

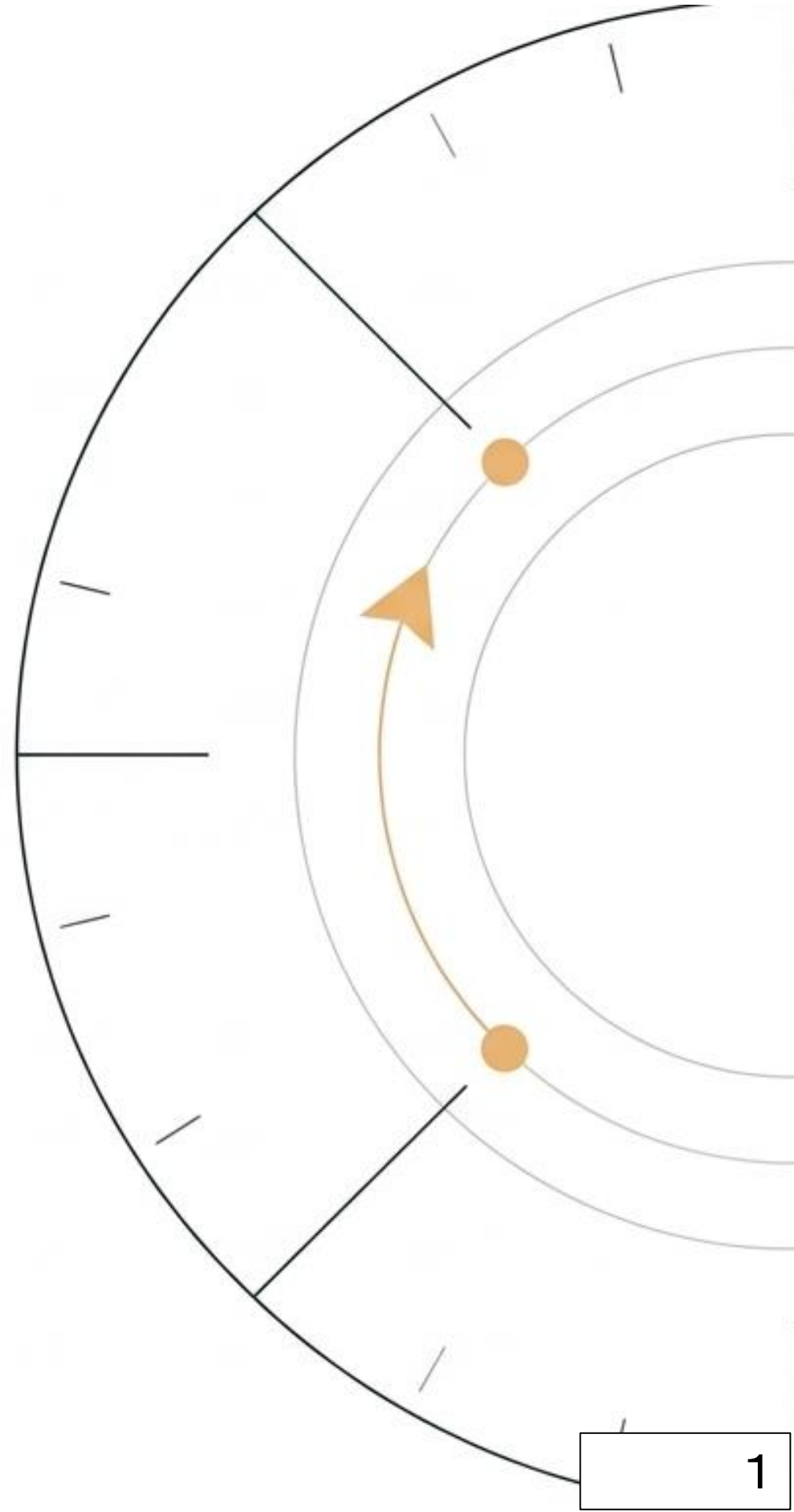
益城町立益城中央小学校 「親の学び」講座



令和8年7月3日（金）
上益城教育事務所
社会教育主事 田上 清之

デジタル時代を 生きる子ども のために

親が知っておくべき
「スマホの光と影」と、
デジタルネイティブの育て方



○ネット上の危険

不適切なサイト、SNSでのトラブル、知らない人との接触など。子供の判断力の未熟さから危険に近づく可能性を心配。

○依存や使いすぎ

ゲームや動画に夢中になり、睡眠不足や生活リズムの乱れにつながる
ことへの不安。やめ時が分からない点も大きな悩み。

○学習への影響

宿題に集中できない、学習時間が減る、注意力が散漫になるなど、学
力低下を心配。

○友達とのトラブル

LINEの既読・未読問題、グループ外し、写真の無断投稿など、スマホ
が絡む人間関係のトラブルの増加への懸念。

○家庭でのルール作り

どこまで許可すべきか、時間制限はどうするか、親がどこまで管理す
べきかなど、適切なルール設定が悩み。



10代の 4 人に1人がネット依存傾向

