

今回のテーマ ～ 研修報告 Grafsec スマホ中毒を治す10の習慣～

長かった夏休みもそろそろ終了です。夏休み中、暑い中、部活に頑張る子どもたちの姿や、学習会で勉強に頑張る姿を見ると中学生らしさを感じます。その子らの夏休み中のスマホやネットの影響はどの程度でしょうか？ 出校日が楽しみです。

研修報告 Grafsec 会員連絡会 ～SNSの使い方って？～

8月5日に一般財団法人草の根サイバーセキュリティ全国連絡会（通称：Grafsec グラフセック）の年に一度の全国会合に、ネットリスク研の代表として参加してきました。

Grafsec は情報セキュリティ業界の方々を中心に情報モラルを啓発している団体で構成されている連絡会です。会員同士の連絡会の開催や全国大会の開催、助成事業などを行っています。教育現場にいと教育に関わる方々としか交流がないため、情報セキュリティ業界や一般の方々と交流ができる連絡会は刺激が大きいです。今回、感じたことを一つ紹介します。

グループディスカッションがあり、テーマは「人はなぜ SNS を利用するのか」でした。グループ内で自分自身の SNS の使い方を紹介する場面がありましたが、情報セキュリティ業界の方々には SNS などのインターネットツールを見事に使いこなしています。そのほとんどは「LINE は家族限定、Twitter は情報収集、Facebook は名刺代わり、または告知、instagram はほとんどやりません」と回答していました。

各 SNS が作られた目的を考えると上記のような使用目的が適切な使い方だと思います。しかし、中高生の使い方は異なります。私は「中高生の場合、LINE は友達とつながる、Twitter は日々感じたことの発散（トラブルの温床になることもしばしば…）、Facebook はほとんどやらず、instagram が大ブームです」と伝えると驚いていました。

大人の SNS の使い方と子どもたちの SNS の使い方の違いを感じました。中には子どもたちへ情報モラルを啓発している方も多数おられます。大人の使い方だけで子どもたちの使い方を知らないで啓発をしたら、まったく見当違いになるのでは？と不安を感じました。

SNS の正しい使い方を教えることを否定はしませんが、子どもたちの実態を把握した上での啓発を行うことも大切ではないかと感じたグループディスカッションでした。皆さまはどのように考えますか？

スマホ中毒を治す10の習慣 <https://news.livedoor.com/article/detail/16942418/> (livedoor ニュース 2019年8月17日)

先日、共感をした記事を紹介します。マーケティング専門家の John Spector 氏がスマホをコントロールする自身が実践した習慣を紹介しています。

1. 運転中にスマートフォンをチェックしない
2. 自宅ではスマホを固定電話みたいに使う
3. 朝も電源プラグにつないでおく
4. 通知をオフにする
5. アプリに使う時間に制限をかける
6. 列に並んでいるときにスマホをチェックしない
7. ベッドでスマホをいじらない
8. 「スマホチェック」サイクルを壊す
9. アプリを削除する
10. すぐに習慣を変えられるとは思わないこと

「1日〇時間まで」といったルールも大切ですが、それらが守られるような手立てを打つことも大切です。特に2, 3, 4, 5, 9といった機能的な制限やアプリによる制限は今後重要になるかと思います。ぜひ家庭教育として導入してほしいものです。