

子どもとメディア 北海道



第26号
2016年
11月発行
今期第2号

内海裕美医師講演会「スマホに子守をさせないで」

スマホ社会の落とし穴～子育てに大切なこと～ 10月30日主催：厚真町教育委員会

- ★『「スマホ社会の落とし穴」～子育てに大切なこと～』と題して、内海先生が伝えて下さったことを、少しでもみなさんにもおすそ分けをしたくて報告させて下さい。
- ★内海先生の講演は内容が濃くて、メモをする手が追いつかず、ナカヤの未熟な筆記能力がもどかしいのですが、先生のお言葉を少しでもお伝えできたらと思います。

* 1980年に医大を卒業して、20年前に開業し、小児科医歴36年目になります。不登校、いじめ、児童虐待、子どもの自殺などの子どもに関する社会的な問題をみると「子どもの病気だけを治すだけでは子どもたちは幸せになれない」と感じるようになりました。

特に、「スマホ社会」と呼ばれるここ数年、スマホネグレクト？に近い状態も気になります。

* 子どもが育つために必要なこと、大切なことをもう1回見直してほしい、そのために便利なもの（例えばスマホ）の使い方を見直してほしいのです。

* 赤ちゃんは生後5カ月まで、正面顔しか認識できないと言われています。大事なアイコンタクトも出来ない状態です。さらに、スマホを見ているときの顔はほとんどが無表情です。赤ちゃんを抱っこしている人がスマホを見ていれば、赤ちゃんは下からその無表情な人の顔を見ることになります。赤ちゃんとはほほえみの交換もしない、(赤ちゃんは笑いを周囲の人から学んでいきます)、応答的な関わりをしない時間が増えています。親がスマホに翻弄されてしまいませんか？人は人とかかわって時間をかけて(乳児期から青年期にかけて時間をかけて)、人間らしさの特徴である前頭前野の発達をしているのです。人が丁寧にじかにかかわることがとても重要であることを再確認する必要があるでしょう。

* 数年前に、IT産業が盛んな北欧に取材に行ったときに、ある小学校の校長先生は、保護者に「電子メディアを使わせたら、その3倍は外で遊ばせましょう！」と呼びかけているというお話を伺いました。子どもの育ちに必要な時間の確保、、とても大切なことです。

子どもの育ちに必要なこと

① 眠ること→寝ないと、キレル・うつ傾向・学習が身につかない・太る・死ぬ→睡眠はやる気と元気の素。
生活習慣病を招くことがわかってきた。大人でもナイトワーカー（夜働く人）の健康問題は深刻。

② 食べること→食事の時の人とのやり取りを通して、心も育つ→『ビタミン愛』

何を食べるのか、誰と食べるのか、どのような食卓の雰囲気食べるのか

③遊ぶこと（後に学びへ）→支えてくれる大人がいる中で、自らチャレンジし、新しいことをする楽しさを知る→ 安心できる環境の中で、心と身体機能が育つ

④愛される（大事にされる）こと→自己肯定感の育ち方には、段階がある→

乳児の好きなおもちゃは、
人間の手と顔と声

順番を間違えると問題
が起きやすい。乳児の
時ではなくて思春期に
過干渉など。

乳児は肌を離すな！
幼児は手を離すな！
学童は目を離すな！
思春期は心を離すな！

特に乳児期は

●困った時に助けてくれる人との応答的な関係・情動的交流が不可欠

泣く（不快）→応答的な関わり→ 笑う（快）

応答的で適切な関わりを持ってくれる特定の人への信頼感（自分の存在への肯定感）

、その人への愛着を形成していく（→一生を通じて、人との関わり方の基礎になる）

*泣くこと、だだをこねることにも理由がある。応答的な関係・情動的な交流が土台となって、はじめてしつけも可能となる。

学童期・思春期は

●脳の前頭前野の働き→①考える・発明する②人を思いやる③がまんする④挑戦する⑤集中する

→ 実生活の中で信頼できる大人がいることで育つ。

この力が育たないと、自尊感情、自己肯定感が希薄になる。思春期の「自分とは何者か？」を形成する時期に発達課題を乗り越えることが出来ず、さまざまな問題を起こしてくる。

