

## 輝け！シン尾花沢中

第144号

令和7年

12月12日

心ゆたかに たくましく 理想をうたう わが学園

## スマホと上手につきあえる子育て術②～子育て講座で学んできました～

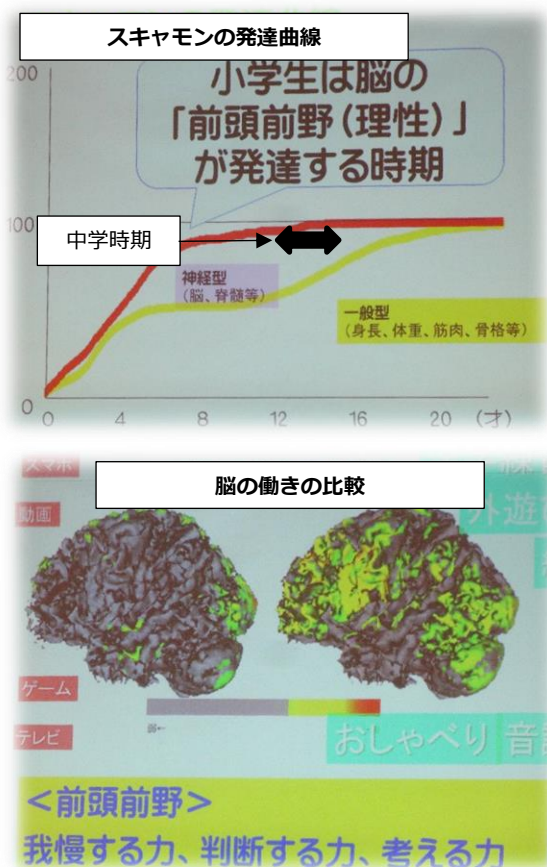
前号に引き続き、佐竹めぐみ先生（県警察本部少年サポートセンター最北統括少年補導専門員）による「スマホと上手につきあえる子育て術」の講義内容を紹介します。

## ●スマホが脳に与える影響について

- 脳の「前頭前野」には「我慢する力」「判断する力」「考える力」の働きがあります。
- 「前頭前野」は、小学生の時期に発達し、中学卒業時にほぼ発達を終えます。
- 「前頭前野」は、動画、ゲーム、テレビをみているときは弱く、漢字練習や外遊び、おしゃべり、音読、絵画をしているときは強く働きます。
- ルールを決めずにスマホばかりみていると前頭前野に「我慢する力」などが働かなくなり、キレやすくなると言われています。

## ●保護者の方の SNS に対する考え方について

- スマホを与える際には、保護者が手本となり、管理するという「与える覚悟」が求められます。例えば、「フィルタリング」を18歳未満は必ず設定するという保護者の義務があります。また、iPhoneでは「スクリーンタイム」、Androidでは「ファミリートーク」などで、子どものスマホ利用を確認・管理することも求められます。
- 子供は自己管理できません。小中学生のうちは、ペアレンタルコントロールで「他律」を、やがて少しずつセルフコントロールさせ「自律」を養っていくことが理想です。



- ・ 使い方を把握し、気づいたらその場で指導する
- ・ 親子でルールを決め、壁などに貼る。  
守れなかった時の罰（ゲーム）も決めておく
- ・ 家族でたくさん会話する。
- ・ 熱中できるものをみつける
- ・ 困ったら親に相談できる家族関係を！

親子でルールを決めよう

- ☐ 使う時間は\_\_\_\_時まで
- ☐ 1日の使用時間は\_\_\_\_時間まで
- ☐ フィルタリング、ペアレンタルコントロール
- ☐ 使う場所、充電場所は\_\_\_\_\_\_だけ
- ☐ 困ったときは\_\_\_\_\_\_に相談する

尾中生が、安全に安心して自分の力を伸ばすことのできる環境整備のために、保護者の皆様のご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

【文責：校長 工藤雅史】