

# “オレサポ通信”



家庭教育支援チーム



令和5年2学期号

## 「学校行きたくない」はSOS！ゆっくり話を聴いてみましょう。

☆親子で話し合う・考える！「スマホやタブレット端末の使い方」(R5.8.23 NHK あさイチより)

動画視聴やゲームの他、今や勉強にも欠かせないスマホやタブレット端末。使用時間が気になります。大切なことは子ども自身が使い方を考えること。子ども達と考えた、使いすぎを防ぐためのアイデアをいくつかご紹介します。



スケジュールを作ると、具体的にどのくらい使っているか分かるように！

時間よりコンテンツで区切りをつける  
(動画視聴は1日〇本)など

使う場所を制限する  
(みんな使う場所はリビングだけ)など

どうすれば使いすぎを防ぐことができるかな？

勉強でスマホを使わない時は、  
・スマホの電源を切る  
・スマホを別の部屋に置く

アプリをホームから隠す

※親子で納得できるルールを話し合ってくださいね。

☆困ったこと・悩みは誰かに相談しよう！

「学校行きたくない」は心身からのSOS。また、「お腹・頭が痛い」「いつもよりテンションが高い」「ひどく甘える」など身体症状・表現に表れることも。ゆっくり話を聴いてみましょう。疲れている様子なら、休ませることも考えましょう。心も体も健康が一番です！

どうすればいいか わからない時は誰かに話を聞いてもらいましょう。

家族、先生、友達、相談窓口…もちろんオレンジサポーターズでもOK。

オレンジサポーターズは、大人も子どもも相談できます。

【問い合わせ・相談窓口】



代表 真柄清美 TEL：080-3742-6064（平日9～17時対応）

LINE：ID→ 6064dakkotai QRコード→

