

iOS12のペアレンタルコントロール“ForKids”の効果を高めるアプローチ

アプローチ2 すでに iPhone を渡しているとき

1. 効果を高める考え方

2018 年秋には、iPhone/iPad の機能やアプリ別に使用時間の制限を保護者の管理下でできるようになります。同じ時期にリリースされる Android P にも同様の機能が実装される予定ですので、同じアプローチが可能です。設定の技術的なことは、時期が来れば各種サイトに掲載されるでしょう。

ここで大切なのは、保護者がどのような考え方をもち、子どもとどのようなことを話し合い、どんな設定をすればよいかです。この資料では、その考え方を示します。

●保護者として理解しておくべきネット社会の状況と対応

- ・スマホ・ネットの社会への影響力や危険性は年々高まっている
⇒あらゆるツールは、社会に対する影響力が強いほど、危険性が高いほど、規制は厳しくすべき
- ・子どものスマホ・ネット利用は心と体の健康、知能・心身の発達に弊害がある
⇒様々な弊害が事例・症例としてあげられ、それらの学術的なエビデンスが次々と出されている
- ・ネットの登場で個人が得られる情報は百万倍～数億倍に激増している
⇒接する情報を制限する、不要な情報を遮断することが情報リテラシーとして重要
- ・どんなに知識と経験があってもネット利用は100%安全にはならない
⇒正しい使い方でも、法的、社会的、経済的問題が発生する危険性がある
- ・責任能力(法的、社会的、経済的)が無い未成年者は、保護者が責任を負う
⇒加重的責任を未成年者に負わせるのは「守られる権利」の侵害
- ・未成年者のスマホ・ネット利用は「リスクを覚悟し、それでも必要な機能を最小限利用する」
⇒保護者が責任を負い得る機能と利用時間だけに限定する

2. 保護者の不安・心配・困りごとを整理し必要な知識を得る

この資料に興味を持った方は、お子さんのスマホの使いかたに関して、何らかの不安・心配・困りごとを持っているのではないのでしょうか。まず、ご自身の気持ちや考えを整理してみましょう。

紙を1枚用意し、「私の心配・不安・困りごとリスト」として、以下のように箇条書きで書き出してみてください。

〇〇にはお子さんの名前、□□□にはスマホのアプリや機能、△△△はお子さんの行動を入れます。

- ・私は〇〇が、□□□で△△△が不安
- ・私は〇〇が、□□□で△△△が心配
- ・私は〇〇が、□□□で△△△が困っている

例1) 私はA子が、スマホで何をやっているかわからなくて不安

例2) 私はA子が、ゲームにはまって依存症になっているのではないかと心配

例3) 私はA子が、LINEをやり始めると何もしなくなって困っている

自分の中の不安・心配・困りごとが見えてきたら、必要な知識を得ておきましょう。

ネット上で必要な情報を検索するのも一つの方法です。ただ、ネット上の情報は断片的で信頼度も不明なものが多いので注意が必要です。ある程度信頼でき、整理された知識を得るには書籍のほうが優れています。参考となる書籍を紹介しておきます。

a)「ネットに奪われる子どもたち～スマホ社会とメディア依存への対応」

清川輝基編著・山田真理子・古野陽一著 少年写真新聞社

b)「スマホゲーム依存症」 樋口 進 著 内外出版社

c)「スマホが学力を破壊する」 川島隆太著 集英社新書

3. 家族の大人と話し合う

可能なら、あなたの家族の大人（夫・妻・父母・義父母など）に、まずは「私の心配・不安・困りごとリスト」を見てもらい、話し合しましょう。同じようにリストを書いてもらえるならベストです。

それぞれの考え方が一致するとは限りません。

家族の大人同士、どのように考えているかを知っておくことが大事です。

そのうえで、この資料に従って取り組んでみることを伝え、協力してもらえるなら心強いでしょう。

4. 親子いっしょに使いかたを見なおす～「スクリーンタイム」を親子とも取る

お子さんと普段から、スマホのことなど気軽に話せる関係であれば、さらっと「私の心配・不安・困りごとリスト」を見せてください。

普段あまり話をしない状態であれば、あらかじめ「聞いて欲しいことがあるから明日の夕方、時間を取って」とアポイントを取ると良いでしょう。話の切り出しとして「私の心配・不安・困りごとリスト」を見せてください。

