

子どもとメディア 北海道

第40号
2020年
4月発行
今期第4号

発行が遅くなり
すみません。

2か月以上にわたる コロナウイルス感染予防のための自粛・休園休校
緊急事態の中で、「子どもとメディア」について、考えてみましょう！

～

☆これまでに経験したことのない社会状況の中、子どもの育ちの環境が激変し、ネットを介してしか人とのつながりや学習ができない状況が起きました。町の規模によっても変わるでしょうが、感染者がほぼゼロの地域でも、子ども達が公園ばかりか外で遊んでいるだけで注意を受ける事態には、心が痛みました。

★日々刻々状況が変化していく中で、その時その時に考えた疑問や提案、課題などを残しておくことが必要ではないかと考え、今回の情報誌では、みなさんの考えを掲載させていただきます。ただし、(掲載許可はいただいておりますが)個人的に受信したメールやメッセージも提供しましたので、お含みおきいただけると幸いです。(文章を抜粋したり省略したりしています。)

★北海道(特に札幌市)の場合は、休園休校に入るのが早く、また解除されるのが他県と比べて遅いため、子どもの育ちへの心配や保護者の不安は大変大きくなっています。「子どもとメディア北海道」の会員さんの中にも、園児や小中高生の子育て中の方がおりますので、実際の生活の中で今感じている「子どもとメディア」についてメールなどで寄せていただきました。

札幌市 木村恵さん (インストラクター:小学生の保護者としての切実な思いを寄せてくださいました。)

今回のコロナ休校で思うことですが、教育のICT化、これを機に進めてしまえば良いんじゃないかと思います。ちゃんと使いこなせるのか、子供たちへの悪影響、心配事はいっぱいあります。でも、今、推進せずに時期を遅らせたとしても、有意義な議論がなされるとは到底思えません。

(昨年度の)大学入試改革、本当に酷い内容でした。教育現場のことも、子供のことも、全く考えていない利権まみれの内容。時間をかけるだけ無駄だと思います。だったらいつそのこと、これを機にハードを整えてもらって、使い始めてしまった方が幾分良いんじゃないかと思います。

子供は家から出てはいけない、公園で遊ぶのもダメ。人とのコミュニケーション経験が一番大事な時期にいま

の状態はあまりにひどすぎます。

モニター越しでも、先生や友達と関わりを持つ機会が補償されるのは良いことなのではないでしょうか。問題はいっぱい出るでしょう。でも、「他の国に比べて、日本は遅れている、早く始めないと競争に負ける」という意見が大半なら、ここで迷っても仕方ないです。問題が出たら、大人も子供も頭をひねって、改善策を考えれば良い。……(中略)

中谷さんの「休校状態で思うことを」という呼びかけを見た時、メディアのリテラシーについてなんの措置も講じないで物だけ配るのはよくないと、まず思いました。でも、それにもなんとなく違和感があって、一生懸命考えた私の考えが上記の内容です。きっと、ちゃんと使える人もいます。ごく一部かもしれませんが、必ずいます。

ちゃんと使いこなせる人にとっては、ICT化の整備は、悪い話ではないと思います。でも、よくない影響の方を強く受けてしまう人もいます。そんな人が増えないように、「子どもとメディア」が頑張っていないといけないですね。

札幌市は図書館も使えなくなり、寂しい日々ですが、閉鎖される前に読んだ本がとても勉強になりました。「ヒトの発達の謎を解く:胎児期から人類の未来まで 明和政子 著」ちくま新書
ヒトの脳と心がどうやって成長して行くのか、どうやって進化してきたのかを、わかりやすく解説してくれます。今後の講話でも取り上げたい内容でした。

(中略)

TikTok が、休校中の子供のために何かやっているとニュースで見ました。ずっと家に閉じ込められている子供にとって、きっと良い気分転換になるんだろうと思います。でも、そうしてネットへのハードルが下がってしまうことはとても心配です。

