講座報告

子どもとメディアの関わり方

～子どもたちの健やかな成長を願って～

日　時：令和２年１１月１４日（土）　１０時００分から１２時００分まで
場　所：湯田地域交流センター
講　師：瀧口　智子　氏（子どもとメディアインストラクター）
受講生：大人　１０人

＜講 座 内 容＞

小学校教員として、学校の子どもたちの様子が気になっていました。疲れやすい子、人間関係を作ることが苦手な子…。
今の情報化社会で電子メディアへの接触を全て絶つことはできません。
目の前の子ども、未来の子どもが幸せな人生をおくるために、大人は何をすればいいのか一緒に考えましょう。

グループワークその１

参加者同士で自己紹介をしながら、子どもがもっている電子メディアについて、どんな影響があるか、グループで話し合いました。

こんなご意見がありました！

良い影響

●情報を得やすい
●家庭学習がしやすい
●友達と連絡をとりやすい
●便利になった
●グローバルな情報が得られる
●興味の幅が広がる、深まる
●オンライン授業が可能

心配な影響

●友人関係が親にわかりにくい
●学習にも使えるが、すぐにゲームなどに切り替えられる
●視力低下
●姿勢が悪くなる
●映像で見ることが多いので、文章から想像する力がついてない(料理など)
●生活リズムの乱れ
●外遊びが減った
●親子喧嘩のもと
●コントロールが難しい
●成績が下がる
●公園でも(体を動かさず)ゲームをしている
●中毒になる

すぐにうちとけて、それぞれのご意見を熱心に聞いていらっしゃいました。

メディア依存による、青少年期に考えられる発達への影響はこんなにも！

身体の発達

- 骨格、筋肉、心肺機能などが育たない
- 運動能力が育たない
- 自立神経系に悪影響
- 視力の低下、立体視力の悪化
- ホルモンバランスが崩れる
- 生活習慣病になりやすい体質

睡眠により脳と身体が育ちます！

心の発達

- 自己肯定感の低下
- 好奇心、学習意欲の低下
- 無気力
- 衝動の行動化、暴力的行動
- 学力の低下

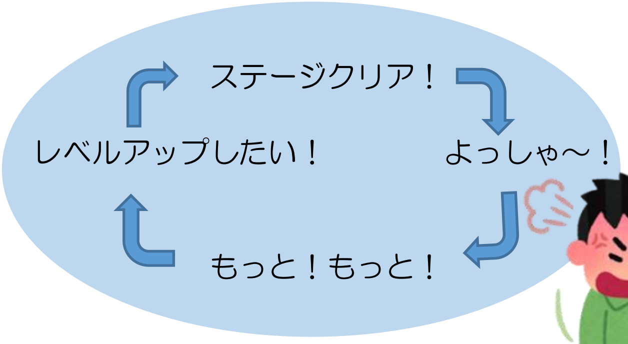
社会性の発達

- 生活サイクルが乱れる
- 起床、身支度などの生活の基本の自立が失われる
- 人との関わりがうまくできない
- 現実生活への関心が薄い
- 友だちへの関心が薄い
- 言語能力の低下や歪み

★子どもがネット上のどんな世界で遊んでいるのか、どんなことにどのくらいの時間を使っているのか、**親はまずそれを把握することが大切です。**

ゲーム障害（ネット依存）の恐ろしさ

やめられない病（ネット・ゲーム依存症）
依存症になる仕組み



毎日繰り返すことで、しあわせ物質（ドーパミン）が毎日出ている状態になります。これがでないと異常と認識して、不快なものを感じるため（禁断症状）、やらないといやな気持になるからやり続けることになるのです。

⇒依存症＝薬物依存などと同じ！

WHO において、スマホ・ネットゲーム依存は ICD11「ゲーム障害」という精神疾患として認証されました。

★スマホ・タブレットを持つということは、「**ポケットに麻薬と同等のものがあるということ」を意識しましょう。**

★スマホをもつ年齢が低ければ低いほど、依存になりやすく、抜け出すのも困難に！

★家庭・学校・地域が「子どもが求める場」を提供できなければ、子どもたちはますますネット・ゲームの世界に浸ることになります。

ネット依存のサインはありませんか？

□自室にこもることが多い。
□常にスマホを所持し、チェックしている。
□家族との会話が減った。
□夜更かしをする（睡眠不足）。
□朝起きられなくなった。
□学校に行きたがらない。
□笑顔がなく、無表情になった。
□今まで興味があったことに興味がなくなった。
□生活が乱れてきた。
□成績が下がった。
□オンラインゲームのことを聞くと嘘をつくようになった。
□友だちが変わった。
□言葉遣いが悪くなった。

どのくらいの範囲から依存症？

注意！依存・病気レベル

・やるべきことがあっても、ネットやオンラインゲームを優先する。
・やめる時間は守れない。
・ネットやオンラインゲームができないと機嫌が悪い。
・勉強、睡眠時間に影響がでるほどやっている。
・学校では、遅刻・欠席をすることがある。

★「メディア依存のスパイラル」に陥ることを防ぐための対策

・メディア接触のハードルの高さ（手の届くところに置かない、親に預ける）
・デメリットの理解（弊害・悪影響を理解する、させる）
・自己コントロール力（自制心を育てる）
・周囲からの圧力

