



子どもとメディア 北海道

# 子どもとメディア 北海道

第29号  
2017年  
8月発行  
今期第1号

『子どもとメディア北海道』の会員さんに学ぶ！！

## 未来を担う子ども達への思いを胸に！

北広島市 三國勝美さん

★ 三國さんは、人権擁護委員としての活動の中で、「スマホやネットのコミュニケーション」のリスクなどについて少しでも子ども達に伝えられたらと、パワーポイントの資料を作って啓発活動もされています。ほんの少しの時間でしたが、研修会でお会いできて三國さんのパワフルで誠実なお人柄に魅かれました。これからもよろしくお願いいたします。(中谷)

平成29年3月「子どもとメディア北海道」に入会させていただきました北広島市で人権擁護委員をしております三國と申します。

自己紹介を兼ねて人権擁護委員と、その活動の一端をご紹介します。

人権擁護委員は法務大臣から委嘱を受け様々な職種の人達がボランティアで活動しています。全国で14,000人、北海道で720人 私が住む北広島市では7人の人権擁護委員がおります。

はじめに、「人権」とは、普段あまり使うことが少ない言葉ですが、小学校の人権教室では「生まれながらにすべての人が持っている、幸福を追求する権利」で、大切なかけがえない権利と話しています。

ところが、現実の社会では、虐待、いじめ、パワハラ、SNSによる悪意の書き込み、障がい者への不当な扱い、様々な差別、DVやデートDV等、人権を侵害する行為が社会に蔓延しています。

そこで、私たち人権擁護委員は、これら人権課題の解消に向け、未来を担う子ども達（小学生、中学生、高校生、大学生、専門学校生）に、人権の大切さについて知ってもらうため、様々な取り組みをしています。

## 1. 人権相談

常設相談（法務局）、特設相談（主に市町村で）を設けて、「お困りごと何でも相談」を受け、相談者（子どもから大人まで）と一緒に解決しようと取り組んでいます。

また、小・中学生を対象とした「子どもの人権110」という電話相談や、小・中学生が困っているけど誰にも相談できないときは「SOSミニレター」という手紙を書いて法務局宛てに投函すると、人権擁護委員がかならず返信する取り組み等、人権擁護委員が子供たちと一緒に問題解決に向け取り組んでいます。

## 2. 人権啓発

私の住む北広島市では、市教育委員会と学校とが連携し、すべての小学校と、ほとんどの中学校で「いじめ」をテーマにした「人権教室」を毎年実施しています。

北広島市役所と人権擁護委員とが連携協力し、男女共同参画の啓発活動の一環として、中学、高校、大学、専門学校において「デートDV出前講座」を実施しています。

また、市内の各種行事に参加し、人権の大切さについて知ってもらおうと啓発活動も行っています。

## 3. 調査救済活動

人権相談で侵犯事件性のあるものについては、法務局と一緒に調査・救済にあたっています。

上記のような活動を行っていますが、世間一般では、人権擁護委員については、まだまだ認知されていない現状にあります。しかし、私たちは、子供たちの成長を目の当たりして、やりがい、生きがいを感じながら活動しています。

今後は、LGBTなど新たな人権課題にも取り組まなくてはならないと考えています。

### 「子どもとメディア北海道」との関わり

私は、これまでに「子どもとメディア北海道」のお話を聞く機会いが2度ありました。最初は平成25年秋、札幌市の男女共同参画センター主催の研修会で、旭川赤十字病院の諏訪先生から、子供たちへのメディアの影響について、小児科医の立場から詳しくお話を聞きその実態に驚きました。

さらに、平成26年11月、札幌人権擁護委員協議会の委員研修で「子どもとメディア北海道」の中谷事務局長のお話を聞く機会があり、子どもとメディアとの関係について、より一層理解が深まりました。

私たちの活動も子供と接する機会が多いことから、早速、自分なりに講演内容を整理する中で、もう少し詳しい内容を知りたいとの思いで、「子どもとメディア北海道」に入会いたしました。