もうみんな、ネットに頼るしかできない生活になってしまっているんだと痛感します。本を読んだり、ぼーっとしてみたり、工作してみたり、ご飯作ってみたり、本当はネットなんか使わなくても時間の過ごし方は色々あるはずなんです。でもスマホの方が、簡単で刺激的なんですよね。

特に感染の不安やストレスでいっぱいのこの状況下では、簡単に楽しめるものに流れてしまう気持ちは理解できます。理解できるけど、うちの子にはさせません。世の中が、楽な方、楽な方へと流れていく先に何かがあるのか、不安でたまらないです。

自宅待機中も友達や先生と気軽にやり取りさせてあげたい。だからタブレット端末で繋がれるなら、それでも良い。でも、使用できるのは学校のネットワーク内のみとか、制限はかけて欲しいですね。

豊富町 池田亮子さん (インストラクター:中高生の子どもさん)

コロナ休校中の、我が家の状況報告と感想を連絡しますね。子供達が自由に外出できず、大変かなと思いましたが、意外と大丈夫でした。

高校の寮から一時帰宅してきた娘は、自宅で映画をみたり、筋トレをしていましたが、普段寮で一緒の友達とのやり取りで、スマホ(主にインスタグラム)を見る時間は増えたと言っていました。

新中一の息子は、ゲームは普段通りのルールで、あとは漫画読書やコンビニまで散歩、貯まった録画番組を観たりしていました。うちは小6までゲームは一日一時間だったので、読書時間がかなり多かったです。

娘は学校の課題が多く大変そうでしたし、息子はいくらでも漫画を読んでもいられるので、暇で困ることは余りありませんでした。息子はこれ幸いと手塚治虫を一気読みしていました。

私が特に良かったと思うのは、私と息子がしていた家の前でのたき火や、普段家に居ない娘と、息子が楽しそうにお喋りしていたことです。息子はゲーム時間を増やせ等と言うこともなかったです。

やはり普段からどう過ごしているかが大切だなと思いました。

ちなみに一度、冬季閉鎖中で人も車も居ない自然公園の駐車場に、息子とラジコンをしに行ったら、親子で雪遊びに来ていた知人二組に偶然会いました。話すと、人が居ない場所なら外で遊んでもオッケーかなと思って来たそうで、考えることは一緒だねと皆で笑いました。その時のメンバーはうちも含め3軒とも、同じ外遊びの会の常連なのも印象的でした。

話が逸れますが、息子の中学入学にあたり、前から予定していたゲームやネットのルールの変更をしました。息子の意見を聞いて、私が原案を作り、息子に見せながら夫と3人で検討して、一部変更して決めました。内容をざっくりまとめると、平日はゲームを短時間にする分、休日の時間をのばし、youtube を制限つきで解禁にしました。

息子は娘とはやりたい事が違うので、同じにはいかないことを改めて実感しました。普段からメディアに頼りすぎないようにしていれば、今回のように休校で家に居ても、親子ともに遊びや過ごし方のアイデアも浮かぶし、余り困らない、ということでした。

余談で、息子のメディアのルールを新しくしたばかりなのですが、部活動で帰りが遅いから、夕食までだったゲームを8時までに変えたんです。合わせて youtube 解禁で、時間内でゲームかネット閲覧を選べるようにしました。そうしたら、息子は今日は夕方まで友達と遊んで来たのに、早速夕食後のネット閲覧を行使して、やめる時にお気に入り登録が上手くできず遅くなったりで、夫も私もイライラしました。

新しいルールでやってみて、困ったことがあれば、変えたりする約束にしておいて良かったです。

1 回目の北海道独自の緊急事態宣言に伴う「休校」措置。その時点で、インストラクターの野澤さん（日高町）や工藤さん（帯広市）からは、「子ども達や保護者への働きかけはできないだろうか」という提案がありました。以下、野澤さんのメールを紹介しますね。

日高町 野澤 みゆきさん（日高町社会教育委員。町内の就学時検診の時には講話をしている経験から）
(前略)

Facebook で古野さん、中谷さん他の方々が発信してくれている 子どもと電子メディア接触への危惧や注意点について、会として、政府や自治体首長や教育長に、何らかの形で働きかける、ということは、出来ないのでしょうか？