（例えばスマホによるつながり依存、ゲーム依存などネットの負の部分に影響を強く受ける）

子どもとネットの問題（ネットトラブルとネット依存）

※ブルーライトの影響が心配→ ブルーライトカットめがね

※スマホ老眼（画面に近い状態で眼を酷使している）

※スマホをしている時は、視野が20分の1に。（子育て中に子どもから目を離す←幼児の事故につながる、スマホ歩きの危険性←社会的に大きな問題になっている）

※電子メディアの遊びが「時間泥棒」になっていることに気づく必要。

※親が保護する責任（子どもには、やるべきことをする権利）がある。

「親がしっかりしなければならない。」

※チームで行うオンラインゲームに依存しやすい理由→ 最初は無料。ゲームの世界の中で役割がある・インスタントな達成感・アイデンティティ・責任感・連帯感・真剣勝負・大会や賞金の存在→やめられないような仕組み。特に東南アジア圏で青少年のネット依存が問題になっている。

※ネット依存外来の医師に話を聞くと、治療のための時間や予算は膨大であり、予防につきる！

スマホゲームの「ツムツム」に課金のため1千万円使ってしまった主婦もいるという。

※いじめ、個人情報、著作権、犯罪の被害者のみならず加害者にもなる子どもたち

※発達に必要な時間を搾取されている

- 1) 勉強時間→学力低下（スマホの使用時間と学力は反比例する）
- 2) 睡眠時間の減少（夜更かしの増加）
- 3) 実際の生活での体験が激減（自己形成のために時間、機会を奪われる子どもたち）

これから必要なこと

- * 現実の中で人と交わり、自主的な活動ができる場の提供。
- * 赤ちゃんとのかわり方・子育てに必要なことを知る場所をいっぱい作る。（親育ての場）
例えば、「いい子は、「いい子」と言われないと育たない」という非行臨床医の話にある通り、子どもを育てるには、ほめることが大事だということを、より広く啓発することが必要。
ほめるとは、おだてるのとは違う。ちゃんと見て、比較せず、子どもが興味のあることに「それなあに？」と寄り添っていくことから始めたい。

●子どもの居場所を現実の世界にきちんと確保して、ネットの中で自己実現するようなことのないように、子どもによりよく関われる大人の存在が必要。

●依存の問題には、法的規制も必要（アルコールやギャンブル、タバコに年齢制限があるように）

社団法人 日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会として取り組んできた事

「子どもとメディア」の問題に対する提言（一部抜粋）2004. 2. 6

具体的提言

1. 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
2. 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
3. すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。
4. 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
5. 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

「スマホに子守をさせないで」ポスターから抜粋 2014年

- 赤ちゃんを目と目を合わせ、語りかけることで赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれます
- 親子が同じものに向き合って過ごす絵本の読み聞かせは、親子が共に育つ大切な時間です
- 散歩や外遊びなどで親と一緒に過ごすことは子供の体力・運動機能そして五感や共感力を育みます
- ×ムズがる赤ちゃんに、子育てアプリの画面で応えることは、赤ちゃんの育ちをゆがめる可能性があります。
- ×親も子どももメディア機器接触時間のコントロールが大事です。親子の会話や体験を共有する時間が奪われてしまいます。
- ×親がスマホに夢中で、赤ちゃんの興味・関心を見逃しています。赤ちゃんの安全に気配りができていません。

*今回の厚真町の講演会には、白老から10名ほど参加させてもらいました。お助けネットのメンバーや訪問型支援員、子育て支援室の職員さんです。あらためて、乳幼児期に必要な関わり方がみんなで確認できてよかったです。

*内海先生は、講演の際の内容はもちろんなのですが、話し方がとても素敵なのです。福岡で2年に1度開催される全国フォーラムくらいでしか、お見受けすることはなかったのですが、いつも凜として説得力があつて・・・憧れでした。

