

子どもとメディア 北海道

第21号
2015年
7月発行
今期第1号



子どもとメディア 北海道

行ってきました!!胆振管内厚真町教育委員会主催の講演会 2017.7.12

生活習慣と子どもの心身の発達～脳科学から見るネット社会の影響～

東北大学加齢医学研究所所長 川島 隆太 氏



昨年12月の札幌でのフォーラム時の川島先生の講演内容は、情報誌19号でくわしく報告しましたが、今回は、より具体的なデータをもとに、川島先生の熱意もよりパワーアップされていました!

夜11時までのアニメ放映、夜遅くまでの塾通い、それはおかしなことなんですよ!

睡眠と脳の発達

*「子どもの就寝時刻を決めているか?」の問いに、現在の日本では、乳幼児さえ半数は「決めていない」と答えているのが現状。→「夜更かしするとどうなるのか①・②を、しっかり伝える必要性」

① 疲れやすくなる・細胞の中でエネルギーをつくるミトコンドリアの機能が低下するため。
最初の深い睡眠時に成長ホルモンが多く分泌される。

② 学力が低下する・寝ないと努力が脳に残らない!

浅い睡眠(REM睡眠)時に、日中行った学習の経験の整理整頓をして脳に書き込む。

* 社会が夜更かしを容認することで、子どもの心と体に影響が出て、子どもが「疲れた・・・」ということの問題性を大人は大きな問題と認識すべきだ。

* 「夜寝るときは、情報端末の電源を切る!!」「勉強と寝るときは部屋に持ち込まない」このルールを!

* 「睡眠リズムと性格の関係」では、睡眠リズムが狂うと、『だらしなくなる』『先延ばし: やらなければならないことにとりくまずに遅らせる傾向が強くなる』とのデータもある。

* 高校生や大学生、社会人になった時に、メディア時間のコントロールができること、タイムマネジメントの能力をつけておきたい、そのためにもそれ以前は、親のしつけ(責任)が重要。(川島家では「寝るときは携帯は居間に置く」がルールだったため、30歳くらいの息子さんは、習慣からか実家に帰省した時は寝る時携帯を今に置いている・・・と笑っていました。)

メディアや情報処理機器が子どもの脳に与える影響

テレビ視聴の影響 → テレビの長時間視聴は、脳(前頭前野)の発達を阻害する。

- ・みる脳ときく脳しか働いていない。前頭葉の働きは活動が抑制されている。脳がねて休んでいるから何時間でもズーとみていられる。
- ・長時間のテレビ視聴時の脳は、認知低下、注意能力低下、言語能力低下、うつに近い状態。

ゲームの影響 → “努力したことが消えてしまう”

- ・格闘ゲームやシューティングゲームなど、ほとんどのゲームでは、ゲームに慣れるとテレビ以上に前頭葉の働きが抑制される。
- ・ゲームをした後の脳の働きの違いもわかってきた。ゲーム後30分程度の間は、空間情報を把握したり絵をかいたりする処理能力は、よく働くことがわかった。しかし、前頭前野の領域の物事を深く考えたり、勉強したりする能力は落ちてしまう。ゲーム後に勉強するのは、非効率と言える。(ゲームをするなら勉強の後に・・・)
- ・平成26年度仙台市のすべての中学生22439人に行ったアンケート調査の結果を細かく分析していくと、ゲームやスマホの利用時間が長時間になると、学力テストの点数が下がるという結果に。ゲームやスマホを2時間～3時間になると、どの教科でも明らかな結果が出ることから、「ゲームやスマホをしたことで脳の記憶を消す」のではないかと考えている。
- ・大事なことは、そのような結果を授業などで生徒に提示して、子どもたち自身に考えさせることだろう。兵庫県小野市教育委員会では、中学校の生徒会での活発な取り組みが行われ、子どもたち自身から『本当に大切なもの？あなたの決断が未来を変える』という標語？もできた。また、親への啓発は乳児期からということで、母子手帳配布時に、「赤ちゃんにとって、授乳時のアイコンタクトがいかに大切であるか」「その機会をスマホなどに奪われていないか」などの啓発をしているとのこと。

LINEの利用による影響 → 脳にこれほど悪い影響が出ているとは。子どもの未来が心配。

- ・激烈！！と言っているほどの悪い影響があると言わざるを得ない結果が出ている。4時間以上の使用で、1時間未満の使用の生徒とのテスト平均点の差が、15点。
- ・使用時間を1時間未満にすること。中高生に親が許可するのであれば、時間制限のフィルターをかけること。時間制限のフィルター機能をつけることを業界にも働きかけている。

