

スマホと付き合う 新たな視点

ふべんえき
不便益という考え方



この資料はインターネット時代をより良く生きることが子どもたちを学校・家庭・地域でスクラムを組んで協力して育む「まえばしネットスクラム」の取組の一環として発行しています

令和8年3月 前橋市教育委員会
企画：前橋市教育委員会青少年支援センター
協力：NPO法人青少年メディア研究協会

不利益ってなに？



地下鉄の出口に、エスカレーターと階段があったら、あなたはどちらを選びますか？
エスカレーターは楽で助かります。一方、階段は運動になり健康的だと感じる人もいます。このように、あえて「ひと手間必要な行動」を選ぶことを「不利益」といいます。

便利で良いこと

- 時間の節約になる
- 手間が少なくなる
- できることが増える



都市の生活は身近にいろいろなものが揃っていて便利です。

不利益(ひと手間)の良いこと

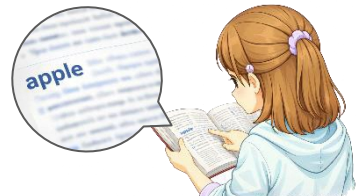
- 経験が得られる
- 自分の力になる
- 達成感が成長につながる



あえて自然の中で過ごす時間を楽しむのがキャンプの醍醐味です。



スピーディーに検索できるので効率的です。



調べるのに時間はかかるけれど目に入る言葉が多く、語彙力が高まります。

不利益の考えをスマホの利用に取り入れる

こどもはスマホの使い方について、自分で判断し選択する力を身に付けている段階です。スマホを使うには、情報を選ぶ力や先を見通す力などが必要ですが、これらはスマホだけを使うことでは身につけません。思考力や心の成長、生活習慣作りなど、**生活全般の質を高める視点**が不可欠です。

スマホ利用改善に向けた視点

スマホの課題に着目したアプローチ

使用時間や問題の対処など、
スマホの使い方を考える

スマホを使う時間や場所、トラブル
などの改善を意識する。

一定の制限(ルール)や我慢に
よって課題を減らしていく。



制限・我慢

危険を防いだ適切な利用
=「**守る**」指導

生活の充実に着目したアプローチ

多様な体験機会や勉強や家族の
時間を大切にすることを考える

スマホを使わない時間も含めて、
生活を調整できるように意識する。

前向きな気持ちでひと手間を選ぶ
「不利益」の考えが活かされる。



選択・調整

生活全般の質の高まり
=「**育てる**」指導

指導は「二つ」を組み合わせる

スマホの困りごとは、重大なものから日常のモヤモヤまで、生活のいろいろな場面で起こります。そのため、危険を防いだ適切な利用＝『守る』指導に加えて、生活全般の質を高める＝『育てる』指導も大切です。

不利益は『育てる』ための手段です。



守る

危険を防ぐ・最低限守ることを決める



わかる

仕組みを言葉にして理解する



できる

試して身につける

育てる
守る

守る



禁止事項や相談案件の内容をあらかじめ家庭で話し合い、約束（ルール）を決めましょう。

家庭で決める約束の項目（例）



個人情報



交友の範囲



課金



投稿



時間

守るための環境を整えるヒント



PCやタブレット等の併用
居間で使うなど使用場所を固定
目的に応じて端末を使い分け
時間制限付きWi-Fiの使用

スマホの設定



・フィルタリング
不適切な情報の遮断



・ペアレンタルコントロール
アプリ・時間等の保護者管理



・デジタルウェルビーイング
深夜着信無視など生活支援

育てる①…わかる(理解する)



ここからは『育てる』を一段ずつ考えます。「わかる」とは、スマホに依存してしまう仕組みや理由を言葉にして理解することです。「問題を減らすため」にはルールで制限したくなりますが、「仕組みや理由を理解する」と別の行動を自分から選択しやすくなります。

うちの子はスマホばかり使ってる



ルールで線引き違反したら罰則



どうして止められなくなるのかな？



自分の行動を変えるきっかけとなる



一日の過ごし方を振り返って、下の表のどちらに当てはまっているかを考えると、どの時間を、どのように過ごしたらいいか見えてきます。

消費の時間

「消費の時間」とは…

受け身・流される／ダラダラ続く
満足度が低い／中毒性が強く癖になる
生活や勉強に役立つことが少ない

流れに乗って続きやすい



創造の時間

「創造の時間」とは…

自分で工夫する／区切りが作れる
上達・達成がある／試行錯誤で学ぶ
生活や勉強に役立つことが多い

主導権が自分にある



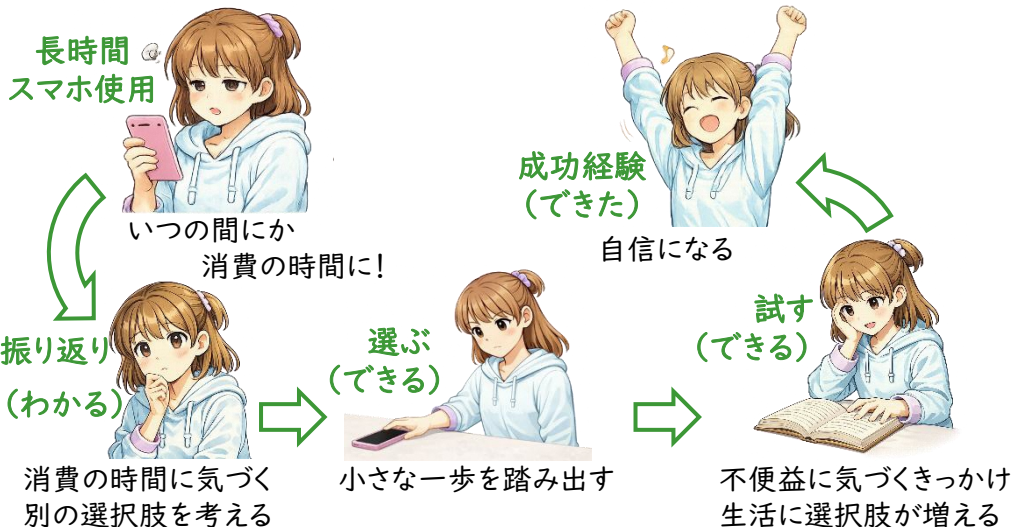
不利益は「スマホがなくても満たされる時間」を増やす考え方

消費の時間を選び直す行動の選択肢を作り、余白の時間を楽しみに変えられる力をつけることが目的です。※消費の時間を全否定するものではありません。

育てる②…できる



「できる」とは、生活に選択肢を増やし、少しずつ行動を変えることを指します。短期間で頑張っ一気に変えようとせず、**小さな変化を繰り返すこと**で自分で選んで行動する力を育て、これによってスマホ利用も安定していきます。



上手くいかななくても選んで動けたことがすでに成功!

まずはここから始めてみよう!

- 工作や料理など実用的な動画を見て真似して実際にやってみる
- 10分だけスマホから離れる(時間より決めて動くことが大事)
- 行動を選び直せた回数を記録する
- 家族や友達と一緒に取り組んでみる

**相談窓口
ご案内**

- 【前橋市教育委員会青少年支援センター】 ☎ 027-212-4039
- 【県総合教育センター子ども教育相談室】 ☎ 0270-26-9200
- 【24時間子供SOSダイヤル】 ☎ 0120-0-78310