

# 子どもとメディア 北海道

第22号

2015年  
10月発行

今期第2号



子どもとメディア 北海道

『子どもとメディア北海道』の会員さんに学ぼう! ①

## 子どもといっしょに考えてみた! 我家流アウトメディアの取り組み

宗谷管内某町 サイーデさん

### 学校からアウトメディアの呼びかけ!

私の子供達が通う小学校では、平成18年から毎年一度、生活リズム調べをしています。

各家庭で子供の生活を10日間記録し(高学年は自分で記録)、生活リズムを見直そうというものです。記録表の内容は、就寝・起床時刻やゲーム・テレビの利用時間、朝食の有無と内容などです。

今年も8月下旬からリズム調べがありましたが、その中で今年初めて、リズム調べの期間中にアウトメディアに挑戦!という呼びかけがありました。子供が自分で、または家庭で日にちを決めて調査票にシールを貼り、その日は普段より電子メディアに触れる時間を少なくしてみよう、という取り組みです。

学校からのアウトメディアの呼びかけは、画期的な取り組みだと思いました。今年のリズム調べは九月上旬に終了し、調査結果や取り組み状況は、保健便りで少しずつ紹介されています。以下、我が家の体験談です。

### 子供が自分で決めるアウトメディアを体験して

我が家では、普段からゲームやテレビのルールが厳しいので、子供達からこれ以上は嫌だと言われるかと思っていました。しかし、意外に反発はありませんでした。

高学年の娘は、友達との足並みを気にする年頃なので、学校で友達と、アウトメディアデーをいつにするか相談してきたようです。「この日にする人が多いから」と、リズム調べが始まってすぐにさっさと日取りを決めていました。

うちの子どもたちに関しては、学校からの呼びかけに素直に反応しており、見事に集団効果が出たと思います。いきなりノーメディアではなく、アウトメディアだったのも良かったと思います。

低学年の息子も意外に張り切っていて、アウトメディアの日はゲームは30分にするとか、友達と遊んでも自分はゲームしないとか、自分でその日の過ごし方をあれこれ考えていました。

我が家では、娘が決めた月曜日を1日アウトメディアデーにしましたが、子供達それぞれの都合があるので、アウトメディアをきちんとやろうとすると日程調整が難しいということが解りました。(家の誰かがアウトメディアデーにした日に、いつも通りテレビがついていてはもったいないので(^\_^:))

例えば、息子は下校後に少年団活動のある日の方が、ゲームやテレビに触れなくて済みます。しかし、少年団に入っていない娘は留守番で、楽しみにしているテレビ番組があります。

せっかくやるのだから気持ちよくできるように、子供二人と簡単に話し合い、以下のように設定しました。

- ・アウトメディアデーは月曜日の一日。
- ・テレビ：朝食後から登校までにいつも見ている番組を見ない。毎週月曜夜に見ている30分番組をひとつだけ見る。それ以外はテレビをつけない。
- ・ゲーム：普段1日1時間を30分に減らす。

子供達の感想は、「いつもより時間があって良かった。」でした。

夕方から夜にかけて、上の子はゆっくり雑誌をながめたり、ヘアアレンジしたり、下の子はブロックで遊んだり本を読んだり、それぞれの時間を過ごしていました。

私の方は、せっかく時間があるので子供とお風呂でゆっくり遊べるように、夕食を早めに用意し、ペットボトルといらぬ靴下で、大量に泡を出す玩具を用意しました。出した泡をキープする場所取りで、きょうだい喧嘩になるほど盛りあがりました(^\_^:)そういう仕掛けを考えるのも、楽しかったです。

夫も「子供たちが頑張っているから俺も」と、帰宅後にパソコンでネットを見るのを控えていました。みんなが少しずつ我慢や工夫をすることで、ゆったりした時間が過ごせました。

