



子どもとメディア 北海道

子どもとメディア 北海道

第28号
2017年
5月発行
今期第4号

「子どもとメディア北海道」8年目を迎えて

子どもの健やかな成長のためのネットワークを広げていこう！

★ 「子どもとメディア北海道」の会員になって下さっているみなさまのおかげで、発足から8年を迎えることができました。会員のみなさまには、情報誌の発行による情報提供くらいしかお届けできず、インストラクターの二人が全道に出向く機会が増えることへの応援をしていただいている現状かと思えます。申し訳ない気持ちでいっぱいですが、会員のみなさんがお住まいの地域【宗谷・オホーツク・十勝・石狩・上川・胆振】が、6管内に及んでいることから、「全道に同じ思いの方々がいてくれる」と勇気をいただいています。

★ ここであらためて、8年前に会を立ち上げた時の活動方針を振り返ってみましょう。

目的

★子どもに対する電子メディアの影響を広く伝える。

★電子メディアとの適切なかわり方を 子どもや大人と一緒に考える。

伝える対象は？

☆親(乳幼児・学童・思春期の子をもつ) ☆幼児、小学生・中学生・高校生本人

☆教師・支援者 ☆広く一般市民

どのように伝えるの？

★子どもの成長・発達への影響を中心に。 ★子どもの権利を尊重しながら。

★親の育ちを支援しつつ。 ★地域のネットワークづくりに貢献するように。

★害ばかりでなく、メディアと健康的に上手に付き合えるように。

どんな方法で？

☆講演会・講座 ☆出前授業 ☆ワークショップ ☆情報誌・ホームページなど

メディアって何を指すの？

- ★テレビ・ビデオ・ゲーム・ネット・ケータイ・パソコンなど電子映像メディア
(本・ラジオは、電子映像メディアには含めていません)

現実をしっかり向き合うために

- ☆調査(アンケート)などから、子どもとメディア接触の現実を把握する。
- ☆データや事例・体験から対応策を一緒に考える。
- ☆子どもにとって危険性の高い道具であるなら、リテラシー(主体的に読み解く力)でもモラルでもなく、まずリスクの学習が必要。

伝えたい内容は？

- ★メディア依存を防ぐために(予防のための学び)。
- ★子どもの権利(発達を保障される)と大人の責任。
- ★「絶対だめ！」か「与えっぱなし」の二者択一ではない第3の方法。
- ★「やってみよう！とりくんでみよう！」と考えてもらえるようなルールの提供。
- ★ノーメディア・アウトメディア・スイッチオフなどの具体的な実践紹介。
- ★対話できる大人、困ったときに相談してもらえる大人になるためのアドバイス。
- ★電子メディア以外の楽しみ(遊び・体験)の大切さ。

いつかかなえたい会の夢

- ☆道内で活動している団体や個人の方々と交流したい。
- ☆家庭や学校・地域で、ノーメディア・アウトメディア・スイッチオフの実践を推し進めたい。
- ☆NPO法人子どもとメディアの公式インストラクター養成講座を北海道でも開催したい。

★まだまだひよっこですが、気持は熱いです！地域や学校、団体での研修会の講師やワークショップのファシリテーターとしてぜひ、ご相談ください。

- ★ あらためて振り返ると、達成できている項目もあれば、まだまだ至らない部分もありますね。また、8年前とは「子どもの成長発達と電子映像メディア」の状況が変わってきていることも強く感じます。さまざまな機器の登場とすさまじい勢いで普及がありました。それにともなって、子どもの成長に関わっている保護者・先生などの危機感の度合いも格段に高まってきました。
- ★ 大人の社会での便利さや楽しみがあつという間に多くの人の「普通」になる中で、子どもの成長発達にわずか数年でも「不都合」が感じられているのだと思います。ここ数年は、乳幼児期からの子どもの発達に関わっている人からの依頼が増え、他方以前から継続して中学校を中心に学校現場からの「使用時間のコントロールの必要」を促すための講話依頼も増えています。
- ★ うかがった先々の教育委員会やPTAの方々からも、「学ぶ機会をもっと広げたい」「体験活動を豊かにすることと両輪ですすめたい」などさまざまな意見をいただきました。

1つめのネットワーク：北海道内におけるネットワーク構築

★3、4年前からは、北海道教育委員会が中心となって「アウトメディア」の運動に取り組み、私達もともに活動してきました。そのような中で、行政の方やPTAの方とのつながりもでき、「北海道の子ども達のために、何か行動できないか」と、諏訪代表が呼びかけ人となって動き出しました。