*話の中で何度も、「乳幼児の子育てをしている親御さんに伝える時に、最も大事なものは、子育て支援の心です。毎日の世話の大変さを労いながら、電子メディアに頼ることの子どもへの影響を伝えるだけではなく、すぐに実践できるようなあやし方や遊び方を教えてあげたいですね。」と、話されていました。

子どもとメディア北海道会員さんからの報告です！

宗谷管内豊富町 池田 亮子さん

アウトメディアの運動に取り組む行政関係者の方々にも、ぜひ、読んでいただきたい内容です！

池田さんは、小学生6年生と中学1年生の子どもさんがいます。これまでも、ゲームやネットについて、感じることや経験したことを送ってくれていました。今回は、中学に上がったばかりの娘さんの学校で声をかけながら実現したアンケートのお話など、興味深い内容です。

●携帯電話やゲーム機のアンケート調査と結果報告をしました。

今年の6月、中一の娘の学級で、スマホや電子機器の使い方に関するアンケート調査を行いました。きっかけは、6年生の時から、娘の学級でスマホを持っている子が出始め、中学入学前に、その人数が増えたことでした。みんな持っているから買って欲しいと娘にねだられ、私や夫は、まだ早いからと押し問答をするのに疲れていました。

実際にどのくらいの子がスマホを持っているのか、調べてみたいと考え、中学校のPTAの活動部会でメンバーと先生に相談しました。他のメンバーもスマホの状況は気になっているようで、同意を得てアンケートを実施できることになりました。

調査そのものも良かったですが、アンケートの質問内容を話し合う中で、保護者が普段感じている思いを話し合うことが出来たこと、結果を使って1年生のクラスで授業を行って貰えたことが大きな収穫でした。調査結果と授業での子供達の反応を資料にまとめ、懇談会で保護者に報告しました。

アンケートの内容は、スマホや携帯をもっているか、何に使っているか、ルールの内容などで、合わせてゲーム機などの使用状況も質問しました。同じ質問内容で、解答用紙は親と子で分けました。それぞれの立場での感じ方を知りたかったからです。

まずは、携帯電話やゲーム機の使い方ルールのある家が70%以上と多く、ほっとする思いでした。また、調査結果で興味深かったのが、親子で回答の内容が違う部分でした。

使って良かったことは、親子とも「連絡に便利」がトップでしたが、子供の内容はラインや会話との回答が多く、友達とのつながり重視である傾向が見えました。使って良くなかったことは、親は使いすぎ、必要なことが

後回し、が上位でしたが、子供達の回答は「無い」が約半数でした。親と子での認識の違いが見えました。また、親が思っているよりゲームをしている子供が多いという、微笑ましい結果も出てきました。許可する時期や内容は各家庭でそれぞれですが、なんらかのルールを設け、工夫していらっしゃる様子がうかがえました。

アンケート結果を使った授業では、先生の提案で、各家庭でのルールについて話し合いをしたそうです。必要と思うルールや、無くしたいから親と交渉したいルールを話し合い、おおいに盛り上がったそうです。

授業の締めくくりに先生から子供達へ、ルールは家庭によるので親の言うことはちゃんと聞くこと、自分がこうしたいと思うことはきちんと親に話すことの2点を伝えてくれたそうで、とても良かったと思いました。

これからも今回のように、親子で考える機会を設けていきたいです。

●今年もアウトメディアデーをやりました。

息子の小学校で毎年一度生活リズムチェックがありますが、去年から、期間内にアウトメディアデーの呼びかけもあります。

今年は上の子は中学生になったので、前もって協力をお願いしておきました。

息子が決めたアウトメディアデーの日は、まず娘が毎朝つけている情報番組を見ないことにしてくれてびっくりしました。今日はテレビつけないんだなーと思っていたら、夫が「アウトメディアだから？」と聞くと、「うん」との答え。嬉しかったです。

平日だったので、めいめい仕事や学校に行き、帰宅後に息子は通常1時間のゲームを30分に減らし、夫はパソコンでネットを見るのを我慢しました。娘はタブレットでyoutubeを見るのを控えていました。