私個人としては、このことで最も話がスムーズに通じる 社会教育課職員には、情報伝達して、町内の学校管理者に何らかのメッセージ発信が出来ないものか、トライしてみます。

工藤美栄子先生(帯広市の小学校教諭、インストラクター)は、校長先生に話して、子どもと電子メディアの資料を、学校ホームページに貼り付けてもらったそうです。なので、学校絡めることも、全くゼロではないかとも思います。何らかトライしてはみます。

3月の休校時、Facebook で、工藤美恵子先生が、古野さんの資料や発信を、校長先生に見せて、学校だよりに載せてもらった、という発信を見て、こういうことを上げたい、と、古野さん、中谷さんにもメッセージ送ったところ、すぐに、古野さんが、そのまま使える資料を発信 A してくれまして、私も、コピーして、(自分が教える)塾の生徒と親御さんに配布させていただきました。

(古野さんの A の資料は、別刷りで配布します。)

☆オンライン学習についての様々な情報が一気にあふれる中、私（中谷）も自分の意見を述べたくなり、フェイスブックという限られた範囲ですが自分のタイムラインに投稿しました。すると、たくさんの反応があり、今後の参考にもなるのではないかと考え、紹介します。

4月7日 中谷が自分のフェイスブックのタイムラインで発信

【まとまっていませんが、いてもたってもいられずの投稿、お許しを】

今日は、某自治体の養護教諭(保健室の先生)の新年度の研究テーマに「子どもと電子メディア」について取り上げたいが、アドバイスをいただきたいとの、嬉しいお声掛けがあり、少人数で3時間半にわたり話をした。

先生たちは、長時間のネットやゲーム使用による子どもの体・生活習慣・コミュニケーション能力・自己肯定感への負の影響を現場でひしひしと感じている。

写真の本など(フェイスブックでは写真も掲載)も紹介しながら、子どもの発達への影響を「発達段階(学年など)」ごとに説明した。先生たちの強い共感が現場の危機感を表しているように感じた。

またここ数年、全道を回らせてもらって「子どもの成長発達とネット・ゲーム」について授業や講演をさせてもらっているが、自治体の規模に関係なく、自宅での長時間の動画視聴とオンラインゲーム遊びが北海道では蔓延しており、親御さん達のコントロール力がついていないことを目の当たりにしてきた。

一方、今回の感染防止による長期の学校休校に伴う、国主導の各家庭へのタブレット等の配布もまた進むという現実。

学びの保障のための大きな切り札という側面は、否定しない。

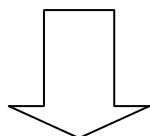
また、北海道と首都圏のICT教育の進み方の違いだったり、児童・生徒の有効な活用のされ方だったりが違うのかもしれないが、北海道でもまもなく(国主導のタブレット等の配布)始まるかもしれないと思うと、非常に心配で居ても立ってもいられない。

なぜ、こんなに心配なのか・・・養護教諭の先生たちの話も思い出しながら自分に問いかけてみた。

- ①小学生から高校生までの発達段階を考慮した「配布」についての言及が見当たらないこと。
- ②使用の仕方はもちろん、メディアリテラシーや依存にならないためのペアレンタルコントロールについてなどを、子どもよりも保護者にきちんと周知してからでないと、「学習」に使われるはずが「依存」の原因になってしまう。

長期の休校により、「もうすでに長時間のゲームやネット利用が蔓延しているのだから、タブレット等を配布することで、むしろ学習に使用する機会を増やすことになるのだ。」という考えなのかなあ。

みなさんは、どう思われるでしょうか？



この問いかけに、たくさんの投稿をいただきました。

①～⑤で紹介しますね。

① 帯広市 工藤美栄子さん(小学校教諭)

②

帯広は明日から学校再開です。この臨時休業が始まってすぐに感じたのは コロナより ネット依存の方が子どもの間に蔓延するわと思いました。

分散登校の際は いつもと違った雰囲気というものもあるかもしれませんが 教室に入れないう子が たくさんいたのです。さあ 明日からどうなるのか……。これだけ時間を持て余し 学習にも使えるというので まずいと思いな

