

スマホ利用・日常に潜む危険

スマホ依存が深刻

近年、スマホへの依存が問題となつています。

子どもが使用時間を自分でコントロールできず、「寝不足で授業中に寝てしまう」、「スマホが気になって勉強に集中できない」など、生活に支障が出ている事例も報告されています。インターネット等でスマホ依存度を確認する簡単なテストもありますので、チェックしてみましょう。

新年度を迎え、初めて自分のスマホを持つ子どもが多くなる時期です。保護者の皆さんは、子どもの利用状況を確認し、家族全員で相談して「使用のルール」を決めましょう。決めたルールは大人が率先して守り、子どもの見本となるよう、家族全員で取り組みましょう。



その情報すぐ必要?

歩きながら、自転車に乗りながらのスマホの使用は大変危険です。

自身の事故やケガにつながることはもちろん、他人を事故に巻き込むなど、「加害者」になることもあります。また、画面に夢中になる女性を狙った痴漢被害も多発しています。

移動しながら得ているその情報は、今すぐに必要ですか？邪魔にならない場所で立ち止まって得ることはできませんか？「ながらスマホ」は注意力が散漫になり、周囲に迷惑をかけるし、大変危険な行為です。自身の行動を振りかえり、見直してみましょう。

「デジタルタトゥー」は消えない

SNSなどのネット上にアップされ、拡散された情報は簡単に消すことはできません。投稿したコメントやデータが誰かを傷つけ、「デジタルタトゥー」として半永久的にネットに刻まれることがあります。

度を越した悪ふざけの写真を投稿して大炎上したり、仲間だけに見せるつもりだった動画が思いもよらず拡散されてしまったりすることもあります。投稿する前に、内容が適切かどうか、もう一度確認してみましょう。

表現に工夫を

相手の顔が見えないグループトークでは、言葉選びなどの表現を工夫することが大事です。文字だけでなく、記号などを使い、自分の伝えたいことが正しく伝わるか、誰かを傷つけていないかを確認しましょう。

特定の人を追い詰める、無視・嫌がらせをする、グループから外すなどが起こらないよう、楽しく正しく使用しましょう。

気軽に相談ください

新学期が始まり、勉強や部活、友人関係など、悩みが多くなる時期です。悩んだときは一人で悩まず、気軽に下記の相談窓口をご利用ください。

青少年相談窓口をご利用ください

誰にも相談できず、悩んでいることはありませんか。学校での交友関係やいじめ、ネットトラブル、子どもの不登校や発達障がいなど、さまざまな悩みの相談に応じます。児童・生徒の皆さん、保護者など、どなたでも気軽に相談ください。

- 面接相談 生涯学習課窓口 月曜日～金曜日（祝日除く）午前9時～午後5時（申込不要）
- 電子メール相談 ✉seishonen@city.azumino.nagano.jp
- 電話相談 「子どもと親の相談電話」 ☎72・2238 月曜日～金曜日（祝日除く）午前9時～午後5時