



子どもとメディア 北海道

# 子どもとメディア 北海道

第49号  
2022年  
7月発行  
今期第1号

## 二つの研修会(主催・共催)を実施しました！

5月6日： オンライン講座

「ネット・ゲーム依存(傾向)から、北海道の子ども達を守りたい」 **主催**

6月5日： ネット・ゲーム依存傾向の子どもへのアプローチ研修会

**共催**

～今後、学校で求められるネット依存問題予防教育への提起～

★5月6日の主催研修会は、「北海道新聞くらし」全道版でPRしてもらえたため、多くのお申し込みがありました。当日の資料を添付しますね。(諏訪・櫻井・中谷の資料)

\* 申込⇒ 会員外23家庭 会員10名

\* 当日参加⇒ 会員外21名 (うち、小学生2名・高校生1名)

会員9名(三國・岸・佐藤・中塚・吉原・工藤・中川・櫻井・中谷)

### \* 感想

- ・ 本当に大人が各機器の使い方を知り、そして最新情報を学ぶ必要性を強く感じました。また講師の皆様最新のデータや情報の多く、敬服いたしました。
- ・ 知識をつけること、主体的に関わることで、それらと上手に付き合うことができる。使う私達、親である私達の責任。知らなかった！では済まされないですね。我が家のメディアの現状は…スマホ(親)も、ゲームも、パソコンも、テレビ(YouTubeに繋がる)もあります。が、子どもたちには『なくて良いもの』『ときに、ない方が良いもの』と伝えながら、使わせています。あると嬉しい、楽しいから、家にはあるけれど、重要度は最下位。外遊び、家の中での遊び、学校から出ている宿題や家庭学習、習い事、家の中での役割…日々色々なことに忙しい中で、それでも尚、時間が許せば楽しくどうぞ！というスタンス。
- ・ 長男はサッカーをしていたりと依存症ではないものの、ゲームやYouTubeも大好きなので、依存症になりうる環境です。定期的に依存症について長男と学んでおりました、今回道新記事にセミナーが紹介されていたので、一緒に申し込みした運びでした。研修後、息子もゲーム等の向き合い方を自主的に考えるとの話があり、親子で有意義な時間となりました。機会がありましたら、研修に参加させていただきたいです。

- ・とてもためになる内容で、息子も途中覗きに来て、研修会の内容を聞かせていただきました。櫻井さんの「ネットやゲームの現状を保護者が知らない」と行けないという話しには、考えさせられることが多く、研修会を抜け出して、子どもや妻にその話しをしました。
- ・私は、札幌市手稲区内で、母子保健指導員として、赤ちゃん訪問や初妊婦訪問をしている助産師です。10年以上この仕事をしておりますが、訪問時終始テレビを流しているご家族が多い事。そして、上のお子様に対し、静かに過ごさせる目的で、訪問中ずっとタブレットやスマホを見せている親御さんが年々多くなって来ている事が気になります。これらを取り上げるのは、至難の業です。機嫌が悪くなったり、それらに集中する余り話が耳に入らないお子様も数多く見受けられます。これまでは、テレビの垂れ流しによる言葉の遅れを懸念しておりましたが、タブレットやスマホが及ぼす様々な発達への影響がとても心配です。全く与えないと言う訳には行かないご時世。いかに上手く付き合っていくかを考えなくてはなりませんね。私は、訪問時親御さんたちに、テレビやタブレット、スマホとの付き合い方を少しでも考えて欲しくお話して来ます。

親御さんの年代は、これら機器がとても身近な存在。ですが、幼い頃から外遊びや絵本の楽しさを、お子様と一緒に親御さんにも味わって欲しいと常日頃願っております。短時間の訪問指導の中で、メディアとの付き合い方を語るには伝え切れないとは思いますが、考えるきっかけとなって頂けたらと、毎回お話しさせて頂いてます。今回の研修会を踏まえた内容を、親御さんたちにお伝えして行けたらと思っております。

(中谷より)この感想を寄せてくれた助産師さんには、「NPO 子どもとメディア作成の小冊子を、新生児訪問や乳健などで配布している自治体もある」ことをお伝えしました。

- ・先日は、研修会に参加させて頂きまして、ありがとうございました。子どもとメディアとのつきあい方について、具体的な知識を得ることができ大変勉強になりました。大人は子どもに対してただ長時間の利用はよくないと言うのではなくきちんと理由を説明して話し合うことが大切だと感じました。そして与えたからには時間や内容などの見守りが大人のつとめであるような気がしました。
- ・学習塾の講師として30年目を迎えます。長い期間、子ども達に接していて、ネット、ゲームとの関わり方が低年齢化し、学校が休みとなると昼夜逆転する子もいて懸念しております。北海道において、子どもメディアインストラクター養成講座を受講したいのですが今年は予定がありますか？

