

# 子どもとメディア 北海道

第19号

2015年  
1月発行  
今期第3号



子どもとメディア 北海道

行ってきました!!

主催:北海道子どもの生活習慣づくり実行委員会

## 早寝早起き朝ごはんフォーラムinほっかいどう

日 時

平成26年12月20日(土)

会 場

札幌コンベンションセンター(札幌市白石区東札幌6条1丁目1-1)

参加対象

保護者・教育委員会職員・学校関係者・企業・団体・一般等 600名

プログラム

### ★ 基調講演

「早寝早起き朝ごはんが子どもの将来を決める ～脳科学から見た子どものネット依存～」

講師:東北大学加齢医学研究所 所長 川島隆太氏

### ★ シンポジウム

「ネット利用を含めた望ましい生活習慣の定着 ～子どもたちのために、今、すべきこと、できること～」

シンポジスト:北海道医療大学臨床心理学科教授 冨家直明氏

株式会社ドコモCS北海道ケータイ安全教室担当主査 田中真澄氏

旭川赤十字病院小児科部長 諏訪清隆氏

### ★ メッセージフォーラム

展示コーナーには、  
手作りで、「子どもとメディア北海道」の活動報告を作成して、展示しました!

諏訪先生、シンポジストご苦労さまでした!

諏訪先生からの

メッセージです。

多くの方が参加されてたいへん有意義なフォーラムだったと思います。今後、参加された方々が周りに広げていくためのactionを起こしていけるのかが重要なポイントだと思います。

### ★ 基調講演

「早寝早起き朝ごはんが子どもの将来を決める ～脳科学から見た子どものネット依存～」

講師:東北大学加齢医学研究所 所長 川島隆太氏

中谷のメモからの報告です。  
間違い容赦!

### 【今日は、危機感の共有をしたいと思います】

平成24年度の仙台市の学力調査(5年生～中学3年生)43793人のデータを分析してわかったこと。学力がしっかり身に着いていること度も共通点として、以下の3点があげられる。

- ① 睡眠時間がほど良く確保されている
- ② 朝食の習慣がついている
- ③ 家族とのコミュニケーションがとれている(しっかり話を聞いてもらっている)

以下、くわしく述べていきます。

## 【睡眠と脳機能発達の関係】 「子どもを遅くまで起こしているのは、百害あって一利なし！」

▶今の社会は夜更かし型社会（私たち大人がつくりだしたんですね）

→子どもの脳の興奮・慢性で重大な睡眠不足→脳温の上昇

→ミトコンドリア機能の障害・エネルギー生産障害→脳機能の低下・疲れやすい

学習障害  
不登校

▶成長ホルモンが下垂体から分泌されるのは、午後10時から最初の2時間が重要。

▶REM睡眠(浅い眠り)も大切で、日中の経験・学習を整理して、脳が復習する。

つまり、寝ないと日中の努力が花ひらかないと言える。

▶深い睡眠が上手につくれないと長時間寝ても疲れがとれない→枕元においてあるスマホの電源は切る

▶学習や記憶と強くかかわる「海馬」の体積は、睡眠時間と統計的に有意な正相関をする。

## 【テレビ視聴の影響】

▶長時間のテレビ視聴は、うつ状態・認知機能の低下。

▶TV視聴は、子どもの注意能力・言語能力を低下させる。

米・日小児科医会→3歳まではTVをみせるべきではない

★長時間のテレビ視聴は、子どもの脳(特に大脳皮質の前頭葉)発達を阻害する！

・言い換えれば？テレビは脳を休ませるためにみているようなもの。

## 【ゲームの影響】「前頭葉に強い抑制がかかることがわかっています。」

《短期的にみると・いくつかの実験から》

・ゲームをしている時は、空間処理の脳(背外側)活動は、高まる。

・言語活動・記憶力など前頭葉の活動は、抑制される。

《長期的にみると》

★習慣化の悪影響（平成25年度仙台市学力テスト結果より）

▶ゲームが学力に与える影響がはっきり表れた→勉強をしても、ゲームをすればするほど成績が下がっている→ゲームを長時間することで、「学校で学んだことが消えてしまった」と言えるのではないか。

