

子どもとメディア 北海道

第14号

2013年
11月発行

今期第2号



子どもとメディア 北海道

前号掲載から 2013年11月までの活動報告・予定

月日	テーマ	行事名・主催者等	担当
8月23日	子どもとメディアの関わり	江別・千歳保健所合同思春期保健ネットワーク会議	中谷
9月11日	メディアと子育て	白石区子育て支援者のつどい (札幌市白石区保健福祉部)	中谷
10月2日	電子メディアが児童・生徒の心身の健康に及ぼす影響について	上川管内教育研究大会中部地区研究大会 (東川町)	諏訪
10月20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～	札幌市子育て支援総合センター 家族向け講座	中谷
10月25日	心の発達とその問題	上川中部こども緊急さぼねっと 「子育て支援者養成講座」(旭川市)	諏訪
11月24日	電子メディアが子ども達に与える影響—メディア依存から子どもを守る—	旭川市 PTA 研究大会	諏訪
11月27日	メディアのリスクから子どもを守る ～アンケート結果から見えたもの～	当麻町教育講演会	諏訪
11月28日	ゲーム・ネット・ケータイ・スマホ 自由に使いたいよね?	黒松内小学校高学年 (授業)	中谷
11月29日	演題は未定	永山ほたる保育園 (旭川)	諏訪

★今夏中高生のネット依存が、推計で50万人以上にのぼるのではないかと報道があってから、講演依頼や問い合わせが増えています。中高生になってから、自分の心や体を守るために子ども自身がメディア接触コントロールの力をつけることは大変重要です。特に良く取り上げられているのが、家庭におけるルールづくりです。

★しかしながら、中高生になってから、もっと言うならケータイやスマホを持たせてしまってから、家庭でルールづくりをするのは至難の業でしょう。多くの子ども達が同年齢の友だちや異性とつながりたいという心性が非常に強い思春期にルールづくりをするためには、乳幼児の頃からのメディアに関しての親子のコミュニケーションが必須です。子どもとメディア北海道としては、そこを強く提言していきたいと考えます。

★保護者が、乳幼児期のうちに思春期を見通したメディアの与え方やルールづくりを知っていれば、親が責任を持って子どもの発達段階に合わせて対処していけるのではないのでしょうか？

★10月20日に行われた札幌市子育て総合支援センターでは、乳幼児の親約30名が真剣に聴講してくれました。その感想を紹介します。この時期の親御さんの学ぶ場を増やしていきたいですね。

