

## 「親としてどうかかわる？スマホ・タブレットと子育て その2」

チェックフィールド株式会社 代表取締役 目代 純平

### 1 「スマホデビュー」の低年齢化

新型コロナウイルスの影響が思った以上に長引いています。それに伴ってテレワークやリモート授業などが一般的になってきており、インターネットやITの必要性がさらに高まると共に、それらを利用する時間も日々増えています。

学校においてもパソコンやタブレットを活用した授業や宿題が徐々に増えてきており、小学1年生からネット上の教材や動画を活用して学習を進めるようになってきました。昨今ではどのような業種においてもITなしで仕事を進めることは難しくなってきましたので、そのような意味では小さい頃からITに触れ、使いこなせるようになることは、これからの時代において必要なことだとは思いますが、しかしながら、四六時中触り続けているのは特に子どもたちにとってはあまりいいことではありません。今回は子どもたちにおけるIT機器の使用時間の管理についてお話ししたいと思います。



現在、大人にも子どもに一番身近なIT機器と言えばスマートフォン（スマホ）だと思います。子どもたちが自分のスマホを持ち始める年齢も年々下がってきており、10年前は「高校生になったらスマホを持ち始める」というのが一般的だったものが、この5年ぐらいで「中学1年生でスマホデビュー」という割合が一番多くなっています。中学生になると部活なども盛んになり仲間との連絡を取る機会も格段に増えてきますので、連絡手段の代名詞となっているLINEが使えないと連絡を取ることもできません。そのためにもスマホは必須であり、持ち始める子どもたちが多くなっていると推測されます。

### 2 使用時間を管理しよう

スマホはもともと携帯電話が進化したものですが、もはや電話ではなく高性能な小型コンピューターであると言えるでしょう。さらにインターネットにも常につながっているため、本当にいろいろなコンテンツを見ることができます。ですから、連絡手段という本来の用途以外の動画の閲覧やゲームなどがとても楽しいため、使用時間も長くなりがちです。大人でも「動画を見ていたら気がついたら2~3時間経っていた」などということもよくあります。学校以外では比較的時間が使える子どもたちは、特に今のような外に出られない状況が続くと、身近なスマホに没頭し、1日に何時間も動画やゲームに費やすようになる傾向が増えるように思います。



子どもたちのスマホやタブレットなど、IT機器の使用におけるこれからの大きな課題は『使用時間の管理』だと思っています。スマホが登場したからといって、私たちが1日に使える時間が30時間になったわけではないのです。24時間という限られた時間の中で、睡眠、通学、勉強、宿題、食事、風呂などの必ずやるべきことをこなしていかなければなりません。そう考えると特に子どもたちにおいては、1日のスマホの使用時間は1~2時間に留めることが重要ではないかと考えるのです。

### 3 スマホ以外の時間の使い方に目を向けよう

もちろん、子どもたちに勉強だけをしなさいとは言いません。それ以外にも友達との語り、読書や工作、遊びなど、学生の時にしかできない時間の使い方はいくらでもあります。あとで後悔しないためにも、一日のスマホの使用時間をきちんと管理して、二度と戻らない貴重な学生時代の時間を、長時間のネットの動画視聴などで無駄に浪費しないようにしてほしいと思います。