もともと我が家は見たい番組が無いときはテレビをつけないので、その日は夜のテレビは見ないで終わりました。今年も無事にアウトメディアデーが終わりました。

アウトメディアに取り組もうとする時、テレビやゲームをやめている間、どう過ごすかが、一番のなやみどころだと思います。

学校や行政から、一方的にメディアは悪い、減らせと言われるばかりだと、与えている自分が悪いように感じて、気持ちが追いつめられたり、嫌な気持ちになる保護者も居るようです。

上手くいっているお家は良いとして、なかなかうまくいかないとか、環境が整っていないお家のために、アウトメディア取組中の、無理のない、楽しい過ごし方のツールを提案する必要もあると感じています。(具体的な内容を考えるのはこれからですが(^_^;))

合わせて、アウトメディアについて考えたときに、私は子供の話を聞くことの大切さを感じた一件を思い出しました。

先日娘が珍しく暇そうだったので、野菜の下ごしらえの手伝いを頼むと、これまた珍しくやってくれました。

普段、時間があればタブレットばかり見ている娘ですが、その時は、台所で私と一緒に作業しながら、色々な話をしてくれました。私は、作業に時間かかるから、飽きたらやめていいよと言いましたが、もっと喋りたいからやる、と言って最後まで手伝ってくれました。

そのときはきっと、聞いて欲しいことがあったんだと思います。

特に思春期にはいると、なかなか子供とゆっくり話す時間が取れなくなりますが、タイミングと親の聞く姿勢さえあれば、親子の会話がメディアに負けずにいられるのかも、と希望が持てた一件でした。

*子育て中(中学生と小学生)だからこそ、実態の伴った取り組みができるのですね。「我が家だけのルールづくり」にとどまらないで、上手に他の方も巻き込んでアンケートをとられたことで、クラス全体の学びになっていますよね。

*「アウトメディアの声かけが、行政や学校から言われるだけでは、実態は変わらない!」。学習や啓発も大事、それを生かすためにも子どもとの時間の過ごし方を家庭や地域で工夫していくことが必須ですね。

子どもとメディア北海道代表 諏訪清隆医師が

ご報告!

日本小児科医会子どもとメディア委員会の委員に就任しました!

「ネット依存症研修会に参加して」

諏訪 清隆

9月15-16日の2日間、神奈川県横須賀市の久里浜医療センターで医療関係者向けのネット依存症研修を受けてきました。医師、看護師、保健師、臨床心理士など多くの方々に参加されました。

ご存知の方もいらっしゃると思いますが、同センターは2011年7月から「ネット依存治療部門」を立ち上げてメディア依存患者への治療にあたっています。また、樋口センター長はWHOの会議にも出席されるなど我が国のネット依存治療の第一人者です。

印象的だったのは、スタッフの方が「専門外来を立ち上げて5年が経ちますがいまだに試行錯誤の繰り返しです」と話されたことです。

いままででないタイプの依存であり、決定的な治療法が確立されておらず、患者の半数程度しか症状は改善しないそうです。さらに、世界的にもまだ診断基準もなく、病気として確立していません。そのため、治療を必要とする患者さんは多数いるにもかかわらず、厚生労働省はネット依存を病気として認めず治療費はもとより、研究費さえも出してくれないのが現状です。

おそらく病気として認められ保険診療ができるようになるには早くても5~10年先のことでしょう。でも、そこから病態や治療の研究が始まって遅すぎます。子どもたちはそれまでここまま放っておかれてしまうということです。ぞっとしますね。

受講を通して私が出した結論は、「ネット依存にならないように予防していくしかない」です。

私たちは、国やマスコミが何も言わないから、注意を促さないから、リスクについて触れないからメディアの影響は気にしなくてよいと誤解していないでしょうか。経済が最優先されている我が国で、国や企業、マスコミが不都合なことを発信しないということを考えてみたことはありますか。

みなさんにとって大切な子どもたち、家族、家庭を守るためにどうしたらよいでしょう。

私は、メディアに限らずいろいろなリスクに対して関心を持ち、アンテナを張って正しい情報をとらえ、被害が出ないように身を守っていく「自己防衛」が迫られているように感じています。誰かがしてくれるのを待っていて気が付いたときにはもう手遅れになっていたのでは悔やみきれません。

