



こどもがだらしないのではなく、 「もっと続けたくなる仕組み」が強すぎる！？



やめたくてもやめられない、デバイス依存。

「家にいるあいだずっと、スマホを触ってるんです」

多くの保護者が抱えている、身近であり大きな課題です。デバイスを使うこと自体は悪いことではありません。使い方次第では子どもたちの学びや成長を助けてくれるものにもなります。デバイスを使うのと使わないのでは生涯収入に5,800万円の差が出るという試算もあります。現代においては「デジタルと共に生きる力」を育むことは必要不可欠なことです。

課題となるのは「無自覚な使い方」や 「偏った使い方」

問題になるのは、「使い方」です。使い方を誤ると、体調や生活に悪影響が出たり、トラブルを引き起こしたりすることになります。

課題となる使い方

- 目的なくダラダラと見続け、時間のコントロールができなくなる
- ネガティブな感情の逃げ場として依存している
- リアルの生活や人間関係が犠牲になっている
- 使用内容が偏っており、広がりが少ない（特定のアプリなどに限定している）

デバイスが起こすトラブルや悪影響

- 体調のトラブル
- 精神・心理のトラブル
- 学業・生活習慣への悪影響
- 人間関係の悪化
- 社会的なトラブル / 犯罪に巻き込まれる
- 家庭内の関係悪化

こどもがだらしないわけではなく、「もっと続けたくなる仕組み」が強すぎる

「スマホを置きなさい！」と強く叱っても聞かないことは珍しいことではありません。それどころか、子どもたちは見ていないところでスマホを使うようになり、より問題が複雑化することもあります。

まずは、「こどもたちが悪い」のではなく、「もっと続けたくなる仕組みが強すぎる」ということを理解することからはじめましょう。SNS やゲーム、動画配信サービスなどには、ユーザが長くとどまるよう工夫された仕組みが組み込まれています。たとえば、終わりのないタイムライン、ランダムな報酬、通知による再アクセスの誘導などが、脳の「報酬系」を刺激し続けます。これは「ドーパミンの過剰分泌」を促すとも言われており、「もっと見たい・もっとやりたい」という感情が自制を上回ることがあります。特に自己制御力が発達途上の子どもたちは、この仕組みに巻き込まれやすいのです。脳にこのような仕組みがある、ということをお子さんと共有してみましょう。

時間を制限するだけでは意味がない

デバイスを作ったりするだけでは意味がありません。理想は「自分で調整できる力を育てる」ことです。この力は、今後の人生にも大きく役立ちます。

デバイスは「使いすぎ」がよくないと思われていますが、短い時間であっても使い方悪影響を及ぼします。つまり、時間を制限したり、ノーメディアデーを作ったりするだけでは意味がありません。理想は「自分で調整できる力を育てる」ことです。この力は、今後の人生にも大きく役立ちます。

外からの制限ではなく、内側からの調整へ

デバイス依存を食い止めるために行うべきことは、子どもたち自身に考えさせることです。不安が大きいほど頭ごなしに叱ってしまいがちですが、一方的・感情的に伝えるのは逆効果。子どもたちが自分で気づくことが重要です。

デバイス依存を食い止めるために行うべきことは、子どもたち自身に考えさせることです。不安が大きいほど頭ごなしに叱ってしまいがちですが、一方的・感情的に伝えるのは逆効果。子どもたちが自分で気づくことが重要です。

心理士の先生からの「デバイス依存気味の子どもたちへの接し方」を掲載しています。ぜひ参考にしてお声がけしてみてください。



ネットリテラシー 今月のポイント

- 時間を制限するだけでは意味がない
- 子どもがだらしがないからやめられないわけではない
- 自分で気づき、考えることが重要

心理

保護者からの相談 # デバイス依存 # 心のケア



Q 家に帰るとゲームやネットばかりしていて心配になります。

中学生の長女。家に帰るとゲームやネットばかりしていて心配になります。「時間を制限しましょう」と提案するも、反発するばかりで言うことを聞きません。インターネットで何をしているのかわからず、犯罪やトラブルに巻き込まれるのではないかと考えてしまったり、そうでなくても生活にも支障が出るのではないかと考えると、黙って見守っていることが辛いです。



「使いすぎだから制限を」と考えてしまいがち。しかし、それを押し付けると反発が起こります。人は誰でも、抑圧や制限に対して反発しようとします。それを「心理的リアクタンス」と呼びます。責めたり、否定したりして説得することはできません。表面上はうなづいていても、本音では納得していない ... こうなるとさらに問題は複雑化します。本音を隠すようになるだけでなく、自己肯定感が下がったり、対話を選べるようになります。そして親の目をすり抜ける工夫が上達していきます。とはいえ、放っておくこともできませんよね。どのようにルール

