



子どもとメディア 北海道

# 子どもとメディア 北海道

第31号  
2018年  
2月発行  
今期第3号

第9回子どもとメディア全国フォーラム

## スマホ社会と子どもの育ち

2018年1月27日・28日：福岡市なみきホール

600名近くの申し込み、2日間でのべ1000名以上の参加となる熱気あふれる大会でした。

「子どもとメディア北海道」の諏訪代表と中谷が、参加しました。学んだことをおすそ分けしますね♪

主催：NPO法人

子どもとメディア

共催：日本小児科医会

福岡市教育委員会

特別講演 「ゴリラ研究者からみたスマホ社会」

京都大学総長 山極 壽一氏（人類学・霊長類学教授）

★ 「人間とは何か」「社会とは何か」を考える時、歴史の解釈を広げて、生物学的な子孫まで遡って人体の歴史を考える必要がある。とりわけ、「子ども」について考える時は、子どもは「まだ文化・文明に染まっていない存在であるから、遡って考えることが重要。

☆ ゴリラは、オラウータンやチンパンジーとともに、ヒトの仲間。サルとの大きな違いは、「平静な状態で対面できること」である。サルは、対面した時に優劣や猿知恵（損得？）で動く。

人間も平静な状態で対面でき、特に少し距離をとって会話や食事をしている時に、相手の白目の動きをよんで心の動きをみている。この「相手の目をみて気持ちをよむ能力」は、ゴリラやチンパンジーと違う人間の能力であり、生まれつき備わっている。

★人間の特徴である「言葉を読む」というのは、進化の歴史では、極めて最近の特徴。言葉の出現の前から人間の脳の容量は変わらない。だから、言葉の前にどんなコミュニケーションがあったのが重要である。

人間の集団規模とコミュニケーション

10~15	共鳴集団	言葉はいらない	家族・スポーツのチームなど
30~50	一致して動ける集団	顔と性格を熟知 指示命令が行き届く	クラスなど
100~150	信頼できる仲間	顔と名前が一致 過去に何か共有して心にしみついている人 心と体がつながっている人	会社 地域社会など

それ以上になると、何らかの指標が必要となる

☆ 人間は、どうやってゴリラと違う『共感能力』を高めたのだろうか？

① 共食によって分かち合う

② 長い子ども期を通した共同の子育て

- ①人間は食物を集め、持ち帰り、分配し、いっしょに食すという行為をすることで、共感能力を高めた → 食における共同は最も古い人間の特質
- ②人間の共同の子育てについて、ゴリラと比較して考えてみる。

ゴリラの子育て	人間の子育て
<ul style="list-style-type: none"><li>・小さく産んで大きく育つ</li><li>・3年間授乳</li><li>・1年間は赤ん坊を離さない</li><li>・赤ちゃんは、泣かない</li><li>・離乳後は、父親(シルバーバック)が遊び相手と仲裁者になる「シルバーバックの背中子どもたちの遊園地」</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・大きな赤ちゃん</li><li>・乳離れが早い</li><li>・お母さんにつかまれない</li><li>・よく泣き、よく笑う</li><li>・脳が急速に成長。1年で2倍、5年で90%、6~8才で大人と同容量</li></ul>

このような特徴から、「脳の発達を急ぎ、身体の発達を遅らせて、よく泣きよく笑うことや抱っこが充分保障されるように、共同子育てをしてもらうのが人間」と言えるのではないか。

★ 家族(見返りを求めずに奉仕) ⇔ 社会的集団(お返しが期待できる助け合い)

動物は、「家族」と「集団」を組み合わせることができない。

「家族」と「集団」は、共感(相手をおもんぱかる・相手に共感する)によって初めて両立できる。

人間は、「家族」と「集団」を両立する必要からも、共感の能力(大脳新皮質)が促進された。

☆「共感」は、遊びによって育てられる。

遊びとは、「経済的な目的を持たない・相手に強制できない・力のバランスをとる必要がある・小さい方がイニシアチブをとる・役割が変化する」などの特徴がある。

身体をつながりの中で、様子を見て反応し合う(笑いあうなど)ことで、共感性が高まる。

★ 共感能力が発達すると、子どもは、「憧れを持つ」「目標に向かって努力する」「他者の中に自分をみる」ようになるが、それには、子どもに関わるおせっかいな人間が必要である。