改めて考えてみてください。私たちはどうしたらいいのかを。

「何ができるかわからないけど、こんな時にやらなくてどうする!」、「私がやる。私だけでもやる。」と一人でも多くの方が手を挙げて、リスクに立ち向かって下さることを願っています。

近い将来、このような有志による道内のネットワークをつくってオール北海道で取り組める日が来ることを願っています。

P. S. このたび、日本小児科医会の子どもとメディア委員会の委員に加えていただくことになりました。当会の中谷さんや会員の方々のご協力のおかげだと思っています。この機会に現場の願いや苦勞を学会に伝えられるよう努力していきたいと思ひます。

日本小児科医会の子どもとメディア委員会とは？

子どもとメディア委員会は9人から構成されている。(そのうち8人は小児科医)

今回の情報誌の巻頭で紹介した内海先生や、NPO子どもとメディアの清川氏も委員。

活動としては「子どもとメディア」の問題に対して提言を行ったり「スマホに子守をさせないで」のようなポスターやリーフレットを作成して啓発している。

(日本小児科医会のホームページからポスターなどはダウンロードできるのでご活用ください。)

現在、新しいポスターを作成中。

H28年8月から11月までの活動報告 & 12月までの講演予定

「子どもとメディア北海道」の活動を始めて6年目。今年の11月には、これまでで最高の26件の講演や授業依頼をいただきました。道教委さんや道P連さん、各市町村の教育委員会さんや学校さん、子育て支援関係者の方など多くのみなさまのおかげです。特に「北海道アウトメディアプロジェクト」関連の研修会に複数回呼んでいただきました。本当にありがとうございました！

月日	テーマ・内容	行事名・主催者等	担当
8月10日	電子メディアが子どもたちに与える影響～子どもの心と体を育てるために大切なこと～	平成28年度地域連携研修 教員対象 (大有小学校)	諏訪
8月26日	別海中央中学校参観日授業	別海町教育委員会	中谷
9月1日	子どもの心と体を育てるために大切なこと スマホなどの電子メディアが子ども達に与える影響	東川教育委員会	諏訪
9月3日	電子メディアが子ども達に与える影響 ～子どもたちの心と体を育てるために大切なこと～	第59回 旭川母と女性教職員のつどい (旭川市)	諏訪
9月10日	保護者への講話	日高青少年自然の家	中谷
9月13日	全校生への授業(保護者)	札幌市羊丘中学校	中谷
9月16日	乳幼児の親・支援者向け	千歳市子育て支援センターげんきっこ	中谷
9月17日	北海道PTA第4・第3ブロック連絡会		中谷
9月21日	白老小学校5・6年生+保護者		中谷
9月26日	下川小学校6年生・下川中学校全校生徒(保護者)		中谷
10月4日	アウトメディア学習会 電子メディアと心身の健康について	安平町 早来中学校	諏訪
10月11日	これからのネット社会に対応できる力を身に付けるために	増毛中学校ネット学習会	諏訪

