

輝け！シン尾花沢中

心ゆたかに たくましく 理想をうたう わが学園

第144号
令和7年
12月12日

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～

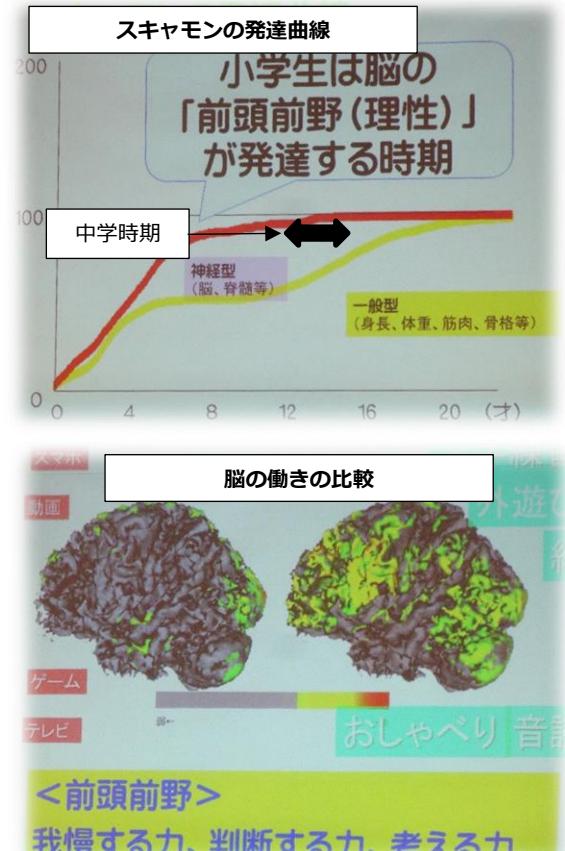
前号に引き続き、佐竹めぐみ先生（県警察本部少年サポートセンター最北統括少年補導専門員）による「スマホと上手につきあえる子育て術」の講義内容を紹介します。

●スマートホン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ートホンばかりみていると前頭前野に「我慢する力」などが働くくなり、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

- スマートホンを与える際には、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、子どものスマートホン利用を確認・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。



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

- ・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！

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ひいたします。

【文責：校長 工藤雅史】