がらも保護者は タブレット やスマホを与えています。

そして 無制限に使い続けた子どもたちが明日登校してくるわけです。さらに ネット環境が無い子たちの教育格差というのも気になるどころです。義務教育でこんなことしていいのでしょうか！？

③ 宗谷管内に住む子育て(小学生・幼児)ママ。自然体験活動のサークルも主宰しながら、学校教育のICT支援員もしている(今年2月に中谷の講演を聞いてくれた方)

コロナの不安を抱えながら学校に送り出している日々。いつ安心できるのか、見通しが立たない中、オンラインでの授業などの手段があればと思う気持ちがあります。

学校が休みだったこの1か月。我が家の息子たちのゲームの時間は、増えました。それまで1時間だったのを2時間にしました。

プリントやピアノの練習、野球の自主練をするのも、ゲームをするため。怒られるとゲームの時間を減らすよ！無くすよ！！との脅しの日々。これではよくないと自問しながら、変わらない毎日。辛かったです。ゲームをしている息子たちが、楽しそうに生き生きとしていること。

共働きが多く、母や大人が家にいる家庭は少ないかもしれません。一人で留守番していたり、目が届かない家庭もあるだろうし、ゲーム時間を決めていないという家庭もたくさんあるようです。

ですから、中谷先生の心配、私もわかります。コミュニケーションや自分の感情をコントロールできない子たちが増えていくのではないかと不安です。

しかし一方でゲームが子どもたちにとってのコミュニケーションツールになっていることも感じます。スマホやタブレットの中でいろんなことができることを知っています。

たくさんの情報を得たり、自分の思いや想像を表現したり、他の人たちと話したり、学びのツールとして、もっと有意義な使い方ができるように、親も学ぶ機会が欲しいと思いました。

配布して、何に使うのが重要だと思います。

そして、中谷先生が伝えてくださっているネット依存の問題についても、親も子ども自身も学んで、上手に付き合っていく必要があるなあと感じました。

昨年、私は ICT 支援員として、試験的なタブレットを使った学習の取り組みに携わっていました。

小規模校同士での遠隔授業では、zoom で教室を結び、先生が授業しました。iPad で学習システムアプリを使うと、全員のノートが見られたり、そのノートにいいね👍したり、zoom で別教室にいる先生や友達との会話ができます。いつもの友達だけじゃなく、画面の向こうにも一緒に学べる仲間ができ、子どもたちは楽しんでいました。未来の教室だと表現してくれた子がいました。

他の場面では、各自ノートや教科書の代わりに iPad を使い算数の学習をしました。プログラミングを学ぶゲーム的なアプリも使いました。理科の実験でグループで iPad を使い学習しました。子どもたちは、家庭で使っている子も多く、操作に、それほど戸惑いがなかった子が多かったです。初めて使った子もいたと思いますが、操作については、すぐに慣れ楽しんでいた様子でした。普段落ち着きのない子が集中して取り組んでいたという話もありました。

この時も、先生が使う場面を絞って使ったり、ノートや教科書と並行して使うなど、iPad で何をするのかを明確にしていたことを感じました。授業づくりにもいろいろ工夫していた先生の苦勞がありました。そして、モラル教育も必要だということも話題にあがりました。

これは、休校になってからのある先生の取り組みなのですが、クラスでのグループ LINE を先生が作ったのだそうです。LINE アプリなら、ほとんどの親が使っている。グループ LINE では、トラブルも多くなり、私も子どもに使わせるのは、慎重になっていましたが、グループに先生が加わることで、親も子どもも安心できる。無闇に投稿しない、反応しなくてよいなど、ルールを決めて、連絡だけでなく、お互いが元気な様子を確認するツールになっていたとのこと。