私自身が、子供達に大人しくしてもらうために、テレビやゲームに頼っていたことも改めて自覚しました。時々こんな日を過ごすのもいいなというのが私の感想です。

ちなみにお風呂の玩具はこういう物です。

NHKの天才テレビ君という番組で紹介されていました。

低学年から大人まで楽しめます。

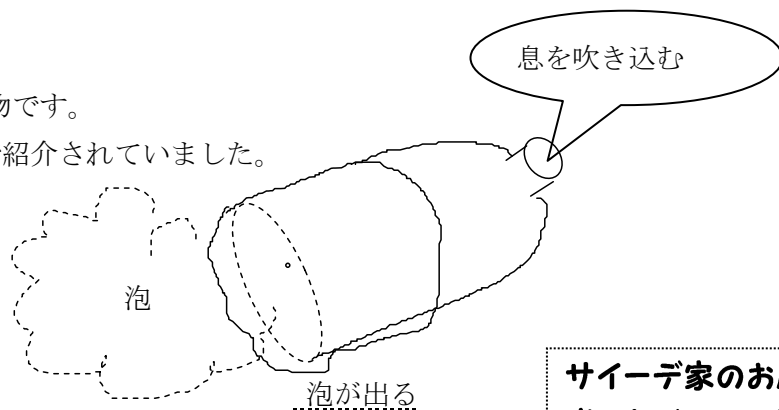
ペットボトルの底を切り取り、

要らない靴下をはかせる。

靴下に石けん水をつけて、

口から息を吹き込むと

大量の泡が出ます。



**サイーデ家のお風呂で  
盛り上がった玩具**

学校からの呼びかけが、アウトメディアの取り組みの発火点となるのがわかってうれしいですね。道教委や自治体教育委でも特に昨年度から取り組んでいることが、このように子どもたち自身の「電子メディアの時間を減らそう」という意識や、家族みんなで考えるきっかけになっていることに感激。何より“無理なく楽しく”できていることがいいですね。サイーデさんありがとう！広まってほしいですね♥

『子どもとメディア北海道』の会員さんに学ぼう! ②

## 我が子の『ゲーム依存』から学んだこと

後志管内倶知安町 がんばる母さん

私には11歳になる息子がおります。彼が当時7歳から8歳にかけてコンピューターゲームにはまり、その後どうなっていったのか……。

今回体験談として書かせていただきます。

当時小学校2年生だった息子は日本から海外に移住して、約1年が経とうとしていた時でした。

早く英語を習得させたいという気持ちから主人は息子にコンピューターでできるゲームを与えました。それはロールプレイングゲームで、英語を読んだり、書いたりすることが含まれていました。

ある時、知り合いがやっていた『OインOラフト』というゲームを知った息子は、とにかくやりたがり、私たちにゲームをやらせて欲しいと頼みました。

そのゲームの画面は全てブロックで形成され、見た感じはレゴの世界のようでした。見るからにややこしいゲームをなんなくやりこなす息子を見て、私と主人は誇らしくとまで思ったほどです。

そのゲームは自分一人でやるバージョンと、世界中の誰かとできるオンラインの2つのスタイルでした。

息子は一人でやるのは物足りず、オンラインゲームの世界に足を踏み込んだのです。オンラインは、世界のどこかで見たこともあったこともない相手とゲームを一緒にやることです。彼らはスカイプという無料通話システムを使って会話も同時にします。

そのあたりから息子の様子が少し違って見えてきたのです。

何を描かせても、ゲームの世界、学校の会話、全ての会話がゲーム。朝の4時に起き主人の書斎から聞こえる奇妙な声、突然変な音のような声を出したり、不可解な態度が増えました。

外出してもとにかくデバイス（スマホやタブレット）を使わせるとねだり、それ以外のことに全く興味を示さず、家に帰りたい家に帰りたいと言い出しました。

そうです、ゲーム中毒になってしまったのです。

実はその頃、そのゲームにはまった子供たちのお母さんと話す機会があり、皆同じ事を言っていたのに気が付いたのです。彼らをゲームから引き離そうとすると半暴力を振るうというのです。

そして、私が彼のゲームを阻止した時、とうとう息子も同じように、椅子を投げつけたのです。

友人にその話を聞いてもらった際に「私たちは息子に平日3時間、週末は4時間のコンピューターゲームの使用を認めている」と話した際、彼女から出た言葉は、『それだいたい1日の半分はゲームってことだよ』と言われショックを受けました。

ゲームを与える時間に関して完全に麻痺していた私たち。このままでは息子はおかしくなってし

まうと、私はどうすべきか必死に考え、ある一冊の本に出会いました。

アメリカ人のいち母親が書いた体験談と、いろいろなゲーム中毒に関する調査。この本をむさぼるように読み、直ぐに実行に移ったのです。

まず、息子にこれからコンピューターは使えないと言い渡しました。これにどれほどの勇気がいったかわかりません。

この子からコンピューターをとったらどうなってしまうのだろうと、私自身が不安だったからです。息子は涙目になりましたが、私は必死にあなたの将来のためだと説得しました。

