



子どもとメディア 北海道

# 子どもとメディア 北海道

第36号  
2019年  
5月発行  
今期第4号

発行が遅くなり  
すみません。

平成 31 年 2 月 12 日・13 日 平成 30 年度全国家庭教育支援研究協議会

## 地域の多様なアプローチによる家庭教育支援の推進方策について

主催:文部科学省 於:文部科学省東館

★基調講演は、東北大学加齢医学研究所所長の川島隆太氏の「子育てにおけるスマホと生活習慣など」。川島先生の講演は、今回で 4 度目ですが、さらに新しい調査結果が加えられていて、益々「子どものスマホ使用」に警笛を鳴らす内容でした。以下に雑駁ですが、講演メモを載せますね。

☆13 日のパネルディスカッションは、「子供の生活習慣づくりの多様な取り組み」というテーマでした。3 名のパネリストに「白老町家庭教育支援チームぴんぼーんコーディネーター」という立場で、中谷も登壇しました。訪問型家庭教育支援チームの活動や「ゲーム・スマホ・ネットとの関わり」の観点から発表するのが私の役割でした。短時間でしたのでほんの少しですが「子どもとメディア北海道」の活動も紹介させてもらいました。

★以下の講演メモでは書けなかったのですが、子どもの脳の発達を促す行為として、「読書の重要性」を様々な画像やデータを提示してご教授下さいました。読書の習慣がある子供の方が、脳の白質形態の統合性がとれていることや、読み聞かせを行うことで子どもの脳にはもちろん、読み聞かせている大人の脳の活動にも良い影響が出ているそうです。読書と脳については、川島先生の以下の著書をぜひ読んでみてください。脳解析データが豊富で、特に子供向けのくもん出版の本は、データがカラーで大変見やすく、啓発資料にも使いやすいと思います。

- ・「読書がたくましい脳をつくる~脳科学者が見つけたみんなの生活習慣と脳の関係~」(くもん出版)
- ・「最新脳科学でついに出了結論~「本の読み方」で学力は決まる」(青春新書)

\*会員には、文藝春秋 4 月号の川島先生の寄稿文を配布しますね。

★この研修会の基調講演やパネルディスカッションの様子は、文科省より Youtube で動画配信されていますので、観てみて下さいね。

\*子どもの健全な発達へのスマホの影響について、さまざまな「怖いデータ」を紹介することになると  
思います。

- 睡眠の重要性について
  - ・よい睡眠がとれないと→疲れやすくなる・学力が低下する
  - ↓  
何故か？→細胞レベルでミトコンドリア(細胞の発電所)の機能が低下するから  
脳の発達にも悪影響(MRIの画像で計測)  
海馬(記憶のゲートキーパー)の体積が、睡眠時間と正の相関関係
- 推測であるが、アルツハイマーの危険水域が、今の高齢者では80代の発症が多いとすると、今の子ども達の睡眠不足による脳への悪影響を考えると50代からの発症も考えられる。
  - それくらい子どもの睡眠不足は、大変危険なものである。

\*スマホ(タブレット)の危険性 → 夜更かしの原因

- 仙台市教育委員会との協力により、学ぶ意欲と脳科学の分析を平成22年より実施。
  - ・スマホを使う時間とテストの点数の関係 → 「スマホを使い続けると点数は下がり続ける」ことを7年間の調査で証明してきた。が、「スマホが直接の原因ではなくて、勉強時間が減ることや、睡眠時間が減ることが、学力が低くなる原因ではないか!？」との指摘もあった。

個人を匿名化して追跡調査することで証明できた!! (2018年8月)

インターネット利用時間と3年間の脳発達の関係 (仙台市5~18歳224名の3年間追跡)

大脳皮質発達が止まっていた・白質の体積があまり増加していない

(勉強しようにも、勉強できない脳になってしまっていると言える)

勉強時間や睡眠時間ではなく、スマホの長時間使用のみによっても、点数が下がる

**「2時間以上使って成績が落ちてもいいなら、使えばいい」**

- ・スマホ保有者の8割が「ながら勉強」= 「マルチタスキング」  
LINEの通知音が聞こえるだけで勉強に悪影響がでる。(集中力・注意力が下がる)  
「スイッチング」という行動が悪い → 極端に集中力が悪くなる。
- ・スマホを1時間未満の使用の子どもも10%~15%いる。それ以上使っている子との極端な差が出てくることが心配される。
- 大人の行動様式を変え、子どもの使用に介入してくださることを期待しています!!
  - ・我々大人がスマホをいじっているのでは、大人の言葉は伝わらない。その行動様式がダメ!
  - ・大人の習慣を鏡として、子どもの習慣として押し付けるのは、ぜったいにダメ!
- このような調査結果をテレビや政府や企業が出さない→ **情報封鎖** → なぜ?  
お金もうけ > 子供の将来 このような倫理観をあなたはどのように考えますか?

