**子どもがスマホに振り回されず勉強する方法**

**「ついスマホ」のクセを断ち切るためには**

**＜プロフィール＞**

大平 信孝 (おおひら のぶたか)

株式会社アンカリング・イノベーション代表取締役。メンタルコーチ。目標実現の専門家。

脳科学とアドラー心理学を組み合わせた、独自の目標実現法「行動イノベーション」を開発。これまでオリンピック出場選手、トップモデル、経営者など1万5000人以上の人々の目標実現・行動革新サポートを実施。現在は法人向けの研修、講演、エグゼクティブコーチング、個人向けに「行動イノベーション年間プログラム」とオンラインサロンを主宰し、プロコーチ養成スクール「NEXT」を開講。おもな著書に、『指示待ち部下が自ら考え動き出す!』『やる気に頼らず「すぐやる人」になる37のコツ』(かんき出版)などがある。

**＜リード＞**

家にいるほとんどの時間、スマホを見ながらダラダラしている子どもをみると、つい「勉強しなさい！」と言いたくなります。ですが、いくら注意しても、宿題や翌日の準備などを後回しにしてスマホに夢中。どうにかスマホから意識を切り離して勉強させる方法はないか――。

そんな悩みを抱える保護者のために、『やる気に頼らず「すぐやる人」になる37のコツ』著者の大平信孝氏に、スマホと上手に距離を取り、やるべきことをきちんとやるようになるためのコツについて伺いました。

**＜本文＞**

**◆時間・場所で区切る**

スマホというツールは便利な反面、付き合い方がとても難しいものです。

LINEは気になるしTikTokやYouTubeは楽しくて一度見たらやめられない。大人でもスマホを手放せない人もいるほどですから、理性の発達していない子どもならなおさらです。親子できちんと話し合って、各家庭に合ったルールを作っていく必要があります。

まずは、「この時間はスマホを見ない」という時間帯（ブロックタイム）を決めると良いでしょう。

特に、朝一はスマホに触らないことが大事。朝起きてすぐにスマホを見てしまうと、そこから意識が一日中スマホに支配されてしまって、朝ごはんも、出かける支度も、学校の時間もそわそわしてしまい、集中力を欠いてしまうことも。

このほか、夕食時にはスマホを触らない、夜9時以降はスマホの電源を消すなど、「見ていい時間」と「見てはいけない時間」をはっきりと分けましょう。

小学生や中学１・２年生くらいまでは、基本的には大人が管理してあげて、見てもいい時間に手渡すというスタンスが良いと思います。

子どもを信用して、子ども自身に管理を任せてもいいのでは？という声もあるかもしれませんが、やはりスマホが近くにあれば「見ないように」と言っても意識がそちらにいってしまいますし、通知音や振動が集中を妨げます。

自制するのはかなり難しいと思いますので、使ってはいけない時間にはそもそも視界に入らないようにしてあげることが大切です。

さらに、時間を決めると共に、リビングでは見てはいけない、寝室に持ち込んではいけないなど「使える場所」「使えない場所」を決めてあげることもお勧めです。

場所と“アンカリング”（条件付け）することで、「ここはスマホを使う場所ではない」と脳にインプットさせ、条件反射状態をつくるのです。

このように、「ブロックタイムを設ける」「場所で区切る」の２つをまずは試してみましょう。

**◆スマホに費やしている時間を振り返る**

子ども自身にスマホとの付き合い方を考えさせるうえで有効なのが、「自分が何に時間を使っているかを把握させる」ことです。

一日の中で、朝起きてから学校に行くまでの時間、学校に行っている時間、帰ってきてから寝るまでの時間はこれくらいと、ざっくりでいいので、親子で一緒に書き出し、表にしてみます。そして、「現状では、スマホにこれくらいの時間を使っているね」と振り返ってみると、どれくらいの時間を何に使っていたか、どれだけスマホに時間を費やしているかということが把握しやすいでしょう。

また、週単位、月単位で考えてみて、「次の中間試験まで〇日しかないから、次の土日は大事だね。スマホばかり見ていたら勉強ができないね」というように逆算の手伝いをし、時間の使い方を一緒に考えてみるのもいいでしょう。

もちろん、スマホ自体はこれからのコミュニケーションツールとして必要不可欠ですし、悪い存在ではありません。

問題は、そこに意識がとらわれすぎて生活のバランスが崩れてしまうこと。スマホに時間を乗っ取られてしまい、勉強や習い事などのクオリティが下がることを防ぐための策です。

そのために、むやみに禁止したり取り上げたりするのではなく、子どもと一緒にスマホとどのように付き合っていくかを考えることが大切です。

子どもに腹落ちさせるためにも、実際に“痛い思い”をさせることも時には必要かもしれません。大人は子どもに失敗をさせたくないという気持ちがあるかもしれませんが、子どもたちは失敗の中から学ぶことが多いものです。