★ 諏訪先生からのメッセージは、次の通りです。

今、北海道内での有志によるネットワークの構築を進めています。

今のところ11人の方々が参画して下さっています。

活動の中心は子どもとメディアへの取り組みとなるかもしれませんが、それにとどまるのではなく、子どもの成長・発達、親子関係全般・地域力の復活などへの働きかけも視野に入れたいと思っています。

また、情報共有にとどまるのではなく、具体的な活動（例えば体験活動の実施など）の実現を目指し、互いに協力し合う同志による集団を創っていきたいと思っています。

従いまして、受け身ではなく、攻めの姿勢で自主的に参加していただける方々の参加を募集しています。

さらに、目的の一つに「あの人なら頼めるかもしれない、相談してみよう」という人と人のつながりの場を作りたいというのもあります。

広い北海道だからこそ、限定された地域にとどまらない、道内各地のいろいろな人の意見や考え、助けを求められる場を提供できればと思っています。

私自身もまだしっかりした活動内容はイメージできていませんし、実際に、どれくらい人が集まるのか、人が集まっても何ができるのかはわかりませんが、同じ志をもった人々が知恵を出し合って、協力しあって具体的な行動を起こせるような集団ができれば素晴らしいと思っています。

ご興味がある方は、事務局または諏訪までご連絡下さい。

☆1回目の集まりを5月20日(土)の夕方より、札幌にて予定していますので、参加ご希望の方は、お手数をおかけしますが、5月18日(木)までに、中谷(090-3773-8349)まで、連絡ください。

2つめのネットワーク：子どもとメディア全国ネットワーク

★福岡に拠点がある「NPO子どもとメディア」のインストラクター養成講座を受講した人達が全国各地で活動しています。が、それぞれの力では社会に対して伝えきれないことも多くあり、ゆるやかなネットワークをつくって、提言を発信したり情報交換を行っていこう！とNPO子どもとメディアの方(個人)や「子どもとメディア関東」を中心に動き始めました。

★拙会にも「呼びかけ発起人に加わってほしい」との要請があり、諏訪代表と相談し、「まずは内容を聞いてから判断しましょう」ということになりました。4月11日に東京で行われた会合に、中谷が出席し、全国ネットワークのイメージや当面の活動についての話し合いに参加したところです。

★具体的には、「全国ネットワーク」への参加の呼びかけから始まりますが、呼び掛け文の文案を拝読して、「このような内容を広く社会に発信していきたい」と、中谷は強く思いました。会員のみなさまには、この文案を添付しますので、ぜひご一読ください。(資料A)

東京での会議では、「呼びかけ発起人団体として、『子どもとメディア北海道』も加わってほしい」との打診がありました。諏訪代表とは、「拙団体が行う活動に支障がないよう、可能な範囲で協力していこう。ただし、今後も賛同できない部分には意思表示をしていく」ということになりました。

結論としては、まずは、呼びかけ発起人の団体に加わろうと考えました。みなさまにおかれましては、「子どもとメディア北海道」が呼びかけ発起人として加わることにご意見がある場合は、事務局までお知らせいただきたくお願いいたします。(できれば、5月中)

新聞紙上でも、たくさんの問題提起が・・・ 「子どもとメディア」関係者も続々登場！！

その1：北海道新聞 2017年3月25日朝刊 16面 (資料B)

子育て世代の新聞・週刊じぶん「スマホ世代 親も手探り」

★3月から始まった「週刊じぶん」は、全道各地のサポーターと記者のコラボで紙面づくりをしていくそうです。で、十勝のサポーターになっている嶋野奈津美さんが、「子どもとメディア北海道」の会員さんであることから、情報誌を記者さんに見せてくれたところ、26号で紹介した豊富町の池田亮子さんと中谷に話が聞きたいと、取材を受けました。(詳しくは紙面をご覧ください。)

★「親も手探り」の言葉通り、それぞれの親が個々に悩んだり迷ったりしながら・・・というのが現状のようです。そんな中、池田さんが取り組まれたアンケートの実施は「人とつながりながら良い方法を探ろう！」という姿勢が、示唆を与えてくれたのだと思います。

その2：北海道新聞 2017年3月7日朝刊生活面「スマホ育児」大丈夫？ (資料C)

朝日新聞 2017年2月16日朝刊 「幼児にスマホ 心配しつつ」 (資料D)

