



みなみっ子

60 号

令和 8 年 9 月 4 日 (金)

南城市立大里南小学校

文責 校長 與儀 毅

学校教育目標

自立

協働

創造

スマホやゲーム、TikTok・YouTube といったショート動画や動画配信への依存は、子どもだけでなく大人にも極めて深刻な影響を及ぼすと懸念されます。

1 大人にも現れる深刻な影響

「仕事や家事をしているから自分は大丈夫」と思っている、大人は知らず知らずのうちに依存に陥りやすい環境にあります。

①「ながらスマホ」による心の不在

子どもの話を聞きながら、無意識にスマホの画面を目で追ってしまう(「スマホネグレクト」と呼ばれることもあります)。子ども側は「自分は後回しにされている」「関心を持たれていない」と感じ、次第に親に話しかけなくなっていきます。

②脳の疲労と感情コントロールの低下

ショート動画やゲームは、脳に短時間で強い刺激(ドパミン)を与え続けます。これにより大人の脳も慢性的疲労状態になり、「イライラしやすくなる」「集中力が続かない」「ちょっとしたことで怒鳴ってしまう」といった症状が出やすくなります。

③睡眠障害とメンタルの悪化

夜遅くまで動画や SNS を見続けることで睡眠の質が落ち、日中の倦怠感や鬱(うつ)傾向につながることが分かっています。

2 なぜ家庭での会話が少なくなるのか?

家庭内の会話が減るのは、単に「時間が足りないから」だけではありません。

①「隙間時間」の消失

かつては食事の準備中、食後のひととき、テレビのコマーシャル中など、家族で「今日何があった?」と話す「無音の隙間」がありました。現在はそのわずかな隙間時間に全員がスマホを開くため、会話のきっかけ自体が消滅しています。

②アルゴリズムによる「個の孤立」

YouTube や TikTok は、個人の好みに合わせた動画を次々に提示します。同じ部屋に家族が揃っていても、それぞれが別々の「自分専用の世界」に入り込んでしまうため、会話の共通話題がなくなってしまいます。

③「話しかけないでオーラ」の連鎖

誰かが画面を集中して見ていると、周りは「話しかけると邪魔になるかな」と遠慮します。これが家族全員に連鎖すると、家の中が不自然に静まり返り、互いに会話を諦める空間になってしまいます。

スマホ依存が壊す家族の絆：大人が陥る罠と会話を取り戻す処方箋

家族を蝕む「見えない依存」の正体

無意識の「スマホネグレクト」
が子供を傷つける
親が画面に夢中になることで、
子供は「自分は後回し」と感じ、
会話を諦めてしまいます。

ドパミンによる「脳の慢性
疲労」と感情制御の低下
短時間の強い刺激で脳が疲れ、
イライラや集中力低下、睡眠障
害を引き起こします。

アルゴリズムによる
「個の孤立」
各々が自分専用の動画世界に
没入することで、家族間の
共通話題が消失しています。

会話を取り戻すための「仕組み」づくり

「ノースマホ・ゾーン」の設定
食事中や寝室など、物理的にスマホを
置かない場所や時間を限定します。

親から示す「スマホを置く姿勢」
話しかけられたら画面を裏返し、相手に
目と目を向ける動作を徹底します。

「手を使う共通体験」の創出
料理やボードゲームなど、両手が塞がる活動
を共有することで自然な会話を促します。

⚠ SNSの中毒性設計に対する社会的な警鐘(米国での大規模訴訟事例)

訴訟の対象



Meta (Instagram/Facebook)
の「無限スクロール」等の設計

主な被害内容



若者の依存症、抑うつ、
自傷行為の誘発

和解金の規模



最大約2兆8,600億円
(2026年時点の報道)

3 家庭での会話を取り戻すためのヒント

完璧を目指す必要はありません。まずは小さく「ルール」ではなく「仕組み」を作ることが効果的です。

①「ノースマホ・ゾーン(時間)」を決める

「食事中だけはスマホをテーブルに置かない」「夜 9 時以降はリビングの充電器に置いて寝室に持っていかない」など、時間を限定して画面を遠ざけます。

②親から「スマホを置く姿勢」を見せる

子どもから話しかけられたら、一旦スマホを裏返し、「相手に目と体を向けて聞く」動作を意識します。親の姿勢が変わると、子どもの態度も自然と変化します。

③デジタル以外の「手を使う共通体験」をつくる

ボードゲームをする、一緒に料理を作る、一緒に散歩に出かけるなど、両手が塞がる活動を共有すると自然と会話が生まれます。

ちょっと余談

【米国】子どもの「SNS 依存」と精神的危害を巡る巨額訴訟

前述の疑問(スマホ・SNS 依存)にも関連する動きとして、米国では Instagram や Facebook が「意図的に中毒性の高い仕組み(無限スクロールやアルゴリズム)を設計し、若者のメンタルヘルスを悪化させた」として全米の自治体や被害者家族から大規模な損害賠償請求が起こされました。

訴訟の内容

Instagram 等の「無限スクロール」「いいね機能」「通知の最適化」などが、子どもや十代の若者に依存症や抑うつ、自傷行為を引き起こしたとして責任を問われたものです。

直近の決着(2026 年)：全米 50 以上の州・地域との裁判において、Meta 側が最大で約 2 兆 8,600 億円(約 185 億~2,000 億ドル規模)に上る和解金・賠償金を支払うことで和解に達したと報じられました。個人や教育委員会などの後続訴訟も並行して行われています。

スマホ依存から家族の笑顔を守ろう！～大人の「ながらスマホ」が招く危機～

スマートフォンやショート動画への依存は、大人にも「脳の疲労」や「感情のコントロール低下」などの深刻な影響を及ぼします。その結果、家庭内から「隙間時間」や「共通の話題」が消え、家族の絆が弱まるリスクがあります。まずは小さな「仕組み」作りから、デジタルと健康的な距離を保つことが推奨されます。

大人のスマホ依存が招く「心のすれ違い」

- ① 子どもの心を傷つける「スマホネグレクト」

強い刺激(ドパミン)による脳の疲れが、感情的な爆発や集中力低下を招きます。
- ② 脳の慢性疲労とイライラの増加

- ③ 消えた「無音の隙間」と会話のきっかけ

わずかな隙間時間もスマホで埋まるため、家族で今日を振り返る機会が失われています。

家族の会話を取り戻す 3つのヒント

「ノースマホ・ゾーン」を家の中に作る

食事中や寝る前など、スマホを物理的に置かない場所と時間を決めましょう。

話を聞く時は「スマホを裏返す」

相手に目と体を向けて聞く姿勢を見せることで、子どもの態度も変化します。一緒に行うと自然な会話が生まれます。

デジタル以外の「手を使う体験」を共有

料理や散歩など、両手が塞がる活動を重ねることで、自然な会話が生まれます。

【参考】米国でのSNS依存を巡る大規模訴訟の事例

項目	内容
訴訟の理由	中毒性の高い設計による若者のメンタル悪化
和解金の規模	最大 約2兆8,600億円(Meta社)
指摘された機能	無限スクロール、いいね機能、通知の最適化

スマホを置いたその手が、子どもと手をつなぐ手になります！

「静かで助かる」その裏で、子どもとの心が遠ざかっていませんか？