リアルなコミュニケーションが大切 → 目的意識や探究心がのびる

- ・顔を見て話すこと、親との会話をしている時に、子どもの前頭前野は非常によく活動している。話やいっしょに何かをしてふれあい、すぐその場でほめる→強い反応
(川島先生の子どもさんと奥さんが会話している時の子どもさんの脳の画像を見せてくれました。)

朝食と脳の発達 → 30品目！とがんばり過ぎずに、おかずを1つでも増やそう！

- ・脳は、ブドウ糖のみをエネルギー源にするが、脳のネットワークに必要なシナプスや神経線維をつくるには、おかずも重要。
- ・ブドウ糖代謝を亢進する栄養素→ビタミンB1、クロム、リジン、アルファリボ核酸など
- ・無理なく多くの家庭が取り組めるような言葉かけが重要。「朝ごはんは、朝に作らなくてもいい。前日夕食の残りでもOK！」

中学生や高校生のメディアコントロールの主体的な取り組みを応援したい！！

～北海高校の新聞局の取り組みと、白老中学校のアンケートからみえること～

北海高校新聞局の取材を受けて

諏訪 清隆

このたび北海高校新聞局から取材の依頼を受けました。

「北海高校新聞」で SNS を巡るトラブルや問題がなぜ起きるのか、加害者や被害者にならないために何が出来るのかを学内で問題提起したいとのことで特集を企画されたとのことでした。

7月7日、旭川赤十字病院に顧問の先生と2年生の八重樫君、宗形さんが来てくださいました。

SNSを含めたインターネット依存について、「ツイッターやLINEへの依存はどうして起こってしまうのか」、「依存している人の症状」、「学習や生活への影響」、「依存症にならないためにはどうしたらよいか、またその治療は」、「依存症の基準」といったことについて熱心に質問されていました。

ネット依存が人に与える影響についてスライドなどを用いながらお話をさせていただき、初めて知る事実には驚かされていました。また、生徒さん2人には生活リズム表を書いてきてもらい、1日の中でネットをどれくらい利用しているのかを実感していただきました。寝る直前までスマホでLINEを使用していることまで正直に書いてきてくれたことがうれしかったです。

高校生自らが依存にならないようネットをどのように利用していけばよいかを考えてくれるようお話をしました。

7月28日に出来上がった新聞が届きました。八重樫君は苦心して何度も書き直してくれただけあってなかなかしっかりと記事でした。私の記事のいちばん最後では、「一人一人の意識によって変えることができる「ネット依存」。今日からスマホや、インターネットに触れる時間を減らしてみてもうどうだろうか。」とまとめたいただき、伝えたかったことが伝わっていて良かったと感じています。

一般生徒もかなり熱心に教室で読んでいた様子で、良いきっかけになったのではと顧問の先生からも感想をいただきました。

札幌市以外での取材は初めてとのことで、スーパーカムイで来て下さった先生と生徒さんのおかげで私自身も高校生からの初取材という良い経験をさせていただきました。

各学校でもネットの記事を書いてもらえるようになることを願っています。

＊川島先生も話されていましたが、高校生には、大人が制限する(家庭や学校でのルール)こと以上に自分達で主体的に考える場や語り合う場、解決のための行動を起こす機会が有効ですよ。

＊諏訪代表が取材を受けた北海高校新聞は、会員さんのみ別添で配布しますので、じっくり読んでみてくださいね。他の高校でも、ネットの利用の仕方については、よく特集を組まれています。今回のように有識者の所に出向いて直接取材をする・・・のはめずかしいのではないのでしょうか。

以下の内容は、白老町訪問型家庭支援事業の情報誌「ぴんぽーん」掲載の内容を抜粋しています。
中学生のアンケート結果詳細は、会員さんのみ配布の別添プリント(A4で5ページ分)をお読みください。

- ★去る5月11日、白老中学校にて全校生徒を対象に、中谷が講話を行いました。
- ★防犯教室などでも、ネットを介した事件・事故について聞く機会はあるようですが、今回は、「ネットでは思いが伝わりづらい」「誰もがやめるのが難しいこと」「中学生の時期に身につけたい学力や能力をネットの時間が奪っていないか」「どうやって時間をコントロールするか」など、自分の生活を省みながら聞いてもらえるよう心がけました。
- ★講話後のアンケートでは、生徒自身が「やめたいのになかなかやめられない」ことや、家庭でのフィルタリングやルールづくりがあまりできていないこともわかりました。

