

令和7年度 四中学区合同PTA家庭教育学級を終えて 講演会アンケートまとめ

1 お感じになったこと等を自由にお書きください。

①早めの受診、必要であれば入院という選択肢がある事がわかりました。

②貴重な、お話をありがとうございました。生まれた時からスマホに接して育った子どもたちが就学してきています。本日の研修内容について考えていきたいと思います。

③本日はご講演いただきありがとうございました。小学5年生の男の子と4歳の女の子がおります。小学5年生の男の子はまさに今、YouTube 動画視聴、ゲーム三昧の日々を過ごしております。課金や暴言はありません。高学年になり、学校の宿題が自主学習主体に変わり大幅に勉強量が減ったと感じます。成績は真ん中くらい。よくできるわけでもなく、全くできないわけでもなく。といった具合です。平日は帰宅後宿題を終えると日も暮れ始めるため外に遊びに行く事はできません。夏場は暑すぎて出られない…。出ている子もあまりいない。親がフルタイムで働いているため、1人になる時間を減らそうと低学年の頃から習い事を週4日入れています。けれど、宿題をやり、習い事をしてもYouTube、ゲームの時間は2時間以上。親としてはデジタルデトックスさせたい。けれど、タブレットやゲームをなくすと、やる事が無い。何をすればいいかわからない…と言われます。目が悪くなる事や大変になるサマを言ったところで、本人には全く響きません。なぜなら当の本人はすごく困っているわけではないから。でも大人はこのままでは今後困る事を予想して伝える。起こっていない事を聞かされても響かないのです。先生のご経験の中でこのような状況の小学五年生の子に響く声かけや対応策がありましたら教えていただきたいです。よろしくお願いします。宿題が終わるまではデジタル機器は近所の祖母の家で預かってもらい、終わったら取りに行かせるようにしています。入院まで行かない子のデジタル機器から遠ざける方法も知りたいです。

樋口先生からのご回答

特効薬はありませんのでいろいろと試してみることです。

- 1) 子どもと相談の上、スマホ・タブレットに制限をかける。その際、制限のかけ過ぎに注意。
- 2) タブレットの使用ルールに関して、両親以外の人（例えば、学校の先生、スクールカウンセラーなど）の協力も得る。
- 3) スマホ、タブレットの長時間使用の問題点を学習する。また、学校に依頼して、クラス単位や学校単位のルールを作ってもらう。
- 4) 病院の受診、精神保健福祉センターの相談対応などを利用する。病院に関しては、ネット・ゲーム依存の専門病院が良いと思います。

④つい目に見えることにばかり気を取られ、スマホ依存に対しすぐ注意してしまっていました。その奥にある子供の考えや感情をしっかりと見て、スマホをやめなさいという言葉ではなく、それ以外のものに興味を持つような声掛け、もしくはスマホで見ているものに対する子供の気持ち(なぜそれを見るのか、何が面白いのか、こういったものに興味があるのか)を聞き出す努力をしていきたいと感じました。勉強になりました、ありがとうございました。

⑤デジタル機器が昔より身近にかつ手軽に手にできるようになった時代背景もありますが、働き方改革により学校での部活動がなくなり、宿題が減り、地域での活動も高齢化により子供に合わせたものよりお年寄り目線のものになりといった背景も子供達のゲームやスマホ依存になる原因になったのではないかと思います。共働きの時代で子ども 1 人になる時間が多い中、安心して子供が活動出来る場が少ない事も問題なのかなと感じます。

⑥本日はお忙しいところ、貴重なご講演をいただき、ありがとうございました。受診されている方の具体的な事例を聞くことができ、大変勉強になりました。講演の中で、スマホの使用時間と依存についてお話がありましたが、スマホという「ツール」に問題があるのか(テレビなど他のツールは良い?)、それとも、受動的なものを見続ける等の「内容」に問題があるのか、特に注意すべき点がありましたら教えていただきたいです。 また現在テスト勉強で YouTube 動画を活用しているのですが、こうした学習目的での使用についても、依存という観点から懸念すべき点があるか、ご意見をいただけますでしょうか。 講演を拝聴し、改めて我が家の使用状況は、すでに受診が必要なレベルに近いのではないかと感じました…。また、私自身スマホ依存の傾向+趣味がゲームである為、今後は親子で一緒に新しい興味や活動を見つけていく機会にしたいと考えております。 本日は貴重なお話をありがとうございました。