彼は意外とすんなり承諾し、コンピューターなしの生活が始まりました。丁度、2週間の学校の休暇時期であったので、毎日息子とじっくり時間を過ごすことに勤めました。

私は子供と遊ぶのがとても苦手で、すぐにテレビをつけて「さあ見ておいで」といつも子守をさせていたような母親でした。

何をどうしたらいいのかわからなかったけど、息子にはコンピューターの代わりにレゴと本なら好きなだけ買っていいと約束したので、息子とレゴを買い、一緒に遊びました。

あんな事で子供がこんなに喜ぶなんてと驚いたほど、私と一緒に遊んでいる息子は楽しそうでした。とにかく家でぼーっと過ごす時間をなくし、科学館、動物園、映画館とあらゆるところへ出かけました。

ゲームほど、男の子の脳みそを刺激するものはありません。ゲーム意外で男の子の脳みそに簡単に刺激的に入っていくものは中々ないのです。簡単に手に入り、その世界では簡単に頂点にたどり着けます。

現実社会は子供にとってもストレスで、特に、男の子はその競争社会から逃げ出し、どこかで勝者になれるところを探しているような気がします。

息子は勉強も、運動もとりわけすごくできる方ではないし、移住した都合、日本語も、英語も中途半端。彼にとって厳しい現実社会から解放される、ゲームの世界では勝者になっていたんだろうと感じます。

息子に肯定心を与えることのなかった自分自身も責めましたが、とにかく、息子をそのゲームの世界から少し遠ざけることはできました。

でも、あれから3年たち、ゲーム中毒がなくなったかというところではないのです。

彼の中にあるゲームの刺激がやっぱり忘れられないのではないかと思います。

来年から中学生。これから、少しでも彼が自信を持てることが増え、現実社会でも自分は勝てるんだと感じられるようになって欲しいと思うとともに、息子への評価を全くしてこなかった自分を反省し、これから少しでも褒めてあげられる母親へと成長していきたいと思っています。

がんばる母さん、よくぞ書いて下さいました。中谷の道新記事(同封のA)を読んで、「自分の体験が他の誰かの役に立てば・・・」とメールを下されたのです。10歳前の子ども(特に男子)は大人の制限がないと、ゲーム(特にオンライン)に依存しやすいといろいろな本に書かれていますが、この体験談でよくわかりました。あつという間に陥ってしまう様子が伝わってきて、その時の親御さんの気持ちや、意を決して「もう使わせない」と宣言した時の気持ちに胸が詰まりました。

親御さんが決断をして、子どもとのリアルな時間をともに過ごす様子が素敵です。「あんなことで子どもが喜ぶ」と書かれていますが、一緒に会話をしながら日常の生活をするだけでも子どもって幸せなのですね。海外生活などの子どもの孤立感が誘因になったのではという分析にも、なるほどと思いました。本当に参考になりました。みなさんも、参考にして依存にならないための術を広めてくださいね。

## 前号掲載から10月までの活動報告 & 今後の講演予定

会員のみなさまには、★A(北海道新聞に掲載されたこの講演会の内容記事)

★B(「心の教育推進フォーラム」の実施要項)を情報誌に添付しますね。

月日	テーマ	行事名・主催者等	担当
8月2日 ★A	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	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、子どものために何をすべきか～	旭川市教育委員会 生徒指導研究協議会	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26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～	どさんこアウトメディアプロジェクト普及フォーラム(帯広市)	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	親だけじゃ子どもは育たない～子育てのヒントとコツ～	南空知PTA連合会(長沼町)	中谷

