

スマホ危機 親子の克服術

石川結貴 文春新書 2021.9.

「詳しくないから」そう親があきらめているうちに、子どもはますます離れていく。「大丈夫そう」と先送りするほど、複雑化する問題に対応できなくなる。冒頭にこんな文章が出てきます。スマホを手にする子どもの親に向けた大事なメッセージがたくさんつまった本です。

◆依存傾向が強くなる特有の反応

「ゲームをやめるように説得したときの反応」

- 1 **否認** やり過ぎを認めない、ゲームの必要性を訴える
- 2 **隠蔽** 「わかった」と言うが隠れてする、「勉強している」とうそをつく
- 3 **過小評価** 「そんなに使ってない」「他の人に比べれば少ない」など
- 4 **禁断症状** ゲームをしていないとイライラする
- 5 **自己中心的態度** 周囲の注意に耳を貸さず

◆親が変わることが問題解決に

ルール作りや利用制限、いじめ対応など、すべてに共通するのは「**子どもの声**」を聞く必要がある。彼らはスマホ利用の当事者であり、親の知らない世界で様々なことを経験している。ほとんど実態を知らないまま、一方的に親の考えを押しつけたところで、真に子どものためになるのだろうか。

ルールを守らない子どもが悪い、SNSやオンラインゲームに夢中の子どもを変えたい、そういう発想を切り替えて、まずは親自身がこれまでの対応を変えていく姿勢を持ってほしい。

SNSでもオンラインゲームでも、一見楽しそうな子どもが本当は友だち関係に悩んでいたりする。親の「**見て見ぬふり**」や「**子ども任せ**」で放任されたまま、誰にも相談できずに一人問題を抱える子どももいる。「わからない」からと対応を投げ出さず、あるいは一方的な思い込みで責めることなく、親は子どもの声を聞くことから始めてほしい。自分なりに調べたり、情報収集したりして、子どもと一緒に考える機会を作ってほしい。