

ネット社会を豊かに生きていくために 家庭でできること

1. よいお手本になろう！

子どもは親のいうことをあまりききません。親のやることをまねします。
「子育て20のポイント」より

2. 人と人の関わりを大事に！

スマホやゲームにのめり込むと、人と直接関わる時間が減ってしまいます。
スマホやゲームから離れ、親子や友達と関わる時間を作りましょう。

3. 使用時間を確認し、ネット以外の時間を増やそう！

仕事や学習以外でスマホなど、スクリーンに費やしてよい時間の目安は、

- ・子ども（8歳未満）…………… 1時間が限度
 - ・大人や子ども（8歳以上）…… 2時間が限度
- 『スマホ脳』より



生まれた時間は、運動、遊び、料理、
読書、学習などに、使いましょう。
特に、親子の活動をお勧めします。



4. 生活リズムの安定を！

「睡眠」や「運動」は、精神的不調にならないためにとても大切なこと。
生活習慣を整え、適度な運動と十分な睡眠を。

5. わが家のルールを作ろう！

親子で一緒にルールを作りましょう。
フィルタリングの設定やゲームの年齢制限を守れるように
するのは、保護者の責任です。



参考文献

アンデシュ・ハンセン著、久山葉子訳（2020）『スマホ脳』（新潮新書）
星友啓（2023）『脳を活かすスマホ術 スタンフォード哲学博士が教える知的活用法』（朝日新書）
石井光太（2024）『スマホ育児が子どもを壊す』（新潮社）
川島隆太（2024）『脳科学研究がつきとめた「頭のよい子」を育てるすごい習慣』（プレジデント社）
朝日新聞Think キャンパス（2023）『スマホ使いすぎると「勉強が台なし」脳トレ・川島隆太教授がデータで解説』
入手先 <https://www.asahi.com/thinkcampus/article1011101/?msocid=33336dcb63176eb038e9796367176556>、2025年1月7日検索 竹倉玲子
兵庫県ホームページ『話し合ってみよう！ #ネットとゲームのルールづくり』
入手先 rurudukurisasshi.pdf 1月28日検索 兵庫県、兵庫県教育委員会、兵庫県警察、兵庫県青少年本部、青少年のネットトラブル防止大作戦推進会議

東員町教育委員会 事務局 学校教育課

〒511-0251 東員町山田1700 TEL：0594（86）2815 FAX：0594（86）2854

<http://www.town.toin.lg.jp/> E-mail:gakkyo@town.toin.lg.jp



2025年5月 印刷・発行

すべての子どもたちが、社会でいきいきとした自分の人生を歩めるように



みんなで育てよう！ MY 3感・YOUR 3感

基本的
信頼感

自己
肯定感

自己
有能感

スマホやゲームと上手に付き合うために ～親子で一緒に考えよう～

スマホや携帯ゲーム機に接する子どもの低年齢化が進み、それが及ぼす影響が大きくなっています。
これからのネット社会を豊かに生き抜く力を子ども達に育むために、私たちができることは何でしょうか。
メディアの問題は子ども達だけで解決できるものではなく、スマホや携帯ゲーム機を与える保護者の
責任でもあります。

このリーフレットは、それらの長時間利用のしくみや影響を知り、それらのメディア機器と上手に付き
合うヒントをまとめました。子育ての一つ課題として、親子で一緒にこの問題を考え、取り組みましょう。

