

# スマホ・SNSのトラブルや

## 被害に係る「出前講座」

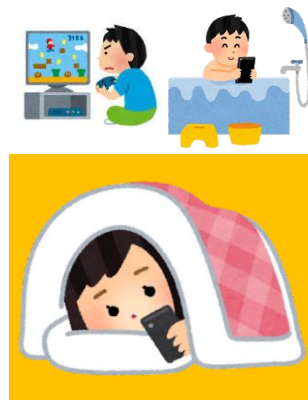
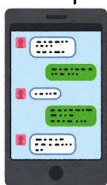
青少年のインターネット利用に端を発した事件やトラブルが後を絶ちません。ご家庭や学校・地域でなんとか現状を知っていただき未然防止や早期発見・早期対応に結び付けてもらえればと出前講座を実施しています。

今回はこれまでの開催で話題に上がったものをご紹介しますので、参考にしてください。

## 「ゲーム・スマホの使い過ぎ」

やはり一番多い問題は使い過ぎです。スマホ・タブレットの使い過ぎで、生活リズムが乱れ、学業や仕事にまで支障が出ているとなると見過ごせない健康問題です。

スマホは子ども達にとって魅力いっぱいツールですから、スマホを生活の中で何よりも優先してしまいます。トイレに行く時間も、風呂に入る時間も、睡眠時間も犠牲にしているといえます。24時間しかない1日がスマホ中心に動いているのですから、学習や家庭生活に支障が出てきても少しも不思議ではないかもしれません。



## スマホ・ゲーム依存

世界保健機構 WHO では疾病として認め、注意喚起しています

「ご家族の心配は、このまま放っておいてよいものか、それとも今すぐ介入し対応をしていかなくはならないのかです。」

まずは、お子様に親として心配になった使い過ぎのことをしっかり伝え、いったいどのような使い過ぎなのか、使い過ぎになるのはどうしてか聞き出します。日常生活や、勉強・仕事に支障があるのなら、そのことをどうしたいと思っているのか気持ちを確かめましょう。子供の困り感に共有できれば、一緒に解決策を考え探っていくことができると思います。

それでも当の本人が深刻さを認めなかったり、怒り出したりして、がちが明かないことはよく耳にします。依存症の入り口に立っている別の理由があるのかもしれない。そんな時は、外部の力を借りましょう。お子さんのことをよく知っている学校のアドバイザーは大いに参考になると思います。公的な相談窓口も力になります。ひとりで悩まずに周りを頼ってください。

## ● 我が家のルールづくり

お子様の生活がスマホに振り回されないためにスマホの使い方について、「我が家のルールづくり」をお勧めしています。



- 親子で話し合い、互いに納得の上でルールをつくる
  - ・ 利用時間
  - ・ 何時まで
  - ・ 休日は
  - ・ 課金上限
- 利用場所 (居間) トイレや自室に持ち込まない
- オンラインゲームを認めるなら、最初に約束
  - ・ どんなゲームを誰とやるのか
  - ・ 利用料の上限
- SNSを使うときも、互いにルールを決めて
  - ・ ネット上で知り合った人と、絶対に直接会わない
- 守れなかったときのことを決めておく
  - ・ 相談の機会を持つ
  - ・ 一時停止とする
  - など
- 困ったら必ず親に相談することを約束する

## ● ペアレンタルコントロール

■ 保護者が子供のネット利用環境を制御することを『ペアレンタルコントロール』といいます。

■ フィルタリングはその代表です。有害で不適切なサイトにつながらぬよう、未成年者が使う機器には購入時に設定されています。現在どんな設定がされているのか一度ご確認ください。

お子様の年齢に応じて制限を緩めていくことができます。よく話し合いながら、お子様の成長に合わせて使い分けてください。



# 「トラブルや犯罪被害の実例をおしえてほしい」

出前講座で多い要望です。どれだけネットの危険性を子供に話しても、真実味が足りないというのです。育成センターでは児童相談所などに寄せられた相談を基に映画会社が作った、小学生が主人公のお話を見てもらっています。

**「スマホの安全な使い方教室  
(気をつけようSNSのトラブルに)」**  
東映・教育映像部企画制作

## 第1話 「個人情報はいじょうぶ？特に写真は要注意」

(内容) 念願のスマホを買ってもらった中学2年生女子、さっそく投稿サイトに自己紹介写真を載せて送信しようとしています。その自撮り写真には制服や教科書などが写っていて、このままだと危険な目にあいかねない……。

## 第2話 「リアルに会うことの危険」

(内容) 投稿サイトで知り合った男子友達と無料アプリで二人だけのトークを始めた中2のテニス部女子。しばらくして、映画に行こうと誘われます。優しくしてまじめだから大丈夫だよねと会いに行こうとしますが……。



## 第3話 「ネット犯罪の危険」

(内容) 友達とスマホを楽しんでいた中2の男子、検索をしていたら「サンプル版無料」のアダルトサイトが出てくる。年齢確認ボタンを押すと「会員登録完了。8万円をお支払いください」の表示が。架空請求・ワンクリック詐欺というネット犯罪に……。



## 第4話 「誤解からネットいじめへ」

(内容) 無料通話アプリを使って仲良しグループのトークを楽しんでいたテニス部の女子が、ある日突然グループから外されてしまいます。実はトークの中で「〇〇って次の試合何で行くの？」自転車かバスか交通手段を聞いたのが、「何であんなんかが試合に行くの」とバカにされたと伝わってしまったのです……。

……  
それぞれの話しは5、6分の短い話で、ドラマの終わりにナビゲーターが危険性と正しい対処の仕方を説明します。関連するトラブル・犯罪被害も加えて注意を促します。育成センターでは事前に連絡いただいた講座参加者の実状に応じて、話を3つに絞ったり他のことを加えたりして活用しています。

今回は出前講座でよく使うDVDを紹介しました。機会がありましたら是非ご利用ください。

## 「依存症に依る病院」

長野県内の病院でも、スマホ・ゲーム依存症の診療をしたり、相談にのってくれるようになりました。本人を連れて行かなくても、ご家族の相談に応じる医療機関もあるようです。医療機関をいくつか挙げておきました。相談や受診をお考えの方は、参考にしてください。

〈電話相談に応じている機関〉

- 「長野県精神保健福祉センター」
- 〈治療プログラムを行っている病院〉
- 「こころの医療センター駒ヶ根」
- 「小諸高原病院」
- 〈県外の治療プログラムを行っている病院〉
- 「新潟県上越市「さいがた医療センター」
- 「神奈川県横須賀市「久里浜医療センター」

(各医療機関のホームページから)

〈生活上の注意点〉依存からの回復には家族が焦らないことです。ネットやゲームを無理にやめさせても解決はしません。注意を繰り返すこともますますいやな気持ちにさせてしまいます。「完全にやめるのではなく、やり過ぎないように調整する」を目標に、時間をかけながら、そのための穏やかな話し合いを軸に、利用時間や利用方法を見直し、少しずつ生活を修正していくことが大切と言われています。