ネットコミュニケーションについて

自分だけは大丈夫と思わないで！

◆ネットにつながる環境の危うさについてご存じですか？

様々な実例や事件などの具体例をあげて説明くださいました。

◆２４時間つながっている子どもたちに安心できる一人の時間を！

ネットでつながっていると思っている子どもたちは、いろんな不安を抱えながら生活をしています。

「連絡が入ってくるかもしれない。」
「悪口を書かれていないだろうか。」
「仲間はずれにされないように。」

・ネット上で考えや気持ちを伝えるのは難しいです
・SNSいじめには逃げ場がありません
・安易な画像の撮影、情報発信が未来を奪います

では、どうしたらいいのでしょうか？

グループワークその２

被害者にも加害者にもならないためには、子どもたちにどんな力が必要でしょうか。

子どもたちに対して、<u>どんなふうに話したらよいか</u>、<u>どんな約束をしたらよいか</u>、保護者同士で話し合いました。

こんなご意見がありました！

- リアルな世界を楽しく充実させる。親が外に連れ出して遊ぶ（幼児期）
- 使う時間を決める
- 触れない時間をつくる
- 親に預けるようにルールづくり
- 親がしっかり関わる
- 子ども自身に危機感をもたせるなど

★話し合いで我が家のルールを決めよう！

ルール決めのポイント

●子ども主体でルールを作ること

- 押し付けたルールは守られません
- 子どもが主体的にルールを決めます
- 親として、それで子どもを守れるか確認し、意見を言います
- 「守れるルール」であることが優先です
- ルールは状況に応じて話し合い、変更します

●必ずルールに入れてもらうこと

- 使用時間帯の制限（夕食前にはやめる）
- 使用しないときの置き場所（見えないところに）
- ネット接続は勝手にしない
- ネット、ゲームの内容を親がチェックする
- ルールを守れなかった時の罰則

●誓約書も作ろう
●周囲の友だちと共通するルールをつくろう
●親はルールを守ることに協力しよう

その他おすすめ

★「利用制限機能」を使いましょう
★子どもの友だちにも「保護者がチェックしている」と伝えてもらうこと
⇒ＬＩＮＥで関わる子どもたち全体の抑止力となります

重要！ ★子どもの「自制心」を育てるためにも、リアルな生活を大事にしましょう。

瀧口先生よりメッセージ

メディア漬けは、心や体が育つ時間を奪い去ります。
ネットは子どもたちが自由に使える世界ではありません。
悪意をもった大人がたくさん待ち構えています。
それでもあなたは、子どもたちにスマホ・タブレットを渡しますか？
脳は出会いで育ちます。
脳は使わないとその機能は捨てられます。現況に必要で、現況に適応するためには大切にします。
現況に存在しない、不要だと思ったら割と早く捨て去ります。脳には臨界期があります。
子どもたちの脳はどんな出会いをしていますか？
子どもたちの脳はどんな環境にいますか？
遺伝子よりも環境の影響の方が大きいのです。
脳はどんな時に育つのでしょう？
・学校で勉強しているとき・会話・外遊び・昔の遊び・お手伝い・料理
・スポーツ・楽器の演奏など

こどもたちに一番大切なことは・・・
★寝ること
★食べること
★遊ぶこと
そして、★『愛されること』

コミュニケーション力を育てる時間がありますか？
家族でいっぱいお話をしていますか？
食事中はどうですか？
自然の中で、たくさんの友だちと体を動かして遊んでいますか？
いろんな人とかかわる時間がありますか？

大切な子どもたちの未来のために、大人ができることを
考えてみませんか。
子どもたちの健やかな成長を心から願っています。

参考文献
「ママのスマホになりたい」のぶみ／作　ＷＡＶＥ出版
「ネット依存とゲーム障害」　樋口進（久里浜医療センター院長／著　少年写真出版社
「読書がたくましい脳をつくる」川島隆太（東北大学教授）／著　くもん出版
「ホットケーキで『能力』が上がる」川島隆太／著　小学館
「２時間の学習効果が消える！やってはいけない脳の習慣」川島隆太／監修、横田晋務／著
青春出版社
「寝ないとドジるよ、アブナイよ」神山潤／著、編　芽ばえ社
「眠りを奪われた子どもたち」　神山潤／著、編　岩波書店

講座の様子から

約２時間の間、ﾌﾟﾛｼﾞｪｸﾀｰにより多くの資料をもとに、最新の研究データなどを交えた講話をしていただきました。グループワークではみなさん活発に意見交換をされていました。

※新型コロナウイルス感染症対策として、受付にて検温、体調の確認、手指消毒の奨励、講座途中窓の開放による換気を行いました。

日本医師会･日本小児科医会作成

アンケートより
ご意見・感想を一部ご紹介

★小学生時代は親がかかわることが改めて大切だと思いました。スマホやゲームが体や脳や目にこんなに悪影響があることを知ることができて良かったです。

★中２の娘とタブレットの付き合い方に納得がいかず、日々親子ゲンカをしています。少々疲れはて、とりあえず自由にやってみて、という結論で、この何週間かをすごしていますが。睡眠時間はどんどん遅くなり、おそらく成績も下がってきて…。自分でなにかしら気づいて動いてほしいところですが。まだあきらめてはいけないと、勇気をもらいました。

★上の子たちと比べてもメディアの発達のスピードと量が速くて親が積極的にかかわっていかないとついていけないと感じました。

★本日の講座を子どもにも伝えたいと思います。なんとなく感じていた、「ゲームは30分以内！」という理由の根拠を知ることができてよかったです。

★今回の内容を学校の子どもにしてほしい。親に対してもしてほしい。子どもの未来がとても心配です。

★メディアとのつきあい方について、理解を深めることができました。子どもの健やかな成長にはメディアを上手に活用することが大切だと思いました。