きたようにも思うし・・・。
よく耳にする『メディア依存』になってしまうのではないかと、とても心配です。

～ **ほんと、どうしたらいいのでしょうか？**
みなさんのご家庭では、どうですか……？ ～

おしらせ

文部科学省ホームページ
家庭教育を応援するために様々な情報を提供しています。

詳細はこちら



【家庭教育手帳】：子育て・親育ち・家庭教育を応援するために、
乳幼児編、小学生（低・中学年）編、小学生（高学年）中学生編があります。

子育ての悩みや不安・・・ みんなはどう思っているのかなあ？



子どもたちの、スマホやタブレットなどの使い方、心配なことや、不安なこと、気になることはありますか？

例) 子どものこと

- ・ゲームがやめられない
- ・オンラインゲームで課金していた

例) 親自身のこと

- ・疲れていると、つい怒ってしまう
- ・自分も携帯を見てしまう



話題提供

メディアの長時間視聴(使い方)が気になります



- ・睡眠不足、睡眠障害
- ・無気力・無関心
- ・行動異常
- ・視力の低下
- ・メディア依存



睡眠不足が子供にもたらすもの

- 朝、学校に行きたくない、だるい、疲れる
- 朝ごはんが食べられない
- 便秘
- 集中して勉強ができない
- けがをしやすい
- 気持ちが落ち込む(抑うつ気分)
- イライラする、キレやすい
- 体温異常
- 風邪をひきやすい、免疫異常



【宮城県教育委員会発行 1人1台時代の「メディアとのつきあい方」ガイドブックより】

みんなで作戦会議・・・家族でルールづくり

子どもにスマホやタブレット(動画やゲーム)を見せ過ぎない・与えすぎないようにするには、どうしたらいいでしょうか？工夫していること、言葉がけの方法、成功談・失敗談など、みんなでワイワイ考えてみましょう！



【総務省ホームページより】

スマートフォン、タブレット、ゲーム機などのインターネットとどう向き合っていけばいいのかデジタル時代の子育てを一緒に考えてみよう！

家庭で学ぶデジタル・シティズンシップ 保護者編



子育ては 親と子の心のキャッチボールで!



子どもの行動には必ず理由があります。

子どもの「～したい」という気持ちを大切にすることは、やる気や意欲を育みます。だからといって、子どものやりたいことを何でもOKすることが正しいということでもありません。



親が一方的に「はい、終わり! 没収!」と子どもの行動を制限すれば、子どもは親に対して嫌悪感をいだくことになるでしょう。

子どもの気持ちを受け止める。そして親の思いをわかりやすく伝える。

この丁寧な対話が、親と子の心のキャッチボールです。心(気持ち)のキャッチボールをしながら、「じゃあ、どうする?」と一緒に解決策(ルール)を考えることにより、より健全で有効な解決方法につながることでしょ

今、いいところなの。
もう少し見ていたい。

あと5分で終わる
んだ。



そっかあ、楽しいんだね。
もう少しってどれくらい?

最後まで見たいんだね。
目が悪くなるかと、心配して
いたんだよ。
あと5分位で終わるんだね。

～ 会話をする時は、アイコンタクトを忘れずに! ～

親も要注意です! <スマホネグレクト・メティア依存症>

スマートフォンなしでは電話も SNS もできないし、家族のスケジュール管理も難しい。学校や塾、行政などからの大事なお知らせ等もスマートフォンに届く時代になりました。



次から次に目に飛び込んでくる情報を追っているうちに夢中になってしまい、子どもからの呼びかけに気付かずに返事できなかった・・・とか、ありませんか?

【危険!】親がスマホに夢中になってしまい、子どもを無視してしまうことを『**スマホネグレクト**』といいます。自覚なくスマートフォンを見ていたり、触っていたりするのは**スマホ依存**の傾向にあるのかも。

親が子どもの前でスマホに夢中になる姿をいつもみせていたなら・・・。

子どもは寂しい思いをしていませんか? 子どもは大人を見て育ちます。そして大人のまねをします。どんな使い方がいいのか、家族みんなで考えていきませんか。



悩みや不安はひとりで抱え込まないで!

みやぎ子ども・子育てLINE相談(匿名・無料で相談できます)

「面談では相談しにくい。」「友だちや家族には相談できない。」など、子育て・家庭・親子関係などの悩みを持つ方が気軽に相談できるよう、LINEを活用した相談窓口を開設しています。