★6月5日の研修会は、全国7か所の会場を結んでのハイブリットの研修会で、北海道会場は白老でした。**全国で165名**の参加がありました。

会員：会場参加⇒北平・横山・三國・工藤・吉原・中谷

オンライン参加⇒木村・中塚・岸

会場参加は、白老町の教育関係者が会員外で7名もありました。教育長さんも参加されたのですよ。～ハイブリット形式ということで、胃が痛くなるような準備期間でしたが、会場参加の会員さんや白老町教育委員会の方々のおかげで安心して実施することができました。感謝です。～

インストラクターから学ぶ！

北海道保育問題研究会の機関紙「北海道の保育 41号」への寄稿

## 「スマホ育児、どう思いますか？」

木村 恵インストラクター(札幌市在住)

8000字に及ぶ論文です。子育てをしている当事者だからその思いも含め、説得力のある内容です。木村さん、素晴らしい！！乳幼児の親御さんに伝えたい気持ちが、改めてわきました～ (ナカヤ)

【木村さんからのコメント】

★コロナが流行る前に依頼されていたのですが、発行が遅延になり、6月に発行されました。愛着形成とメディア機器の使用というテーマで、実際に子育てをしている保護者の視点でという寄稿依頼でした。依頼が来てからコロナ禍に突入し、私自身、ネットを見る時間が増えました。外出できないストレスやコロナ感染への不安が大きな原因だと思います。

自分のメディア時間が増えている状況で、「スマホ育児は良くない」という内容を人様に発信するのはいかなものなのだろうと、しばらく書けない状態が続き、正直、お断りしようかとも思いましたが、自分が伝えたいことはなんなのかを考える良い機会になったように思います。

スマホがダメ、というよりは、子供の成長には周りの人との関わりがとても大切、というところが伝わると良いなと思っています。

\*\*\*\*\*

## スマホ育児、どう思いますか？ 子どもとメディア北海道

乳幼児メディアアドバイザー 木村 恵

まだ言葉もおぼつかない、少し離れただけでも泣いてしまうような小さな子供と一日中過ごす毎日が続くと、自分の時間がたまらなく欲しくなるのではないのでしょうか。ゆっくり寝るどころか、トイレすら落ち着いて入ってられないような状況に毎日晒されると、使えるものはなんでも使ってなんとか自分の時間を作りたくなります。また、公共交通機関やレストランなどの静かな場所で子供に泣かれたときなどは、周囲の人の目が怖くて、なんとかして泣き止ませたいと必死になってしまいます。そんなとき手元にある便利な道具、スマホ。皆さんは子守にスマホを使うこと、どう思いますか？

### はじめに

私は「子どもとメディア北海道」という、子供の成長にスマホやゲームといった電子メディア機器の使用が与える影響について考え、発信している団体のインストラクターをしています。もともと子供に関わるような仕事をしていただけではありません。我が子を育てる中でスマホやゲームに代表される電子メディア機器（以下、まとめてスマホとします）の使用に漠然とした不安を感じていたとき、この団体と出会い、学ぶきっかけとなりました。そんな普通の母親である私が、インストラクター養成講座で学んだり、育児に関する本を読んだりした上で、スマホを子供、特に乳幼児期に使わせることについて考えたことをここで書かせていただきたいと思います。

## 「子どもとメディア」との出会い

我が家は夫と私、小学生（2021年12月現在）の息子2人の4人家族です。上の息子が「ゲームが欲しい」と言い出したのが小学3年生のとき。小学校に入学した頃から覚悟はしていましたが、ゲーム機を購入することにどうしても抵抗がありました。すでにゲームを持っているお子さんのお母さんからは「ゲームしかしなくなった」「買って後悔している」という話ばかり聞いていましたから。ですが、「ゲームを持っていないと学校で友達の会話に入れない」と子供に言われると買わないわけにもいかず。そんな悩みを抱えているとき、タイミング良く「子どもとメディア北海道」の中谷通恵さんの講話を聞く機会がありました。中谷さんのお話はとても興味深く、もっと詳しく知りたいと思い、後日開催されるというインストラクター養成講座の受講を決めました。