ちょっとざっくりで、うまく伝わるか心配ですが、ICT や SNS も活用の仕方子どもたちのコミュニケーションを高めるツールになると感じた体験でした

④ NPO子どもとメディアの和田さん(中谷が福岡で学んだ時の講師の先生)も投稿してくれました

スマホ、ネット、ゲーム、タブレット学習をきちんと仕分けて考えなくてはダメだなと思うこの頃。

それぞれの特性を理解して、成長に影響があるのは、どんな使い方なのか？

効果的な学習法があるのか？ 知らないままでは、すすめることも、遮ることも出来ません。

今回のコロナの事態を受けて、確実に ICT 教育、ギガスクール推進は、加速します。

そこに子どもの育ちと健康の視点を入れる事、負けずにすすめないといけませんね。

⑤ NPO子どもとメディア・乳幼児メディアアドバイザーの講師である山田真理子先生の投稿

タブレットにどれだけの制限をかけるのが重要だと思います。

使用したいアプリ機能を制限し、それ以外のアプリや機能には、タバコやお酒のように法的制限をかけるシステム作りが後回しでは、子どもに被害が蔓延します。

今のままでは、麻薬みたいなものを、但し書きも制限もなく子どもに持たせるということです。

麻薬が緊急時に役に立つからと言って、子どもに無制限に渡していいものですか？

⑥ ①～④を読ませてもらってからの中谷の投稿

〇〇さん、ありがとう！

「オンライン学習」の一例として、学校で行われた遠隔授業の様子。とても具体的で、わかりやすく参考になりました。感謝感謝です。

このようなネットの有用性を使わない手はないですね。

学校のカリキュラムの中で、学年に合わせて指導案にのっとって行われる双方向の授業・・・

また教科によって先生の指導の下活用される端末機・・・義務教育だからこそ、使用したことがない子どもの経験値を補う意味でも益々必要になりますね。(子どもはあっという間になれますけれどね)

今回の私の投げかけが乱暴だったので、次に投稿して下さった「⑤和田貴美子」さんが書かれている通り、「仕分けて考える」ことが、どの立場の方にも必要なのでしょうね。

私の切羽詰まったような「心配で居ても立っても居られない」気持ちの原因は、そのような「仕分け」がまだまだできていない状況で、かつ、学校現場ではなくて家庭に持ち込まれることでの「子どもの発達への負の影響」への危惧だったことが、はっきりとわかりました。

「日常の学校教育」と「非常時の家庭教育」における「オンライン学習」を長期的・中期的にどう構築していくのか・・・今回の経験をもとにみんなで学んでいきたいですね。

2020年2月から2020年4月までの活動報告(件) キャンセル含む

月日	テーマ・内容	行事名・主催者等	担当
2月1日	ゲーム・ネット～自分の心と体をまもるためにたいせつなこと～	白老小学校3・4年生児童・保護者	吉原
		白老小学校5・6年生児童・保護者	中谷
3日	子どもの発達と電子メディアが与える影響	富川小新入生保護者向け講座 日高町教育委員会	野澤
	乳幼児期から考えるスマホ・ネットとの付き合い方	サロベツでのびのび育てるママの会 (豊富町)	中谷
4日	「遊ぶ力は生きる力 ～心をつなぐよいおもちゃ～」	令和元年度第2回家庭教育ナビゲーター研修会(生涯学習推進講座)	菊地
5日	青少年育成懇話会研修会	白老町青少年育成町民の会	中谷
6日	手稲区子育て支援者研修会「子どもと電子メディア～影響と対応法～」	手稲区保育・子育て支援センター子育て支援係/手稲区健康・子ども課	菊地
7日	子どもの発達と電子メディアが与える影響	門別小新入生保護者向け講座 日高町教育委員会	野澤
12日	スマホ社会の子どもたち～子供の成長に必要なものとは～	幌北ゆりかご保育園2歳児クラス保護者	木村
	子どもの発達と電子メディアが与える影響	日高小新入生保護者向け講座	野澤
13日	星蘭中学校・地球岬小学校合同保護者研修会(室蘭市)		中谷
14日	西区子育て講座「子どもの心を育むよいおもちゃ」	西区保育・子育て支援センター(ちあふる・にし)子育て支援係	菊地
20日	ゲーム・ネット～自分の心と体をまもるためにたいせつなこと～	明野小学校5年生児童・保護者(苫小牧)	中谷
21日	北海道女性協会青少年健全育成部研修会(札幌)		中谷
27日	札幌市立白石小学校「コミュニケーションを深めるアナログゲーム」(中止)		菊地
3月3日	南富良野教育委員会主催 講演会(中止)		中谷
7日	歌志内教育委員会主催 講演会(中止)		中谷
20日 15:00～ 16:00	オンラインイベント「子どもとデジタルの幸せな出会いを考える」 10名参加 オンライン(zoom)開催で参加者との対話が有意義でした。 【参加者コメントとして】 ・目への影響はあまり考えてなかった。これから気を付けたい ・スティーブ・ジョブズが自分の子どもに使わせなかった件はびっくり ・子ども(幼児)が大人しくしてくれているので離せない。でも、やめようね。と言えばやめるので許容している。 ・デジタルとの良い出会いはモヤモヤするものですね。		中川
28日	別海町教育委員会主催 講演会(中止)		中谷
4月15日	北海道保育問題研究協議会札幌支部会保育士向け(中止)		木村

