

■■本文の抜粋■■

依存が深刻になると他者からも見えにくくなる

依存が深刻になると、ひきこもりがちになってしまう場合があります。たとえば、アルコール依存症が深刻になると、飲酒による具合の悪さなどから仕事ができなくなることがあります。こうして退職に追い込まれると、酒や食事を買う以外にあまり外出する用もなくなり（最低限の買い物も宅配ですませてしまう場合もあります）、ひきこもりがちになります。

スマホの依存でも、深刻になると、生活の乱れや昼夜逆転から、不登校やひきこもりがちになる場合があります。不登校やひきこもり状態になると、家族以外の他の人からはその状況は見えにくくなりますし、身近にいない人のことはあまり気にかけなくなるかもしれません。結局、学校などで周りにいる人は、依存問題のない人か、深刻ではない人が大半となります。

軽度のスマホの依存状態の人を見ても、少し成績が下がるだけ、少し授業中に眠くなるだけ、ぐらいに思えるでしょう。身近に深刻なスマホ等の依存状態の人がいなければ、依存による問題も大したことではないように考えるかもしれません。こうして無防備にスマホを使い続けているうちに、依存が悪化してしまうのです。

否認という心理が依存からの脱却を妨害する

スマホに依存的になっている子どもたちは、とにかくスマホを減らす・やめることが苦痛で不安です。子どもたちは、悪い出来事（朝起きれなくなる、成績が下がるなど）を、スマホ（ネットやゲームなど）と結びつけられることを嫌がる人が多いようです。悪い出来事がスマホ等の使い方のせいだとすると、時間を減らすなどスマホの使い方を改める必要に迫られるからです。

逆に、悪い出来事がスマホの使い方のせいではないとするとどうでしょうか。スマホの使い方を改める必要はないので、それに伴う苦痛や不安から逃れることができます。

もちろん、大人は子どもたちの言い分を聞かないで、悪い出来事をすべてスマホのせいにするべきではありません。大人が、子どもたちの言い分をまったく聞かない姿勢は、親子関係の悪化や不信感につながり、それは子どもたちにとって新たなストレスとなり、結果的にそのストレスから逃避的なスマホの依存の悪化につながりえるので、避けるべきです。

一方で、大人がスマホに依存的になっている子どもたちの「スマホのせいではない」を、すべて額面通りに受け入れて肯定し続けるのも、スマホの依存の持続・悪化につながります。大人は子どもの話を聞きつつ、さまざまな状況を考慮しながらの判断・対処を求められます。

スマホをやめることができるのか

ゲームに依存的になったから、一人だけゲームをやめるのはどうでしょうか。ゲームに依存的になっている子どもの周りには、ゲームを好んでしている友だちが多い可能性が高いでしょうし、そうすると友だち同士の会話にはゲームのことが出てくるでしょう。日常生活にはゲームが身近にありすぎて、ゲーム刺激だらけなのです。

頻回のゲーム刺激は、ゲームに依存的な人のゲームへの欲求を容赦なく高めてしまいます。さらに、放課後には友だちと（オンライン上で）一緒にゲームで遊んでいたのが、遊べなくなってしまうという事態も起こりえます。楽しみにしていた遊びが消滅することは、子どもたちにとってかなり苦痛なことでしょう。しかも子どもたちは周りの友人などの影響を受けやすい世代です。大人のように友だちと自分は別だ、と割り切ることはなかなかできません。依存があるうとなかろうと、友人が使っていれば、どうしても自分も使いたくなるものです（大人でもそのようなことはよくあることです）。

多くの人がスマホ（ネットやゲーム）を使っている中で、一人だけやめるのは困難をきわめるというのが、スマホ依存の手ごわさの一つなのです。

使用時間のルールを守れないときの対処

原則として、どのようにしたらルールを守れるのか、子どもたちと親と一緒に考える必要があります。たとえば、どうやって次のゲームをプレイしないようにするか、どうやって次の動画を見ないようにするか、もしくは親がどのような協力をすればよいかなどを話し合っ、子ども本人に意見を出させるとよいでしょう。もしくは、どのようなルールを設定すると守れそうなのかを話し合ってもよいでしょう。

子どもから出る意見については、たとえそれが親から見てもあまり有効な方法と思えなくとも、否定すべきではありません。ただし精神論（気をつけるとか、努力するなど）的なことしか子どもが述べないようであれば、具体的にどのような行動をするのか、聞いてみてもよいでしょう。

守れないルールをどうするか、というのは、子どもたちにとって決して都合のよい話ではありません。とくに思春期になると、親子で話し合いをすること自体が困難になってしまう場合があります。親が頻繁に注意をするというのはあまり有効な手段ではありませんし、かえって親子対立を深めません。そんなときには、親が使用時間や使用した時刻をカレンダーなどにメモしておくだけでもよいと思います。記録をしておくだけで、使いすぎていることを把握し、問題意識を持ちやすくなります。

地域全体でスマホの使用ルールをつくる

ルールがあっても、一家庭だけではなかなか守りにくいものです。たとえば、Aさんの家では1日のゲーム時間は60分までというルールがあっても、クラスメイトのBさんの家では120分までのルールかもしれませんし、Cさんの家では（時間制限なく）自由にゲームができるかもしれません。そうすると、BさんやCさんと一緒にゲームをしても、Aさんは途中でゲームをやめなくてはならないかもしれません。

同様に、スマホを使用できる時刻に関するルールがあると、夜中にLINEなどで友人からメッセージが来ても、返信できない、返信が遅くなるなど、問題が生じるかもしれません。ルールが厳しい側の子どもたちは、不満を持つこともあるでしょう。

家庭内でルールをつくったとしても、子どもたちにそれを守らせるのは親の役目になります。親が忙しすぎて、子どもたちにルールを守らせる気力・体力がないと、子どもたちがルールを守らない状況が続き、なし崩し的にルールは有名無実化してしまうかもしれません。

一方で、学校や地域全体で、スマホ（他の電子デバイスも含む）の使用に関するルールや目安があると、みんなルール上横並びになるので、子どもたちも不満を持ちにくくなるかもしれません。

また、全体でのルールがあると、スマホの使用時間を制限するときの根拠となりますので、子どもたちの適切なスマホ使用に有効ではないかと考えます。

生徒たちもスマホ・ネットの使い方について、さまざまな問題意識を持っているようで、生徒たち自身の手でスマホの使用ルール（ガイドライン）を決めようという取り組みも報告されていますので、是非とも参考にしてください。