「電子メディア機器が子供の成長に与える影響について考える団体」のインストラクター養成講座、です。皆さんはどんな内容を想像されるでしょうか？私は「小さい子供にスマホやゲームをやらせると、こんな悪いことがある、こんなに怖いことがある」という話をたくさん聞かされるものと思っていました。ですが、実際はそうではありませんでした。講座の大半を占めたのは意外にも、子供がどうやって成長していくのかという内容で、その中でも特に心の発達についてしっかり教えていただきました。なかなかゲームやスマホの話が出てこない講義内容に、最初は理由が分からず「なぜ？」と思いましたが、子供の心の発達を踏まえた上でスマホやゲームが子供に与える影響について考えると、とてもわかりやすいのです。ゲームを買うことに抱いていた不安への回答がそこにあり、私なりに納得することができました。

子供の心の発達について学び、私個人としては、年齢が低ければ低いほどスマホには触れさせない方が良いと考えています。ですが、育児がどれほど大変かということも経験済みなので、「絶対にダメ」とはやはり言いにくい。ただ、使うなら「なぜ良くないのか」ということは知っていて欲しいと思うのです。どんなに優れた薬にも副作用という望まない作用があるように、優れた道具を使う場合にも予期しない、望まない作用が起こりうるということを知っていただきたいのです。

## 心の成長に必要なこと

ではまず、乳幼児期の心の発達について書いていきたいと思います。十月十日と言われる妊娠期間を経て、赤ちゃんが手元にやってきます。生まれたばかりのヒトの赤ちゃんは、他の哺乳動物と比べると本当に無力です。自分でおっぱいの元へ行くこともままならず、生きていくためには自分を守り、育ててくれる存在が必ず必要となります。そんな「養育者」となりうる人の注意を自分に惹きつけるために、人の赤ちゃんは生後すぐに大きな産声をあげるのです。産声に反応した養育者に抱き上げられると泣き止みますが、その後も引き続き関心を持ち続けてもらう必要があります。そのために、赤ちゃんは「人の顔」らしい特徴を持つものを敏感に見つけ出し、そこへ注意を向けて自分から積極的に応答するという能力を生まれながらに持っているのです。

その能力が特に発揮されるのが授乳の時。赤ちゃんは、おっぱいに吸い付いてから満腹になるまで、集中して飲み続けるということはないそうです。思い出してみてください、途中で数回、必ずといって良いくらい休憩が入りませんでしたか？私は出産したとき、助産師さんに「赤ちゃんがおっぱいから離れたら、口元を軽く数回、指で突いてあげてください。飲み足りなければまたおっぱいに戻るから。」と

教わった記憶があります。この休憩のとき、赤ちゃんは授乳してくれている人の顔を見えています。母乳ならお母さん、ミルクなら飲ませてくれている人ですね。赤ちゃんはそうして見上げることで、自分を育ててくれる人の顔を認識しつつ、その人が自分に注意を向けてくれているかどうかの確認もしているそうなのです。「授乳中はテレビなどを消して、静かな環境を作りましょう」とよく言われるのはこのためです。授乳している人が、赤ちゃんからの働きかけにちゃんと気づいてあげられるように、他に注意をそらすようなものは無い方が良く、という訳です。

授乳中、おっぱいから離れた赤ちゃんに気づいたとき、皆さんはどうするでしょう？赤ちゃんがこちらをじっと見ていることに気づいたら、まず目が合うでしょう。目が合ったら、声をかけたり、笑顔を作ってみたり、何かしらこちらにも反応を返すのでは無いでしょうか？一見、単純なやりとりのようですが、これが赤ちゃんの心の成長になくはならない「関わり」なのだそうです。おっぱいから離れて見上げるという自分が起こした行動に対して、相手も自分を見返して、何かしらの反応を返してくれる。このやりとりが、自分の存在が自分以外の他者に認められている、自分が世の中に受け入れられているという安心感につながるのだそうです。とても些細なやり取りですよね。でも、この小さなやり取りが日常的に何度も何度も繰り返されることで、自分の存在が認められ、世の中は安心できる場所という感覚を揺るぎないものにしていくのだそうです。

ところで、この「関わり」ですが、授乳中は赤ちゃんにとっては大切な時間なので、この時だけは100%応えてあげた方が良くそうですが、それ以外の時は大体3割くらい答えられれば良いそうです。家事をしながら生活していたら、赤ちゃんの全ての訴えにはなかなか対応できませんし、むしろ100%の対応は過保護になってしまうそうです。「3割ならなんとかできていたかな」と、この話を聞いた時に少し安心したのははっきり覚えています。