・リストを見せて「どう思う？」と意見を聞いてみましょう。

「なにコレ？」「そんな心配しなくて大丈夫」「もー、やっぱその話～」「実は自分もちょっと心配」
いろいろな反応があるでしょう。話が広がれば、いろいろ話を聞いてみてください。

保護者が意見を言うときは「私は」で始め、「あなたはどう思う」と子どもに戻してください。

・ポイントは、説教、注意はせず、意見の交換を楽しむことです。

そして、話が終わりに差し掛かったら1つだけ提案してください。

・「スクリーンタイムで1週間の使いかたを『見える化』してみよう」

iOS12 の新機能には、1週間どのような機能・アプリをどのくらい使ったかを知ることができる「スクリーンタイム」があります。この機能を使って、お子さんのiPhone/iPadの使いかたを確認できます。

・お子さんだけでなく、あなた自身の「スクリーンタイム」も取ることがポイントです。

親子で一緒にお互いの実態を確認し、一緒にどうするのが良いか考えようということです。

5. 「スクリーンタイム」を分析する

スクリーンタイムを取り始めて1週間後に、親子一緒に分析をしましょう。

付録2「iPhone/iPad 利用時間を見直そう！」を親子分印刷して、それぞれ記入しながら進めます。

●分析の手順

①「スクリーンタイム」の1週間の記録を見て、利用機能別に利用合計時間Aを記入してください

(h=時間/m=分)

付録2には、利用機能の分類をあらかじめ10種用意していますが、ここにはない分類やアプリがあれば、11以降に追記してください。

②各アプリの利用時間を3つに分類して記入します。おおよその時間で良いです。

B「暇つぶし・なんとなく」…特に目的もなく、暇があったのでそのアプリを使った時間

C「遊び・楽しみ」…遊びや楽しみとしてアプリを使った時間

D「必要だから使っている」…必要な理由があってアプリを使った時間

③A、B、C、Dの合計時間を計算して記入してください

6. より健康的で安全な使いかたに改善する

●分析結果を見て話し合う

それぞれの付録2を見せ合って、親子で意見交換しましょう。

「私の心配・不安・困りごとリスト」と見比べて、不安・心配・困りごとについて、どうしたらいいかを一緒に考えてもらいましょう。

●「B:暇つぶし・なんとなく」「C:遊び・楽しみ」での利用の危険性について話し合う

「B:暇つぶし・なんとなく」と「C:遊び・楽しみ」は、トラブルと依存に結び付きやすい使いかたです。

スマホを長時間使うと、脳や目にダメージが蓄積され、健康や発達に悪影響が出てきます。ひどくなればスマホ依存になります。

利用時間が長いほど、個人情報の露出、犯罪の被害者・加害者になるなど、ネットトラブルの危険性が高くなります。特に、暇つぶしや遊びで使っているときは、心がスキだらけになっていますので、トラブルに結び付きやすい使いかたになっています。

「C:遊び・楽しみ」としての使いかたは、親子それぞれに「自分にとってどのくらい必要なものなのか」を考えてみましょう。「必要性」を人にきちんと説明でき、それを聞いた相手が「なるほど」と納得するようなものであれば、それは「D:必要だから使う」に分類しなおしましょう。

このようにして、「B:暇つぶし・なんとなく」「C:遊び・楽しみ」での利用を、極力無くしていきましょう。

●「D:必要だから使う」を見直す

「D:必要だから使う」の内容も見直してみましょう。

本当に必要な用途だったら、「必要性」を人にきちんと説明でき、それを聞いた相手が「なるほど」と納得できるはずですが、そうでないものは、「B:暇つぶし・なんとなく」か「C:遊び・楽しみ」に分類しなおしましょう。

本当に必要な用途の中で、「今の自分にとって」「将来の自分にとって」と、重要度をランク付けしてください。スマホの利用時間が長いと感じているなら、重要度の低い用途は、使用時間を必要最小限まで短くしましょう。