10月20日開催「札幌市子育て支援総合センター家族向け講座」より

～乳幼児の親御さんの感想から、一部紹介します～

講座参加者：父5名、母22名 アンケート数27枚（回収率100%）

- ・とてもわかりやすいお話でした。今後の子どもとの関わりを意識し、行動したいと思います。（母）
- ・もっとくわしくききたかったので、HPなど見てみようと思いました。大変ためになりました。（母）
- ・託児があり大変助かりました。興味のある内容だったので参加させて頂きとても参考になりました。幼児期の子どもがおります。まったくメディアを使わないというのは、難しいと思いますが、リスクを大人が自覚して責任をもち子どもに提供していかなければいけないと改めて感じました。ありがとうございました。（母）
- ・参考になりました。いろいろ気をつけたいと思います。お父さんも聞かせたかった！テレビカバーを作ろうと思います。（母）
- ・テレビをまったく見せないというのは、難しいですが、親子で時間を決めて見せようと思いました。今後の参考になりました。（母）
- ・「約2割の2歳児が毎日スマホを利用」など、ショッキングなデータも紹介されており、びっくりしました。小学校に入る前にこのような講座をうけられて良かったです。自分が育ってきた環境と子どもが育つ環境がちがうので、参考になりました。（母）
- ・なぜ、ゲームを長時間やらせてはいけないかくわしく知れて良かった。今日帰宅したらTV、ゲームについてもう一度自宅での過ごし方について考えてみます。（母）
- ・すごく大切な内容なのにこういう話を聞く機会がすごく少ない。もっと広めたいとおっしゃっていたとおり、もっともっと広まってほしい。学校教育でも取り入れて欲しい。（母）
- ・ありがとうございました。（父）
- ・テレビ、ケータイ、ゲームなどメディアについてわからなかったことがらを知ることができました。参加できて良かったです。（父）
- ・今日は、勉強になりました。ありがとうございました。うちの子は10か月になろうとしているところですが、TVとかメディアで何をみせるかとか管理していこうと思いました。育児書をいろいろ読んでいますがけっこう難しいです。何が良くて何が悪いのかこれやったらいいですよっていう是非が解りやすいのを話していただけると大変ありがたいです。〇〇は、育児に良い！ってタイトルでわかりやすいと聞きに行ってみようかなと思えますし。字汚くてすみません。（父）
- ・NHKの教育テレビでこのような番組の案内をしてくれたらいいのに・・・と思いました。本当に参考になりました。これからもこのような講座にぜひ参加したいです。（母）
- ・非常に勉強になりました。さっそく「子どもとメディア北海道」ものぞいてみようとおもいます。メディアについては、子どもも我慢など自己コントロールが必要になりますが、親である大人もルールを意識して子どもに教えられるようにならないといけないなと思いました。（母）
- ・この講座を聞いて子どもに対してどうこうというより、自分自身にきびしく、自分のあり方を変えていこうと思いました。子どものありのままの表現をめいっぱい受け入れていきたいと思います。（母）

2人の脳科学者に学ぼう!

行ってきました!
～東京と旭川～

★研修会が多い学びの季節。中谷が二つの研修会で、お2人の脳科学者(茂木健一郎先生と澤口俊之先生)の話を聞いてきました。どちらも、子どもにとっての遊びの質の大切さを強く訴えられていました。お2人とも、幼児期の電子ゲーム遊びに脳科学の観点から子どもの発達への悪影響を述べられ、それを与える大人に対して警笛を鳴らされていました。

★これまでも様々な立場の方が同じ指摘をされてきましたが、現在子育て中の親御さんにお伝えするときに、テレビ出演が多いお2人のネームバリューを活用させていただかない手はありませんよね。みなさんもそれぞれのお立場で、情報提供する時にぜひご活用ください。

★なお、事後承諾で申し訳ありませんが、旭川のフォーラム出席のための交通費(JR白老～旭川往復切符)を当会から出させていただきます。

その1:東京 武蔵大学 2013年10月19日(土)10:30～17:00

主催:IPA(子どもの遊ぶ権利のための国際協会)日本支部・こども未来財団

「子どもの遊ぶ環境は今

国連子どもの権利委員会「子どもの権利条約第31条」ジェネラルコメントに学ぶ」

『脳科学の視点からみた子どもの遊び』茂木健一郎氏(ソニーコンピューターサイエンス研究)

☆幼児期から小学校の時期は、「社会的な遊び」が非常に重要です。お友達と遊んできたえられる脳がよく育まれる時期だからです。

★ビデオ(電子)ゲームには、脳科学的にみてよいこともあります(例えば資格情報処理能力を上げるとか)子ども時代に育てたい脳(前頭葉など)は、きたえられませんね。

☆“遊び”がなぜ大事かという、遊んでいる時に脳の中によく出る物質ドーパミンと関係があります。このドーパミンが出ると人間は嬉しかったりわくわくしたりして、強化学習がされるのですね。

★自分が出来ないと思っていたことができる嬉しくて、そういう時に頭頂部よりドーパミンが出るわけです。根拠のない自信を持って挑戦してできることが大事で、それこそ子ども時代が最適なのです。

☆子どもにとっては、小さければ小さいほど、大切な人に見てもらえない行動は、起こっていないのと同じことであると言えます。子どもが何かに挑戦して「できた!」と思って振り返った時に、親や先生が見守ってほめてあげることが大変重要なわけです。そういう時にドーパミンがよく出る。