★資料CとDは、昨年10月にヤフーなどIT関連業者で作る「子どもたちのインターネット利用について考える研究会」が発表した調査結果が基になっています。スマホやタブレットの使用が0歳でも20%強、1歳で40%、2歳で60%弱という衝撃の事実には驚かれた方も多いのではないのでしょうか。この調査は、大変興味深い内容ですので、ネットで検索されて一読することをお勧めします。資料Cは、中谷が電話取材を受けたのですが、なかなかよくまとめて下さっている(上から目線ですみません)ので、お読みいただくと嬉しいです。

★「子どもたちのインターネット利用について考える研究会」は、これまで主に学童期以降の子どもを対象に情報モラル教育や保護者への啓発活動に取り組まれてきていたようです。「子どもとメディア」の考え方よりは、“使わせながら考えさせる”ことに力点を置かれていたように私は感じていました。

★しかし今回就学前の保護者への大規模な調査を行った結果、「乳幼児期の子どもの成長発達に危機感」を感じられたようです。かなりきめ細かく、保護者向けに啓発するような資料(3歳から6歳)を発信されています。その中から、「保護者向けセルフチェックリスト開設シート」を紹介しますね。

★3歳から6歳でも、これだけのリスクが危惧されるスマホやタブレットですから、3歳未満の子どもたちには不要どころか害があると伝えてもいいのではないかと思いますね。また、保護者自身への啓発だけではなく、業界の方々にも乳幼児の発達への影響を理解していただいた上で、生産・提供していただくことを強く望みます。

保護者向けセルフチェックリスト開設シート(3歳から6歳)

子どもたちのインターネット利用について考える研究会作成

A 機器利用の時間や場面について(4項目)

✓ **ベッドや布団に入る1時間前には利用を終わらせ、「夜ふかし」や「寝不足」にならないようにしている**

3歳から6歳の子どもには、夜間に10時間の睡眠が必要とされています。幼児期に睡眠が不足すると、子どもの心身の成長を損なうだけでなく、将来の睡眠障害や生活習慣病などのリスクを高めると指摘されています。また、情報機器のスクリーンから発している光の影響で、入眠や質の高い睡眠の妨げになる可能性が心配されています。スマートフォンなどの利用は、ベッドや布団に入る1時間前には終わらせるようにし、お子さんが夜9時までに入眠できるよう、生活習慣を見直していきましょう。

✓ **利用時間は、1日に合計で1時間以内にするよう気を付けている**

保護者の心は良ことの一つに、市力への悪影響があります。が面が小さなスマートフォンやタブレットは、眼と画面の距離が近く、集中してしまうと目の筋肉の緊張による「眼精疲労」や、目のピントを合わせるための「調節力の低下」などを招き、視力発達への悪影響につながると指摘されています。米小児科学会(AAP)が行った、子どものメディア利用全般に関する提言(Recommendations for Children's Media Use)の中でも、情報機器の利用は、1日あたり1時間以内(2-5歳児)に限るように進言されています。

✓ **遊びが機器の利用にかたよらないように、さまざまな遊びをさせることに気を配っている**

動画視聴やゲームなどは、楽しく夢中になるため大人でもついつい長時間利用になりがちです。

子どもは身の回りの様々なことに興味や関心を持ち、遊びながら発見したり、挑戦してできるようになったり、ほめてもらったりすることで成長します。好奇心が情報機器の利用にかたよらないよう、五感を使ったり、体を動かしたりする遊びもバランスよく取り入れて、成長する力を十分に発揮させてあげましょう。

✓ **食事に使わせないなど、利用してよい場面や時間帯について約束し、保護者や祖父母など関わる大人の間で、そのルールを共有している**

食事中や入眠前など、情報機器の利用が望ましくない場面や時間帯に使わないことを習慣化しましょう。

また、保護者や祖父母など養育に関わる大人によって言うことが違うと子どもも迷います。決めたルールが、なし崩しにならないように、周りの大人たちで共有しておきましょう。

B 情報の内容と保護者の関わり方（4項目）

✓ **見ている動画や遊んでいるゲームの内容は、保護者が把握・管理し、良質でふさわしいものを選んで**
子どもが一人きりで動画を見ていると、知らない間に不適切な情報に触れてしまうおそれがあります。また、同じ情報機器を同じ時間だけ利用していても、子どもに良い影響を与えるのか、悪い影響を与えるのかは、その情報の質（コンテンツの内容）によっても異なってきます。子どもの発達にふさわしい内容のものを選びましょう。