講話の資料から

■ ネットでのやりとりは、おとなでも誤解を生みやすい

トークやメールやラインの会話は・・・

- ・文字数が少なくて省略をする
- ・あまり考えずに送信する
- ・表情や声の調子がわからない
- ・相手の応答が瞬間ではない

「会って話す」に対して

1%程度しか

伝わっていないとも言われる

ネット上のやりとりが悪い雰囲気になってきたらどうすればいいのか？

- 話に乗っからない
- 無理に反応しない（炎上する可能性も）
- ネット上のケンカはどちらにも味方しない（いじめになってしまうこともある）
- 今日はストップ。「明日会って話そう」と言って落ちる
- 特に深夜は危険！（感情的になりやすい・悪い方向に考えやすい・相談しにくい）

現実的で有効な方法は？ 依存症の予防にもなる

夜のネットの使用時間を制限する

これが安全地帯の確保になる

おすすめは、平日21時、休日前22時。クラスで生徒会で話し合ってみませんか？

中学2年生女子

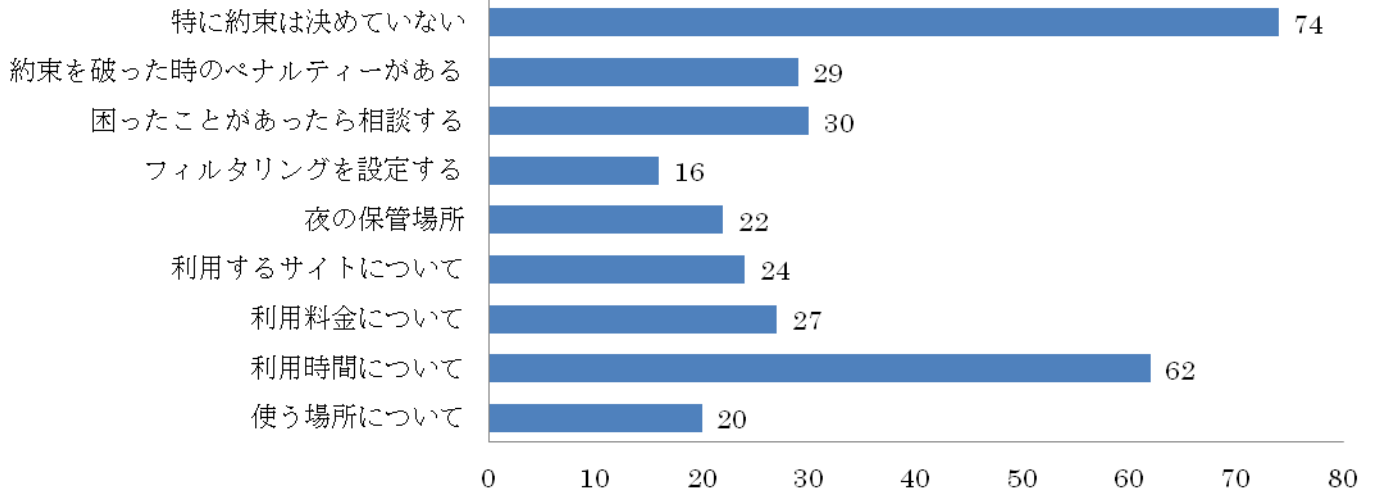
- スマホが楽しい！
友だちとのLINE、ゲーム…
- いつでもスマホ、ずっとスマホ
勉強中も食事中も風呂に入っても…
- 見かねた父親がスマホ没収
顔つきが変わり…
- 包丁を持ち出し「殺す」と父親を脅す
父親が一喝
- 自分の手首に包丁をあて「死ぬ」
目が据わっている しかたなくスマホを返す
- 気が抜けたように座り込む
自分が何をしたら覚えていない