★子どもが小さいうちは、親が「安全基地」になることが重要です。見守ってあげることです。

「助けてって!」こっちをみた時には、子どもを見てアイコンタクトをするのが大事です。

親が安全基地になって愛着を十分に与えると、子どもは安心して探索できる。そして不安なことがあると、また愛着を与えられる。「確実なものがあればあるほど、脳は不確実なものに挑戦できる」のです。

いつまでも安全基地でいなくてはならないということではなくて、それを繰り返していくうちに、だんだんと離れることができいくのです。

★脳の進化の中での「遊び」を考えてみると。

動物も遊びます。特に小さいうちによく遊ぶ。子どもの遊びは動物のそれと同じで、脳にとって良いことがあるから遊んでいると考えられます。大人からみると、無意味で、危ないことだけれど、それが脳にとっていいのです。

☆急激に成長する時こそ、遊ぶべき時期なのです。脳で言うと、8、9歳くらいまでが急激に成長する時期で、若くて学びが多い時こそ、遊ぶことが必要です。

★脳は、遊びが盛んな時にシナプスが増え、ネットワークも発達することがわかっています。つまり、「遊び」は「脳の学び」にとって、大変重要な要素なのです。

☆4歳くらいで、他人のことがわかってくるようになります。その辺りから、社会的な心の理論、社会的な知性が発達してきます。この社会性をつかさどる脳を発達させるのは、容易なことではなくて、これを育てる唯一の方法が、「社会的な遊び」なのです。

★ちょっと余談ですが。早期教育が盛んですが、例えば、フラッシュカードなどでは、この社会的な知性は育ちません。あれで育つ部分というのは、言ってみればオタク脳を育てているということになるのです。

☆『Flow』というのは、我を忘れて何かに没頭(没入)している状態のことを言います。

『Flow』の状態の時は、集中していて、行動自体が目標、行為自体が喜びとなっている。この状態の時に学びが最大となるのです。子どもが遊んでいる時の状態はまさにこれです。

最高のパフォーマンスをするためには、自分をFlowな状態にすればよいとも言われています。

子どもの時に遊びを通してFlowな状態を経験することで、大人になってから仕事をFlow(遊び)にすることができるのでは?と考えています。

★その点から考えると、日本の学校教育は、ダメだと思う。子どもは個性を尊重されるべきで、その子その子がFlowになれる遊び(学び)をもっとやらせるべきでは?

☆遊びと『メタ認知』について、話します。

メタ認知とは、前頭葉の働きの中でも最も高度な働きと言えるでしょう。メタ認知の能力は、自分を客観的に認知できるようになる

8歳から9歳くらいから発達すると言われていました。

この時期の友だちとの遊びの中で、このメタ認知能力はつくられます。

自分達で工夫して、戦略を立てたり、ルールづくりをしたり・・・。

弱い人でも勝てるようなルールを作った方が遊びは楽しいから

自然とそのようなルールを作る・・・。

このように、自分達が置かれた状況を客観的にみて、ルールを作り、その場にいるみんなが楽しめるような工夫をするということは、最高のメタ認知の能力と言えるでしょう。何度も繰り返しますが、この時期に友だちと一緒に夢中になって我を忘れて遊ぶことで、メタ認知能力が育まれるのです。

今のコンピューターゲームには、メタ認知が入り込めないのではないのでしょうか?

ちなみに?、僕が友だちと夢中になってやった外遊びは、缶けりです!

