みんなで -15分（マイナス） スマホの使い方を工夫しよう。

スマホと上手につきあってます！

スマホを目覚ましに使わないようにしました。
寝る場所に持っていかないので、思わず手に取ってしまい就寝時間が遅くなるということがなくなりました。代わりに、就寝前は読書の時間になっています。

家族全員のスマホ置き場を決めました。
使わない時に置く場所をテレビの横と決めています。使用状況が分かるのはもちろんですが、子どもは元に戻すのが面倒らしく、必要以上に使わなくなりました。

使用に制限がある契約にしています。
契約時に、１ヶ月間の使用額が決まっているプランで契約しました。使いすぎるとその月は通信速度が遅くなってしまう（Wi-Fi 環境では影響なしですが）ため、子どもは自分で使い方を考えているようです。

フィルタリングの契約をしましたが、フィルタリングがあれば全て解決というわけでは無いようです。今後は、年齢や使い方を見ながら、フィルタリングの設定を変えていくなどして、本人が一人で上手く使えるようにサポートしていきたいです。

食事時間は禁止。 基本的なことかもしれませんが、我が家では、それさえも守れていませんでした。子どものために、ここから始めていきたいと思います。

ネットは家のパソコンで！ 携帯電話は連絡用と割り切りガラケーを持たせ、インターネットは、自宅の居間でのみ使用させています。いずれ一人でネットを利用するようになると思いますが、より適切な使い方を親子で考えるきっかけづくりになるのではと考えています。

親がスマホを知っていることが大切 だと思っています（私は、ガラケーですが…）。子どもに「どうせ分からんじゃろ」とは言われたくないので、研修会等があれば参加をして、スマホの問題や相談できるところなどについての情報は持っておこうと努力しています。

小さなトラブルでも必ず相談するように言って聞かせています。 本人が抱えきれないほど大きな問題になってからでは対応が難しくなるのが、ネットの怖さかなと思います。なので、本人には必ず早めに相談するように折りをみて伝えています。

自分の部屋には持ち込まない、それがスマホ購入時に親子で決めたルールです。

子どもたちも動き出しています！

携帯利用について、生徒会役員がＰＴＡと意見交換（津山市立鶴山中学校）

親は最初９時までと言っていたが、だんだん甘くなっていった。子どもも親も意志が強くないと守れないと思います。

「1週間SNSのない暮らし体験」に90％以上の生徒が自主的に参加（瀬戸内市立牛窓中学校）

生徒が詠んだ SNS川柳
SNS 減らして増えた 家族の輪
SNS 少し我慢で いい笑顔

SNS を使わないことに我慢できるか心配でしたが、やってみると意外と困ることはありませんでした。SNS を使わないことで、勉強や他にしたいことができることが分かりました。

市立全 26 中学校の代表生徒が集い、スマホの使い方について議論（倉敷子どもミーティング）

“私たちは、家族との時間を大切にし、ルールをつくり守ります。”
子どもミーティングを通して作成した「倉敷子ども宣言」より

自分でチェックし、家庭で話しあおう
使いすぎてない？ スマホ依存度チェックリスト

- □スマホを忘れてしまった日は、とても不安になる
- □TPO をわきまえず、無意識にタッチパネルを触っている
- □「スマホの充電ができるかどうか」「Wi-Fi があるかどうか」などで、入るお店を決める
- □財布を忘れていても、スマホだけを持っていることがある
- □朝、目が覚めて寝転がったまま、ニュースや SNS をチェックする
- □わからないことは、すぐにスマホで調べる
- □スマホの充電器を忘れたら、つい買ってしまうので、いくつも予備を持っている
- □スマホ画面の見すぎにより、目の下にクマができている
- □着信していないのに、スマホが振動した錯覚に陥る
- □スマホを握ったまま眠ってしまう

10項目中チェック
4以下 ＝問題なし　4～6＝軽症　6～8＝重症　8～10＝依存気味

★「依存気味」や「重症」の人はスマホの使用時間などを見直しましょう。

出典「“スマホ依存症”ってどんな症状？」（KDDI総研 リサーチフェロー 小林雅一氏 監修／webR25 2012.12.11掲載記事より）

県教育委員会では・・・

スマートフォンの使用を午後９時までに制限
保護者が午後９時以降はスマホを預かりましょう！ゲームも９時までにしましょう！

「子ども安全安心ネットサポーター」の養成

保護者の悩みに対してアドバイスできる人材を保護者等の中から養成しています。

スマホ・ネットアドバイザーの派遣
ＰＴＡ研修会等にスマホ・ネットの専門家を派遣しています。

保護者・地域向けリーフレット「知っていますか？スマホ・ネットのこと」を配付

保護者や地域向けの学習リーフレットです。子どもとの話し合いや保護者同士での話し合い等の場面でぜひご活用ください。

知っていますか　スマホ・ネットのこと　検索

1日の学習時間を15分増やし、スマホやゲームの時間を15分減らそう！

※『こころのわ』は県のホームページからダウンロードできます。