いくつかの統計データを示された。平日3時間以上家庭学習していても、ゲームを長時間している場合、家庭学習を30分以下の子よりも学力テストの結果が低い…などの結果に、会場の聴衆も驚いている人が多かった。

## 【パソコン・タブレット・スマホ・携帯電話の影響】

上記と同じようにそれぞれの使用時間と学力の関係が明らかになっている。

★「持って使うだけで、子どもの脳に悪影響を与える」「使えば使うほど学力が下がる」ことがわかった。

▶「全くネットを活用しない層よりも、ネットの利用が1時間未満の層の方が、学力が高いのではないか。これはどういうことか!？」という反論を受けることがある。→「全くしない」というのは、可能性として、収入が低い(ネット環境を与えられない)とか、何に対しても興味を持てない…などの要因もあるのではないかと考えている。

★言葉の意味調べ中の脳活動について、次のような実験結果がある。

・辞書で調べた場合 →脳活動が活性

・スマホ(ウイキペディアなど)で調べた場合→脳活動が抑制

★「学力の低下」に対して、様々な要因が指摘され、それぞれについての対策が講じられているが、

「自宅での学習時間が短い」ことよりも「睡眠時間が短い」ことよりも「ネットにつなげた端末を使っている」ということが、学力に直接大きな影響を与えていることを、大人は真摯に受け止めるべきだ。

▶持って使うだけで、子どもの脳に悪影響を与えているのだから、最も重要なことは、「不必要に電子メディアにさわらせないこと」

### 【電子メディア関連業者の方に伝えたいこと】 「大人は子どもで、金儲けするな！」

- ★子どものスマホには、時間制限フィルターを必ずかけ、1時間以上の使用ができないようにしてほしい。  
Nゲーム会社の方は、「入れる」と言っていた。通信キャリアにも考えてほしい。
- ★子どもの発達にとっては、データはネガティブなものしかない！
- ▶子どもにもどんどん売り込んでいく業界のトップ(Sさん)とは、直接対談したいです。
- ▶犯罪うんぬん…という議論で、ごまかしてはいけない。

### 【食と脳機能の関係】 「ご飯と一緒におかずも食べる必要」

★脳にとってはブドウ糖が重要であるが、その代謝を亢進させるには、ビタミンB1や必須アミノ酸が必要。

### 【子どもの意欲と脳の関係】

- ★子どもの意欲には、次の二つがある
  - ・内発的意欲(脳の右側の前側)→自分で主体的に取り組もうとする
  - ・外発的意欲(鼻の奥にある脳)→ご褒美や罰を与えられることで湧いてくる
- ▶主体的学習態度をつけたいのであれば、内発的意欲を喚起することが大切→そのためには、大人は報酬や罰で「やらせる」のではなく、基本的な生活習慣を整えて、脳の前頭葉が働きやすい環境を整えてあげることが重要。
- ★脳の働きの切り口で考えると、メディアを使うと楽(ラク)。でもそれは、低きに流れること。  
大人はそれに身を任せたかったら、どうぞ自由に…  
でも、子どもは違う。  
教育の本質は、子どもたちに「ラク」を与えるのは間違いだろう。負荷を与えて、脳を身体を鍛えることが、教育と言えるのだと思う。

### まとめ

**早寝早起き朝ごはん、情報処理機器に不必要にさわらせない**

## フォーラムに参加した方からの感想

～苫小牧市の小学校教員さんより～

12月20日のフォーラムは、自分にとって大変有意義な内容でした。

川島隆太氏の講演では、具体的な調査研究のデータをもとに睡眠、朝ごはん、メディアとの接触が脳のはたらきにどのように影響するのかを大変分かりやすく説明してくれました。

