

スマホ依存について②（ルール作りと治療）

前回から引き続きのスマホ依存症のお話し。第2回はルール作りと治療について。

スマホ＝インターネットです。ネット上は悪意のあるサイトも沢山あります。一定のルール作りが必要です。大事なのは買う前に決めること、決めたことを書面に残すことです。

基本的なルールは①占有させない：スマホの所有権は購入した親であり、子供には貸し出す形をとります。「私のスマホ」ではありません。②使用場所・時間を決める：部屋での使用は禁止、リビングのみ、一日1時間までとか。2時間以上使用で成績は低下傾向となります。③ダウンロードの禁止：所有者は親ですので、アプリをダウンロードするのは親の許可を取ってからです。学校のロッカーと一緒に変な物が入ってないか、定期的に親がチェックして下さい。④違反があったときの罰則：運転免許と同じ、違反があれば、即使用停止は現実的ではありません。守れなければ翌日は使用時間30分短縮、点数制にして程度に応じた罰則を使用前から決めておきましょう。このようなルールを購入前に取り決めて書面に残してから使用するようにしましょう。

では、スマホで日々の生活に障害をきたしている子に対する治療は？依存症は専門的なアプローチが必要なときがあります。家庭内での努力で上手くいかないときには支援グループへの参加、精神面でのサポートのため専門機関への受診を検討しましょう。個人や家族で抱え込まずに、外からの手助けも利用しましょう。子供がスマホ使用を制限している横で、親が無制限に使用しているのでは抑制効果は薄れます。親御さんもお子さんと一緒に頑張っている、連帯感が加わると上手くいくことも多いです。