「子どもとメディア北海道」の会報には、様々な情報が掲載されており、人権啓発活動に

も活用させて頂いております。例として デートDV出前講座の大学生（保育科）には、講義の最後に「おまけ」と称して、「やってはいけない脳の習慣」「次の世代を育てるあなたへ」「子どもと一緒に時はスマホ禁止」「メディア依存症にならないために」「乳児のメディア視聴の影響」等を紹介させて頂いております。

また、今年5月に中谷事務局長からのご紹介で、恵庭市で開催された「子ども環境学会2017大会（北海道）」へも参加させていただきました。学会では「あそびで育つこどもたち」をテーマに行われ、中谷事務局長の基調講演前の情報提供の後に、道内3町の子供の環境づくり事例が紹介され、魅力あるまちづくりに向けた新たな情報を得ることができました。本学会で気づかされたことは、「子どもとメディア」と「子どもの環境づくり」は車の両輪で、どちらも並行して進めることで子供の健全な育成が図られるのではないかと思います。

このように、新たな人との出会いにより、多くの示唆に富んだお話を伺う中で「人権啓発活動」や「地域づくり」に向け成長させて頂き感謝しております。

これからも、北広島市の未来を担う子ども達が、健全に育つよう「人権啓発活動」や「まちづくり」を通して活動したいと思っております。

### 江別市の全ての中学校での「情報モラル講演会」を受け持たせてもらい考えたこと（中谷）

- ★ 江別市教育委員会からの依頼で、7月に江別市の全ての中学校で、『思いやりの気持ちを大切にしたい ネットワークの使い方について～望ましい生活習慣とルールづくり～』をテーマに話しました。
- ★ 大変暑い中、体育館で正味60分の講話を真剣に聞いてくれました。ラインのトラブルの事例では、「どうしたらよかったのだろうか？」と考えて発表してもらいました。また、最後の方で、以下の質問をしたところ・・・（自分のスマホは持っていないくても、様々な機器でラインを利用しているのは7割～9割くらいでした。）

- ①ラインやメール、ゲームの誘いが来た時に「今は、ちょっとやりたくないなあ」と思ったことのない人はいますか？
- ②そう思うのは、どういう時ですか？
- ③どんなルールがあれば、自分も他の人も気持ちよく使えるだろう？

①については、思ったことのない人はほとんどゼロに近く、思ったことのある人が6、7割いました。

②については、「食事中」「疲れている時」「熱が出た時」「眠い時」「勉強している時」「家族といる時」「今やったら、親に怒られる時」「テレビを観ている時」などが出ました。

③については、教室に戻ってからのアンケート用紙に記入してもらうことにしました。

★中学生では、ネットやラインの使用は日常生活の一部になっているのが現状のため、自分自身の問題として考えてもらい、知恵と工夫で「自分と友だちの健康や学習する権利を守る」ように導くことが大切と思われました。