- ・睡眠によって成長ホルモンの分泌を促したり、学んだことの定着のさせるためには必要十分な時間の確保が大切であること。
- ・食事が、ミトコンドリアの機能を高め、脳を働かせるために必要なこと。

また、その際にはブドウ糖を作り出す主食をだけではなく、他の栄養も適度に摂らなければいけないこと。

今回のフォーラムには、白老町からも、8人程参加しました。感想を寄せてもらったので紹介しますね。  
川島先生の熱い講演に、刺激を受けた方が多かったです。

・メディアとの接触が脳の休止状態にさせ、学びの定着も妨げていること。  
などが大変よく分かりました。

富家氏、諏訪氏、田中氏の話は、北海道の今の子どもたちの様子を伝えてくれる場になったと思います。ただ、あの短い時間の中では各氏の取組が十分に伝えきれなかったと思いますし、実行委員会の中でどんな情報が交流されて、今回の提言に至ったのかが十分に伝える場にはならなかったのではないかと思います。しかし、川島先生の講演で示されたデータと、実行委員会のメッセージ内容には整合性を感じました。

今回のフォーラムの内容を、月曜日に職場の先生方に話しました。聞いてくれた先生方は、大変納得していました。子どもたちは、朝から「疲れた」「めんどくさい」を連発する子がたくさんいます。小学校1年生でも、寝る時間が遅く学校で頭をふらふらさせながら授業を受けている子がいます。

生活習慣の乱れが原因ではないかと思われる不登校傾向の児童もいます。メディアとの接触時間も深刻な状況です。このことを私たち大人の責任として対応していく必要があると感じます。

今、来年度からの教育課程を作成している最中ですが、今のところ少なくとも4年生以上には毎年メディア教育を実施する時間を確保しようと考えています。

例えば、

4年生…メディアが脳に与える影響（以前、中谷さんが白小の児童に授業して下さったような内容）

5年生…メディアとの安全な関わり方（ケータイ安全教室のようなもの…今年度本校で実施しました）

6年生…川島先生が調査された睡眠や朝食、メディアとの接触と学力の相関関係を示すグラフなどを提示しながら自分にとってよりよい生き方を考える内容です。

さらに保護者に対しての情報提供や呼びかけも行っていく必要があると思います。

中谷さんにも是非協力をお願いしたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

自分がしなければならないと考えていることを、支えてくれる人たちがこの場にいると強く感じる時間でした。

今回のフォーラム、本当に学びの多い時間でした。

---

#### ～白老町の西村篤子さんより～

12月にフォーラムに参加し、川島隆太先生の講演会を聞きました。

「先生、よくぞ言ってくれました」という内容で、自分の考えや想いがまとまり、とてもすっきりした気持ちになりました。

携帯電話もインターネットも使っていない私は、最近の世の中の変化の早さについていけず、正直不安なこと迷うこともあり、主人や娘たちとの考え方の違いに葛藤する毎日です。

川島先生は、脳の機能を研究されている方なので、先生のお話は、脳や身体の発達、リスク、このままじゃまずいという危機感がひしひしと伝わり、これが理解され行動が起こることを本当に願いたい気持ちでいっぱいになりました。

印象に残った内容をいくつか紹介します。

ノーメディア啓発のアメリカのCM。空からガードが降ってきて、下を向いてスマホばかりやっている人達にカポンと頭にはまっていく。そうすると自然に上を向き、周りの景色や人の顔が見えてくるというもの。家族は会話を始め、いろいろなものに気づく。

（日本では、スマホやゲーム会社の楽しいCMばかりが増えていく。こういうCMは流れないのだろう

か…)

メディア漬けになっている大人は、年老いていくとアルツハイマーが増える。身体を使わなくなる→寝たきりの老人となる。今の子どもたちが大人になっても、自分のことしか考えないように育てているので、あなたちに年金を払うなんてことしませんよ！という川島先生の言葉。