【インストラクター活動報告・これから取り組みたいことなど】

北広島市 三國勝美インストラクター

- * 北広島市の第6次(2021年策定)総合計画原案に対するパブリックコメントが始まりました。総合計画に「子どもとメディア」について盛り込むよう意見書を提出しました。アウトメディア運動と子供の居場所づくりを並行してすすめる内容です。
- * 昨年12月から、民生児童委員を引き受けざるを得なく活動を開始しました。活動の一環として、児童委員会(部会)で子どもとメディアに関する勉強会と啓発を行っています。年末には北広島団地民児協の研修会でも「子どもとメディア」を取り上げようと考えています。
- * また、中学校区の健全育成協議会においても、「子どもとメディア」について話題提供しようと考えております。可能であれば、勉強会ができればと思います。

会員さんからの嬉しい投稿です！北広島市 多門 理恵さん(小学1年・3年生の子育て中)

コロナ禍での我が家のメディアにまつわる現状報告

2020.05.09

中谷さんに「会報の感想を書きます！」と言っておきながら、日々の忙しさを言い訳にズルズルと先延ばしにしており、大変お恥ずかしい限りです。

仕事に子育てにと慌ただしい毎日から一変、「Stay Home」と外出自粛を余儀なくされる生活となり、私たちの生活は一変しました。家庭内での子どもとメディアとの距離感についても、これまでとは少し状況が変わったように思います。

本日付けの道新こども新聞「週刊まなぶん」に、香川県でゲームをめぐる条例が定められたことが掲載されており、我が家の子ども達と一緒に記事を読みました。以前であれば「条例大賛成！」と思っていた私ですが、2月末から今日までの我が家のメディアにまつわる状況を振り返ると、「そうは言っても・・・」という情けない現状も・・・ここに勇気を持って(笑)、我が家の実情をご報告させていただこうと思います。

まずは2月末、全国に先駆けて北海道が出した緊急事態宣言により、幼稚園・小学校ともにお休みとなり、共働き家庭の我が家は年長児と小学2年生、2人の子ども達の日中の居場所を確保しなければならなくなりました。数日間は私が仕事を休んで子ども達と過ごしていたものの、3月に入ってすぐに長期戦になる見込みとなったため、ファミリーサポートに相談し、提供会員さんを見つけていただきました。居場所の確保はできましたが、今度はお財布との相談です。長時間の預かりとなると当然料金も高くなるため、子供達とも相談し、当面の措置として、午前中は子ども達2人で留守番をさせ、午後から幼稚園児の娘のみファミリーサポートにお願いし、小学生の息子は学童クラブへ行かせることにしました。普通であれば、家に子ども達だけを残して親が何時間も出かけて良いような年齢の子ども達ではないことは百も承知、安全に留守番ができるためのルールを子ども達と一緒に何度も考え、話し合いました。