メタ認知(メタにんち)とは認知を認知すること。

人間が自分自身を認識する場合において、自分の思考や行動そのものを対象として客観的に把握し認識すること。それをおこなう能力をメタ認知能力という。

★そんなわけで、子どもの時にその時々に必要な遊びを十分に保障して脳を育てることが重要で、あまりにもそれができない場合は、10歳くらいから非行や非社会的行動が出てきてしまいます。

それくらい大変なことなので、各家庭で責任を持って育てなさいというだけではリスクが高すぎますね。社会的養育が必要だと思えますね。

その2:旭川グランドホテル 2013年10月31日(木)10:30~16:40

主催:内閣府

「第1回青少年のインターネット利用環境づくりフォーラムin北海道
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」

子どもの脳をいかに育むか

澤口 俊之氏(脳科学者)

~ネットにのめり込むことによる脳の発達・育成への影響~

会場では、それぞれの説明時に、臨床的な脳の画像や実験のデータや紹介されました。

★ まずは、インターネット中毒について話します。ネット中毒の人は、脳が委縮します。特に前頭前野です。特にゲーム中毒は脳が衰退しているのです。(ゲームに比べるとSNSの中毒は少しいが・・・)

☆ ネット中毒になると脳でどのような異常が起きるかという、大きく3つです。

脳(特に前頭前野)の委縮

神経連絡、神経回路の衰退

ドーパミン系の衰退

これらの研究は、韓国や中国で進んでいます。それだけ中毒患者が多いからです。

2012年の中国の研究報告では、脳(特に前頭前野他に小脳も)は中毒の状態が長ければ長いほど、脳の委縮が進むことが報告されました。

脳の委縮だけではなく、神経連絡のための神経回路も衰退し委縮しています。

★ 本来は、前頭前野を育む性質の脳内物質ドーパミンが、ネット中毒により衰退することもわかっています。ネットをしている時にもドーパミンが出るのですが、中毒になると、やっていない時にドーパミンが10%から20%減少してしまいます。これは、覚醒剤中毒の患者と全く同じ状態です。

☆ 中毒になりやすい子・はまりやすい子についても、わかっていることがあります。

7歳未満の時にADHD(注意欠陥多動性障害)を持っているお子さんは、中毒になるリスクが高いです。リスクが高い子が接触時間が増加すると、日常生活(オフライン)が犠牲になり、ゲームやネットが発散や逃避の手法となってしまう、離脱が難しくなる禁断症状に陥ってしまいます。これらのプロセスは、薬物中毒や行為中毒(万引き、摂食障害など)と同じです。

★ ADHDの子はドーパミン系が衰退していて、もともとドーパミンが少ないため、ゲームやネットをすると、その時だけは増えるのでやってしまい、していない時は減少するという悪循環に陥りやすいのです。

☆ インターネット中毒の改善法は、単純です。

中毒になってしまったら「隔離法」「制限法」しかありません。ですから、中毒にならないように時間を制限することが重要です。『6歳から18歳までは、1日2時間以内にすれば中毒にはならない』というのが、定説です。

☆ 「子どもの脳をいかに育むか」に話を進めましょう。

脳のどこを特に育みたいのかと言えば、『脳の統合センター』と言える前頭前野です。前頭前野は、大脳の約15%で、ヒトで最も発達しています。前頭前野以外の他の脳は、それぞれの役割分担がはっきりしています。それらの脳領域を状況に応じて総合的にコントロールするのが、前頭前野。言ってみれば監督

さんのような役をしているのです。この前頭前野の監督的能力をH Qと呼び、前頭前野がつかさどる知能を『人間性知能=H Q』と呼んでいます。

★前頭前野にダメージを受けたら、どんな機能や能力を失うでしょう。それを明らかにするために、まずは、【失わないもの】を紹介します。【失わないもの】は、五感・認識・言語・記憶・運動能力・感情自体・普通の学力（学業成績）などです。

☆では、前頭前野にダメージを受けたら【失うもの】はというと。

- ◎ 将来の夢、人生の目的、計画性= **未来志向的行動力**
- ◎ 理性（自己制御）、高度な言語、協調性= **社会関係力**
- ◎ やる気、集中力、好奇心、探究心= **主体性・独創性**