そして、この授乳中のやり取りや日常の関わりを通じて、生後半年から1歳くらいまでの間に特定の人の間に作られる特別な絆のことを発達心理学では特に「愛着」と呼ぶそうです。愛着の対象となるのは日常、主にお世話をしてくれる人なのでお母さんであることが多いです。ですが、お母さんでなければいけないという訳ではありません。早くから保育園に預けられている場合は、担当の保育士さんにも愛着を持ちます。赤ちゃんの「人見知り」が始まるのもちょうどこのくらい時期に当たります。愛着の対象となる人が赤ちゃんの心の中で特定される過程で、それ以外の人に対しては不安を感じてしまうためと考えられています。(人見知りの程度には個人差があります。愛着形成がうまく行っていないから人見知りをしない、というわけではありません。)

いつもそばにいてくれて、呼びかけると目を合わせてくれたり、優しい声で対応してくれる人。お腹が空いたり、オムツが濡れたりといった不快なことがあって泣くとやって来て、その不快を取り除いてくれる人。そんな安心や心地よさをくれる人に対して、赤ちゃんは「基本的信頼感」という人間関係を築くために必要な心の土台を作っていくのだそうです。愛着の人からありのままの自分を受け入れてもらう経験は、他者に対する安心感となり、更に「自分は他者に受け入れてもらえる価値のある存在だ」という自分への信頼感へとつながっていくのです。他者への信頼と、自分の存在に対する信頼。この2つが、この後の人生で様々な人たちと人間関係を築いていく上での土台となるのです。

乳幼児期が、心の発達について実はとても重要な時期だということは科学的にも示されています。図

は、1930年にアメリカの人類学者スキヤモンが作図した身体の発育を表すグラフです。成長、発育を20歳のレベルを100%として考え、体の組織が発達していく特徴を4つのパターンに分けてグラフ化したものです。心が発達するためには、物事を考えたり感じたりする脳や神経の発達が不可欠ですが、このグラフを見ると神経系統は生まれた直後から急速に発達し、4、5才頃までに約80%まで成長が進むことがわかります。つまり、この時期はさまざまな神経回路が形成されていく大切な時期なのです。生き物の成長は、周囲の環境に応答する形で進んでいきます。特に神経系は、一度出来上がった経路はなかなか消えることはないそうです。ですからこの大切な時期は、周囲の人との適切なやり取りを繰り返し、外の世界への安心と自分への信頼感を育てるのにまさに打って付けの時期なのです。

「3つ子の魂、百までも」という言葉を、皆さんも耳にしたことがあると思います。先人の知恵はすごいと思いました。乳幼児期に培われた「基本的信頼感」が、その後の人間関係構築の土台になるということをよく表した言葉だと思います。ですがこの言葉、「だから3才までは子供は母親と一緒にいるべき」という受け取られ方をされがちで、早い月齢から保育園に預けることに対して「かわいそう」と言われる原因にもなっています。

私は、そこは少し違うと考えています。「基本的信頼感」が育つ時期に求められるのは、愛着を形成しうる「特定の人」との「適切な関わり」であって、それは母親に限定されることではありません。いつもそばにいてお世話してくれる人、自分の呼びかけに答えてくれる人がお父さんならお父さん、おばあちゃんならおばあちゃんを、赤ちゃんは「安心をくれる人」としてちゃんと認識して愛着を持ちますし、たとえ身内ではなくても、保育園の担当保育士さんにも愛着を持つことはすでに知られていることなのです。必要なのは関わることであり、誰が、というところはそんなに重要ではないのです。

海外の研究になりますが、家庭環境が安定していない家庭の子供を一日数時間、保育施設で長期間預かり、適切な関わりのある環境に置くことで、成長後の情緒が安定したという報告もあるそうです。乳幼児期に日常的に繰り返されるやり取り、人との関わりが子供の心の成長にどれほど大切なことなのかということが、よくわかる事例と言えるのではないのでしょうか。

## 関わりが減る？

「乳幼児期の心の発達について」、いろいろ学んで心に強く残ることをまとめてみました。乳幼児期の関わりがとても大切なのだということがお伝えできていると良いのですが。

さて、ではやっと本題です。乳幼児にスマホを見せる、使わせる、ということについて考えてみましょう。何が問題なのか。一番は、スマホを使う時間ができることで、周囲の人と関わる機会が減ることだと私は思うのです。そうすると、人との関わりを通してしか作られない「基本的信頼感」を十分に育てることができなくなってしまいます。これは大問題です。

「世の中は自分にとって安全な場所」という概念が育たなければ外界に不安を感じ、常に危険を意識して緊張した日常を過ごすことになります。また、「自分の存在に対する信頼」がなければ、最近耳にすることの多い「自己肯定感」が育たなくなり、自分を大切にすることができなくなってしまいます。自分を大切にできなければ他者を大切にすることもまたできません。これでは良好な人間関係を作ることができなくなってしまいます。