【 現代社会の課題について 】

☆ 人口は激増したが、人間の脳は大きくなっていない。

家族崩壊の危機 → コミュニケーションの変容・共同の子育ての喪失・個人の評価の拡大・共感の機会が減少・家族同士のつながりが消失 ← インターネット社会と個食の影響

- ・子育ての経済化、機械化
- ・集団原理(互酬性)のみの社会
- ・優劣社会への回帰
- ・共感能力の減退
- ・信頼関係の消失
- ・利益共同体と閉鎖的な社会

サル化する人間社会

「個人(家族)」でも「集団」でも、利益を高められるかどうか、問われている。

IT時代の若者たちは、他者と生身の身体で対応して、自分の頭で考える機会が少ないために、共感力が育まれづらい。

★ グローバル人材とは

- ・世間と時代の動きを見極められる視座
- ・アイデンティティをもつ
- ・自己の目標
- ・他者の気持ちと考えを理解
- ・状況を見て判断し適応できる
- ・自己決定ができる
- ・危機管理ができる
- ・他者を感動させる能力をもつ

現代の大学教育→**身体を通して世界のあり方を教えるなどの共感力を使った学びの場**にしたい。

☆ 「これから」へ

- ・規模にあった適切なコミュニケーション
- ・情報技術のかしこい利用
- ・ネットワーク型の連携
- ・身体や五感を使った交流
- ・食と子育ての共同

**ICTの中では、まともな子育てはできない！！**  
**子どもの時間を大切にする環境**  
**人間の豊かな感性を発揮できる環境**  
**をつくっていきましょう！！**

トークセッション① **スマホ社会と子どもの育ち**

**A 子どもの「からだと心」のいま**

野井真吾氏 (子どものからだと心・連絡会議議長、日本体育大学体育学部健康学科教授)

**B 大規模脳画像データベースから見る小児の脳発達と生活習慣、メディアの影響**

瀧 靖之氏 (東北大学加齢医学研究所教授・脳科学)

**C スマホ社会と子どもの目の発達**

富田 香氏 (平和眼科院長・杏林大学講師・小児眼科学)

**A**

☆統計でみると、「疾病・異常被患率の年次推移」は右肩下がり、「新体力テスト合計点の年次推移」は右肩上がりである。一方で保育・教育の現場や親からは、【すぐ疲れたと言う・背中がグニャグニャしている・授業中じっとしていない・朝起きられない・夜眠れない・首や肩のこり・うつ傾向】などの子どもたちが「気になる」との実感を聞く。

私は、この実感「ちょっと気になる」「どこかおかしい」に注目して、以下の3つの機能について調査してきた。

- ①**自律神経機能**(血圧調整に関する調査・体温調整に関する調査)
- ②**前頭葉機能**(大脳活動の型に関する調査)
- ③**睡眠・覚醒機能**(生活、メラトニンに関する調査)

健診やスポーツテストでは見えてこない育ちにくさや調子の悪さが確認できる

★ 体力はさほど変わらなくても、運動能力は90年代後半から下がり続けている。

- ・身体の動かし方がぎこちない
- ・防衛的な体力(自律神経など)が心配

☆ 一つの「スポーツ」より「多様な遊び」: そのスポーツに特化した体力しかつかない。マイナス面も。

## B

★ 子どもの脳は、生後ダイナミックに発達する。発達には様々な生活習慣が影響する。

東北大学では、多数の幅広い年齢層の小児脳画像や生活習慣のデータが蓄積されており、脳発達と生活習慣との相関などを明らかにしてきた。

☆ 子どもの脳は、後部(視覚・聴覚)から前部(論理的思考能力など)に向かって、発達が進む。

0歳: アタッチメントによる愛着形成

1歳: 読み聞かせて日本語のリズムを

2歳頃から知的な好奇心が

3歳から5歳: 運動や音楽(図鑑・野山)

8歳から10歳: 第2外国語、趣味

小学生~中学生: コミュニケーション(感情のコントロール)

} 仮想の世界と現実の世界を結びつけることで、  
知的好奇心が育まれる

☆ どうやったら、子どもたちが伸びる(脳が発達)か?

