



令和8年8月発行

すべての教育の出発点は「家庭教育」であるといわれています。このコラムは、家庭教育に役立つちょっとしたヒントを専門家等からお話を伺いお届けするものです。家庭教育の一助として参考にしていただければ幸いです。

テーマ

安心・安全・健康的にスマホ・ ネットと付き合うコツ



前回に引き続き、スマホやネットに関するコラムをお届けします。今回は健康を守るスマホの使い方や家庭でのルールづくり、日々急速に変化するインターネットを取り巻く環境への対応について、株式会社教育ネット ネットリテラシーアドバイザー 池本香衣さんにお話を伺いました。夏休み、お子さんと話し合ってみてはいかがでしょうか。



健康を守るスマホの使い方

スマホは画面が小さいため、文字や画像を見ようとして無意識のうちに目との距離が近くなりがちです。目と画面の距離は30cm以上離すことが推奨されていますが、実際には20cm未満で見てしまうことも少なくありません。こうした近い距離で長時間見続ける習慣は、近視のリスクを高める要因の一つと考えられています。長時間続けて使用せず、適度に目を休ませることを意識しましょう。

また、最も気をつけたいのは睡眠時間です。厚生労働省では、小学生は9～

12時間、中学生は8～10時間の睡眠を推奨しています。利用時間だけでなく、毎日しっかり眠れているかを家庭で確認してみましょう。



ルールは親子で一緒に考える

スマホのルールは、「夜〇時まで」「食事中は使わない」と決めるだけでは長続きしません。子どもの成長や生活に合わせて、「なぜそのルールが必要なのか」を親子で話し合い、子ども自身が納得し、守れるルールを一緒に決めることが大切です。

また、一度決めたルールを見直すことは、決して悪いことではありません。ルールは一度決めたら終わりではなく、その時々の変化に合わせて変化していくものです。「今の生活に合っているかな」と親子で話し合いながら、無理なく続けられるルールを一緒に考えていけるといいですね。



ネットの話題を「会話」のきっかけに

子どものネット利用は、保護者が一方的に管理するだけでは十分ではありません。

「最近どんな動画を見たの?」「どんなアプリが流行っているの?」「ゲームではどんなことをしているの?」など、子どもの興味やネットでの過ごし方に関心を持ち、日頃から話を聞くことが大切です。

子どもの世界を知ろうとする姿勢は、小さな変化や困りごとに気づくきっかけにもなります。利用時間だけに目を向けるのではなく、ネットでの出来事も家庭で気軽に話せる関係を育てていきましょう。



保護者もいっしょに情報モラルを学ぶ

SNSや生成AIなど、インターネットを取り巻く環境は日々変化しています。新しいサービスやアプリには、子どもの方が詳しいことも少なくありません。

保護者がすべてを知っている必要はなく、「一緒に調べてみよう」「どう使うと危険なんだろう?」と子どもと一緒に学ぶ姿勢が大切です。

生成AIを利用する時は、「AIうまい子」を合言葉にしてみましょう。

「う：AIはうそをつくことがある」

「ま：丸写ししない」

「い：一度考える」

「こ：個人情報を入れない」を意識することが大切です。

スマホやインターネットは、子どもたちの生活にとっても身近なものです。危険性ばかりに目を向けて利用を否定するのではなく、便利さや楽しさも理解した上で、安全な使い方を親子で考えていきましょう。

読者へのメッセージ

子どもを取り巻くネット環境は、日々変化しています。保護者がすべてを知っている必要はありません。子どもと一緒に学び、一緒に考える姿勢が、安心・安全なネット利用につながります。

池本 香衣 k a i i k e m o t o

株式会社 教育ネット ネットリテラシーアドバイザー



関東を中心に情報モラルや情報セキュリティに関し、教職員・保護者向けの講座や児童生徒向けの出張授業や支援を実施している。神奈川県においては、200校以上に対して情報モラルの支援を展開している。



[アンケートはこちら](#)

発行 座間市教育委員会教育部生涯学習課

電話 046-252-8472（直通）

FAX 046-252-4311

協力 ざまとーくの会



ざまとーくの会が、一足先にコラムを読んだ感想をつぶやきます♪



ペイ



「子どもの成長や生活に合わせてルールを見直す」という内容にハッとさせられました。便利なツールだからこそ大人も子ども一緒に学んで賢く使いたいものです。

小4の娘は最近何でもタブレットに聞き、内容全部鵜呑みにしがちなので（笑）「AI うまい子」を早速伝えてみようと思います！



M&M

小6の息子にいつスマホを持たせるかを検討しているところです。ルール＝禁止、制限するイメージが強かったけれど、子どものネットの世界に親が関心をもち会話のきっかけにすることも安心、安全な使い方につながるという点が記事の中で特に印象に残りました。参考にしたいです。



さちこ

「ルールは親子で一緒に考える」という内容について改めて考えてみました。そして、子どもにルールを強いるだけでなく、親である私も子どもと一緒にルールを守り、その姿を手本として見せてあげたいなと思いました。当たり前ですが、食事中にはスマホを触らない、夜遅くまで動画を見ない、等…。家族みんなで節度を守った使い方をしていきたいと思います。

