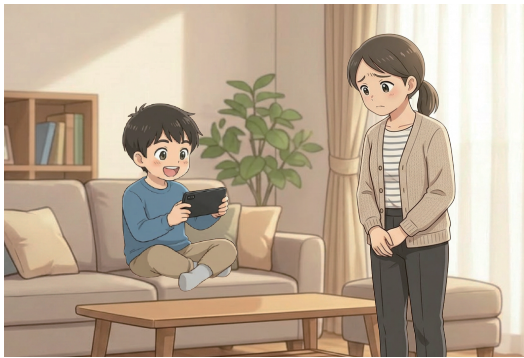




「うちの子、なぜスマホばかり見ているんだろう？」

○ スマホを取り上げる前に ~こどもが求めているものを見てくださいませんか?~

こどもがスマホやゲーム、動画を長く見ていると、大人は不安になります。



「使いすぎではないか」
「勉強がおろそかになるのではないか」
「知らない人とつながっていないか」

そう感じることは自然なことです。

ただ、その不安を落ち着かせるために、すぐに時間制限や禁止だけで対応すると、こどもとの対話が難しくなることがあります。

こどもは、ただ画面を見ているだけではないかもしれません。



友達と
つながりたい



暇な時間を
埋めたい



少しだけ、現実の
しんどさから
離れたい



達成感を
味わいたい



好きな世界に
集中したい



誰かと一緒に
遊ぶ時間を
楽しみたい

スマホやゲームの向こう側には、その子なりに求めているものがあります。

大切なのは、まず「何時間使ったか」だけを見ることはありません。

その子が何をしていた、何を楽しんでいた、何を満たしているのかを知ることです。

大人が「こどものため」と思っていることも、実は「自分が不安だから」になっていることがあります。

最近どんな動画を見ているの？

そのゲームのどんなところが面白いの？

友達とはどんな話をしているの？

スマホを取り上げたり、制限をする前に、こどものやっていることに関心を持っていませんか？

こどもは「自分に関心を持ってもらっている」と感じると、少し安心します。一方で、「監視されている」「制限されそう」と感じると、話しくなくなる可能性があります。

次のページのチェックリストを使いながら、お子さんの今の状態に近いものを考えてみてください。そして、話しかけられそうなタイミングがあれば、責めるためではなく、知るために、少しずつ話を聞いてみましょう。

こどもを理解することは、甘やかすことではありません。

関心を持って話を聞くことが、信頼関係をつくり、必要なときに相談してもらえる関係を守るための第一歩です。



お子さんのデバイス利用を観察してみましょう



スマホやゲームを利用する理由は、一人ひとり違います。次の項目を見ながら、「うちの子はどれに近いかな?」と考えてみてください。正解はありません。お子さんを理解するヒントとしてご活用ください。

楽しさ・興味

- レベルアップや上達することが好き
- 勝ったり順位が上がったりすると喜ぶ
- 新しいことを知るのが好き
- 世界観や物語に夢中になる
- 絵やキャラクター、音楽などが好き
- 自分で何かを作ることが好き
- コレクションや収集が好き



人とのつながり

- 友達と話すことを楽しみにしている
- 誰かと協力することが好き
- チームの中で役割を持つことを喜ぶ
- 共通の趣味の人と話すことが好き
- 誰かに認められると嬉しそう



気持ちの面

- 暇な時間が苦手
- 不安やストレスがあると利用時間が増える
- 一人で過ごす時間が好き
- 現実よりゲームや動画の話をすることが多い
- 安心できるルーティンになっている



得意なこと・強み

- 集中すると長時間取り組める
- 攻略方法を考えるのが好き
- ルールや仕組みを理解するのが得意
- 画面全体を見ながら判断できる
- 友達に説明するのが上手
- リーダー役になることがある
- 目標を決めて取り組むことができる



🔴 振り返り 特に当てはまるものを3つ選んでみましょう。

1

2

3

🔴 考えてみましょう

お子さんは、「何が好き」でしょうか？

お子さんは、「何を求めて」デバイスを使っているのでしょうか？

お子さんには、どんな強みがありそうでしょうか？

その楽しさは、

スポーツ

工作

音楽

読書

地域活動

仕事体験

など、別の形でも味わえるでしょうか？

デバイスの利用時間を減らすことが目的ではありません。お子さんが求めているものを知り、その子らしく成長できる方法を一緒に探してみましょう。



心理

Q 娘がSNSの「お金配り」アカウントとやり取りしています。自分は大丈夫と言い張る子にどう伝えれば…？

高校1年生の娘のことで相談です。最近、娘がスマホの送金アプリを頻繁に利用しており、画面を覗くと「お金配り」を自称する見知らぬアカウントと何度もやり取りをしていました。