これまでキッズ携帯の必要性を感じておらず子ども達に携帯電話は持たせていませんでしたし、この事態に乗じて与える、ということについても疑問を感じましたので、非常時の連絡手段として、子ども達を連れて最寄りの公衆電話ボックスまで行き、テレホンカード(←義母が使わずにしまっていたものをいただきました)。

まだどこかに売っているのかしら?)と小銭を使って私のスマホへ電話をかける練習をし、また、そんなことをせずとも、ご近所のおじさんやおばさんに事情を説明して携帯電話を貸していただくお願いを下さい、ということも子ども達に伝えました。(ご近所付き合いの大切さを痛感。)

既に子ども達は私の携帯番号を暗唱していましたし、兄妹2人で協力すれば何とかかなとは思っていましたが、最初の2~3日は親である私のほうが離れている間心配で仕方なく、仕事帰りは不必要に小走りで、子ども達の顔を見るまで胸騒ぎが収まりませんでした。

一方の子ども達はというと、午前中は母の監視(笑)から解放され、自由におやつを食べたり好きなように遊んだり、そして一応母との取り決めである「パソコンは1日30分」を目安にYou Tubeで好きな動画を楽しんだり、それなりに自分達だけの時間を楽しんでいるようではありました。

しかしながら、「自由」というのにも飽きがかかるものなんですね、帰宅して尋ねると「ずっとTV観てた」と答えるような日もありました。息子は学童クラブでも普段より長めの「DVD鑑賞タイム」が日常となっているようでしたら、「あぁ〜あ」と思いながらも子ども達を責めることもできず、本当に歯がゆい気持ちでいっぱいの日々でした。

4月に入り、下の娘も小学生、学童クラブへ通えるようになりました。4月1日から早速兄妹2人で登所し、指導員さん達に見守られながら安心して過ごせるようになりましたが、相変わらず「DVD鑑賞タイム」は普段より長めの様子で、夕方お迎えに行くところコロナ禍以前には耳にすることのなかった「トムとジェリー」の音楽が玄関まで聞こえてくる毎日。3密を避け、子ども達を静かに過ごさせるには仕方のない措置ではありますが、本来ならば元気いっぱい体を動かしたり、お友達や指導員さん達との遊びを楽しむお年頃の子ども達にそのような環境を強いるしかないこの現状に、「何かメディアに頼らない方法はないのかなぁ」と、やり場のない鬱々とした気持ちを抱える一保護者なのであります。

ようやくお休みが明けた4月6日の入学式・始業式から1週間あまりでの再休校、今度は親である私自身もリモートワークという事態となりました。子ども達が家の中で賑やかに過ごす中でのパソコン仕事は思うようにはかどらず、やっぱり「昨日録画した『美女と野獣』でも観てれば?」なんて言葉が出てしまいます。どうにもこうにも、メディアにお世話になりっぱなし。(涙)

そんな中でも、メディアとの上手な付き合い方を示してくれる機会にも恵まれてました。帯広在住時にご縁があり、活動に関わらせていただいている教育系NPO「教育支援協会北海道」が、通常では教室開催している「放課後イングリッシュ」という活動の内容を動画で配信、先日はzoomを使ったオンラインでの活動のトライアルに親子で参加させていただきました。

パソコンの向こう側からの呼びかけに子ども達は興味津々、楽しくやり取りをしたり、先生の指示に従って体を動かしたり、とても有意義な時間でした。何事もチャレンジしてみるものですね、まずは大人が楽しむこと、子どもに与えっぱなしにしないで一緒にやってみること、これが大切な気がします。

感染症という目に見えないものとのいつまで続くか分からない戦いには不安や心配が尽きません。しかし、そのことを言い訳にして子ども達をメディア漬けにしていはいけませんし、結果的にメディア漬けになってしまう子どもが蔓延してしまうことは、絶対に避けなければならないと思います。

コロナ禍が過ぎ去った時、子ども達にとって世の中が安心安全であることはもちろん、メディアとの付き合い方がより具体的に前向きで、誰にとっても分かりやすく健全であるような社会になっていることが親である私の望みです。この難局をできるだけ前向きにとらえ、親として、子どもとメディアに関する知識を得て、子ども達と一緒にメディアに関する経験を積み、メディアと上手に付き合える新たなステージに立ちたいと思っています。これからも、「子どもとメディア北海道」の皆さまから学ばせていただきたいと思っています。どうぞよろしく願いいたします。