人間的知能H Q

目的・夢に向かって、社会の中で主体的に生きていく能力

★未来志向的行動力は、人間にとって特有で重要です。

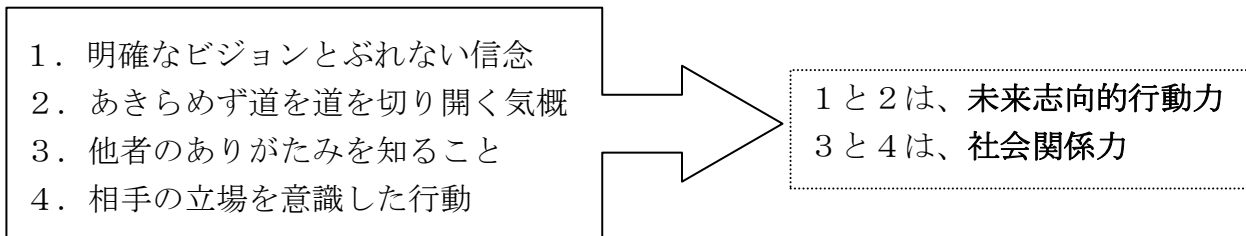
この力が弱いと、今さえよければいい。明日、あさって、まして10年後のことは考えられません。

☆僕は、このH Qの育成を、これからの教育の大きな目標とするべきだと考えています。

他の国ではもう始まっているのですが、日本ではなかなか・・・。

ではH Qについて、いろいろな角度から述べます。

★これからの激動の時代を生き抜く能力として、政財界から期待されているのは、以下の4つ。



☆現在の学校教育の中で行われている教科で、育てることができる知能の脳地図を作ってみると。

例えば、国語では言語能力、算数では数字や空間能力、体育では運動的知能・・・という風にそれを主につかさどっている脳に色をつけてみると、ご覧の通り！前頭前野は真っ白なのです。つまり、現在の科目だけでは、前頭前野をよく発達させる科目がないということになります。

『勉強ができてH Qが高いとは限らない。ただし、H Qが高いと勉強もできることが多い。』

★H Qが高い人は、良好な恋愛をする、良好な結婚生活を送るというデータがあります。

また、H Qが高い人ほど、主観的に（他人との比較ではない）人生に成功し、幸福を感じることもわかっているのです。H Qは、夢をかなえる能力とも呼ばれます。

☆逆に、H Qが低い状態とは。

うつ病の人はH Qが低いです。近年では、ネット中毒からのうつ病も増えているため、H Qを低い人を減らすためにも、ネット中毒を減らす必要があります。

また、反社会性人格障害（A S P D）は、典型的なH Q障害です。A S P Dは、頭の良さとは無関係であることが、2000年に論文で発表されました。

成人でA S P Dの人は、思春期にC D（行為障害）と診断されることがありますが、C Dの人の脳は、他人の痛みを快感と覚えることがわかっています。

☆離婚や不和は、子どもの脳の発達に悪影響を与えることもわかっています。脳の委縮が見られます。特にDVをとまなうケンカを見ている場合は、脳の視覚の領域で委縮がおこっています。ケンカをするのであれば、見えないところできるようにしましょう。

★最後に、HQを豊かに育むにはどうしたらよいか話します。

決定的に大事なのは、幼児期です。脳の成長は早くて、8歳で95%くらいになります。

臓器というのは、重要な時期によく発達するので、脳は8歳までが重要なのです。

そのうち、遊びの質が脳に与える影響を考えると、5歳から8歳が特に重要です。ドーパミン（元気・やる気・好奇心・学習など）は、幼少期に最も多くなるからです。

インターネット中毒によるドーパミン系の低下を考えると、この時期にゲームやネット遊びをさせるのは、大問題だと言えます。

☆この実験結果をご覧ください。5歳から6歳の時にどんな遊びをすると、EQがよく発達するのかを表しています。

おもちゃで友だちと遊ぶ、外で友だちと遊ぶ、電子ゲーム以外のゲームで友だちと遊ぶ、などが高くなっていますね。注目は、祖母と遊ぶもかなり高くなっていることです。祖父はあまり上がらなくて、祖母なんです。理由はわかりません。「祖母がいる家庭ほど子孫が繁栄する」という言説が唱えられているほどです。