- ・睡眠時間が長いと海馬の体積が大きい → 睡眠は非常に重要
- ・朝食にごはんを食べている
- ・多様な運動を楽しんでしている
- ・楽器演奏もよい

・能力は模倣で伸びるので、親が楽しんでいる姿を子どもに見せることが重要

・子どもの行動を適切に評価して褒めることが重要

★ メディアは脳発達にどのような影響を与える可能性があるか。

- ・脳灰白質体積と『共感性指数』 → 近年、脳灰白質体積の低下がみられ、2,000年以降顕著。

デジタル化に伴うソーシャルスキルの低下が影響していると考えられる。

コミュニケーションは、直接対面しての表情や言葉の抑揚など「非言語」の要素が重要であるから

- ・LINEの使用時間が長いほど、脳の活動が低くなる。某調査では、小5の半分、中学生の8割弱がスマホ(ゲームやLINE)を使用しながら勉強しているとのことだが、注意力が下がるのでやめた方がよい。

- ・依存の問題。Gaming disorder(ゲーム症・障害)という疾病。

電子メディアの長時間使用は

- 直接的な脳・身体への影響(注意力、集中力の異常・依存行動・視覚への悪影響)
- 間接的な機会喪失による影響(運動・食事・睡眠・コミュニケーション)

## C

☆ 子供の視力は生まれてから発達する。生まれたては明暗がわかる程度だが、急速に視力は発達し、2歳で0.5前後、5歳で約80%が1.0に達していく。体を動かす「外遊び」は目の発達にとってもとても大切。テレビ・スマホ・ゲーム機などは、機器の距離にピントは固定され眼球運動も画面の大きさしか起こらず、体を動かさないため、眼球運動やピント合わせの機能の発達が阻害される可能性がある。

トークセッション② 身体発達とスマホ社会

D 「食べて、動いて、よく寝よう！」運動のススメ

前橋 明氏 (早稲田大学教授、人間科学学術院・健康福祉科学)

E 子どもの運動器が危ない！メディアの影響とロコモ予防

貼佐 悦男氏 (宮崎大学医学部教授整形外科リハビリテーション科 附属病院副院長)

D

★ 近年の子どもたちが抱える健康管理上の問題

- ・歩数の変化 → 5歳児、1985年頃は1万2千歩、92年頃に7千～8千歩、2000頃には5千歩台
- ・午後の過ごし方の変化：テレビ・ビデオ・ゲーム・スマホの利用が増えている(静的あそび世代)
- \* 「テレビ・ビデオ・ゲーム」に負けない「運動あそび」の楽しさとその感動体験を味わわせよう。  
体力がついてくる4, 5歳以降は、午前の運動だけではなく午後4時前後の体温が高まる時間帯に戸外で積極的にからだを動かさせる。

☆ 普段の生活で心がけること

- ・子どもたちの脳や自律神経がしっかり働くようにするためには、基本的な生活習慣を大人がつくる。  
より高めていくためには、  
①子どもたちを室内から戸外に出して、いろいろな環境温度に対する適応力や対応力をつけさせる。  
②安全な遊び場で、必死に動いたり対応したりする「人と関わる運動あそび」をしっかりさせること。(鬼ごっこや転がしドッジボールなどの楽しく必死に行う集団遊びが有効)

E

★ 現代の子どもたちは、運動過多による四肢・脊柱のスポーツ障害やスマホ社会(メディア・ネット依存)の弊害の一つである運動不足による肥満傾向・生活習慣病がみられる。⇒ **身体的二極化**