大人が中毒になっている状況も心配。子どもの目を見ないで、授乳をしているお母さん、サイレントベビーの増加、他者の気持ちを理解できない、自分の気持ちを出さない子どもたち。

今こうなっている原因は何か。脳にとっての悪い影響、生活、習慣、食生活 e t c …

このままいくと将来どうなっていくのか。そうならないためにも今どうしたらよいか、大人がもっと考えるべきだと思います。

義母の介護をし、脳のこと、身体のことを考える機会が増えました。

老いることも人間の成長の1つで、自然なものにとらえていくと、乳児期・幼児期そして学童期が、人間形成のとても大切な時期だと強く感じます。

まだまだ私の葛藤は続きますが、不便なことをめんどくさがらず、楽しんでやっていければと思います。

新年から「赤毛のアン」を読み始めました。空想しながら想像しながら悩み行動していくアン。まわりの人たちとのかかわりが、彼女を育てていきます。彼女とかかわった人たちの変化も描かれていて、人は人の中で育っていく、それはかけがえのないものだと、あらためて感じます。

そんなまわりの人になれればと思います。

### 【フォーラムで配布された資料をみなさんにもおすそ分けします！】

- ①「どさんこアウトメディアプロジェクト」メッセージ
- ②「どさんこアウトメディアプロジェクト」3つのアクション
- ③「保護者の心構え～ネット社会に生きる子どもたちのために～」
- ④「乳幼児期からのアウトメディア ご存知ですか？」
- ⑤「小さなことでも気軽に相談 困ったトキの相談窓口」
- ⑥平成26年度青少年の体験活動推進事業  
「体験活動ステップアップフォーラム」開催要項

今回のフォーラム実行委員会からの提言的な内容です。これらをマス刷りして、ご自身の活動や仕事で使っていただくなど、活用していただけることを希望しています。

**お誘い  
します!**

今年のビックニュース!! 「NPO子どもとメディア」の古野陽一さんが、北海道に来てくれます。無理を言って、お話を聞く機会を3回設定しました。会員のみなさま、ぜひご参加を!!

1月28日・29日・30日に、福岡市在住の「NPO子どもとメディア」専務理事の古野陽一さんが、北海道に来られます。5年ほど前に諏訪代表とナカヤが、福岡市に通い「子どもとメディアインストラクター養成講座」を受講した時の講師の先生です。

今回は、29日に行われる、北海道教育委員会主催の研修会講師として来道されるのに乗っかって、その前後に札幌と白老で、古野さんから学ぶ機会を企画しました。

●28日(水)、札幌→「mother's space ミーナ」を主宰されている菊地さんが、「子どもの発達とメディア」に強く関心を寄せられ、以下の内容で企画してくれました。

菊地さん、「子どもとメディア北海道」の  
会員になってくれました。多彩な方で、  
実行力抜群!! 心強い限りです。

\*\*\*\*\*

mother's space ミーナの子育て講演会を企画しました。

1/28に九州のNPO 法人子どもとメディアの専務理事、古野陽一氏をお招きして、現代の子どもたちとメディアとの関わりの現状・具体的対策・メディア対策先進国である韓国の様子などについておうかがいします。

子どもとメディアとの付き合い方は今、避けて通ることができません。それぞれの年齢でリスクや対応は違いますが、せっかくの機会なので今回は乳幼児～中学生まで、幅広い年齢の子どもたちを対象に致します。

現代の子どもたちに関わる皆さん、ぜひ一緒に学びましょう。

**日時** 2015年1月28日(水) 19:00～21:00  
**場所** 札幌市男女共同参画センターエルプラザ (札幌駅直結 札幌市北区北8条西3丁目)  
**参加費** 1000円(学生割引・子どもとメディア北海道会員 500円)