使う時間をコントロールしようとしても、うまくいかない。

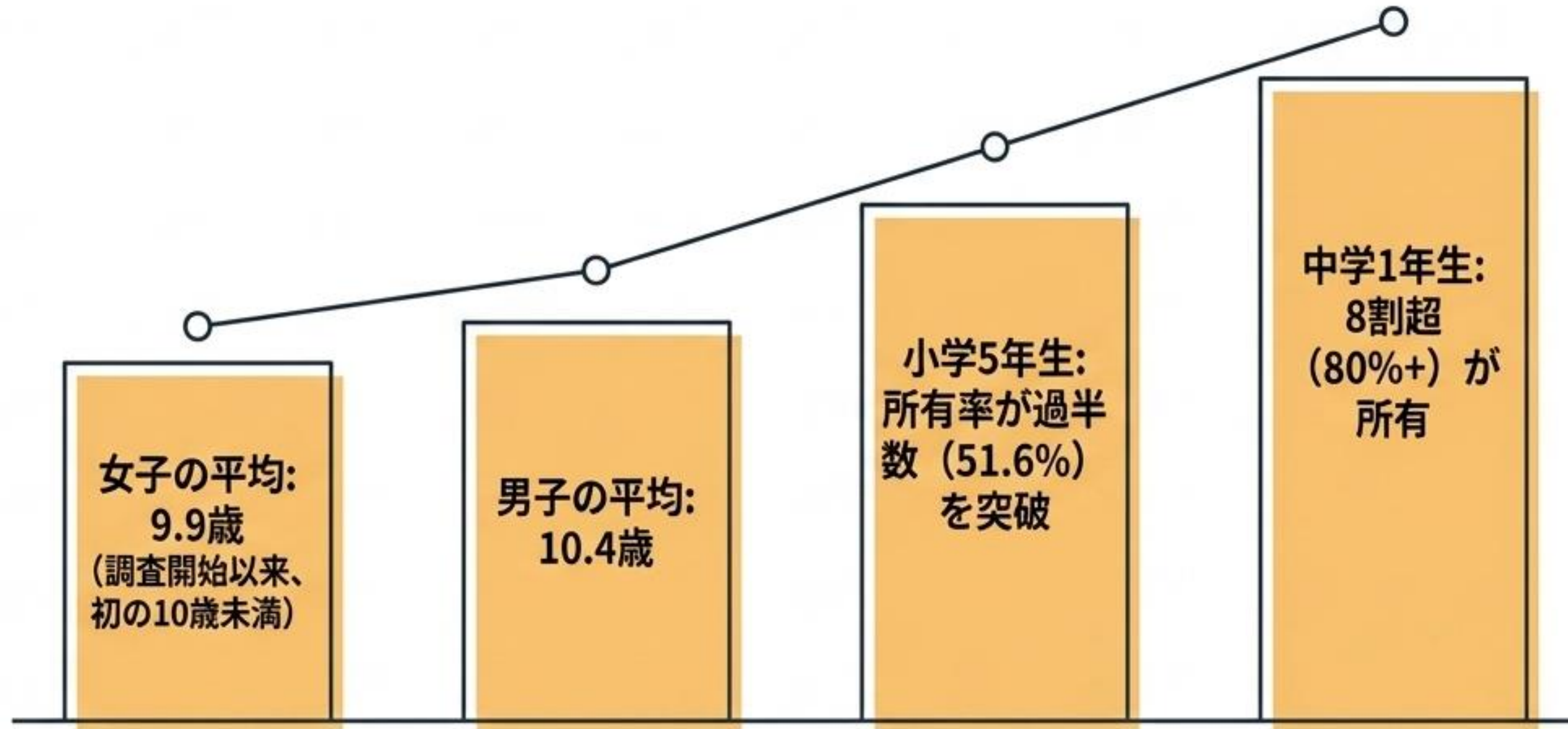
利用を制限すると、イライラしたり、落ち着かなくなったりする。



使っていない時も、ネットのことを考えている。

多くの時間、ネットをしないと満足できない。

デジタル・デビューはすでに10歳未満へと低年齢化しています



NTTドコモモバイル社会研究所

「持たせるか、持たせないか」の議論から、「どう安全に使いこなすか」のフェーズへ移行しています。

スマホを「遠ざける」のではなく、 「運転の仕方」を教える

対立



スマホ = 得体の知れない怪物

「とにかく使わせない」
「取り上げる」

育成



スマホ = 強力なツール（車と同じ）

シートベルトを締め、交通ルールを教え、
自ら安全に運転できる
「デジタルネイティブ」を育てる。

脳科学が警告する「1時間の壁」という学習への影響

安心ゾーン (Safe Zone)

スマホ使用1時間未満 + 睡眠確保

家庭学習をあまりしなくても、
平均点（偏差値50）以上を維持しやすい。

リスクゾーン (Danger Zone)

