

令和5年9月

生徒・保護者の皆様

猪名川町立猪名川中学校
スクールカウンセラー 阪部 健太郎

スクールカウンセラーつうしん

子どものスマホ、取り上げますか？取り上げませんか？

夏休みも終わり、再び学校に通う日々が始まって1ヵ月がたちました。スマホを持っている人は通話しながらのゲームに、SNS に、動画視聴に、と忙しい日々を送っていらっしゃるかと思います。

おうちの方との約束を守っている人はほとんど問題なく、スマホライフを満喫されていることと思いますが、約束を守れていない人はおうちの方から叱られたり、場合によっては取り上げられてしまったりするかもしれません。

おうちの方によってスマホを取り上げる方、取り上げない方に分かれるかと思えます。スマホを取り上げると効果があるのでしょうか？

なぜ、スマホを使うルールを守れないのでしょうか？

スマホを使うルールを守れなくなる要因はいくつかあります。



① 普段よりもストレスを感じている。

② 誰かとつながっていることで安心したい気持ちと「ぼっち」になる不安。

③ 衝動をコントロールすることが難しい。

①はすべてに関係しています。進路、勉強、人間関係、家のことなど、うまくいっていない、不安定な状況にあると大きなストレスとなります。進路など、どうするか、どうなるか、など不確定要素だらけなものを子どもに問いかけてもわからないことのほうが多いのではないのでしょうか？「禁止する」「取り上げる」など、ストレスをかけるのではなく、ストレスを緩和する方向のお話や対応をしていただければ幸いです。過度なストレスは弊害でしかありません。

②は「ぼっち」(ひとりぼっちのぼっち)になる、「ぼっち」と思われる恐怖からくるス

トレスにより、誰かとつながって安心したい気持ちを強くさせていることもあります。自信のなさ、「自分はこれでいいんだ」という自尊感情の低さから、誰かに、どこかの人間関係に、「ともにある」ことでその気持ちを満たそうとしているのかもしれませんが。おうちの方との関係の中で、否定されてばかりという気持ちになっていけば、自信もなくなり、自尊感情も低くなります。今できていることを認めて、伝えていくことも大切です。

③は衝動を自分でコントロールすることが元々難しい人です。気になる方はどうぞいらっしゃってください。



スマホを取り上げても意味がありません。

ストレスの高い子、誰かとつながっていたい子、衝動的な子のスマホを取り上げようとすると、強く反発され、場合によっては反撃されることもあります。

スマホを取り上げることは、ストレスを発散する方法や誰かとつながっている安心感を奪うことになります。取り上げた結果、スマホを使えないストレスでさらにイライラして自傷他害、壁の破壊など器物破損の可能性も出てきます。また、スマホを取り上げられてしまうと、誰かとつながることが難しくなることもあり、その場合は「ぼっち」になってしまうのではないかという不安から学校に行かなくなる可能性もあります。

一方、取り上げることで状況が一時的に改善したかのように見えても、再びスマホを使用すると元に戻ることもあります。取り上げたことで信頼関係が損なわれてしまい、ほかのことで反発されてしまうこともあります。つまり、デメリットのほうが大きいのです。

子どもの背景にあるストレスをとらえ、理解し、おうちの方と折り合いのついた節度あるスマホの使用のために、現実的に可能な方法を話し合うのも1つです。

お知らせ

スクールカウンセラーは「お話をする人」です。雑談もあります。何か困ったことがあれば、一緒に考えて、解決する方法を探すこともします。普段はコミュニティルームか職員室にあります。校内を歩いていることもあるので、気軽に声をかけてくださいね。保護者の方の来談もお待ちしております。学校の中ですが、気軽に、公園に行くような感覚で来ていただければ嬉しいです。ひとまず予約制ですが、予約を希望する方は担任の先生か教頭先生までお願いいたします。

スクールカウンセラーのいる日 ほぼ毎週金曜日
予約時間 だいたい10:30から、17:00ぐらいまで