★3000人以上の生徒さんが聞いてくれました。取り急ぎ教育委員会の職員さんが150人分を送ってくれました。その中からいくつか紹介しますね。

## 【中学生の感想から一部抜粋】

<b>★講演会を聞く前と聞いた後で、自分の中で考えが変わったことがあったら教えてください。</b>
グループで争いが起こってしまったら、トークを一緒にしないで止めること。
47都道府県の中でワースト1位というのは余りにも恥ずかしいので1人2人やめた所で変わりはないがみんなでルールを作るという意識を持てるようになった。
直接話すことと比べて感情や声のトーンが分かりにくいLINEはあまり使いすぎないようにしようと思いました。
体への影響、改めてネットの言葉の重さを感じたし、今までに自分も言ってるという事がわかった。
LINEでうまく話がかみ合わなくなったとき応答をもっとしめる形で終わらせる。
聞く前はスマホのことでトラブルになることがなかったので大丈夫だと思っていましたが、話を聞いていじめだったり、トラブルだったり、色々な事があってスマホは使い方を間違えると危険だという事がわかった。
寝る時に部屋に持ち込まないというのを実行してみようとおもいました。深夜に使うとダメな理由や、思春期の脳の様子など、普段あまり知ることのないことが知れてよかったので、これから注意して生活したいと思いました。
聞く前はそんなに脳に影響がないだろうと思っていたが、思っていたよりも影響があったのでスマホをいじる時間を減らそうと思った。
いままで10時以降禁止だったけど9時以降禁止にして、寝る時に持っていくないようにしようと思った。
最近集中力が続かないなと思っていました。それは、ゲームやスマホをやって12時以降に寝る形になっていたからです。講演会でこの答えを見つけられて良かったです。
ゲームやネット機器を利用する時に親と約束事を決めようと思いました。 自分はスマホを使用すると学力が下がるという事について何も思っていなかったのですが、この前、テスト期間一切スマホを使わないで勉強したら、テストの点数が上がったので、スマホは勉強に影響するのは本当のことだと思いました。
今まで使用時間が8時半までで少し短いと思っていたけど、講演会を聞いてこのくらいが妥当だなと思った。
なにか大事なことを話し合う時は、直接会うか電話でやるようにしようと思いました。
聞く前はルールをあまり守れていなかったけど、聞いた後でそれはダメだということがわかったし、依存症にはなりたくないと思うので、ルールは守ろうと思う。
タイムラインに「バトン」などで少し自分のことを書くことがあったのでやらないようにしようと思いました。
スマホやゲーム機は自分のすぐそこにあるけど、やりすぎると薬物と同じものになることが自分の中でわかった
トラブルには手の付けようがないと思っていたのが、気持ち次第で少しは対処できることがわかりました。
今までは怒られなければずっとやってもいいやという感じでやっていたけど、これからはしっかり時間を守ってやりたいです。
スマホを使う時間を自分で決めて勉強する時はスマホを親に預けたり電源をOFFにするなどのことをやろうと思う。

★ 今日の講演会の感想を聞かせてください。
今日の話聞いて、LINEは少し危ないと改めて思いました。トークをする前に文章を確かめてから話すようにしようと思います。
1時間もゲームやスマホ、タブレットなどのネットにつないだ機器について考えたことはなかったので、こういう機会がもっと増えれば依存症の人も少なくなると思いました。
今の自分に大切な話だと思いました。体も成績もまだまだ伸び白をつくれるということを脳の話で感じました。
出てくる図や事例、解説を見て、自分も当てはまるものがたくさんあることに気付いたかもしれません。今までで一番集会に集中したと思えます。
スマホはゲームをしたりすることで依存症になったり、トラブルになったり、いじめになったりして、スマホは危険ということがわかりました。LINEで話しても表情とかがわからないし、スマホで話すことによってコミュニケーション脳が低くなるのでLINEはやらない方が良いと思いました。
最初はよくあるネットの講演会だと思っていたのですが、自分も知らないこともあったり、依存症のやつにもちょっと当てはまっていたので、家族と話しあったり、ルールを新たに決められるといいです。
困ったことがあったらなんでもすぐ親に言おうと思いました。そして人と話すのは感情が必要なのでなるべく直接話そうと思いました。
自分はスマホを持っていますが、ほとんど使わないので、これからも必要な時だけ使うようにしたいです。それと友達とLINEなどの文字ばかりで会話するのではなく、今しか楽しめないリアルな学校生活で楽しく顔を見合わせて会話しようと思って思いました。
いつも講習会はスマホをいじった時の悪影響を教えていただくものだったけど、今回は改善方法やトラブルなを防ぐためのことを教えてもらうことができたので、今日から早速やってみたいと思いました。
すごく否定するのではなく、優しいしゃべりで話してくれて、すごく話が入ってきやすかった。自分も夜は茶の間にスマホを置いて寝ようと思った。使用は必要最低限にしようと思った。
講演会であったようにスマホをしていないと落ち着かないという気持ちに共感してしまったので、これからは本格的な依存にならないようにしていきたいと思いました。
今日の講演会はとても自分のためになりました。やって良い事と悪い事の区別、決められた時間、LINEでの態度、改めて考え、見直したいと思いました。また、普段スマホを使わないので、この調子であまり使わないようにしたいと思います。
北海道の小中学生のネット・ゲーム使用時間が日本のトップクラスと聞いてびっくりしました。このことから少しずつ使用時間を減らしていきたいと思いました。
話を聞いて、ゲームや動画の見すぎ、やり過ぎはよくないと思いました。自分もケータイを使いすぎる時があるので、気を付けようと思いました。決まりはしっかり守って楽しく使えたらいいなと思いました。
今回の講演を聞いて、SNSなどを使用しないので内心どうしてケンカなんかになるんだ？と思っていましたが、そういう理由だったんですね。始める予定はないですけど、いつも見ている動画のコメントがなんであんなに荒れているのか分かった気がします。でもなんで知り合いの写真をあげてしまうんでしょう？僕にはわかりません。
スマホ・ネット依存がどれだけ危険なのかが知れて良かったです。それでも、ただ「ダメです」や「やめてください」など一方的に言われるのではなく「難しい」など、やっている人に共感しながら話しているところが、気持ちをわかってもらえているようで良かったです。