☆ 子どもの運動器は未発達であるため、過度の運動や誤った運動方法により「スポーツ障害」を引き起こす可能性があり、悪化すると運動を続けることが難しくなり、変形性関節症や脊柱症を発症し、大人になっても疼痛が残り、ロコモティブシンドロームへつながることもある。

一方、運動不足の子どもの場合、バランス能力や筋力などの基本的な運動能力が低下して、大人になっても運動不足になりやすくロコモに結ぶ付きやすくなる。「ロコモ」や「メタボ」は、高齢者の問題ではなく子どもの頃から対応する必要がある。

運動器障害の早期発見(学童期運動健診)

適切なスポーツの啓発(小・中・高生の体力測定)

- \* 宮崎県では2007年度から実施。運動器疾患の推定被患者率は約10%。異常項目としては、脊柱変形・下肢変形が最も多い。しゃがみ込み動作不可能も約10%。

トークセッション③ **メディア漬けがもたらすもの**

**F スマホゲームとネット**

**樋口 進氏** ((独)国立病院機構久里浜医療センター院長・臨床精神医学)

**G メディア使用と眠り**

**神山 潤氏** (東京ベイ浦安市川医療センターCEO・睡眠医療)

**F**

★2011年7月に「ネット依存外来」を始めてから、現在まで1500人ほどの患者さんと向き合ってきた。

事例① 13才女子 : **スマホの使い過ぎで学校に行けない。**

小学校の頃は、DSやプレステが好きだったが病的ではなかった。中学に入り部活をするようになってメディアの時間が減ったが、中2になりスマホを持ってから、LINE・Twitterにはまり成績が下がる。親がスマホを取り上げようとしたら包丁を持ち出し暴れる。

⇒ 治療は続けているが、スマホは離せない状態。

事例② 13才男子 : **ネットゲームのために生活が破たん**

中1まではゲームが好きな程度。マイクラフトにはまっていた。家庭内の状況は、父親が暴力的。中2になり益々ゲームの時間が長くなる。(1日12時間~14時間) 家族関係は悪化。男子の状態は、不活発・栄養失調。自分のネットゲの実況をYoutubeアップしたりする。(1日18時間)⇒受信した際は、足の痛みや背中一面の白癬菌感染もあり。入院が必要だが病院に来ない。

☆ 新規受診者の90%がゲーム依存。そのほとんどがオンラインゲーム。37%は、他のアプリも原因。女子はSNSのやり過ぎが多い。全体の70%は、未成年者である。

《患者さんがはまっているゲーム》 **MMORPGのオンラインゲーム**

- ・LINEAGE II ・ファンタシースターオンライン2 → 韓国で人気
- ・艦隊コレクション ・Fate Grand Order → 課金問題(1,000万~2000万円も)
- ・マイクラフト → 発達障害の子に多い
- ・FPS(シューティングゲーム) → 戦場のゲーム。現実の中でも攻撃性があがる。

★ 久里浜医療センターでは、WHOと共同して、「ゲーム障害」の概念化・疾病化に取り組んできた。

\* 樋口先生方の御努力もあり、今年WHOの国際疾病分類に『ゲーム症・障害』という疾病として盛り込まれる予定。(関連する新聞記事を添付します。中谷)

ゲーム機器ではスマートフォンの割合が着実に増えている。

☆ ネットに関する依存の中でも、なぜゲーム障害なのかと言うと、世界的にゲームに依存している人が多く、研究者の論文も多いため。

**疾病としての「依存」とは ⇒ 依存行動 + さまざまな問題**

- ・外来を訪れる4割は、本人ではない。(親など)
- 本人が来てくれれば、治療として、身体検査・心の検査・カウンセリング・デイケア・入院治療などにつなげていく。

朝起きられない・遅刻欠席・引きこもり・物にあたる・家族への暴力・昼夜逆転・食事をとらない・体力が極端に落ちている・骨密度も低くなる・脳の神経細胞が死滅している証拠も明らかになってきている