を作っていけば良いのかを考えてみましょう。

まずは何を求めているのかを理解しよう。

まず重要なのは、本人がなぜそこまでネットやゲームに時間を費やしているのか、ということです。ネットやゲームによって満たされている欲求とはなんのでしょうか？

承認欲求を満たしたい、スリルを味わいたい、興奮したい、達成感を感じたい、繋がりを感じたいなど、満たしたいものがそれぞれあります。そこが別のもので満たされない限り、ただ制限するのは難しいこと。まずは子どもたちがどんなことをネットでやっているのか、何が楽しいかなどコミュニケーションを取ってみましょう。自分のやっていることに興味を持ってもらうことは嬉しいこと。恥ずかしがったりして、関わりを拒否することもあるかもしれません。根気強く「興味がある」と伝えていくことで、関係性も育まれていきます。

困り事が出てきたら話し合うタイミング。押し付けるのではなく、一緒に考える。

ルールを作る時には本人同席の上で行いましょう。まずは今どのくらい使用しているのかを共有することからはじめます。そして「できていること」を確認してみましょう。一人でアカウントを作れている、ネット上で上手にお話している、など、できていることを確認することで心を開いてくれます。いきなり否定すると、ストレスから余計に反発してしまいます。

その上で、使いすぎていることで課題になっていることを共有しましょう。何が問題なのかをしっかりと整理します。この時に保護者や先生の「感情」や「価値観」が入らないように注意。「ネットなんて使わない方が良い」「スマホ使うよりも勉強するべきだ」という考えは自分の価値観。それを「当然だ」というふうに表示すると押し付けになってしまいます。自分の価値観や感情を伝える時には「私は～と思う」と、必ず「私」を主語にして伝えましょう。

話し合いながら、使う場所や時間など一緒にルールを定めます。ルールを守れなかった時はどうするかも含めて考えてください。そして守れなかった時は、その約束を一貫した態度で粛々と実行します。「適切な使い方をしてほしい」「それがその子のためだ」と思ったとしても、責めるだけで終わると隠すようになることもあります。適切な使い方を話し合うためには、失敗も含めてオープンに話し合える場を作ることが必要です。

それでも守れない時は...

自分で衝動を抑えるようコントロールすることが難しい子には大人が外枠の役割をすることが重要です。

本人にとってネットやゲームが集中するためのツールや、心の拠り所になっているケースもあることを知っておきましょう。発達障害などで色々な刺激に対してすぐに反応してしまう子にとっては、音楽を聴きながら、動画を流しながらなど、注意の向きやすい刺激をあえて入れることより、意識が分散しすぎず集中して勉強できる、ということもあるのです。

全員に一律「良い方法」はありません。その子に合わせた使い方をしていくしかありません。根気があることですが、ここで「自分で調整できる力」を身につけることで、人生をよりよく生き抜くことに繋がります。ぜひお子さんと一緒に考える時間を作ってみてください。



a spoonful of suger
公認心理師・臨床心理士

浅井 育子 先生

田辺市上屋敷でカウンセリングルームを主催。病院での勤務経験やスクールカウンセラーの経験を生かし、ひきこもり・不登校などの課題の解決に向けたカウンセリングを実施している。

友達もやっているから大丈夫。 こどもたちのSNSの傾向とは。

分析 「インターネットは外」という感覚なしに 投稿しているケースが見られます。

2025年5月度のネットパトロール調査では、学校やお店など撮影に許可が必要な場所で勝手に撮影したものを投稿していたり、許可がないと思われるような状況で他人を映しているものなどが多くみられました。

中には喫煙していたり、ギャンブルを行っているところを撮影したものも。

「ノリが良いと思われたい」「大人だと思われたい」という承認欲求を満たそうとする投稿が多く見られます。

一見、問題がなさそうな投稿でも、「欲求」や「不満」「特性」などをインターネット上で明らかにすると、心の隙を狙った犯罪グループなどに狙われる対象に。不正薬物や闇バイトに誘われる対象と認識され、犯罪に手を染めてしまうことにもつながります。

「限られた人たちにカッコをつけたい」だけだったとしても、現実には世界中に「私はリテラシーが低いです」「私は今の人生に不満があります」「私の親は厳しくありません」というゼッケンを貼って、世界中を飛び回っているのと同じです。

分析 使い方は同じ学校で偏る傾向。 使い方の情報は周辺の人から得ています。

ネットパトロールを行っている時、プロフィールの書き方や、投稿の内容が同じ学校で似通っていることに気づきます。例えば、学校名や学年をそのまま書くことはありませんが、和歌山=wkym、2028年生まれ=08のような通り言葉を使っの書き方に共通点があります。こどもたちはネットを使う時も、使い方や情報を周辺の人から得ているということがよくわかります。

問題行動の投稿なども同じ学校で投稿が偏ることが見られます。友達もやっているから大丈夫だろう、一緒にしないとおかしいと思われる、という気持ちが働いているものと思われます。一人では投稿しないようなことも、友達や周辺の人たちと一緒にいることで、気が大きくなり思わぬ形で発信してしまう、という傾向もあるように感じます。