「子どもとメディア北海道認定インストラクター」の活動紹介①

“子育て支援センターで伝えてきました” 木村 恵さん(札幌在住)

昨年度誕生したインストラクターの活動を報告していきます！  
お楽しみに♡

今年の2月26日、札幌市北区の子育て支援センターで講話を行いました。

参加してくれたのは6組の親子さん（お子さん同伴の会でした）。一番大きいお子さんが1歳3ヶ月、他は1歳未満ということで、今回、一番話したかった「愛着形成」の正にその時期のお子さんたちでした。

時間は、お子さん同伴だったので30分ちょっとくらい、スライドなしでの会でした。スライドなしで話すという経験がなかったのでちょっと不安でしたが、発表原稿を用意してなんとか乗り切ることができました。

話した内容としては、幼児期の愛着形成がその後の心の発達にとっても重要だということ、スマホを多用すると愛着形成の機会が奪われる可能性がある、ということ。そして、心の発達だけでなく体の発達の発達にも影響が出ることを話し、スマホが直接悪い、というよりは、多用することで発達の機会を奪ってしまうということが良くない、という流れでお話しさせていただきました。

講話後のアンケートでは、「授乳中のスマホがなぜいけないのかがわかった」、「人との関わりが大切なことがわかった」、「電子メディアが悪いのではなくて、発達の機会を奪うことがいけないということが印象的だった」といったような感想をいただきました。

お一人、「テレビ電話の使用を見直そうと思った」（ご家族が遠方にいらっしゃるそうです）という感想を書かれた方がいらしたので、「それは大丈夫ですー！」と、慌てて声をかけに走りました。

そのあと、支援センターの方とお話ししたのですが、参加者は、やはり他の講座と比べると少なめだったそうです。張り紙のほか、直接声をかけてくださったりもしていただいたそうなのですが、「いやー、それはいいです」という感じで逃げられることが多かったそうです。「スマホはきっと使ってるから、ダメって怒られるのが嫌なんじゃないかな」と、支援センターの方がおっしゃっていました。

乳幼児期のお子さんの親御さんに聞きに来てもらうためには、「育児にスマホはダメです！」というのを全面に押し出してはいけないのかなと、今回の講話で思いました。

実際、一人で小さい子供を見るのは大変で、いろいろな使い方ができるスマホはやっぱりとても便利なんです。使ってしまう気持ちもわかるんです。でも、よくないこともあるから、使うなら、よくないことがあるということも知って、ブルーライトカットフィルターをつけたり、長時間使わないようにしたり、使った分だけ外でも遊んだり、スキンシップを多めにしたり、良くないことに対応した使い方をしましょう、というスタンスの方が聞いてもらいやすいのかもしれない。

それぞれいろいろな立場や環境の中で子育てを頑張っていて、そんな人たちに伝えることの難しさをとて感じた会でした。

2019年4月24日に、WHOで出した「乳幼児期の過ごし方」の指針を、翻訳した記事がネットで紹介されていました。AI EHARAさんという方の記事です。

とてもわかりやすく翻訳してくれているので、子どもの発達段階にあった遊びや睡眠やかかわり方、電子メディアの与え方など、参考にさせていただけたらと思います。

2019年4月24日、WHOが、『5歳以下の子どもの身体活動と不活動、および睡眠についてのガイドライン』をより読みやすい形にして、提言としてWebで公開した。

今回公開されたのは『To grow up healthy, children need to sit less and play more (健康に育つためには、座る時間を減らしてもっと身体で遊ぶことが必要)』と題された提言で、内容はシンプルかつ具体的だ。

### 【1歳以下の子ども】

★1日に何度か、いろんな遊びを通して活発な身体活動をすべき。特に床面でのコミュニケーションをしながらの遊びが重要で、たくさん行えば行うほどいい。まだ自分で移動ができない月齢では、遊びの中に、最低30分間のうつぶせをする時間を確保すべき。