こわい！
依存症

中学2年生男子

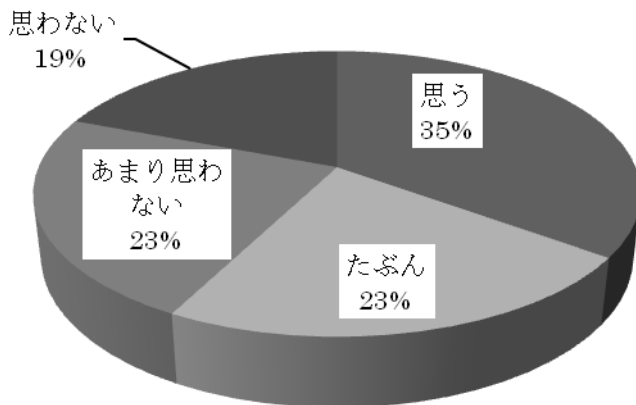
- スマホでゲーム
クラスの仲間とランクを競う
- ランキングのトップになったが
課金を使う先輩にトップを奪われくやしい
- 時間を使う
徹夜でやり続ける…朝起きれない
- 学校をサボるようになった
親から取り上げられて暴れ、親に暴行
- 親は困っているが治療先が見つからない

講話後のアンケートの結果から



■ Q5. ネット利用について家で決められている約束事

学校の決まりとして、夜の利用時間を決めた方がいいと思いますか？



約束をあまり決めていない家庭が多いようです。ちよつと心配です!!

夜の利用時間を学校で決めた方がいいという生徒が、6割もいました。その想いととは…?

小中学生をもつ親で、ネットをどんな風に使わせたらいいのか、迷っていない人はいないのでは？

みんなであれこれ考えてみませんか？

前号掲載から7月までの活動報告 & 今後の講演予定

月日	テーマ	行事名・主催者等	担当
5月11日	中1～中3生徒対象	白老町白老中学校(授業)	中谷
5月15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	子どもランド・おびひろ 講演会	諏訪
5月17日	子どもの感染症	空知保育士会	諏訪
6月12日	子どもの発達への電子メディアの影響	旭川 NPO サポートセンター講演	諏訪
	地域子育て力。～スマホ社会の子どもたち、その現実と対応～	せたな町教育委員会	中谷

6月18日	ママと子どもとメディアのお話	帯広ふれいおん・とかち	中谷
6月27日	インターネット社会の子どもたちへ～ 今、大人のできること、すべきこと～	壮警町教育委員会	中谷
7月2日	小学生向け授業	別海町教育委員会	中谷
7月3日	乳幼児親向け・小学生向け授業		
7月6日	小学生向け授業		
7月19日	「ひとり親家庭ふれあい日高自然キャンプ」の親向け講話	札幌市母子寡婦福祉連合会(日高町)	中谷
8月2日	乳幼児への電子メディアの影響 思春期のネットとのつきあい方	「さっぽろ子ども・若者白書」をつくる会	中谷
8月6日	電子メディアと子どもたち	旭川市特別教育支援センター	諏訪
8月23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～	国立女性教育会館(埼玉) 全国子どもとことば研究集会	諏訪
8月27日	電子メディアに奪われる子どもたち	旭川市教育委員会学校教育部	諏訪
9月2日	ネットなどのいじめに関しての子どもたちの話し合いでの助言	安平町教育委員会	中谷
9月5日	ネット社会を生きる子どもたち ～望ましい生活習慣とルールづくり～	白老町PTA研究大会	中谷
9月17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～	北海道PTA連合会、胆振西部PTA連合会(登別市)	諏訪
9月25日	ネット社会を生きる子どもたち ～望ましい生活習慣とルールづくり～	銭函小学校(小樽市)	中谷
9月27日	ネット利用も含めた望ましい生活習慣の定着に向けて～今、子どもたちのために何をすべきか～	留萌地区PTA連合連合会母親研修会(苫前町)	諏訪
10月3日	未定	南空知PTA連合会	中谷
10月8日	未定	上川教育局研修講座(旭川市)	諏訪
	未定	恵庭幼稚園	中谷
10月10日	ネット利用も含めた望ましい生活習慣の定着に向けて～今、子どもたちのために何をすべきか～	北海道PTA連合会第3ブロック研修会(七飯町)	諏訪
10月16日	未定	札幌市私立保育園連盟	諏訪
10月22日	未定	愛光幼稚園(別海町)	中谷
10月28日	子どもの発達への電子メディアの影響	旭川NPOサポートセンター	諏訪
11月2日	中学生授業	芽室中学校	中谷
11月3日	未定	育児ネットめむろ	中谷
11月17日	未定	札幌市羊が丘中学校PTA	中谷
11月27日	未定	江差町教育委員会	中谷
12月2日	未定	江別市保育士会	諏訪
12月25日	未定	むかわ町の先生の研修会	中谷