\*\*\*\*\*

●29日(木)、札幌→北海道教育委員会主催の研修会です。  
くわしくは、添付資料⑥「体験活動ステップアップフォーラム」開催要項をご覧ください。

●30日(金)、白老町→白老町子育てふれあいセンター(すくすく3・9)で、  
10時半頃から12時半頃まで、古野さんと交流しながら、いろいろなお話をうかがいます。参加は無料です。  
託児はないのですが、ご相談下さい。  
古野さんは、気さくでやさしいほんわかしたしたお人柄が魅力の方です。白老町のみなさん、めったにない機会なのでぜひご参加を・・・!ナカヤマまでお申し込み下さいね♥

古野さん、優しい雰囲気のおもしろい方です。  
まずは、子育て支援にかかわって、ノーバディーズパーフェクトのプログラムを伝えるインストラクターや、ホームスタート(訪問型支援)にかかわるなど、メディア以外でも、お聞きしたいことが山ほどある方です。

【以下、古野さんのプロフィールです】  
■プロフィール

古野陽一 (ふるのよういち)  
株式会社喜楽学舎 代表取締役

NPO法人北九州子育て・親育ちエンパワメントセンターBe e理事、NPO法人子どもとメディア専務理事など。

北九州市若松区の自然あふれる里で、小6女、高2男、高専5男の三人の口の達者な子どもたち、美しく賢く優しく頼りになる妻に恵まれ幸せな日々を送っている53歳。

第一子誕生のころは仕事中毒で妻が育児ノイローゼ寸前になっていても何もできず、第二子誕生のころから子ども・子育てのさまざまな活動にかかわってきた。特に2003年に家庭教育のファシリテーター資格を取り、これがライフワークになると確信した。

以後、子ども、子育ての当事者や人材養成の講座、講演、ワークショップに精力的に活動している。  
また、第二子誕生のころから子ども・子育てのさまざまな活動にかかわり、特に当時ビデオ漬けにしていた第一子がノーメディアの取り組みで劇的に改善したことから、子どもとメディアの問題に取り組み始めた。

IT技術者、ゲーム製作者の経験も生かして、ケータイ、インターネット、ゲーム等が子どもに与える影響を、講演会、ワークショップで広く啓発している。

別海町教育委員会社会教育担当の職  
員Mさんがまとめてくれました。  
Mさん、とってもハートが熱い方で札  
幌のフォーラムにも参加されていま  
した。こちらが励まされます♥

## 【活動報告】～中谷の講演記録～

根室管内別海町には4年前から毎年よんでいただき、小中高校生への授業、指導者や地域の方への講演をしてきました。昨年は、乳幼児を育てている親御さん向けに話しました。メディアの話は終わりの方に少しだけですが、お母さんへの労いや、子どもの発達全般に触れた方が伝わりやすいようです。

### 【はじめに】

自分自身、子育ての苦労を経験し、落ち込み、イライラを子どもにぶつけてしまった一人である。忙しい中、準備をしてこの場に集まってきてくれたことに心から「ごくろうさま」と言いたい。

いろいろな悩みや不安があると思うが、子どもといっしょに親も成長していけばよい。

親が子どもを愛している以上に子どもは親を愛しているから、失敗や後悔は水に流しましょう。

明日からは、“もっと頑張らなければ”という気持ちではなく、自分が明るく、楽しくいられる方法を探してほしい。

### 【子どもの心の発達のみちすじについて】

18歳になるまでに自立させることが子育ての目的である。

自立とは、①人を愛することができること（他者を心で受け入れることができるようになること）。②仕事を愛することができること（自分の仕事に誇りを持てるようになること）。

まずは、どんな仕事に就きたいか目標を持つ気持ち育てることが重要であるが、自分の就きたい仕事に就くことができる人が一握りであるのも現実。親が育てたいのは、どんな仕事に就いても自分の仕事にやりがいを見つけ、人の役に立つ喜びを仕事の中から得られる心。自分にとって仕事とは、生活の糧を得るものでもあるが、人の役に立つことができるものであると感じる心を育てることが大切。