✓ **利用時に、できるだけ親子で一緒に見たり、遊んだりしながら会話をし、子どもの理解について気をくばっている**

たとえ教育目的の知育ゲームや動画であっても、子どもが一人で見ているだけでは、良い影響が得られないことがさまざまな研究結果から分かっています。できるだけ保護者が一緒に見ながら、内容の説明をするなど、子どもの理解を手助けするような会話を心がけましょう。また、自宅のテレビやディスプレイを活用し、スマートフォンより大きな画面に表示するなど、より親子で一緒に楽しめる工夫を行いましょう。

✓ **声を出したり興味を示している時は、積極的に話しかけ、子どもの反応や問いかけにもこたえている**

情報機器利用時の、子どもの行動や発する言葉は、そのゲームや動画が子どもにどのような影響を与えているかを保護者が知る、大きなヒントとなります。子どもが反応したり、何かを聞いてきた時は興味を示している証拠です。忙しくても何に反応したのか気にかけて、手を止めて声をかけてあげましょう。

✓ **見るだけで完結するものでなく、体験的な遊びに繋がったり、創造性を育む余地があるものを選ぶなど、使い方を工夫している**

動画の視聴やゲームなどは、受け身で見たり遊んだりして終わるようなものより、普段の遊びに繋がれたり、子どもが何かを考える場面があるものを選び、創造力をふくらませてあげましょう。たとえば、動画でおり方を見ながら、実際に折り紙遊びをしてみたり、子どもが描いた絵をカメラアプリに取り込んで一緒にお話作りをしてみるなど、自然に親子で楽しめる使い方を見つけてみましょう。

C 機器の与え方（4項目）

✓✓

✓ **使うときの「お約束」を作り、「静かにさせるため」や「要求されたから」といって、すぐに機器を渡すのではなく、子どもにしつけや生活習慣を身に付けさせることを優先して、さとす努力をしている**

子どもが大きくなるにつれて、情報機器を一人で使う場面も増えてきます。その時の準備段階として、機器は「お約束」を守って大切に使わなければいけないのだと、幼い頃から意識付けをしていきましょう。

スマートフォンなどの機器は、子どもにとっても魅力的なものです。使いたがってぐずったりしても「お約束」の範囲内で利用させるようにしましょう。手が離せないときや、利用させてでも静かにして欲しい場面もあるかもしれませんが、生活習慣を身につけさせたり、自制心を育むことも大切にしていきましょう。

「お約束」が守れた時は、子どもをたくさんほめ、「守ろう」という気持ちを育てていきましょう。

✓ **外出するときは、機器以外のお気に入りのものを持参するなど、「飽きさせない」「楽しませる」準備をするなど、工夫をしている**

乗り物での移動や外出先での食事中など、子どもがぐずると周囲の目が気になったり、保護者自身も困り果ててしまったり……。そのような時「静かにさせる」道具として、すぐに情報機器に助けてもらうのではなく、絵本やお絵かき帳など、予め他の遊び道具を準備しておいたものを渡したり、周りの景色を見ながら

✓ やむを得ず外出先で使わせる場合は、一回 15 分以下の利用にとどめ、電車や自動車などの車内では、乗り物が動いているときは避けるようにしている

やむを得ず外出先で使わせる場合は、一回 15 分以下の利用にとどめるように心がけ、長時間の連続利用は避けるようにしましょう。特に動いている電車や自動車の車内での利用は、子どもの目に負担がかかります。止まっている時に限って利用させるなど、使わせ方に気を付けてあげてください。

✓ 機器で見たり遊んだ内容を、身の回りの生活にあてはめたりできるよう、声かけするなどして手助けしている

子どもが知育アプリや動画などを通して見聞きしたことを、身の回りの生活や習慣づくりに結びつけた声かけをし、行動をうながしてあげると子どもの理解も進みます。スマートフォンなどの情報機器の利用が、子どもや育児に少しでもプラスの影響をもたらすよう、上手に活用していきましょう。

D 保護者自身の知識や使い方（4項目）

✓ 年齢ごとの標準的な「必要な睡眠時間」の目安について知っている

子どもの心身の健康な発達には、新生児で 16 時間以上、1 歳で 11 時間以上、3 歳から 6 歳でも 10 時間以上の睡眠が必要と言われています。適切な睡眠がとれているかどうかは、「朝、自分で起きてくる」「平日と休日の睡眠時間の差が 60 分以内に収まっている」など、生活習慣からも判断することができます。

✓ 乳幼児期の睡眠は、時間だけではなく「時間帯や質」も重要だと知っている

睡眠については、「時間の不足」を心配しがちですが、社会や集団生活への適合の観点から、就寝と起床の時間帯が、夜 7 時から朝 7 時の間に収める生活サイクルを維持することも大切です。また、睡眠中に中断することのない、持続的な「質の高い睡眠」をとることが理想的です。

