

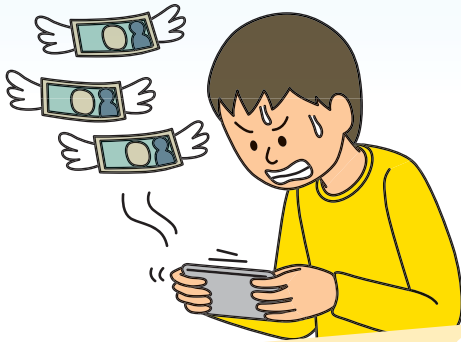
スマホって便利！ でも…

今やすっかり身近で、さまざまな場面で役に立つスマホ（スマートフォン）。平成30年7月の調査（立川市立小・中学校に在籍する小学4年生～中学3年生の児童・生徒が対象。1学年1学級～2学級を抽出）では、立川市でも小学生で53%、中学生で81%が、自分のスマホを持ち、使っていると答えています。スマホは遊びに仕事に大活躍ですが、振り返ってみてください。スマホに依存しすぎてはいませんか。

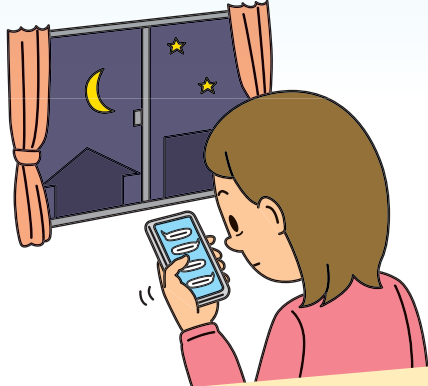
問広報課・内線2745



ながらスマホ
での事故



多額の出費
（課金、通信費など）



依存症

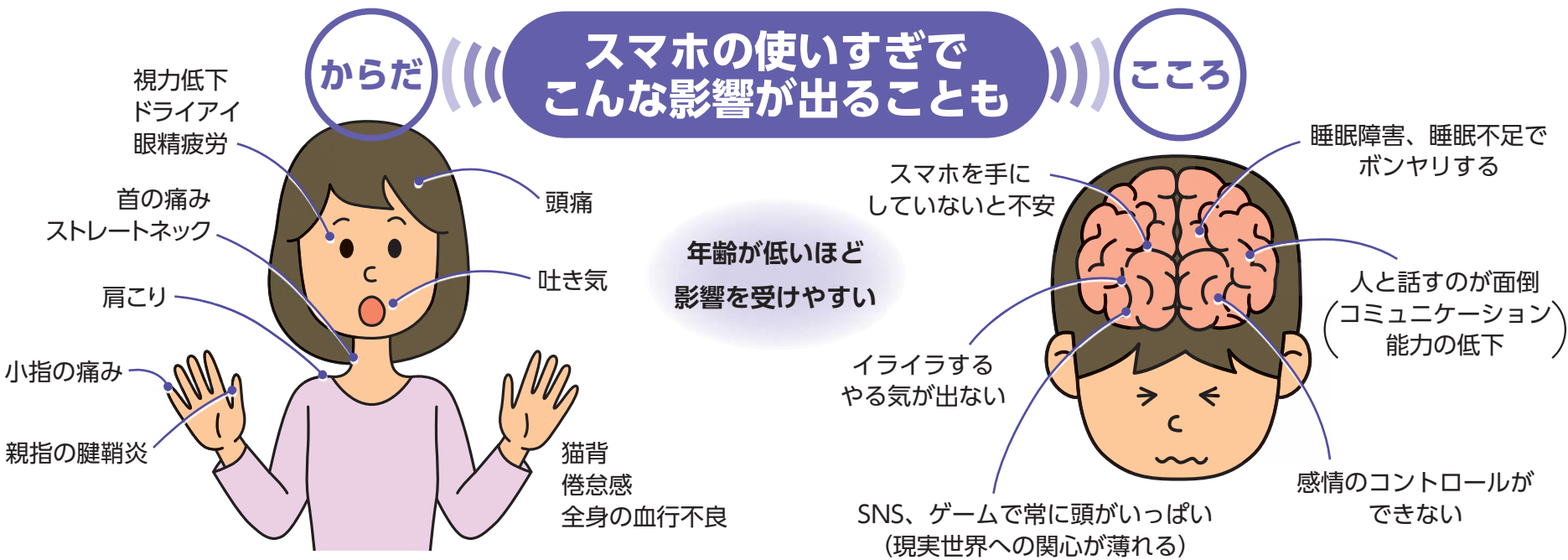
依存しているかも？

使い方を見直してみよう



- ☐ つい、長時間スマホに夢中になっている
- ☐ 家にスマホを置き忘れるとイライラ・不安を感じる
- ☐ メールやラインはすぐに返信なくては落ち着かない
- ☐ フェイスブックやツイッターなどのSNSの更新状況が常に気になる
- ☐ 食事・入浴・トイレにも、スマホを持っていく

- ☐ スマホを使うために、睡眠時間が減っている
- ☐ スマホの利用時間を減らさなければならぬと感じている
- ☐ 友人や家族にスマホの使いすぎだと言われる
- ☐ 人と話すよりスマホを操作しているほうがリラックスして楽しい



使い方の見直しポイント

ちょっとした工夫で、スマホを手にする時間を減らすことができます。無意識に行っていることに、気をつけてみましょう。

- 食事・入浴・トイレにスマホを持っていかない
- 制限時間を設定できるアプリを使う
- アプリの通知機能をオフにする
- 不要なアプリやゲームを削除する
- 人と話しているときはスマホを操作しない
- スマホ以外の趣味(体を動かすものや、一人でも楽しめるもの)を持つ

使いすぎが心配な場合は専門機関等に相談することもできます

都立多摩総合精神保健福祉センター

こころの電話相談 ☎ 042(371)5560

月曜～金曜日 午前9時～午後5時（祝日・休日、年末年始を除く）

子どもにはルールを

スマホは外出先での連絡などで必要な場合もあります。家族でルールを決めて正しく使えるようにしましょう。

- 定量・数量的なルールで分かりやすくする（時間を決めるなど）
- 守れなかったときのルールも決めておく（守れなかったときは1週間スマホを使わない、など）
- フィルタリング、時間制限のアプリ等を活用する

困ったことがあったら

東京都のホームページ



「こたエール」

子どものネット・ケータイの
トラブルを相談できます。