樋口先生からのご回答

スマホはほぼ PC 並みの機能があり、いろいろなゲームやアプリを使用できます。アプリの中には、日常生活に必須のものも含まれています。また、持参できるので、「いつでもどこでも」できるという特性があり、これが依存を助長しています。最近、いろいろな場面でスマホ使用を容認する傾向もあり、上記の「いつでもどこでも」を助長しています。スマホは機能の多様性や秀逸性と使用制限の少ないことが依存に繋がっています。

学習目的のスマホ使用に関して、その使用が学習に限られているのであれば、問題は少ないと思います(長時間の使用は健康面での問題がある)。しかし、学習している時に、学習以外の使用をしていることが多く、このような「ながら勉強」は、学習の効率を大幅に下げることが分かっています。

- ⑦依存症の根源は、対人関係や親子関係のこじれなのだと学んだ。子供の日々の様子を観察し、適切な対処ができるように努めたい。
- ⑧スマホの使用時間と学力の関係については以前聞いたことがあったが、1時間以内にとどめた方が良いことがわかった。今はゲームやタブレットはだいたい時間を守って（平日はどちらか30分、休日は合わせて1時間程度）やっているが、将来自分のスマホと自分の部屋を持つようになったら、スマホロックを使用するなど、子供と話し合ってルールを決めて扱わせたい。
- ⑨この事は一つの視点で考えると、個人の課題、家庭の課題と思います。しかし、全体的に考えると、行政の問題であったり世の中の変化などであったり多様な側面を考えさせられました。ありがとうございました。
- ⑩改めて、ゲーム・スマホ依存について考えさせられた。また、近年、児童生徒を取り巻く環境が、著しく変化している。教職員は、そのニーズに合わせた指導が必要であると、強く感じた。
- ⑪大変勉強になりました。ありがとうございました。
- ⑫スマホからの依存から回復するためには、直接触れない環境をつくることしかないことを学ぶことができました。ありがとうございました。
- ⑬ネット依存の実態や、外来での治療内容など、初めて知ることが多くてとても勉強になりました。
- ⑭お話を聞き大変参考になりました。今後の子供たちへの対応に活かしていきたいと思います。
- ⑮スマホが身近になっている中で、正しい使い方、適切な距離で生活しないといけないと改めて感じました。
- ⑯電子機器が欠かせない時代になったので、それと子どもたちがどう向き合っていくかを考えることができました。
- ⑰依存になる子が多い中、治療法があることがよくわかりました。治療に早い、遅いはないというのがよくわかり、早い対応がやはりよいと思いました。とて

も勉強になりました。

- ⑱依存について聞いたので、とても勉強になりました。スマホの使用時間と学力の関係も知れてとても勉強になりました。スマホをたくさん使うと学力が下がってしまうのか、その傾向があったら知りたいなと思いました。

樋口先生からのご回答

スマホ依存も含めて、ネット関連の依存のリスクと学力とは関係ないと思います。スマホの長時間使用が学力の低下に関係しているのですが、スマホ使用による勉強時間の短いこと以外に様々な要因が関係しているようです。しかし、その要因については必ずしも明確ではありません。

- ⑲ネットやスマートフォンは親が与えるものなので、子供が依存する前に使い方を考えてから与えないといけないなと思いました。

- ⑳ゲーム依存傾向の子供がだんだん低年齢化していることもあり、とても参考になりました。

- ㉑家庭でのスマホや SNS の使い方について考えさせられました。親も忙しいと、安易に動画やゲームをやらせてしまうが、だらだらと惰性で行うことのないようにしたいと思いました。

- ㉒子どもたちのために、早期発見につとめたいです。

- ㉓私自身も、仕事が終わった後や土日など、ふと気付くとスマホを触っているがあるので、気をつけないといけないなと思いました。不登校の児童の中には、ゲームを 1 日していて昼夜逆転してしまっている子もいます。依存症になる前に、早めに対処していく必要があると感じました。

2 このたびの内容は、ご満足いただけましたか。(5段階評価)

5 (十分満足)	17名
4 (満足)	4名
3 (普通)	1名
2 (不満)	0名
1 (全く不満)	0名
無記名	1名