保護者の皆さんへ

長い休校中にオンライン学習やネット・スマホ利用をさせるならば弊害対策を考えて下さい

一斉休校に向けて「オンラインで自宅学習を」という動きが強くなっています。また、特別事態だからネット使用もよいだろう、仕方ないと考えておられる方も多いと思います。

しかし、弊害と最低限の対応策を大人が理解し、子どもに対して対策をしなければ、生活習慣が乱れ、その結果免疫力が下がりが感染症にかかりやすくなります。何のために休校するのか意味がわからなくなります。

■オンライン端末(ネット・スマホ・ゲーム)を使うことの弊害

私たちの調査・研究で下記のような事実が明確になっています。

(日本医師会ポスター「スマホの時間私は何を失うか」の図のみでも)

1. 脳が疲れる(脳の発達に悪影響。学習を妨げる。免疫力低下。)
2. ネット・ゲーム依存症に陥る危険(楽しいこと×ネット機器はハイリスク)
3. 目に悪い(ブルーライトの影響、急性内斜視、眼球運動の異常など)
4. 生活習慣が乱れる(夜更かし、睡眠の質低下、自律神経の不調。免疫力低下。)
5. 姿勢が悪くなる、ストレートネック、呼吸が浅くなる、血行が悪くなる、運動不足による骨密度低下、肥満など健康に悪影響(免疫力低下)
6. ネット社会に触れる(主に学習以外の利用)ことにより、未成年者では責任が取れないトラブルが起きる・起こす。
7. ネット社会に触れる(主に学習以外の利用)ことにより、社会に対する感覚が歪む。雑多で過激な情報、偏った情報など。「学習目的」として数時間も利用することを認めるなら、1～5は影響が強くなります。特にスマホの小さな画面は最悪です。

* 弊害の障害は、ネット健康問題啓発者養成全国連絡協議会編著『スマホ・ネットの長時間接触による健康被害の実際と対策～ネットリスク啓発者と保護者のテキスト～』注文は THInet の Web より

* また、武田信子さんの以下の Web「note」も参考になります。

[「子どもの発達・健康に対するモバイル機器の影響と対応」](#)

■対応策

オンライン学習での弊害を軽減するには以下のような対策が必要でしょう

A. 「学習」に使った時間分、日常生活でのスマホやテレビの時間は減らし、家庭というリアルな世界で過ごす。

B. HDMI ケーブルを使ってテレビ画面に接続して視聴する

目や姿勢に対する影響はこれでテレビ程度には軽減できるはずです。

参考:[HDMI ケーブルを使った iPhone とテレビの接続方法](#)

C. 就寝時間、食事時間、起床時間を守る

D. 利用目的を限定してそれ以外には使えないよう機能制限、時間制限する

参考:機種別機能制限・時間制限の方法

iPhone、iPad なら[スクリーンタイム](#)

Android なら[ファミリーリンク](#)

Windows PC なら[ファミリー機能](#)

E. オフラインタイムの楽しみを持つ

対策項目Dをかけておかないと対策項目A、Cが難しくなります。大画面でゲームをする、動画を見るとより依存度があがりまので(疲れにくいので長時間できる)Dでゲームや動画に制限を掛ける必要があります。

目的を絞っておけば、弊害の6、7のリスクも減ります。

対策項目Eが無ければ、どんどんネットの世界に引き込まれていきます。

最低限、この程度の手は打っておかないと体調不良や依存症を引き起こすことが予想されます

長い休みの間、オンラインでの学習だけに偏っていくことは、好ましくありません。資料3の記事も参考に、ぜひ「楽しいことを思いっきりやる日々」にして欲しいです。

文案ー古野陽一(ネット健康問題啓発者養成全国連絡協議会開発委員会・副委員長、NPO 法人子どもとメディア常務理事)