



令和7年度
家庭教育講演会 記録とご案内

演題 子どもの成長とメディアリテラシー
～親子で学ぼう メディアとの上手な付き合い方～

講師 中谷 通恵 氏 子どもとメディア北海道

日時／令和7年11月8日（土）10:00～12:00

会場／北海道立総合体育センター（北海きたえーる）



3月31日
まで
アーカイブ
配信中



お子さんのスマホやタブレット
使用について、お困りのことはありませんか？

多くの皆様にぜひ聞いていただきたい内容ですので、アーカイブ
配信をいたします。右上の二次元コードか、次のURLからご視聴
ください。3月31日までの期間限定公開とします。

<https://youtu.be/ijU-rwj1FHA>

子どものネット健康被害 成長発達への悪影響

◆目への影響

視力低下、外・内斜視、近視、立体視への影響

👉 外で太陽を浴びて遊ぼう

◆脳（学習）への影響

刺激が強すぎるタブレット等が五感の脳を発達さ
せるのを奪ってしまう！

👉 読書、文章を書く、おしゃべりなどをしよう
睡眠時間と学力、スマホの時間と成績には大きな
関係が！

👉 1時間までにしよう、勉強中はOFF、そば
に置かず別室に

◆心・社会性への影響

悪口、仲間外れ、いじめにつながりやすい

👉 会って話すより気持ちは半分も伝わらないの
で、表情や声の調子が分かるように会って話
そう

夜は特に危険！

👉 21時でネット、SNSは止めよう

これらの他に、

- ・世界での取組状況
- ・ネットゲーム依存
- ・困ったときの相談
- ・思春期の子どもとの対話のコツ
- ・大人同士のつながり

等についてお話しされていますので、ぜひアーカイブ配信
をご覧ください。

スマホを与える時のポイント

◆何がしたいのか

◆どんな危険があるのか、どんなルールで使うか
守れないときのペナルティー

◆18歳までは親のものとして貸し出す（見せることができる）

◆スマホを我慢しているときは褒める
子どもへのメリット

を考え、話し合おう

小学生

- ・時間を決めて守る
- ・オンライン遊び（ゲーム・動画）をし
たらもっとたくさん運動する
- ・友達同士でルールを作る

中学生

- ・使用時間、時間帯、使用場所の約束
- ・勉強と寝る時間はネット遊びできるも
のを持ち込まない
- ・時間制限アプリなども上手に利用する

自分で
決める

一人では難しいので

児童会や生徒会、クラスで自分や友達の健康や学習する
権利を守るために、使用時間の制限などを話し合う
といったことが大切

