

エピソード

中学生のAさんは、毎日、スマホで動画を見たり、ゲームをしたりしています。最近では、定期テストの期間中でも、スマホを手放すことができず、机には向かっているものの、なかなかテスト勉強に打ち込むことができずにいます。

そんなある日、学校から、スマホの視聴時間と学力との相関関係についての資料が配られました。それを読んだお母さん（お父さん）は心配になり、スマホの使い方を注意しました。しかし、Aさんは「わかってる！」とその場しのぎの返事ばかりで、全く改めようとしません。



ワーク1

子どもへの言葉かけについて心がけていることは？

☆こんな時、どのような言葉かけをしますか？

Work

子どもへの「伝え方」を工夫してみましょう



勉強中はスマホをさわらないって約束したでしょ！
ちゃんと守りなさい！とりあげるよ！



もっと効果的な「伝え方」ってないのかな？

行動を細かくして伝える

あと5分でスマホを〇〇〇にしまいなさい

振り返りを促す

今日、何時間スマホを使っていたのかな？

自分で決めて宣言させる

あと何分でスマホ使うのやめられそう？

損得を意識させる

早くやめたら〇〇〇できるよ

環境を工夫する

決めた曲をBGMとして流す



情報コーナー

ルールをつくっても…本当に守ることができるの？

他律とは … 自分の意志ではなく、**他人の命令**などによって行動する

自律とは … 常に、**自分の意思**で**判断**しながら、行動する

いつまでも「他律＝ルールを守らせる」だけでよいのか？

自律を促すためには、子どもと一緒に「工夫を考える」こと



ワーク2

Work

★子どものスマホ等の使い方について、どのようなルールを決めていますか？



ワンポイントアドバイス

ルールをつくるときは・・・親子のズレがないように具体的に

例) ■ ネットを使いすぎない

■ 夜遅くには連絡をしない

■ 不適切な写真をアップしない



◎ ネットは1日〇時間まで

◎ 夜〇時以降は連絡をしない

◎ 写真をアップする前に保護者に確認する

どのように「工夫」すればルールを守れるようになるか親子で一緒に考えよう

そのために

どんなシチュエーションでルールを「やぶってしまう」か、子どもから聞いてみよう



(シチュエーションをもとに) 親子で防ぐための「工夫を考えて」みよう

(少しずつ) 「自律」へと促していこう



ワーク3

ルールを守るための工夫を考えてみましょう

Work

例) 家庭のルール ⇒ 勉強中はスマホをさわらない

◇ (ルールを) やぶりそうになるときは？

LINEの着信音が鳴ったとき

スマホのランプの点滅が見えてしまったとき



◇ 防ぐためにどんな「工夫」が考えられる？

■

■

■

■



ワンポイントアドバイス

自律へと促していけるように

子どもの成長に合わせて保護者の見守りを少なくしていくことで、自律へと促すことができます。ただし、手を放しても目を離すことはないように注意しましょう。

子どもの成長



他律期

自律期

・道徳心 ・判断力

・ルール ・フィルタリング等の設定

保護者の見守り



令和3年 ネット・スマホのある時代の子育て (内閣府等)

今日の感想



■IV-4 生活 スマホやゲームと上手につきあっていくために



- スマホやゲームと上手につきあっていくために、親としてどのような声かけが効果的で、家庭内のルールの必要性や見守りについて考える。

時間	指導展開	準備
導入 10分	<p>◆雰囲気作り</p> <ul style="list-style-type: none"> ○簡単なゲーム（アイスブレイキング）をして雰囲気をほぐしながらグループ分けをする。 ○各グループで、エピソードを読み、各家庭での様子について話してもらおう。 	<p>保護者どうして考える機会とする。</p> <p>ワークシート</p>
展開 5分	<p>◆効果的な声かけについて考える</p> <ul style="list-style-type: none"> ○現状を把握する ○子どもたちへの上手な「伝え方」とは 	<p>ワークシート</p>
10分	<p>◆ルールについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ○「情報コーナー」を参考に、ルールの必要性について考える ○家庭内ルールの有無 ○家庭内ルールがあっても、認識のズレはないか 	<p>ワークシート</p>
10分	<p>◆ルールを守るために</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ルールはあっても、守られているのか。 ○一工夫することが必要なのでは。 	<p>ワークシート</p>
5分	<p>◆ワンポイントアドバイス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○資料を参考に、再度、「自律」「他律」について考えてみる。 	<p>ワークシート</p>
まとめ 5分	<p>◆プログラムの振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ○振り返り用紙に今日の感想を書いてもらい回収する 	<p>振り返り用紙</p>