★ 治療目標 ⇒ 断ゲーム(ゲームのアカウントを消す)できればいいが難しいため、まずは  
減ネット使用が目標となる。

- ・治療の基本は、周囲から本人のネット使用をコントロールしようとしても難しいため、本人が自分の意思で行動を変えていけるよう援助する。「途中で来院しなくなってしまう」という治療のドロップアウトを防ぐために、継続的に我慢強く関わっていくことが必要。  
「軽度」の場合は、子どもと話し合いながら「取り上げる」のも有効。
- ・5年前より、認知行動療法の一つとして、8泊9日のキャンプを行っている。ネットが使えなくても過ごせることが体験できると、「断ゲーム」につながることもある。

☆ 社会の問題として

- ・ネット過剰使用に関する規制がない。
- ・ネット製品提供側への規制がない。(課金についてなど)

患者さんが立ち直るきっかけで多いのが、進学である。人生の5年先、10年先のことを本人も気にしている。

## G

★ 小児のメディア使用と睡眠に関する研究から指摘されていること

- ・スクリーンタイム増が睡眠時間減をもたらし、睡眠時間増がスクリーンタイム減をもたらす。
- ・メディア機器が寝室にあることで眠りに悪影響が及ぶこと
- ・暴力的な内容が睡眠に悪影響を及ぼすこと

☆ 過眠症=睡眠不足症候群 (耐えがたい眠さ・睡眠不足とっていない・怒りっぽい・意欲少など)  
スクリーンタイム増以外にも、子どもにとっては、以下も睡眠を妨げる要因となっている。

- ・スポーツのやり過ぎ
- ・塾や多量の家庭学習課題

● 会員のみなさまには、今号はたくさんの資料をつけさせていただきますね。

- ① 保育士向け月刊誌『Pr i Pr i プリプリ』の1月号と2月号に渡り、『スマホやタブレットとどう向き合う?』というテーマで、「子どもとメディア北海道」代表で、日本小児科医会「子どもとメディア委員会」委員の諏訪清隆先生が話題提供しています。  
8ページ渡る読み応えのある内容になっています。
- ② 年が明けて、世界的に「電子メディアと子どもの育ち」について、新しい動きが報告されています。(ユニセフ・WHO) また、フィルタリングやペアレンタルコントロールについても、知っておきたい情報があります。新聞記事を紹介します。
- ③ 「子どもとメディア全国ネットワーク」の活動案内・会員募集のチラシ  
小さい字で読みづらい部分もあるかもしれませんが、個人でも無料で会員になっていただけますので、このチラシを参考に、「子どもとメディア全国ネットワーク」のホームページをご覧くださいね。

このフォーラムでは、拙団体の会員になってくれているオホーツク管内サロマ町の真如智子さんが、パネラーとして発表されました。乳幼児への電子メディアの影響について、温かい笑顔でと揺るぎない信念で話して下さいました。拙会のPRもしてくれました。ご苦労さまでした。

2017年12月16日「北海きたえーる」で開催された『早寝早起き朝ごはんフォーラム in ほっかいどう』での基調講演  
～乳幼児からの生活習慣の重要性～お茶の水大学名誉教授 榊原 洋一 氏  
の講演要旨を拙団体会員で、苫小牧市内の小学校教諭 吉原浩司先生がまとめてくれました。

#### 【『望ましい』子育てとは？】

望ましい子育てと考えたときに、2つの視点がある。

- ①子どもの健全な育ちにとって望ましいこと
- ②保護者や保育者側に合わせつつ、子どもを健全に育てるために望ましいこと

#### 【生活リズムを形成する3大要素】

食事

睡眠

メディア

#### 【食事】

大人は1日3回の食事 乳児は1日8回も←赤ちゃんは大食いだ！

それは、小さな胃でたくさんのカロリーを取らなくてはいけないから

必要なカロリー	成人男性・・・2000Kcal	6才児・・・1500Kcal
	体重1kgあたり60Kcal	体重1kgあたり150Kcal

なぜ、子どもは多くのカロリーを必要とするか？

子どもは食事で、身体を作り、大人は食事で、身体を維持、更新する

乳児期・・・成長が一番著しい。1年で体重は3倍、身長は1.5倍

脳重量・・・新生児400g→2才児1000g(ほぼ大人に近い脳重量) → 成人 1200～1500g

脳は脂肪とタンパク質でできている → 脳にはDHAやEPAがよい。

※日本人の母乳には、DHAやEPAが最も多く含まれている。←魚を多く食べるから

#### 【食事の効果】

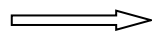
- ・栄養を摂取できる
- ・生活リズムが作られる
- ・社会性を獲得できる
- ・文化的側面(食文化)・・・地域性、食を楽しむ