夜9時以降の使用はやめようと思います。すごく勉強になりました。

すごくわかりやすくグラフも見やすかったです。これからはあまりインターネットなどを使う時間を短くし、親に見られても大丈夫なようにしていこうと思いました。大切な時間を私たちにつかってくださり、ありがとうございました。

前からウイルスなどは危ないと知っていたけど改めて気を付けようと思った。依存症だと家で言われているので気を付ける。

私はLINEをやっている、確かに、文字だとキツく聞こえてしまったり、感情が上手く伝わらなくて困ったことがあります。そして、グループ内で雰囲気が悪くなってきたなど感じたら、返信せず、口を出さないようにしています。今日の講演会でネットやSNSの危険性を再確認できたので、これからも気をつけてネットやSNSを利用していきたいです。

## H29年5月からの活動報告

月日	テーマ・内容	行事名・主催者等	担当
5月11日	白老中学校全校生徒「アウトメディアについて」		中谷
5月15日	ゲーム・スマホなどが心身に与える影響について	南富良野中学校	諏訪
	子どもの脳の危機 ゲーム・スマホなどが心身に与える影響	南富良野町PTA連合会研修大会	
5月17日	電子メディアが子どもに与える影響	日高町議会	中谷
5月27日	こども環境学会 in 北海道		中谷
6月1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
6月23日	白老小学校5年生「情報モラル」授業		中谷
7月5日	穂別中学校全校生徒「ネット・スマートフォンの正しい使い方について」		中谷
7月7日	電子メディアと子どもの育ち	札幌風の子保育園	中谷
7月10日	江別市中央中学校・第二中学校	生徒向け講話	中谷
7月14日	江別市江陽中学校・第三中学校	生徒向け講話	中谷
7月18日	江別市第一中学校・大麻中学校	生徒向け講話	中谷
7月20日	江別市大麻東中学校・野幌中学校	生徒向け講話	中谷
7月21日	携帯電話教室	苫小牧総合経済高校	中谷
7月24日	「厚真町子ども教育委員会」アドバイザー	厚真町教育委員会	中谷
7月25日	家族みんなで考えよう！メディアコントロールルール	別海町東公民館	中谷
7月28日	江別市教職員夏期セミナー「情報モラル教育」		中谷

前号でお伝えしていました「子どもとメディア全国ネットワーク」についてですが、NPO子どもとメディアの総会を経て正式に動き始めました。「子どもとメディア北海道」も呼びかけ団体になっています。呼びかけ文と活動内容を紹介しますね。

## 「子どもとメディア全国ネットワーク」を共に

スマートフォン、タブレット、テレビゲーム、パソコン、DVD、テレビ…、電子メディアの氾濫の中で、日本の子どもたちの育ち（発達）は危機的状況に陥っています。

ここ数年の「スマホ・パンデミック」といわれるようなスマートフォンの爆発的な広がり、小学生、中学生、高校生の電子メディア接触の長時間化を急激に加速しました。子どもたちは、学校での年間総授業時間数の2倍を超える時間をゲームやネットそしてテレビに費やしています。学童期の遊びや生活体験の時間は電子メディアに奪われ、からだの諸能力や社会性の発達に深刻な歪みや遅れを生んでいます。子どもの「育ちの劣化」です。