娘に聞くと、「SNSで知り合った人がお小遣いをくれるって。PayPayで送ってもらうだけだから住所もバレないし、友達もネット経由で軍資金をもらったりしているよ。」と、ネット上での見知らぬ相手との金銭授受に抵抗がない様子です。

注意をしても「自分は騙されないし、損もしていない」と一点張りです。

「自分は大丈夫」と思い込んでいる子に対し、どのように伝えれば良いか悩んでいます。

ネットでお金を配ると言っている人の裏に潜む本当の怖さと、最初は配られることがあっても、それは善意ではないことをどう理解させれば良いのでしょうか。



「自分は大丈夫」という心理には、いくつかの認知バイアスが生じていると考えられます。

認知バイアスとは、これまでの経験や固定観念を元に、根拠なく合理的でない判断をしてしまう心の仕組みのことで、無意識に起こります。以下のようなバイアスが影響していると考えられます。

「自分は騙されない」と思い込む心理

正常性バイアス

自分にとって都合の悪い情報を無視したり、「大したリスクではない」と過小評価してしまう心理です。

楽観性バイアス

「もし危険だとしても、私にだけは悪いことは起こらない」と根拠なく信じ込んでしまう心理です。

「友達もやっているから」と安心する心理

バンドワゴン効果

「周りのみんなと同じ行動をしている」ということで、乗り遅れていない安心感を得ようとする心理です。

社会的証明

判断に迷ったとき、周囲の行動を基準にして「みんながやっているから、これは正しいことなんだ」と思い込んでしまう心理です。



★ 知っておきたいポイント

認知バイアスは、生じることで心の負担を減らすというメリットもありますが、現実と向き合えず問題が先送りになったり大きくなってしまったりするデメリットもあります。自分をまもるために無意識に起こる思考の癖のため、起こさないように意識するだけでは防ぐことが難しいともいえます。

思春期は、自分と周りを比べて優越感や劣等感の狭間で葛藤しながら、自己を確立していきます。身体も心も変化が大きく、自己イメージが不安定になる時期でもあります。

★ 認知バイアスを起こさないようにするには

お子さんの考えや行動を頭ごなしに否定すると、心をまもろうとする反発が強くなり、こちらの意見を聞こうとしなかったり、より強くバイアスががかかってしまう可能性があります。次のステップを意識して関わってみましょう。

Step 1 責めるのではなく、まずは「本音」を尋ねる

「お小遣いを増やして何をしたいの?」「それができたらどんな気持ちになる?」と、責める形ではなく質問として尋ねてみてください。

Step 2 親の「心配な気持ち」と「リスク」を伝える

気持ちは理解したうえで、親として心配に感じていることを伝えます。起こりうるリスクや実際に起こった事例についてなどを提示します。

Step 3 安全な方法を「一緒に」考える

「どうすれば安全にこどもの希望を叶えられるか」を同じ目線で一緒に考えると、こどもの自己肯定感は下がりづらいと思われれます。またこの機会に、スマホの使い方のルールについて改めて確認しておくことも大切です。




a spoonful of suger
公認心理師・臨床心理士

浅井 育子 先生

田辺市上屋敷でカウンセリングルームを主催。病院での勤務経験やスクールカウンセラーの経験を生かし、ひきこもり・不登校などの課題の解決に向けたカウンセリングを実施している。



一貫した姿勢がこどもの現実に寄り添う力に

「あなたの気持ちは分かりたいと思っているし受け止める、でもルールはルール」「大切なあなたを危険から守るのは親として当然である」という一貫した姿勢を示し続けることが重要です。「親は自分をコントロールしようとしているのではなく、守ろうとしてくれている」「ここまで真剣に話すということは、これは軽いことではないかもしれない」と感じてもらうことで、認知バイアスを外し、現実に正面から向き合う力を伸ばしていくことにもつながると考えます。



ネットトラブル相談窓口

24時間、チャットbotで相談いただけます!



ネットトラブルの相談窓口を開設しています。右下のリラちゃんのボタンからチャットを行うことができます。24時間、チャットbotが自動で対応するため、気軽に相談ができます。平日 15:00-19:00 には希望すれば相談員とお話することも可能です。



わかやま ネットトラブル 相談窓口

リラとカイがみんなの疑問や不安に答えます。

ネットで困っていることがあれば、チャットを使ってお話ししてね。解決方法を一緒に考えます。
15:00~19:00の間は、必要であれば相談員さんにもチャットできるよ。

リラとお話ししよう

和歌山県 令和7年度「青少年ネット安全・安心のための環境整備事業実施要綱」
委託事業者：TETAU事業協同組合
©2023 TETAU

インターネット上でのこんなことを相談いただけます!