#### 【今の食事の特徴と課題】

- ・いつでも食べられる・・・レンジでチン、コンビニ、ベビーフードなど
- ・孤食(個食)
- ・一家団らの減少・・・人類以外の類人猿には一家団らの食事は見られない  
団らの効果・・・会話・作法・手伝い・料理の知識
- ・ジャンクフードの普及                      ・高カロリー、高脂肪



給食の残食をどう捉えるか



残食を減らすことを目的にする指導は無理がある

- ・ 過度な作法のしつけや偏食を無理やり治そうとするとストレスが生じる。
- ・ 大人は意外と自分の好きなものだけを食べている。
- ・ 多少の偏食は大丈夫。しかし、子どもは大人と違い、身体を作らなくてははいけないのである程度バランスを心がけることは大切。
- ・ 食事をすることは、楽しみでなくてはならない。
- ・ 食事の量には個体差がある。同じ量を残さず食べるのは、無理をさせること。

### 【睡眠】 ---生活リズムの最も基本となるもの

体内時計で作られるリズムは24時間よりも少し長い。体内時計に従えば、日常生活リズムはズレていく。そのズレを調節してくれるのが、メラトニン

光を浴びるとメラトニンの分泌は減少し、暗くなると分泌量が増え睡眠の準備を整える。

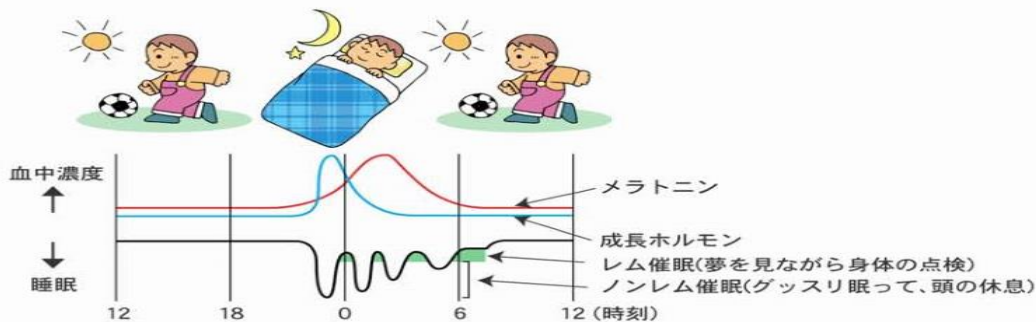


図3：様々な概日リズム

【出典：『子どもの睡眠～眠りは脳と心の栄養～』神山 浩】

※睡眠から2時間で成長ホルモンがでる。(最初の深い眠りの時だけ)

※睡眠により記憶を整理、定着させる。(学習内容も定着する)

- ・ どれ位の時間寝ているか・・・0～5歳で9～10時間
- ・ 睡眠のリズム・・・時間が短いと肥満傾向

### 起立性調節障害

- ・ 睡眠時間が短いと強く症状が出る。(起立性調節障害の要因は様々であることに留意)

### 慢性疲労症候群

- ・ 昼なのに夜の体温 ・ 生体リズムの乱れ ・ コルチゾール・・・朝のピークが数時間ズれる
- ・ メラトニン分泌リズムの不調 → これらは、不登校の要因にもなっている

### 保育と生活リズム

午睡のとり方 (子どもが寝ている間に、連絡帳などを書く保育者の為の側面もある)

