

SNS とどう関わるか ～子育てに影響する可能性～

『今あなたが SNS と正しくつきあえるか』が  
『未来のあなたの子どもの人権』を守る鍵となる！

◎小児科医や臨床心理士からの警告

赤ちゃんがいるある母親が、  
「自分はスマホ依存だ。  
やめなきゃ。」と気づき、  
試しに一日、  
スマホを見るのをがまんして、  
赤ちゃんをずっと見ていたのです。  
するとなんと、  
子どもが泣き声を立てずに  
ママの方をじっと見ていた回数が  
一日に三十〜四十回  
あったというのです！

つまり、  
この「スマホ依存ママ」は  
それまで、  
一日に三十〜四十回も  
赤ちゃんの  
「母親を求めるまなざし」を  
「無視」し続けていたというのです。

「スマホ依存の親が子どもを壊す」  
明治大学教授 諸富祥彦  
宝島社

◎『今』の積み重ねが『未来』の姿  
～スマホ使用時間の長さを注意されてキレているあなたへ～

中学2年生 A子の事例



●学校での様子が激変●



- 成績が急降下
- 遅刻の急増
- 授業中は居眠り

心配した担任が、母親との三者面談を設定した。母親も「最近会話がない」と心配していたところであった。

●面談で分かった事実●



- 睡眠不足
- 夜中までスマホ
- 「寝落ち」が常態化
- ライン友の既読無視が許せない！

自室に持ち込み、明け方までスマホをすることも！

●A子のスマホ依存●

- 母親：「スマホ禁止！」
- A子：「クラスのグループ（ライン）がある。抜けたらハブられる！」

「自分がクラスでいじめられてもいいの？」

「ラインできんなら死ぬ」

※「ハブられる」=仲間はずれにされる

MEMO

学生のあなたが、「今楽しいから別にいいだろ」と理由をつけ、実は単にスマホから離れられない「スマホ依存症」の状態だとしたら、親になった時に果たして「スマホ」より「子育て」を優先できるでしょうか？ 子どもに目がいらず、スマホ優先の状態をスマホ・ネグレクトといいます。スマホ・ネグレクトをしている多くの親御さんは、自分がやっていることをそんなにひどいことだとは思っていない、といわれています。

心得

●スマホなどのメディアに触れる時間を自己コントロールする●

「今のうちにメディアをうまく使いこなす（メディアに支配されない）自己管理能力を身につけてこそ、自分と子どもの未来を守ることができる」と心得よ！

SNS との関わり方で、将来の子育ての姿勢に影響する

『  
』が  
『  
』を守る鍵となる！

◎小児科医や臨床心理士からの警告

赤ちゃんがいるある母親が、  
「自分はスマホ依存だ。  
やめなきゃ。」と気づき、  
試しに一日、  
スマホを見るのをがまんして、  
赤ちゃんをずっと見ていたのです。  
するとなんと、  
子どもが泣き声を立てずに  
ママの方をじっと見ていた回数が  
一日に三十〜四十回  
あったというのです！  
つまり、  
この「スマホ依存ママ」は  
それまで、  
一日に三十〜四十回も  
赤ちゃんの  
「母親を求めるまなざし」を  
「無視」し続けていたというのです。  
「スマホ依存の親が子どもを壊す」  
明治大学教授 諸富祥彦  
宝島社

◎『今』の積み重ねが『未来』の姿  
～スマホ使用時間の長さを注意されてキレているあなたへ～

中学2年生 A子の事例



●学校での様子が激変●

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



心配した担任が、母親との三者面談を設定した。母親も「\_\_\_\_\_」と心配していたところであった。

●面談で分かった事実●

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 「\_\_\_\_\_」が常態化  
 ライン友の\_\_\_\_\_が\_\_\_\_\_！  
\_\_\_\_\_, 明け方までスマホをすることも！



●A子のスマホ依存●

母親：「\_\_\_\_\_！」  
 A子：「\_\_\_\_\_（ライン）がある。抜けたら\_\_\_\_\_！」  
「自分がクラスでいじめられてもいいの？」  
「\_\_\_\_\_」

※「ハブられる」=仲間はずれにされる

考えよう

Q.もしも、あなたが赤ちゃんだとして、その「まなざし」を無視し続けられたら、どんな気持ちになるだろう？

心得

●スマホなどのメディアに触れる時間を自己コントロールする●

「今のうちにメディアをうまく使いこなす（\_\_\_\_\_）\_\_\_\_\_を身につけてこそ、\_\_\_\_\_の未来を守ることができる」と心得よ！

学校	年	組	番	氏名	
----	---	---	---	----	--