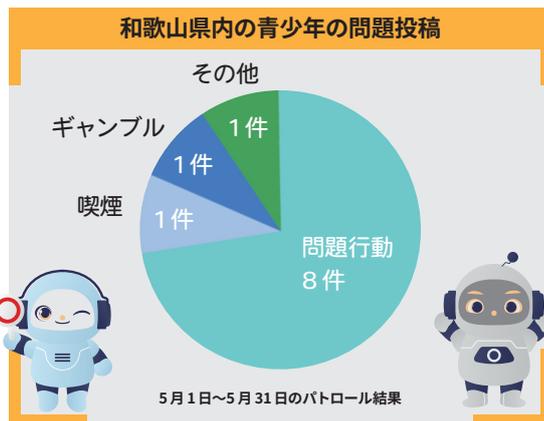
大人の言うことを聞き入れない年代に、どのように伝えるか。

中学生・高校生になると大人の言うことを素直に聞き入れなくなることもあります。ただ、率直に伝えるだけでは伝わらないというもどかしさもあると思います。心理コラムでも取り上げたように、相手が聞く姿勢をつくるためには準備が必要です。

否定する前にこどもがやっていることに興味を持つこと、こどもができていることを見つけ伝えること。そうしてまずは聞く姿勢を作ることが重要です。その後も一方的に押し付けるのではなく、一緒に考える形でできるとよりベター。頭ごなしに否定してくる大人自身があまり理解していない、と言う状況ではこどもたちも言うことを聞くことはありません。大人がネットのメリットやトラブルについて学ぶことも大切な要素です。

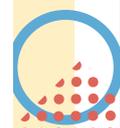
「ちょっとふざけたつもりが一生涯を棒に振るかもしれない」「犯罪グループは、甘い話に弱い人を探して狙い撃ちする」「インターネットは外。鍵アカ（非公開）でも拡散しないとは言い切れない」「インターネットの先には60億人の人がいる」「クリックしたら、ドアが開いて相手が入って来れる状態になる」

など、インターネットを使う上で知っておきたいポイントを知っておきましょう。



先生方や保護者、支援機関からの情報提供・相談も受け付けます。

わかやまネットトラブル相談窓口では、先生方や保護者の方からの相談も受け付けています。問題のある投稿を見つけた、この問題に対しての対処方法を教えて欲しいなど、インターネットのトラブルに関連する様々な解決をお手伝いします。webサイト右下のチャットからアクセスして、ご相談をお寄せください。



上手く使えば 5,800 万円、そうでなければ -6,700 万円



こどもたちの記憶に残る講義を心がけています。

できるだけ自分ごととして興味を持ってもらえるように、タイトルのようなお金の話なども入れながら楽しく講義をしています。講義を聞きながら、うなづいたり、クイズや SNS についての質問に積極的に手が上がっていました。情報モラル、犯罪やトラブルの防止について、楽しく理解しながら学んでいただけたと思っています。講義後、先生から実際に友だち同士で SNS への書き込みのトラブルなどがあり、講義の中で、他人のことにについて発信する権利が無いことや、自分自身の受け取り方を生徒が学ぶ機会となつてよかったと感想をいただいています。

講座日	学校名	講座内容	対象生徒の学年	人数
5/14	那賀高等学校	情報モラル	高校生 1年～3年生	835名 (教職員30名)
5/23	紀美野中学校	犯罪やトラブルの防止	中学生 1年～3年生	130名 (教職員15名)
5/27	海南高等学校	情報モラル	高校1年生	187名 (教職員13名)

小学校・中学校・高校・支援学校からのお申し込みお待ちしております。



ネットトラブル相談窓口

ネットトラブルの相談窓口がオープン



24 時間、チャット bot で相談いただけます！

ネットトラブルの相談窓口がオープンしました。右下のリラちゃんのボタンからチャットを行うことができます。24 時間、チャット bot が自動で対応するため、気軽に相談ができます。平日 15:00-19:00 には希望すれば相談員とお話することも可能です。こどもたちからの相談はもちろん、先生方・保護者・青少年の支援機関からの情報提供や相談も受け付けています。

インターネット上でのこんなことを相談いただけます！

- アカウントを乗っ取られた
- 無断投稿を削除してほしい
- 暴力的な表現の投稿を見つけた
- 危険な行為の投稿を見つけた など



青少年

保護者

学校関係者

支援機関



令和7年度「青少年ネット安全・安心のための環境整備事業実施業務」
企画・制作：TETAU 事業協同組合

お問い合わせ

TETAU 事業協同組合
050-5536-9139 (平日 10:00～16:00)
netpat@tetau.jp (担当：森脇・信貴・中村)

和歌山県 共生社会推進部 こども家庭局 こども支援課
TEL：073-441-2502 FAX：073-441-2491
メール：e1104001@pref.wakayama.lg.jp