✓ 「食卓上にスマホを出さない」「人と話しているときに使わない」など、子どものお手本となる使い方を心がけている

子どもは小さい頃から、身近な大人の言葉や行動をまねしながら成長していきます。大人がスマートフォンなどの情報機器をどのように使うかを興味津々に見ています。「将来、子どもにさせたくない使い方（食卓でスマホを使う、目の前の相手との会話よりもスマホが優先など）」をしないように心がけ、よいお手本になりましょう。

✓ パスコードによるロックやフィルタリング設定など、保護者ができる利用管理機能について知っている

スマートフォンやタブレット、ゲーム機やパソコンなどの情報機器には、子どもが利用する場合に備え、アプリのインストールや、成人向けコンテンツの利用などを制限する機能が準備されています。子どもの発達に応じて、必要な保護者管理機能が利用できるように、あらかじめどんな機能があるのか調べておきましょう。

H29年2月からの活動報告 (今号から報告のみ、予定は掲載しません)

月日	テーマ・内容	行事名・主催者等	担当
2月1日	更別中央中学校PTA研修会家庭教育学級		中谷
2月3日	追分中学校新1年生保護者入学説明 会時の家庭教育講話	安平町教育委員会	中谷
2月4日	電子メディアが子どもに与える影 響	旭川市新町小学校 地域参観日特別授業	諏訪
2月8日	白老町子ども発達支援センター子育て講演会		中谷
	早来中学校新1年生保護者入学説明 会時の家庭教育講話	安平町教育委員会	中谷
2月10日	白老町虎杖小学校5・6年生講話		中谷
2月15日	ネット社会に生きる子どもたちのために ～学校・家庭・地域に求められる役割～	登別市教育委員会 教育委員向け講話	諏訪
2月20日	帯広第7中学校PTA研修会		中谷
2月22日	白老町虎杖小学校6年生PTA		中谷
	子どもの発達を知ってあったか子育 て～思春期を見通して子育てを～	八雲町教育委員会	中谷
2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	士別市教育委員会中央公民館 平成 28年度士別市家庭教育推進事業	諏訪
2月24日	白老町竹浦小学校6年生向け講話		中谷
3月5日	電子メディアが子どもたちに与え る影響～こどもたちをリスクから 守るために大人がすべきこと～	後志保育士会 後志保育協議会保育 部会研修会	諏訪
3月21日	地域教育の現状を学び、当事者意 識を高めよう！	恵庭JC(3月例会)	中谷
3月24日	社会教育委員向け講話	日高町教育委員会	中谷
4月14日	全校生徒と保護者向け講話	上幌向中学校	中谷
4月19日	子どもとメディアの状況～子 どもの育ちに大切なこと～	札幌保育問題研究会	諏訪

会員更新の時期となりました。

平成29年度の会費の納入をお願いいたします。年会費（1500円）を、手渡しか、郵便小為替か郵便振り込みにて納入ください。ご面倒をおかけしますが、何卒よろしくお願いいたします。平成29年度の情報誌の発行予定月は、29年7月・10月・29年1月・4月の4回となります。

年会費の納入方法

- ①年会費1500円を、事務局に手渡しする。
 - ②郵便小為替1500円分を事務局まで郵送下さい。
 - ③中谷個人郵貯口座【中谷通恵 19070 53986411】に、振り込む。
（その場合は、必ず振り込んだことを、中谷にメールか電話で伝えてください。）
- *新規の方や、次年度と情報誌の発送先が変わった方は、事務局まで、住所をお知らせください。（090-3773-8349・michie-n@plum.plala.or.jp）

会員のみなさまへ

- ★ 申し訳ございません。昨年度(平成27年7月1日～平成28年6月30日)の会計報告を、みなさまに送るのを忘れていました。大変失礼いたしました。
今回同封しましたので、お目通しいただき、お気づきの点がありましたら、事務局までご一報くださいませ。
- ★ お誘いです。こども環境学会 2017 大会(北海道) 2017.5.26 (FRI)～ 5.28 (SUN)
会場 北海道文教大学(北海道恵庭市黄金中央5丁目)
27日のシンポジウムの時に、北海道の子どもたちの課題をプロローグとして簡単に話すことになりました。(中谷)
子どもの育つ環境と電子メディアの遊びやコミュニケーションの問題は、避けて通れない課題になっているということでしょう。
学会員ではない北海道在住の方は、無料で参加できますので、「こども環境学会」のホームページからお申し込みくださいね。