STEP 1 脳の仕組みについて知ろう

STEP 2 子どもに伝える

STEP 3 ルール作りの必要性を知る

STEP 4 ルールを子どもと一緒に作る

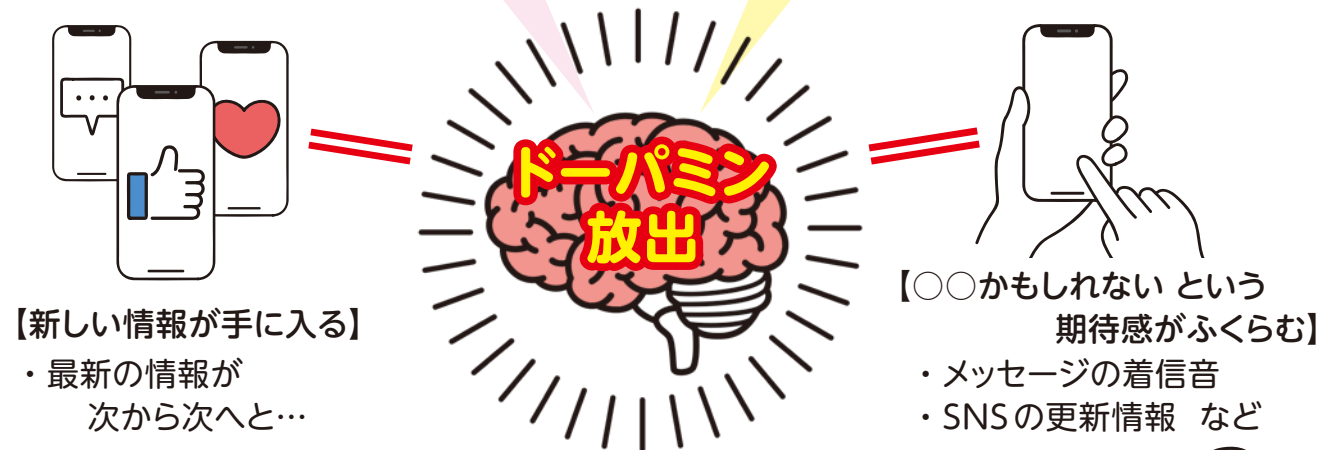


東員町教育委員会

STEP 1 脳の仕組みについて知ろう

ドーパミンは脳内の伝達物質の一つ。
何に集中するか選択させるものである
ため、人間の行動の原動力になる。

脳は、新しい情報や不確かな情報に
反応して、ドーパミンを放出する。



スマホを見ただけで、「スマホに集中しろ」と脳がドーパミンを
放出するので、スマホのことが気になり、手に取ってしまいます。



STEP 3 ルール作りの必要性を知る

前頭前野の働き

- ・思考する
- ・行動をコントロールする
- ・感情をコントロールする
- ・記憶する
- ・意識を集中する
- ・注意を向ける
- ・やる気を出す など



子どもの脳は、感情をコント
ロールする前頭前野が未熟
な為、自分で制御することは
難しい!!

前頭前野の発達によいこと

- ・人と直接関わること
- ・体を動かし運動すること



スマホの長時間利用は、前頭前野の発達に
影響を与える可能性があるという研究結果も!

家庭でルール作り、自分で制御できる力をつけることが大切!

乳幼児

保護者が見守りながら
ルールを一緒につくる

小学生

保護者が見守りながら
ルールを守る

中学生

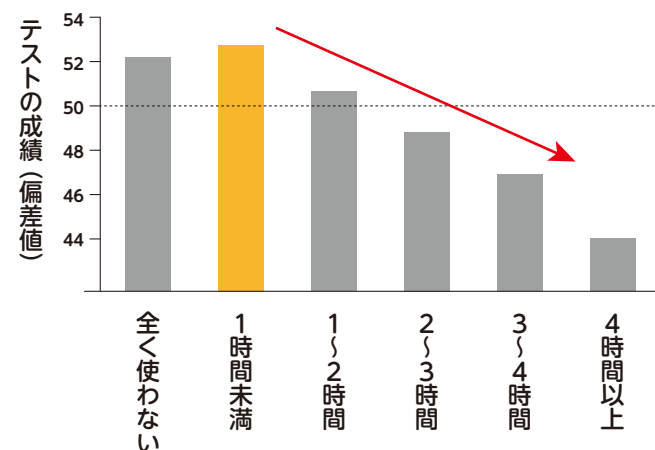
自己管理できる状況を
保護者が見守る

乳幼児期の土台があって、小学生、中学生の取り組みが積み上がる

STEP 2 子どもに伝える

長時間利用の影響

- 身体的な影響
 - ☞ 視力の低下、姿勢の悪化
- 言語発達に悪影響
 - ☞ コミュニケーション能力は
人と直接関わる中で伸びる。
- 睡眠の質が低下
- 情緒の発達への影響
 - ☞ 人と関わる中で、他人の感情を
理解する能力が育つ。
- 学力低下
 - ☞ 3時間以上のスマホ等の使用で、
学力が身につけにくくなる。



※対象は2017年度の小学5年~中学3年 約4万人、
成績は4科目(国、算(数)、理、社)の偏差値

3時間以上のスマホ使用で、勉強時間や睡眠時間に関係なく、
成績が平均以下になるという結果が出ました。



STEP 4 ルールを子どもと一緒に作る

ルールを作る時のポイント

- 1 よく話し合い、親子で納得できるものを作る
そのルールが必要な理由を理解させ、親子で納得できるものにしましょう。
- 2 具体的なルールを作る
△→夜遅くまで使わない ○→夜9時以降は使わない
- 3 子どもが守れるルールを作る
子どもの考えも尊重し、守ろうとする気持ちを高めよう。



ルールづくり
の参考資料



破っても大丈夫と思わせないよう、
一緒に決めたルールは、守らせる
ようにしましょう。
守れた時は、きちんとほめましょう。
破った時は、どうすれば守れたのか
をもう一度親子で考えましょう。