電子メディアへの長時間接触で子どもたちの脳にも不可逆的なダメージが発生すること、深夜までのゲームやネットが生活リズムを大きく乱し学校教育に支障が出ていることなど、子どもたちの「学び」にも負の影響が明らかになっています。そして、スマホの爆発的普及はわが国の乳幼児の育ちにも危機的状況をもたらしています。乳幼児を持つ親のスマホ所有率が94%になり、スマホアプリやタブレットを使った子育てが増え、一方で子どもを見つめ、抱きしめ、語りかけるといった本来あるべき子育ての姿は劇的に減少しています。その結果、親子の愛着形成、他者との関わりなどの心や言葉の発達に重大な歪みや遅れが心配されています。

さらにそうした乳幼児期からの“メディア漬け”は立体視力を含む視力、二足歩行を支える足、自分のからだを自由に操作する筋肉や感覚など、からだの諸機能の発達にも深刻な歪みと遅れを現出させています。日本国民の「育ちの劣化」が乳幼児期から始まっているのです。

NPO法人子どもとメディアが研究会として発足して18年。私たちは、子どもと電子メディアとのより良い関係を模索し子どもたちの“メディア漬け”の危険可能性を指摘する調査研究や啓発活動を続けてきました。しかし、ここ数年のメディア環境の激変は、子どもたちはもちろん子育て中の親たちまで濁流のように呑み込み、国（社会）の未来に強い危機感を抱かざるをえない状況になっています。

そこで私たちは、こうした状況を座視することなく、思いを同じくする方々と共に子どもたちの「育ちの劣化」を防ぐ強力なキャンペーンを展開し、全国的な動きを作り上げていくことを決意し「子どもとメディア全国ネットワーク」というゆるやかな連絡組織を立ち上げることにします。現在の子どもたちの育ちの状況に危機感を持つ個人やグループが手をつなぎ、情報交換、啓発のための研修、そして各界への提言に取り組もうというわけです。

時を同じくして、日本小児科医会、日本医師会も2017年1月から「遊びは子どもの主食です」、「スマホの時間わたしは何を失うか」という2種類の啓発ポスターを全国の会員に配り“メディア漬け”に警鐘を鳴らす活動を始めました。私たちは、こうした医師たちとも連携しながら、保育界・教育界・自治体・企業などに働きかけ、日本の子どもたちの「育ちの劣化」を食い止め健全な発達が保障される状況を創り出す努力を続けたいと思います。

ひとりでも多くの方々のネットワークへの参加を心から期待しています。

2017年6月18日

呼びかけ発起人 NPO法人子どもとメディア  
子どもとメディア北海道  
子どもとメディア関東  
子どもとメディアみやざき

## 子どもとメディア全国ネットワーク 活動案内

### ■活動理念

電子メディアが氾濫する社会の中、電子メディアが子どもに与える影響についての問題点とそれに伴う課題を明確にし、様々な分野の多様な人々とそれらの課題を共有して社会に訴え、子どもの健全な発達を保障することを目指す。

### ■活動内容

#### 1. 提案・提言を行う

問題点・課題に関して、子どもに関わる団体・個人を対象に提案・提言を行い、具体的な動きが起きるよう働きかける。

#### 2. 情報交換

子どもとメディアの課題に関心を持つ様々な分野の多様な人が、気軽につながり情報交換する仕組みを作り運用する。

### ■参加形式

#### 1. ネットワーク団体（6月活動開始）

提案活動を行う団体。各団体の全国ネット担当者によるメーリングリストで活動を行う。

○参加条件 子どもとメディアに関わる活動を主とする団体  
または主とする部門を持つ団体  
子どもとメディア全国ネットワークと理念を共有する団体  
子どもとメディアの課題に対する提案の作成に関わる意思のある団体

#### 2. 情報交換会員（6月活動開始）

子どもとメディアに関する情報、各地の活動の情報を交換する会員

交換対象情報：ニュース、研究・調査報告、各種資料、イベント案内、講師相互紹介等  
情報交換会員専用のグループウェア（サイボウズライブ）上で活動する

○参加条件 ネットワーク団体の個人会員  
パソコン、スマホ、タブレット等でグループウェアに参加できること

#### 3. メールマガジン会員（6月予約受付開始／8月不定期配信開始／12月定期配信開始）

子どもとメディアに関連する情報、ネットワーク団体の活動などをメールマガジンで受け取る会員

メールマガジンの情報は、情報交換会員の情報から選出する