18歳までにこれらの心を育て、自立させるためには、発達段階に合わせたかかわり方がある。10歳前後で子どもの心は大きく変化するため、それに応じて親も変わらなければならない。

人は誰かに認められ、愛されることで力強く生きていくことができる。

10歳前の信頼できる大人の承認を求める子どもの心の時期には、しっかり甘えさせることと、よいことと悪いことを教えるしつけが必要である。

10歳以降では、大人よりも同年代の友だちや異性からの承認を求めるようになり、大人からのしつけは入りにくくなるため、子どもを信じて見守ることや一人の大人として対話することが大切。

### 【自己肯定感と自尊感情の育み方】

乳幼児期に一番つけたい（育みやすい）力は、自己肯定感と自尊感情である。

「自分は愛されている。」「自分はかけがいのない存在である。」「自分は、自分のままでよい。」といった自己肯定感や自尊感情を育むことは大変重要である。

そのため、乳幼児期には、子どもの心の甘えをしっかり受け止める必要がある。受け止めてもらっているときには、前頭前野が活発にはたらく。

人前で泣いたりぐずったりすると周りの人の目が気になると思うが、親の仕事は見栄を捨てて恥をかくことである。子どもが小さいときには、かく恥も小さくてすむが、思春期になってからは、親のかく恥は大きい。小さいときにたくさん恥をかく方が楽。

いわゆる反抗期と呼ばれる時期に出すサインは、「こんな自分でも親は自分を見放さないだろうか」と親を試し、確かめる行為である。思春期に子どもが出すサインよりも小さい時期に出すサインの方がわかりやすく、受け止めやすい。

そのため、自己肯定感や自尊感情は、乳幼児期に育みやすい。

## 【他者尊重（がまんづよさ）の育み方】

4、5歳くらいからは、他者尊重（がまんづよさ）を育むことも大切。

がまんしたことを認めてもらうことで本当のがまんづよさが育まれる。

例えば、泣いてばかりいる子には、強くなってほしいと親は願うものである。子どもが転んで泣いたときに「それくらい痛くないよ」「大丈夫だよ」「泣かない」といった声をかけがちである。しかし、「痛かったね」と、子どもの気持ちを代弁してあげる（受けとめる）と子どもは長泣きをしない。その時に、「泣きやんでえらかったね。」と、その子なりに泣くのをがまんしたことを褒めることが効果的である。また、「強いね。」と声をかけるよりも、「泣きやんで、お母さんうれしいよ。」と、親の気持ちを添える方が伝わりやすい。

例えば、おもちゃをとられて泣いて来た時。少しくらいであれば、気持ちを切り替えて他のもので遊ぶこともあるが、本当に悔しい時には、なかなか切り替えることができない。

相手の親に気を遣い、「悔しかったね。」とはなかなか言えないと思う。しかし、3歳前でおもちゃのやりとりを上手にできる子はいないので、そうなるのが当たり前である。お互いにゆったりした気持ちで気にせずに「悔しかったね。」と言ってあげられる場にすることが大切である。

しかしながら、とった方の親もつらいものである。気持ちを外に出したい積極的な子は、3歳前では、言葉で表現することができず、「物を投げる」「噛みつく」「押す」といった行為で気持ちが外に出るのも自然なことである。決して乱暴者になるものではない。

相手に危害を加えることはなるべく阻止したいが、万が一、噛んでしまったり押し倒してしまったりした場合には、わが子を叱るよりも親が謝る姿をくり返し見せることが大切である。

謝る姿を見せながら、「押しちゃだめだよ。」「貸して」って言うんだよ。」と、くり返し言い聞かせることも必要。「お母さん、悲しいよ。」と、親の気持ちを伝えることも効果がある。