たとえば、スマホをやりすぎて夜更かしをしてしまった結果、翌日になかなか起きられず、授業中も眠気で集中ができなかった……など、悪い影響を体験することで、子ども自身が「やっぱり生活リズムを崩さない方がいいんだ」「リズムを崩すと立て直すのが大変だ」という実感が湧くかもしれません。

また、“宿題をやらずに遊んだとき”と“宿題を済ませてから遊んだ時”の気持ちを比べさせ、「やっぱりやることを終わらせてから遊んだほうが楽しい」と実感させる。

そういった経験と感覚を少しずつ積み上げることで、子ども自身もスマホとの付き合い方について考えるでしょう。

**◆「ついスマホ」のクセを断ち切る**

つい、手持ち無沙汰な時間に無意識にスマホを手に取ってしまう、宿題をやらなければいけないのにやる気が出なくてスマホに逃避してしまう、というパターンが習慣づいてしまっている子もいるかもしれません。

そんなときには、「体を動かしてみる」ことも意外に効果があります。

「ヒマだな」「スマホを触りたい」と思ったら、伸びをするとか、肩を回すとか、とりあえず体を動かしてみる。それを常に意識することで、“ついスマホ”の回路を断ち切って“体を動かす”という新しい習慣に置き換えるのです。

また、体を動かすことで、行動力の源になるドーパミンが出るため、その勢いで宿題などに取り掛かってしまいましょう。

実は、テンションはこのようなちょっとした運動で簡単に上げることができるのです。簡単に上げられるぶん、下がるのも早いのですが、「やらなければいけないことがあるのに気乗りしない」といったとき、一時的に気分を高揚させ、行動に初速をつけるのに有効です。

最も簡単にドーパミンを出し、テンションを上げる方法は、「エイ・エイ・オー！」などと叫びながら拳を突き上げること。戦国時代の合戦でも行われていた方法です。

この方法は、学校や図書館といった場所では難しいでしょうから、次のようにほんの少し体を動かすだけでもOKです。

・背伸びをする

・座り直して姿勢をよくする

・肩を回す

・爪先立ちをする

・その場で軽くジャンプする

・自分の体の一部分をたたく（頬、肩、腕、太腿など）

まわりに人がおらず、ある程度のスペースを確保できるのなら、30秒間高速で腿上げをするのもいいでしょう。

なんとなく気乗りしないときは、スマホに手を伸ばしたり無理して気合いを入れるのではなく、ちょっと体を動かしてみる。これを習慣にするだけでも、行動力が大きく変わってきます。

**◆物事を「できるメガネ」で見る**

ここまで、子どもとスマホについて親のかかわり方をお伝えしてきましたが、それ以前に心掛けたい、親子関係の土台になる２つの点についてもお話ししたいと思います。

まず1つ目が、「ダメ出し中心になりすぎない」こと。

あれがダメ、これができていない、とダメ出しばかりすると、子どもは反発し、親の言うことを素直に聞かなくなります。

もちろん、しつけとして言わなければいけないことはありますが、ダメ出しは必要最低限にして、それ以上に「この部分はできているよ」とか「この取り組み方はすごく良かったね」といった“褒めるフィードバック”をしてあげてほしいのです。

褒めるといっても、「自主的に勉強机の前に座った」「宿題のプリントを1枚だけやった」など、本当にささいなことでいいのです。

褒めるためには、物事を「できないメガネ」で見るのではなく、「できるメガネ」で見るようにするといいでしょう。

たとえば、毎朝5時に起きると決めていたのに、二度寝して6時に起きたとします。「できないメガネ」で見ている人は、「早起きに失敗した」「意志が弱い」と捉えます。一方で、「できるメガネ」で見ている人は、「これまでよりは30分早く起きられた」「ちょっとずつ早起きできるようになっている」と捉えます。

どちらの捉え方をしたほうが、明日の早起きにつながりやすいかといえば、もちろん後者です。

ポイントは、たとえ完璧にできていなくても部分点をあげていくこと。できなかったことをダメ出しする減点方式ではなく、小さなことでも褒めて部分点を少しずつあげていきましょう。

できないことばかりに注目していると、できないことが余計に目につきます。逆にできることに注目していればできることがさらに見えてくるという好循環が生まれます。

**◆子どもと趣味を共有する**

２つめは、子どもが興味を持っている世界を共有するということ。

マンガでもゲームでもYouTubeでも何でもいいのです。大人も一緒に見て「どんなところがおもしろいの？」「へえ、ここ面白いね」などと会話をしてみる。子どもが今何を面白がっているかを知っておいてほしいのです。

子どもの趣味だからと侮るなかれ、実際に触れてみると、案外面白かったり勉強になったりするものです。

もちろん、親自身の趣味を子どもとシェアするのも理想的。共通の趣味や話題があることは、安定した親子関係のベースとなります。

このように、子どもとの信頼関係を築いていき、良き理解者となることで、親の指導が実を結びます。ぜひみなさんも実践してみてください。

https://www.amazon.co.jp/exec/obidos/ASIN/4761275723/kankidirect-22/