10月8日	子どもたちの発達のアンバランスについて	上川教育局研修講座(旭川市)	諏訪
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14日	小中学生の携帯電話・ネットのトラブルについて	苫小牧市生徒指導小中合同研修会	中谷
10月16日	子どもの発達と電子メディア~子どもの心と体を育てるために大切なこと~	札幌市私保連保育研究大会	諏訪
10月22日	乳幼児への電子メディアの影響	愛光幼稚園(別海町)	中谷
10月24日	子育てのコツとヒント アウトメディアの必要性	ネイパル森(森町)	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・PTA向け講演会	芽室中学校	中谷
11月3日	乳幼児への電子メディアの影響	育児ネットめむろ	
11月5日	電子メディアに奪われる子どもたち 子ども の心と体を育てるために大切なこと	東川小学校 PTA 研修部 教育研究会	諏訪
11月6日	就学時健診 アウトメディアの必要性	厚真中央小学校	中谷
11月7日	5・6年生参観日授業	登別市富岸小学校	中谷
11月10日	就学時健診 アウトメディアの必要性	上厚真小学校	中谷
11月12日	未定	蘭越中学校	諏訪
11月13日	ネット社会を生きる子どもたち・危険性 とルールづくりについて	富良野地区高等学校 P T A	中谷
11月15日	子どもの発達への電子メディアの影響	別海町野付幼小中 P T A	中谷
11月16日	アウトメディアの必要性和方法	別海町教頭会	
11月17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~	札幌市羊が丘中学校 P T A	中谷
11月24日	子育てのコツとヒント・アウトメディアの必要性	恵庭幼稚園	中谷
11月26日	しっかり守る ゲームとスマホの時間 とルール	江差町 P T A 連合会研究大会	中谷
11月27日	中学生への授業	江差北中学校	
11月28日	考えよう大人の役割 ~子どもたちの 未来を守るネット対策~ ネット社会 に生きる子どもたちの未来のために	滝川市 P T A 連合会研究大会	諏訪
11月29日	メディアコントロール~電子メディア と上手につきあう子育てについて~	別海町中春別小中学校合同研修会	中谷
12月1日	未定	千歳市信濃小学校	中谷
12月2日	未定	江別市保育士会	諏訪

12月3日	緑丘小学校参観日授業と講話	白老町教育委員会	中谷
12月4日 ★B	基調講演「ネット社会に生きる子どもたちのために～課題と向き合い、今、何をすべきかを考える」 パネルトーク「ネット社会でどう生きていくか」	法務省人権啓発活動地方委託事業 「心の教育推進フォーラム」(札幌) *パネルトークのパネラーとして、 白老町家庭教育支援チーム員で、子どもとメディア北海道の会員でもある吉原芳美さんが登壇します！	基調講演は、 諏訪代表です
12月5日	向上運動実践教室 ～スマホのルールづくり～	厚真町教育委員会	中谷
12月7日	子育てを考えるつどい	清里町教育委員会	中谷
12月8日	子育て講座	清里町子育て支援センター	
12月10日	生徒・保護者への講話とワークショップ	むかわ中学校	中谷
12月16日	岩見沢東光中学校保護者対象講演会	空知教育局	中谷
12月18日	未定	帯広第四中学校エリア・ファミリー 帯広第五中学校エリア・ファミリー 教育講演会	諏訪
12月22日	中学校での授業「情報モラル」	積丹町教育委員会	中谷
12月25日	未定	むかわ町の先生の研修会	中谷
1月7日	未定	寄宿舍研講演会(札幌)	中谷
1月16日	未定	新ひだか町PTAなど	中谷

●今年には北海道教育委員会が立ち上げた活動が多く、道としても力を入れていることが感じられました。先日、北海道PTA連合会の会長さんと「こういった講演会が各地で開催されて意識づけのきっかけになり、さらに各市町村や学校へと深まっていくといいですね」とお話をさせていただきました。それぞれの自治体から末端である家庭まで（本来はこどもの世界の中心ですが）、関心が浸透していくことを期待しています。

また、今年の講演会を通じて、室蘭市や八雲町での携帯やスマホ利用への取り組みなどを知り、北海道でも徐々に動きが出ていることを実感いたしました。（諏訪）

●日高町教育委員会から要請があり、「(仮称)日高町早寝早起き朝ごはん運動の推進に関する条例」制定検討委員会のアドバイザーとして、8月より3回ほど会議に出席しました。

「どうしても、日高町の子どもたちの心と体を健やかに育てることへの町民全体の意識の向上を図りたい」との教育長さんの強い想いがありました。『日高町生きる力を育む早寝早起き朝ごはん条例(案)』は、今後パブリックコメントや議会議論を経て制定される予定です。（中谷）

●来年の1月23日(土)、24日(日)に福岡市立西市民センターで、第8回子どもとメディア全国フォーラムが開かれます。今回の基調講演は、『池上彰！ネット社会を斬る！』です。参加費もかかり（それよりも交通宿泊費か・・・涙）ますが、参加しませんか？諏訪代表は仕事のため行かれませんが、中谷は参加します。会員には、フォーラムのチラシを同封しますね！行ける人連絡下さい。