

にちにち通信

Monthly newsletter

Vol.12

スマホとの付き合い方を見直したら・・・



現在「にちにち」を受講中のご家庭での実践をご紹介します。中学生のお子さんの「スマホとの付き合い方」について、一緒に見直しながら家庭での取り組みを伴走しています。

🚩 やってみたことはこの2つ

1. 課題が終わってからスマホを使うこと
2. 寝るときはリビングの所定の場所にスマホを置くこと（寝室には持っていかない）

◎ 話し合いは3時間・・・

中学生ともなると、自分の考えや意見がしっかりあります。このご家庭でも、親御さんが一方的にルールを決めるのではなく、「1人の人間として真剣に向き合う」ことを大切にされました。スマホが脳に与える影響や、これから受験に向けてどんな環境を整えたいかを丁寧に話し合い、時間をかけて家族の合意を作っていました。

◎ 家族みんなでチャレンジしてみたら…✨

このご家族の素晴らしいところは、「本人だけでなく家族全員で取り組んだこと」です。寝るときには家族全員がスマホをリビングに置くというルールを一緒に実践。もちろん最初は本人もイヤイヤでしたが、約束を守りながら、トークン表も併用して少しずつ定着していきました。すると、思わぬ変化が――。

お母さんがこう話してくださいました。

「寝室にスマホを持ち込まないようにしたら、睡眠の質が良くなって幸福度が上がりました」

また、スマホのやり取りにイライラしていた頃よりも、親御さん自身に心の余裕が生まれたとのこと。親子それぞれにとって、良い循環が生まれた瞬間でした。

◆ 考えてみてほしいこと

スマホは依存性が高く、心や体に大きな影響をもたらします。それは子どもだけでなく、私たち大人にも同じです。「子どものスマホ時間を減らしたい」と思ったら、まずは自分の環境にも目を向けてみることから始めてみましょう。スマホによって、知らないうちに睡眠の質が下がったり、イライラが増えていたりするかもしれません。でも、それは、**あなたのせいではありません。**

私の大好きな行動分析学では、原因を決して“その人のせい”にはしません。行動は、環境を整えることで自然と変わっていくものだからです。だからこそ、まずは環境を変えることから。お子さんと一緒に“デジタルデトックス”を試してみませんか？

にちにちでは、親子でより健やかに過ごせる環境づくりをサポートしています。



2025.11