★時間になりました。脳科学からみると、幼少期は重要で、HQ（人間性知能）を向上させることが大人の責任であること。ゲームやネットの中毒は、HQを低下させることにつながるので、制限することが必要なことを話しました。

みなさん、中谷さんの報告を読んでどのように感じましたか？

専門的な内容でちょっと難しいなと感じた方もいらっしゃると思います。こんな難しいこと覚えられないなあと思うかもしれません。私もその一人ですが…。

でも、心配はいりません。私達が知らなければならないことはとても簡単なことだからです。

それは、「乳幼児期～小学校低学年までの子ども達にとって、手に触れる物などを使って自発的に遊ぶことが、人としての基礎を築く上でとても大切なこと」、「ゲームやネットでの遊びではそれは代用できないこと」、「子ども達をネットやゲーム依存から守らなければならないこと」です。

こういったことが大切だということは、皆さんも以前から感じていたのではないかと思います。科学の進歩によって人の脳の働きがだんだんとわかってきて、その結果、私達が大切だと感じていたことが間違いではなかったことが裏づけされてきたのです。

私達は各々が、「こうしたらいけない」、「このまま放っておいたらまずいことになってしまう」といった直感みたいなものがあると思います。あまり科学的ではありませんが、これは理屈ではなく、DNAに受け継がれてきた、自分や家族を守るための本能みたいなものではないかと思います。

技術の進歩とともに子ども達の遊びはデジタル化が急速に進む一方、五感を使った遊びが減って、子ども達の人間としての基礎となるはずのアナログ的な人と人のつながりが薄くなっています。「子ども達を守るために、私達はどうしたらいいのか」という問いかけに皆さんの脳(本能)はどう反応されたのでしょうか？

文責：諏訪

お誘いします!! 来年の2月22日23日、福岡市で開かれる 第7回子どもとメディア全国フォーラムに参加しませんか?

第7回 子どもとメディア全国フォーラム「スマホ社会の子供～その危険と可能性～」

2014年(平成26年) 2月22日(土)・23日(日)福岡市男女共同参画推進センターアミカス 大ホー

22日(土)基調講演「ひとりが怖い～ネットコミュニケーションの光と影～」 土居隆義氏(筑波大学授)

* SSP(Smart Student Program)紹介

* 福岡市生涯学習課調査報告

* 子ども・若者・大人のラウンドトーク～良くなる?悪くなる?スマホ社会

23日(日)

分科会【午前】 A1:メディア漬けから脱するために ～きっかけと約束～

A2:スマホ時代の乳幼児子育て

A3:インストラクター技術研修～子どもを守るスマホ設定

分科会【午後】

B1:体験版! SSP～スマホ時代の中高生ネット教育プログラム

B2:いま!テレビのことを考えよう

*千歳空港から福岡空港までの旅費と、2泊3日の宿泊費で5万円くらいかと思えます。

*23日の分科会は、午前も午後も、どれも参加したい内容です。

*どなたか一緒に参加して、学んできませんか?その内容をみなさんにお知らせしたいです。

*行き帰りや滞在中もいろいろお話できると思えます。

*くわしくは、同封のチラシをご覧ください。

代表と副代表でさえほとんど直接話ができない中での活動のため、会員のみなさまには、情報誌の提供くらいしかできないことを申し訳なく感じています。反面、せつかく社会が関心を持っている今の時期に、子どもにメディアコントロールの力をつけるために、親や支援者に良い情報提供をしたり、学習の機会を持ってもらいたいと切に願っています。来年度、なんとか学習の機会をつくれないうらやかと、現在助成金への申請を検討しています。可能性は高くないですが、やるだけやってみようと思えます。(中谷)

事務局(中谷 通恵 なかや みちえ)

〒059-0908 白老郡白老町緑丘1丁目3-34

TEL/FAX 0144-82-2685

メールアドレス michie-n@plum.plala.or.jp

子どもとメディア北海道

ホームページアドレス

<http://childmediahk.web.fc2.com/>