●機能制限で利用する機能・時間を設定する

iOS12の「リミット」「ダウンタイム」の機能で、利用する機能・時間帯・時間数を制限できます。

- ①親子で話し合った内容を元に、自分の各アプリの利用時間を決め、付録2に赤ペンで記入してください。この赤ペンの時間に「リミット」を設定します。
- ②利用方法を見直したうえで、合計利用時間と利用不可にする時間帯を決めます。利用不可の時間帯を「ダウンタイム」に設定します。通話、SMSなど例外のアプリも決めておきます。
- ③①②の制限設定を行うと、本人の意志が弱くとも利用機能や利用時間が守られます。

7. アプローチがうまくいかない場合

●スマホやネット機器への依存が強くて話をしてもらえない

参考図書b)「スマホゲーム依存症」p185～「スマホゲーム依存に悩む家族へのアドバイス」をお読みください。

●話はできたが「スクリーンタイム」を拒否された

なぜイヤなのか理由を聞いてみて、言ってくれるようだったら、その理由をそっくり受け入れましょう。そのうえで「どうしたら、スクリーンタイムを取って見せてもらえるか」を考えてもらいましょう。

理由を言わない、どうしてもイヤということであれば、

「それでいいよ。ただ、ときどき今日みたいにスマホでやっていて楽しいことなど話してね」

と、スマホ・ネット・ゲームのことで雑談ができる関係を作って終わりましょう。

●「雑談できる関係」がトラブル発見につながる

親子で、スマホ・ネット・ゲームのことを、普段から雑談としてわいわい話せる関係が大切です。

「親にはスマホのことなんか話せない」という関係だと、トラブルが起きてもなかなか相談しようという気持ちにはなれません。そのような場合、どうしようもない状況になって発覚することになります。

雑談でスマホやゲームの話ができると、子どもがちょっと気になっていることも、さっと口に出せませぬ。そこに気づけば、問題が小さいうちに発見することができます。

■iPhone/iPad 利用時間を見直そう！

- ①「スクリーンタイム」機能を使って1週間のアプリ別の利用合計時間Aを記入してください（h=時間/m=分）
- ②各アプリの利用時間を3つに分類して記入します。おおよその時間で良いです。
- B「暇つぶし・なんとなく」…特に目的もなく、暇があったのでそのアプリを使った時間
- C「遊び・楽しみ」…遊びや楽しみとしてアプリを使った時間
- D「必要だから使っている」…必要な理由があってアプリを使った時間
- ③A、B、C、Dの合計時間を計算して記入してください
- ④健康や安全を考えた理想的な1日の利用時間は1時間以内です。1週間で7時間以内です。
- ⑤各アプリ別にB、C、Dの利用時間を決め、「リミット」「ダウンタイム」の機能で、利用時間帯・利用時間数を設定してください。

利用機能	A 1週間 合計時間	B 暇つぶし なんとなく	C 遊び 楽しみ	D 必要だから 使う
1. LINE	h m	h m	h m	h m
2. ネット検索	h m	h m	h m	h m
3. 動画を見る	h m	h m	h m	h m
4. 音楽を聴く	h m	h m	h m	h m
5. ゲーム	h m	h m	h m	h m
6. ニュース・読書	h m	h m	h m	h m
7. SNS・ブログを読む	h m	h m	h m	h m
8. SNS・ブログに書く	h m	h m	h m	h m
9. 写真・動画を撮る	h m	h m	h m	h m
10. 動画投稿・中継	h m	h m	h m	h m
11.	h m	h m	h m	h m
12.	h m	h m	h m	h m
13.	h m	h m	h m	h m
14.	h m	h m	h m	h m
15.	h m	h m	h m	h m
16.	h m	h m	h m	h m
17.	h m	h m	h m	h m
18.	h m	h m	h m	h m
19.	h m	h m	h m	h m
20.	h m	h m	h m	h m
現状の合計時間	h m	h m	h m	h m
健康や安全を考えた理想の利用時間	7h 0m	0h 0m	0h 0m	7h 0m
利用方法を見直した合計利用時間	h m	h m	h m	h m
利用不可時間帯 : ~ :	不可時間帯 例外機能			