- アカウントを乗っ取られた
- 暴力的な表現の投稿を見つけた
- 無断投稿を削除してほしい
- 危険な行為の投稿を見つけた など

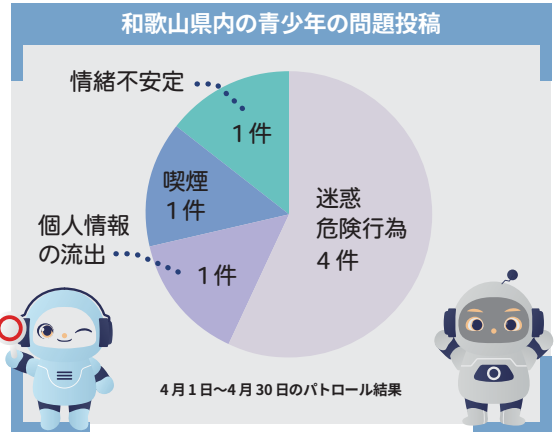
先生方や保護者、支援機関からの情報提供・相談も受け付けます。

わかやまネットトラブル相談窓口では、先生方や保護者の方からの相談も受け付けています。問題のある投稿を見つけた、この問題に対する対処方法を教えて欲しいなど、インターネットのトラブルに関連する様々な解決をお手伝いします。web サイト右下のチャットからアクセスして、ご相談をお寄せください。



ネットパトロール報告 2026年4月度調査報告

2026年4月のネットパトロールで発見された問題投稿は7件。その内訳は迷惑・危険行為が4件、個人情報流出が1件、喫煙が1件、情緒不安定が1件でした。迷惑・危険行為では自転車に乗りながらの撮影が複数見つかっています。また、店内や公共施設・駐車場などでダンス動画も投稿されていました。4月より自転車のルールが改定され、交通反則通告制度（青切符）が16歳以上の高校生にも適用されるようになりました。自転車の新しいルールを今一度確認してみてください。



分析 見えていませんか？ 写真に映り込む個人情報

SNSは、家族や友人との思い出を共有したり、自分の好きなことを発信したりできる便利なツールです。しかし、何気なく投稿した写真の中に、自分でも気付かないうちに個人情報が映り込んでいることがあります。例えば、学校行事や部活動の写真に写った体操服や制服の名札です。名前がはっきり見える状態で投稿すると、写真を見た人に氏名を知られてしまいます。また、学校名や部活動名が分かるものが一緒に写っていると、通っている学校や行動範囲まで推測される可能性があります。さらに、写真の背景にも注意が必要です。自宅の表札、住所が記載された郵便物、通学路の特徴的な建物などが写り込むことで、個人が特定されるきっかけになることがあります。投稿した本人は「これくらい大丈夫」と思っている、複数の情報を組み合わせることで、第三者に個人情報を知られてしまうケースも少なくありません。一度インターネット上に公開された情報は、削除しても完全に回収できない場合があります。誰かが保存したり、別の場所に転載したりしている可能性もあるためです。そのため、写真を投稿する前に「名前は見えないか」「学校名や住所が分かるものは写っていないか」「背景に個人情報が含まれていないか」を確認する習慣を身に付けることが大切です。SNSを安全に利用するためには、投稿前のひと手間が重要です。写真を拡大して確認したり、名前や顔、個人情報が分かる部分を加工したりすることで、トラブルを未然に防ぐことができます。楽しい思い出を安心して共有するためにも、「投稿する前のチェック」を心掛けましょう。



出張情報モラル講座

専門講師による無料の講座です！



4月より新年度の受付が始まりました。4月の講義実施はありませんでしたが、嬉しいご縁をたくさんいただいております。昨年度実施した学校からの継続のご依頼や、担当の先生が転任先の学校から申し込んでくださるなど、心強い信頼の輪が広がっています。また、学校外での講義を通じて私たちの活動を知っていただき、新規でお申し込みをいただく機会もありました。今後も内容をさらにブラッシュアップし、子どもたちがトラブルを「自分事」として捉え、主体的に考えられる分かりやすい学びを届けてまいります。

情報モラル講座のご案内

限定 80講座

子どもたちが主体的に考えられる分かりやすい情報モラル講習会を出張開催します。

対象者 県内学校の児童生徒 費用 無料

講習時間 40~60分程度 ※学年により要相談

ワークショップのご案内

限定 20校

講座開催後に「ワークショップ」を行います。コミュニケーションなど正解のない部分をグループ対話型として進めます。

小学校・中学校・高校・支援学校からの申し込みをお待ちしております



令和8年度「青少年ネット安全・安心のための環境整備事業実施業務」
企画・制作：TETAU 事業協同組合

お問い合わせ

TETAU 事業協同組合
050-5536-9139 (平日 10:00~16:00)
netpat@tetau.jp (担当：森脇・信貴・中村)

和歌山県 共生社会推進部 子ども家庭局 子ども支援課
TEL：073-441-2502 FAX：073-441-2491
メール：e1104001@pref.wakayama.lg.jp