寝ない子は無理に寝かさない。

ロツィ方式…子どもの生活リズムは、子ども本人のリズムに合わせる

## 早寝・早起

実は早寝が重要なのではない！

保護者の仕事の都合や、学校へ行くなどの社会的な要因によって、早く起きなければならない。

必要な睡眠時間を確保するためには、必然的に早く寝なければならない。

であれば、「早寝・早起」ではなく、「早起き・(そのための)早寝」が適切かも！？

## 【マルチメディアと子どもの発達】

睡眠、食事等の幼稚園・保育園・学校生活などを除くと、一日に自由な時間は6時間程度

現状では、1日に3時間位、メディアに接している。

(メディアを見ている+傍でついている)

				時計型PC・メガネ型PC		
				スマホ	スマホ	
				携帯	携帯	
				PC	PC	
		ラジオ	テレビ	テレビ	テレビ	
		ラジオ	ラジオ	ラジオ	ラジオ	
本	本	本	本	本	本	
1200	1900	1920	1960	1975	2000	2025年

メディアはどんどん増えている(なくすことは不可能)

～メディアを無くすことではなく、どのように使うかを考えることが大切～

現在の0～1歳児は3時間近くメディアに接している。しかし、観ているよりも、ついているだけの時間が長い。専念視聴時間は30分程度・・・実際に見ている時間はそう長くはない！

## 日本小児科学会の提言

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。

## 乳幼児に与えるテレビの影響

身体・・・視力、肥満、運動能力、睡眠

行動・・・攻撃性、多動性、集中力、共感性

発達・・・言語の発達、社会性の発達

### メディアが悪影響を起こすと考えられるもの

視聴そのもの・・・バーチャルと現実、双方向性の欠如  
他の行動の減少・・・メディアの接触に時間が使われるため  
コンテンツ・・・暴力、残虐、性的なもの  
有害なコンテンツが行動に悪影響を与える  
→しかし、成人したのち犯罪につながって行くかは分かっていない。

### 悪影響の可能性を示すある実験

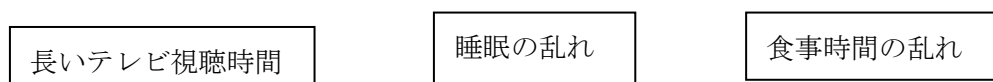
テレビが普及する以前の村の小学校1・2年生の児童の攻撃性と  
テレビが普及して2年経過した同じ村の児童の攻撃性を比較すると、160%の増加

アメリカとカナダでテレビが普及して10年後の殺人の数は、アメリカ92%、カナダ94%の増加。  
同じ時期、テレビが普及しなかったアフリカでは7%しか増えていない。

しかし、同様の実験で日本人の殺人は増加していない。

つまり、一概にテレビが悪影響をもたらしたとは言い切れない。

もしかすると



時間管理のできない親の存在が、乳幼児の生活リズムを乱し、悪影響を生んでいるかもしれない

### 教育的コンテンツには良い影響がある

#### メディアの接触に関わるいくつかの実例

事例1) 1歳半で4時間メディア視聴している子どもは、2語以上の言葉を発する子が少なかった。

原因は何か

メディアに長時間触れたこと? 双方向の会話をする時間が減ってしまったから?

原因を特定することはできない

事例2) 2～3歳のこども71人に平均5日の音声を録音

録音された音を3つに分類

①大人の言葉

②テレビの音声

③大人との双方向の会話

②が長いと発達はマイナスに働くが、③も豊富にあるとマイナスは生じない。

事例2から読み取れることは、テレビが悪影響をもたらすのではなく、大人との双方向の会話をする時間(機会)が奪われることが問題

ノーテレビデーを設けるだけではだめ! テレビを消して大人との会話を増やそう!

(テレビを見るなら、会話をしながら見よう!)

