

家族の対応 ④

ゲーム・スマホ依存 特徴と対処法

今回はスマホやゲーム使用のルール決めについて取り上げます。対象は使い始めの子どもたちです。依存が疑われるケースについては、次回に取り上げます。

まず、未成年者の場合、スマホは親の名義で購入し、子どもたちの使い方が悪ければ、すぐに返してもらおう約束をしましょう。未成年者中古のスマホを売っているショップなどもありますので、注意が必要です。

ルールは、親が一方的に決めるのではなく、子どもたちの事情にも理解を示しながら、相談して決めましょう。ルール決めに関しては、親の

国立病院機構久里浜医療センター院長

樋口 進

柔軟な姿勢が重要です。子どもたちは、一方的に押し付けられたルールは守らないものです。

使用時間は、時間の長さや時間帯を決めましょう。特に、夜遅くなつてからの使用は、睡眠の妨げになり、生活リズムの乱れにつながりやすくなります。使用時間が守れない場合、ペアレンタルコントロール（親による機能制限）を使う方法もあります。この場合も、子どもたちと、その必要性について話し合ってから

親の柔軟な姿勢が重要

設定しましょう。使用アプリについてもフィードバックの活用を考えるとよい。設定等に関しては、購入ショップで教えてくれると思います。使用場所に関しては、自室に持ち込ませない方

スマホ・ゲーム使用のルール決め

- 親の名義で購入し、子どもに貸し出す形に
- ルールは、親子でよく話し合つて決める
 - 使用時間
 - 使用場所
 - 使用アプリ
 - 使用金額
- 約束は書面に残す
- 親もルールを守る



がよいと思います。持ち込むと、スマホ、ゲーム機の使い方が悪くなる傾向があります。使用金額については、話し合いが必要ですが、時々、モニターすることもお勧めします。親のカードを使って、多額のゲーム課金をする場合もあります。

決めた約束は書面にして、家の中によく見える場所に貼っておきましょう。口約束だけのルールは、後でもめ事の原因になります。最後に、親もルールを守り、子どもたちのスマホ使用の良きモデルになるよう努力してください。私も、依存の子どもたちが親の姿勢を見て、ルールを守ろうと努力する様子を見てきています。