そうすると、前よりも押す力を弱めるようになるので、その子なりに気持ちをがまんして抑えたことを認め、その時に褒めてあげることが大切である。

相手への申し訳ない気持ちから「何をやっているの。」「あやまりなさい。」と強く接してしまいがちであるが、逆に“思いどおりにならない相手に対しては、怒った方がよい”という対処の仕方を学習してしまい、乱暴になる。

親同士お互いにつらい気持ちであるが、お互いへの理解をもって子育てできる仲間づくり、場所づくり、町づくりをしてほしい。

## 【電子映像メディアと子ども発達について】

小児科、児童発達、発達心理、保育等の専門家が、乳幼児の発達に電子映像メディアが与える影響について警鐘を鳴らしている。

電子映像メディアが悪いものということではなく、100%悪影響であるものではないが、乳幼児期に遂げる発達へ与える影響を危惧している。

<乳児が本をめくっているときの反応の様子とタブレット型PC端末を操作しているときの反応の様子を映像で比較>

児童発達の専門家は、乳幼児期は全ての五感をつかって探索する時期であるが、本のページをめくる行為については、自分の指先の動きと対象物との現象が一致するが、触れるだけで変化のおこるタブレット等の操作では、指先と対象物との現象が一致しているとは限らず、自然界にない法則を学習してしまったり、“自分”と“物”との関係性の捉え方を間違ったりしてしまうことで、知覚や認知に歪みが生じてしまうのではないかと危惧しており、知覚や認知が十分に発達するまでは、これら電子映像メディアが与える影響のリスクは大きいと考えている。



## 【アプリを使用した（おどしによる）しつけについて】

鬼やお化けから電話がかかってくる等、しつけサポートアプリが話題になっている。乳幼児期には、自己肯定感と自尊感情を育むことが重要であり、親が一番信頼できる存在であるという関係づくりの時期である。

この信頼関係ができていないと、後の“がまんづよさ”を育むための“しつけ”は、うまく進まない。一番信頼している人の言葉だから、子どもの心にしみていくものである。1度や2度見せたところで影響があるものではないが、このアプリに頼るしつけは、子どもにとって親が“守る人”ではなく“脅す人”になってしまう。

年に1回やってくる“なまはげ”では、子どもは親に泣いてすがりついており、親は子どもを抱いて守る存在になっている。しつけアプリに限らず、脅して子どもをコントロールする場面では、前頭前野ではなく、身を守ることに関係する部分の脳がはたらく。また、脅しによるしつけは効かなくなるので、どんどん強めていかなければならなくなる。

親としては、外で子どもが泣いたときに静かにして欲しいという思いがある。周りに気を遣っているのである。しつけの途中である幼い子どもがまだ言うことを聞けないのは当然のことであり、おもちゃがほしいとねだって泣いている子をしつける親を温かく見守り、応援する地域をつくってほしい。

## 【ゲームをしている時の脳の働きについて】

<作文を書いているときと、ゲームをしているときでは、脳のどの部分がはたらいっているかを画像で比較>

ゲームでは、前頭前野がほとんどはたらかない。ゲームだけでなく、テレビや動画等の他の電子メディアでも同様。やっちはいけないということではない。

目安としては、小学生くらいで1日に1時間くらい、休みの日なら2時間くらいに決めてあげることが大事。長時間、電子メディアばかりになることのないよう、やりっぱなし、つけっぱなしではなく、時間を決めてスイッチをOFFする習慣を小さいうちからつけるとよい。

前頭前野が活発にはたらくのは、作文や読書、体を動かして遊んだりスポーツをしたりすること。乳幼児期では、親と触れ合うこと。乳幼児の脳は、おだやかな自然の刺激で前頭前野が活発にはたらく。外には、音、木や土、空気や温度等のたくさんの刺激があり、遊具で遊ばなくても散歩に連れて行くだけで活発にはたらく。

