

2025/10/20
For Parents
No. 8

【令和7年度 インターネット安心・安全通信】

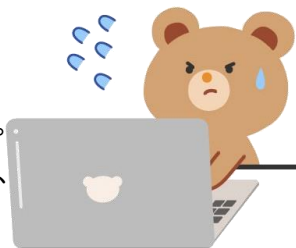
ゲーム・スマホの長時間利用を考える

子どもの心と体に与える影響



家でも学校でも、スマホやタブレットの画面を見る時間が増えました。

長時間利用を心配する声は日に日に高まっていますが、
♪ 単に利用時間の長さだけで状況を判断してはいけません。
一度、子どもと、どんな内容を、どんな風に利用しているか、
家族で、話してみましょう。



利用を制限する引き算より不足を補う足し算を心がける

長時間の ICT 機器の利用に関しては、保護者のみなさんから、健康に関すること（たとえば、ストレートネック、スマホ巻き肩、スマホ老眼、エコノミークラス症候群、ブルーライトや睡眠不足による影響など）について心配する声があがっているようです。でも、もしかすると「使いすぎていること」よりも「足りていないこと」のほうが問題かもしれません。頑張っただけで利用時間を減らしても、不足を補わなければ意味がありません。



そこで、次のように考え方をシフトチェンジしてみませんか？



【問題 1】 スマホを触っている時間が多すぎる

➡ リアルな世界との触れ合いが不足している

<対策>

- ・ 友人や家族などと話す
- ・ 動植物を育てる、面倒をみる
- ・ 一緒に何かをする時間を増やす



【問題 2】 気づくと SNS やゲームをしている

➡ 勉強時間や睡眠時間が不足している

<対策>

- ・ 寝る時間をちゃんと確保する
- ・ 学びの時間を増やす
(オンライン学習を含んでも良い)



【問題3】 長時間、ごく近距離で小さな画面を見続けている

➡ 目を休める時間が不足している

<対策>

- ・ 遠くを見る時間を足す
- ・ まめに画面から目を離す
- ・ 眼精疲労回復のためにたくさん寝る



【問題4】 座ったままなど、ずっと同じ姿勢でいる

➡ 体勢を変えたり動いたりすることが不足している

<対策>

- ・ トイレに立つついでに軽く運動する
- ・ カラダを動かすゲームをする
- ・ 気分転換に外出する



子どものゲームやスマホ利用に関しては、つい制限しようとする
子どもに反発されて、うまくいかないことが多いです。

ぜひ、そんなときは、この新しい考え方

『利用時間の引き算より、不足を補う足し算』

をお試しください。

子どもだけではなく、

私たち大人も心がけていきましょう。



<出典>インターネットトラブル事例集

PCやスマホの長時間利用によるカラダへの影響について考えてみたことがありますか?【総務省】

https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/reference/reference06.html

【お問い合わせ】

福井県防災安全部県民安全課

☎:0776-20-0296(直通)

メール: kenan@pref.fukui.lg.jp

HP: [インターネット安心・安全利用通信](#) | [福井県ホームページ](#)

X (エックス)
安全安心ふくい



CHECK!

インターネット
安心安全通信HP



CHECK!