事例3) セサミストリートは、言語発達に良い影響があった。←コンテンツの重要性

事例4) 全くメディアを視聴しない子どもは、ある程度視聴する子どもより発達が遅れる

ある程度で押さえられるのは、本人や親がコントロールできるから。

長くメディアを見るから、コントロールが出来なくなるのではなく、

コントロールができないから、長く視聴してしまう。

乳幼児に対しては、親が使用計画を立てながら管理する必要がある。(メディアリテラシー)

小さな子供へのインタラクティブメディア（対話型、または双方向型のメディアの総称）の使用は、良い面、悪い面がまだわからないことが多い。

※メディアリテラシーの低い家庭は与えっ放しになって良くない。

メディアの利用については、まだ良いか悪いかが分からない部分がある。

だから、一概にダメとは主張すべきではない。

#### まとめ

睡眠、食事、メディアは子どもの生活習慣のリズム作りにとって重要な因子となる。保護者、保育者が責任を持たなければならない。

「望ましい」生活習慣、生活リズムは子ども自身だけではなく大人社会の生活によって規定されている。

#### 講演を受けての感想 (吉原 浩司氏)

食事、睡眠、メディアが大きく生活リズムに影響していることが理解できた。これらをきちんと管理することの重要性を、保護者に伝えていくことが大切である。

榊原氏の言う通り、確かにメディアに触れる時間の長さが悪いのか、それによって他の行動が減少することが悪いのか、双方向のコミュニケーションの機会が奪われるのが悪いのか、原因を特定するのは難しいかもしれない。だから、『メディアが乳幼児の発達に悪影響をもたらすとは言い切れない。』というのは、学者としての立場ではないだろうか。

今回の講演は、研究の結果から分かったことと、まだ十分に分かっていないことの紹介として受け止めればよいのではないだろうか。

子どもの育ちに関わるものとしては、危険な可能性があるものならば、その接触には慎重な立場にある方が良いのではないかと思う。

また、講演の中では、リアルなものに触れる経験の乏しい乳幼児が、その前にバーチャルなものに触れることの有害性については、ほとんど触れられることはなかった。このことについても、メディアの接触に慎重になる大きな理由になるのではないかと考える。

## H29年11月からH30年1月までの活動報告

月日	テーマ・内容	行事名・主催者等	担当
11月2日	子どもの発達への電子メディアの影響 子ども もの心と体を育てるために大切なこと	はだかんぼ保育園学習会 (北広島市)	諏訪
11月7日	上厚真小学校：就学児健診時の講話(厚真町教育委員会)		中谷
11月8日	北海道青少年育成協会研修会：第3分科会 (札幌)		中谷
11月12日	小児科医から見た 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	知内町 PTA 連合会研究大会	諏訪
11月14日	苫小牧法人保育園協議会(苫小牧)		中谷
11月15日	電子メディアがこどもたちに与える 影響	上川スライド30 講演会 in 中富良野 (中富良野町)	諏訪
	黒松内小学校6年生講話(黒松内町教育委員会)		中谷
11月18日	オホーツク西部PTA連合会研修会(湧別)		中谷
11月19日	旭川PTA研究大会分科会(旭川)		中谷
11月20日	八雲町熊石地区研修会 (八雲町教育委員会)		中谷
11月21日	日高教育振興会西部ブロック研修会(日高町)		中谷
11月27日	江差中学校生徒向け講話		中谷
11月28日	江差小学校高学年児童向け講話		
11月29日	千歳ママさん教室(千歳市教育委員会)		中谷
11月30日	登別市富岸小学校5・6年児童及び保護者講話(登別市)		中谷
12月 1日	特別活動の時間(日常の生活や健康安全)	今金小学校	諏訪
	ゲームやスマホなどが心身に与える影響 子ども たちをリスクから守るために大人がすべきこと	平成29年度今金町 PTA 連合会研究大会	
	余市町青少年健全育成講演会 (余市町)		中谷
12月 2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 がこども達に与える影響	子ども学力・生活習慣改善研修会 (蘭越町)	諏訪
12月12日	樹海地区ハートでトーク(富良野教育委員会)		中谷
12月16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 育てるために大人ができること～	平成29年度小樽市家庭教育支援講座 (小樽市)	諏訪
2018年	芽室西中学校生徒向け講話		中谷
1月 24日	芽室町PTA連合会研修会		
1月 26日	白老町白翔中学校入学説明会保護者向け講話		中谷