★椅子にしろベビーカーにしろ抱っこ紐でもおんぶでも、一度に継続して1時間以上同じところに固定してはいけない。画面を見るあらゆるものは避けるべき。活動以外の時間では、保護者による読み聞かせやお話の時間をできるだけ持つといい。

★3ヶ月以下の乳児は14—17時間、4ヶ月から11ヶ月では12—16時間の質のいい睡眠が必要。昼寝を含む。

### 【1—2歳の子ども】

★最低でも1日3時間、さまざまな方法で、さまざまな強度(適度な強度のものから激しい強度ものを含む)の身体活動を行うべき。多ければ多いほどいい。

★椅子にしろベビーカーにしろ抱っこ紐でもおんぶでも、一度に継続して1時間以上同じところに固定してはいけない。1才の子どもにはテレビやビデオ、ゲームなどの画面を見る行為は勧められない。2歳では1日1時間を目安するが、少ない方がいい。活動以外の時間では、保護者による読み聞かせやお話の時間をできるだけ持つといい。

★11—14時間の睡眠が必要(昼寝を含む)で、就寝と起床の時間を決め、守る。

### 【3—4歳の子ども】

★最低でも1日3時間、さまざまな方法で、さまざまな強度の身体活動を行うべき。少なくとも60分以上は一定強度以上、激しい運動を含んだ時間が必要。活動時間は多ければ多いほどいい。

★一度に1時間以上、ベビーカーを使用したり、椅子に座らせ続けてはいけない。画面を見る時間は1日1時間を目安するが、少ない方がいい。活動以外の時間では、保護者による読み聞かせやお話の時間をできるだけ持つといい。

★11—14時間の睡眠が必要(昼寝を含む)で、就寝と起床の時間を決め、守る。

## H31年2月から4月までの活動報告

月日	テーマ・内容	行事名・主催者等	担当
2月1日	子どもへの電子メディアの影響	函館市「子どもの生活を考える会」	中谷
2日	アウトメディア	白老小学校参観日3・4年生+保護者	中谷
	乳幼児期の子どもへの影響	札幌市幌北ゆりかご幼稚園	中谷
5日	思春期の子ども	室蘭市星蘭中学校校区小中合同PTA	中谷
9日	子どもとメディアの良い関係	後志地区地域子ども会育成連絡協議会	中谷
13日	パネルディスカッション「子どもの生活習慣づくりの多様な取り組み」	文部科学省家庭教育支援室(東京)	中谷
14日	アウトメディア	白老町虎杖小学校4年生～6年生	中谷
19日	子どもへの電子メディアの影響	登別市療育担当者会議研修会	中谷
26日	スマホ社会の子どもたち～子どもの成長に必要なものとは～	札幌市子育て支援センター(ちあふるきた)	木村
	アウトメディア	江別市対雁小学校6年生	中谷
27日	子どもへの電子メディアの影響	白老町虎杖小学校保護者	中谷
3月5日	アウトメディア	白老町竹浦小学校5・6年生	中谷
12日	子どもとメディアの良い関係	恵庭市教育委員会女性人材セミナー	中谷
15日	アウトメディア	苫小牧市日新小学校4年生	中谷
17日	電子メディアが子どもの育ちに与える影響	士別市主催 士別市子育て支援センターゆら	諏訪
4月17日	アウトメディア	岩見沢市上幌向中学校全校生徒+保護者	中谷

★文部科学省の「原則学校への携帯電話持ち込み禁止を見直す」という発言があったことから、北海道新聞より「子どもとメディア北海道」にも3件の取材依頼がありました。うち2件を諏訪代表が、1件を中谷が応えました。会員さんには、そのうち2件の新聞記事を配布しますね。今後、どのような方向性を文科省で提示していくのかしっかりと見ていきましょう。また、5月にはWHOの「ネットゲーム依存症障害」についての正式な疾病認定についても発表があるはずですよ。アンテナを張っておきましょう！

### 会員更新の時期となりました。

2019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、何卒よろしくをお願いいたします。2019年度の情報誌の発行予定月は、2019年7月・10月・2020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する。
- ③ 中谷個人郵貯口座【中谷通恵 <sup>ナカヤミチエ</sup> 19070 53986411】に、振り込む。

(その場合は、必ず振り込んだことを、ナカヤ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)