これから冬になるが、親がすることは、暖かい服装をさせて外に連れていくだけでよい。難しい人は、外に連れて行ってくれる人を探しましょう。

家族以外でもよいので、子どもによい経験をさせてくれる人をみつけましょう。読み聞かせや体験活動も大変よいので、社会教育の行事も活用しない手はない。

## ◎参加者の様子

アンケートにもあるように、子育ての苦勞、不安や孤独感への共感的な言葉に涙する参加者がたくさんいた。

児童発達や児童心理に関する専門的な内容をわかりやすい事例を通して説明しており、大変わかり易い内容であった。また、具体的な手立てが示されたことも参加者の今後の意欲につながった。

電子メディアとのよりよいつき合い方の根拠が、乳幼児期の発達と関連させて示されており、子どもの将来を願い、よりよい子育てに取り組みたいと考えている参加者に訴える内容であった。

帰りがけに相談をする人が多くあった。

1時間の設定では、十分な質問の時間をとることが難しい。

内容も充実しており、参加者の反響も大きい。1時間30分での実施が適当であるように思う。

幼児にとっては1時間でも長く、子どもの様子を気にして講演にじっくり耳を傾けることができずにいることも多く見られた。参加者が落ち着いて学習できる環境づくりについても工夫が必要である。

## 前号掲載から1月までの活動報告 & 3月までの講演予定

月日	テーマ	行事名・主催者等	担当
11月5日	テレビやゲームなどの電子メディアが子どもに与える影響	士別市あいのみ保育園	諏訪
11月7日	電子メディアと子どもの発達 ～子どもの心と体を育てるために大切なこと～	苫小牧法人保育園協議会、胆振保育連絡協議会合同研修会(苫小牧市)	諏訪
11月8日	子どもとメディアのよい関係	洞爺湖町PTA研修会	中谷
11月14日	テレビやゲームなどの電子メディアが子どもに与える影響	士別市あさひ保育園	諏訪
11月28日	みんな悩んで親になる ～子育てのコツとヒント～	苫前町PTA連合研修会	中谷
12月1日	子どもの発達とメディア ～危険性とルールづくりについて～	札幌みどり小学校	中谷
12月2日	わかりあえるって、うれしいね!?	登別富岸小学校6年生3クラス授業	中谷
12月5日	親子で学ぶ、インターネットの光と影	音更中学校(全校生徒) PTA教養・生活部共催講演会	中谷
12月10日	生活習慣改善啓発事業 電子メディアが子どもにもたらす影響	別海町西公民館	中谷
12月11日	同上	別海町中央公民館	中谷
12月14日	スマホ社会の子どもたち、その現実と対応	当麻小学校	中谷
12月20日	早寝早起き朝ごはんフォーラム in 北海道「話す場所、スマホじゃないんだ、食卓だ!～大切な子どもたちの未来へ届けるメッセージ～」	札幌 北海道子どもの生活習慣づくり 実行委員会	シンポジスト 諏訪
2015年 2月4日	スマホ社会の子どもたち、その現実と対応	帯広豊成小学校 6年生の授業・保護者向け	中谷
2月6日	生活習慣改善啓発事業 電子メディアが子どもにもたらす影響	檜山教育局	中谷
2月7日	子どもとメディアのよい関係 ～大人ができることすべきこと～	恵庭市教育委員会家庭教育セミナー	中谷
2月12日	電子メディアと子どもの発達 ～子どもの心と体を育てるために大切なこと～	美瑛町	諏訪
2月18日	子どもの発達とメディア	旭川市	諏訪
2月20日	電子メディアと子どもの発達 ～子どもの心と体を育てるために大切なこと～	留萌市	諏訪
2月23日	未定	倶知安町教育委員会	中谷
2月25日	みんな悩んで親になる ゲームとケータイのルールづくり	新篠津村教育委員会	中谷
2月26日	未定	登別富岸小学校家庭教育学級	中谷
3月6日(予定)	生活習慣改善啓発事業 電子メディアが子どもにもたらす影響	胆振教育局	中谷