スマホ使用1時間以上

毎日2～3時間勉強するまじめな子でも、
平均点に届かないリスクがある。

PHP研究所

「長時間のスマホ使用」そのものが脳の活動を抑制します。
時間制限は罰ではなく、脳を守るための「生物学的な保護」です。

デジタル空間に潜む3つの回避可能な「落とし穴」



情報の罠

生成AIの誤情報（小学生の1割以上が信じるリスク）、**ディープフェイク**による人権侵害。

AIを活用し、本当は存在しない人や場면을、本物のように偽った画像や動画」のこと。



人間関係の罠

SNSグループでの些細な悪口からのいじめ、同年代になりすました大人からの「自画撮り被害（グルーミング）」。



法的・金銭の罠

無料ゲームからの高額課金、「高収入」の甘い言葉で誘う「闇バイト」への入り口。

これらは回避可能な落とし穴です。正しい知識があれば、恐れる必要はありません。

子どもを安全な航海へ導く「3つの柱」

自律したデジタルネイティブ

1. 守る技術

危険な道に入らせないための「シートベルト」
(フィルタリング等)

2. 整える環境

スマホ依存を防ぐための
生活習慣と
心身の土台づくり

3. 親子の対話

一方的な命令ではなく、
共に考え、合意する
ルールづくり

柱①：「守る技術」は子どもを守るデジタルのシートベルト

AI検知・セーフサーチ

不適切な画像の送受信をAIが検知し警告する機能や、有害情報を除外する設定。

「子どものスマホなどの利用時間や閲覧サイトなどを保護者が制限・管理する仕組み」のこと。

OSのペアレンタルコントロール

iOS（スクリーンタイム）やAndroid（ファミリーリンク）。利用時間の制限、課金防止、個別アプリの許可。

キャリアのフィルタリング

不適切なサイトへのアクセスをブロック。保護者の義務として法律で定められています。

運転免許を持たない子どもを、シートベルトなしで高速道路に乗せますか？技術による保護は親の責任です。

柱②：目に見えるスマホ問題は、環境課題の「氷山の一角」

見えている行動

- ・「いつまでもスマホをやめない」
- ・「注意すると激しく怒る」

見えない環境課題

睡眠リズムの乱れ
(朝起きられない等)

学校のストレス・
人間関係の疲れ
(現実からの逃避)

発達特性
(ADHD/ASD等 -
次の行動への
「切り替え」が苦手)

水面上の氷を叩く（スマホを取り上げる）のではなく、「夜の充電場所をリビングに固定する」「朝陽を浴びる」といった生活の土台立て直しを最優先に。

柱③：「親子の対話」を通じて、我が家専用のルールを合意する

ルール作りの絶対原則

× 親が一方向的に決めて押し付ける

○ 子どもの意見を聞いた上で合意する

時間・場所

終了時刻、使う場所
(リビングのみ等)
の相談

お金

課金は絶対に親に
相談する

個人情報

顔写真、制服、近
所の風景をSNSに
載せない

マナー

既読スルーを気にし
ない、自分が言われて
嫌なことは送らない

具体的な
ルール作りを！

× 「夜遅くまで使わない」
○ 「夜は〇〇時まで使う」

一緒に作ったルールは、できる
限り保護者も守りましょう。

くまもと携帯電話・スマートフォンの利用5か条

第1条「約束しよう！①は使わない」

第2条「設定しよう！②は当たり前」

第3条「尊重しよう！③のこと」

第4条「判断しよう！④いいこと悪いこと」

第5条 ⑤



毎日の衝突をなくす「終わり方のデザイン」

小学生は「活動の切り替え」が苦手です。時間制限よりも「終わりの儀式」を固定します。

事前予告

「あと10分で終わりだよ」と声をかける（急に取り上げない）。

客観的な合図

スマホのアラームなど「機械」に言わせる（親の声ではない）。

物理的な移動

「充電ステーション」など決まった場所に子ども自身の手で置かせる。

次の行動へ

お風呂やストレッチなど、スマホ以外の「少し楽しい活動」を直後に用意する。

ルールを破った時、「即没収」が機能しない理由

ルール違反発生

即没収

行動

親が無理やり取り上げる（事前のペナルティの約束を親自身が破る行為）

結果

子どもは反発し、親の目を盗んで隠れて使うようになる。

影響

親子間の「信頼」が崩壊する。

対話と再構築

行動

「なぜやめられなかったの？」と理由を聞き、ペナルティ（例：翌日は時間減）を淡々と実行。

結果

ルールに無理があった場合は一緒に見直す。

影響

約束を守るプロセスで親子間の「信頼」が深まる。

子供に使い方を注意するのなら…



大人は子供の模範となる行動を！

- ・ 自宅や子供の前でも
- ・ 家の外でも

悩みを一人で抱え込まず、適切な専門機関を頼る

学校・地域の専門家

スクールカウンセラー、担任の先生、小児科医（睡眠や発達の相談）

いじめ・人権トラブル

こどもの人権110番（0120-007-110）、24時間子供SOSダイヤル（0120-0-78310）

犯罪被害・深刻なトラブル

警察相談専用電話（#9110）、性犯罪被害相談（#8103 - 自画撮り被害やディープフェイクなど）

専門機関を頼ることは、恥ずかしいことではなく、子どもを守るための賢明な選択です