10月13日	乳幼児の親対象子育て講座	千歳市教育委員会	中谷
10月15日	(一社)北海道保険医会女性部会市民公開セミナー 電子メディアとこどもたち 多様化するメディア社会に生きる子どもたちの心と体を守るために		諏訪
10月19日	清里町立光岳小学校PTA		中谷
10月20日	オホーツク管内養護教員会研修会(清里町)		
10月21日	白老町お助けネット(子育て支援者)		中谷
10月23日	～スマホなどの電子メディアがこども達に与える影響～ 子どもの心と体を育てるために大切なこと	新町小学校PTA研修会	諏訪
10月24日	千歳市北斗中学校 全校生徒		中谷
10月26日	子どもの発達への電子メディアの影響	上川中部こども緊急さぼねっと 子育て支援者養成講座	諏訪
10月26日	門別小学校	日高町教育委員会	中谷
10月27日	日高小学校	就学時健診時の講話	
10月28日	富川小学校		
11月7日	厚賀小学校		
10月29日	厚真中学校・厚南中学校授業	厚真町教育委員会	中谷
10月31日	苫前町(P T A 留萌支部研究大会)・苫前商業高校全校生徒		中谷
11月2日	子どもと電子メディアについて ～子どもの心と体を育てるために大切なこと～	あいの実保育園保護者会講演会 (士別市)	諏訪
	芽室中学校 全校生徒		中谷
11月4日	別海中央小学校PTA	別海町教育委員会	中谷
11月5日	電子メディアとこどもたち ～子どもの心と体を育てるために大切なこと～	平成28年度 旭川市PTA 連合会新永 ブロック役員研修会	諏訪
11月6日	ネット社会に生きる子ども達の未来のために	釧路管内PTA連合会	中谷
	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～	子育て支援講演会・プレパパママ講座 士別市	諏訪
11月8日	札幌くまの子保育園(保護者・保育士)		中谷
11月9日	子どもと電子メディアについて ～子どもの心と体を育てるために大切なこと～	あさひ保育園保護者会講演会	諏訪
	厚真中央小学校(就学時健診)	厚真町教育委員会	中谷
11月11日	むかわ高校 全校生徒		中谷
11月12日	電子メディアがこどもたちに与える影響～子どもの心と体を育てるために大切なこと～	胆振地域子ども会育成者研究協議会、 育成者安全対策研究協議会	諏訪
	当麻母と女性教職員のつどい		中谷
11月14日	上厚真小学校5・6年生授業	厚真町教育委員会	中谷
11月15日	江差小学校5・6年生(保護者)	江差町教育委員会	中谷
11月16日	南丘小学校5・6年生(保護者)		
11月17日	門別中学校 全校生徒		中谷
11月18日	恵庭市内養護教諭研修会		中谷

11月19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～	北海道PTA連合会第5ブロック連絡会研修会兼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)	諏訪
	上風連地域子育て講演会	別海町教育委員会他	中谷
11月20日	パパのための子育て講演会		
11月21日	子どもの脳の危機～ゲーム・スマホなどが与える影響～	占冠村教育講演会	諏訪
11月25日	スマホなどの電子メディアが子ども達に与える影響 子どもの心と体を育てるために大切なこと	余市町PTA連合会教育講演会	諏訪
	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～	札幌人権擁護委員協議会子ども人権委員会	中谷
11月27日	子どものメディア依存を防ぐには～大人のできることを、すべきこと～	浦河町PTA連合会	中谷
11月29日	ネット社会に生きる子供たちのために～今、大人は何をすべきなのかを考えよう～	インターネット上の有害情報から青少年を守る道民フォーラム in 旭川	諏訪
	中標津町 広陵中学校 全校生徒・保護者		中谷
11月30日	上富良野中学校 1年生とその保護者		中谷
12月1日	登別若草小学校 6年生とその保護者		中谷
12月4日	せたな町瀬棚中学校 全校生徒・保護者		中谷
12月9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～	北海道PTA連合会(七飯町)	諏訪
12月11日	ネット利用も含めた望ましい生活習慣について	新篠津村教育委員会	中谷

新着情報

NPO子どもとメディア常務理事の古野陽一氏が、12月20日から

22日まで来道されます。札幌市内の中学校や江別市の小学校で

授業や講演を行われます。誰でも参加できる講演会を、札幌の「MAMAミーナ」主催の菊地美奈さんが以下の内容で企画してくれました。ふるってご参加ください。

【ネット社会と子どもたち】

●日時: 2016年12月22日(木) 9:30～11:00

●場所: 札幌エルプラザ (北区北8条西3丁目 3階音楽スタジオ1 /札幌駅直結)

●参加費: 2,000円

●講師: 古野陽一氏

(NPO法人子どもとメディア専務理事 株式会社喜楽学舎代表取締役)

申し込みアドレス↓

<https://ws.formzu.net/fgen/S17204028/>

ナカヤに電話やメールで申し込んでも
よろしいです!



この度は、本来なら10月に発行するはずだった今期第2号の情報誌の作成が大変遅れました。申し訳ございません。次号の今期第3号は、予定通りH29年の1月末頃には、発行したいと思っておりますので、よろしくお祈りいたします。

(事務局 中谷)