色々な技術が発達し、人と関わらなくてもさまざまなことができるようになってきました。でも、人

は社会性の生き物。全く人と関わらずに生きていくことはできません。子供達はいずれ成人して親元を離れ、世の中へ一人、歩き出していきます。親の手が届かなくなった先で困ったとき、助けてくれるのはそのとき身近にいる他人でしょう。そんな周囲の人たちとちゃんと意思の疎通ができるように、しっかりと心土台を作ってあげたい。そのためには毎日の関わりをひたすら繰り返すしかないのです。

子供に泣かれると、辛いですよね。我が家の息子2人も本当によく泣く子で、正直とても大変で辛かったです。ですから、泣かないようになんとかしたい、という気持ちはとてもわかります。わかるからこそ、お伝えしたい。いつか必ず、泣かなくなることを。いつ頃からだったかは覚えていませんが、私がトイレに行っても、ご飯を作るために長時間台所へ行ってしまうと、いつの間にか泣かなくなりました。それは、「お母さんが見えなくなっても、必ずそのうち来てくれる。怖いことはない。」ということを理解できるようになるからでしょう。毎日毎日、泣いて待たされても必ずお母さんが来てくれた、という繰り返しの経験から子供が学んだ結果です。この繰り返しをせず、泣かないようにスマホを与えてしまうと、スマホがないと待てないばかりでなく、「大丈夫、必ずきてくれる」という信頼の経験を積むことができなくなってしまいます。我が子は小学生の今、1人で留守番もできます。子供は、成長します。今はできなくても、必ずできるようになります。その成長を信じて、今は関わることを少しだけ大事にしてみませんか？その頑張りや、お子さんの心の頑丈な「基本的信頼感」となって、生涯、お子さんを守ってくれると私は思うのです。

## 依存のこと

乳幼児期にスマホを使わせることについて、もう1つの気がかりがあります。それは「依存」についてです。スキヤモンの発達曲線のところで触れましたが、乳幼児期は脳を含む神経系等の発達が特にめざましい時期です。成長するとき、生き物は環境からの影響にとっても敏感です。例えば植物。日向に生えれば太く頑丈に育ちますが、日陰にいとヒョロヒョロと細長く、葉の色も薄くなりがちです。では、スマホを使うことが、神経系の発達にどのように影響すると考えられるのでしょうか？

スマホの画面を思い浮かべてみてください。スマホの画面から映し出される映像は、自然のものとは比べるととても刺激的で、光は強く、色鮮やか、動きもあるので興味をそそります。強い刺激の中で成長すると、現実世界の弱い刺激では満足できなくなり、スマホのような人為的に作られた強い刺激にしか反応できなくなってしまうことが考えられるのです。強い刺激の中で育ち、それに慣れてしまった脳は常にそれを求め、離れることが難しくなってしまいます。

「小さいうちから使わせておけば、飽きるのも早いのでは」という意見も聞くのですが、実際には始める時期が早いほど、依存になってしまうことが多いようです。それは、習慣となってしまうからです。物心つく前から習慣になっていることを、大きくなってからやめるのは難しそうだと想像できます。ましてや、それが楽しいことなら、なおさらです。スマホアプリやゲームの力を侮ってはいけません。人が楽しむために、ずっとやっていたいと思うように、お金と時間をかけて開発されたものです。大人でもやめることが難しいものをまだ理性の育っていない子供に止めさせるのは、簡単なことではないのです。

乳幼児期、泣かせないために持たせたスマホが、成長とともにゲーム機に代わっていくことは多いです。ある時点でルールを決めた使い方ができるようになれば問題はそれほどないですが、それまで自由

に支えていたものにルールを設け得るとなるとそれもまた難しい。結局、子供の求めるままに使わせてしまい、中学に入り、「ゲームがやめられず、十分な学習な時間を取れない。なんとかして欲しい。」という相談が、スクールカウンセラーさんの元に入ることも少なくないそうなのです。まだお子さんが小さいと、中学なんて遠い話と思いがちですが、今生きている1日1日の積み重ねが未来を形作ります。中学は遠い未来ですが、「今」と確実に繋がっているということを忘れてはいけません。

## 関わりは、心の糧となる

暖かくて居心地のいいお母さんのお腹から、広い世界に産み落とされる赤ちゃん。初めての世界広いはきっと、寒くて不安なのでしょう。そんなときお母さんに抱かれ、お腹の中で聞いていた聞き覚えのある声を聞いて、きっと安心するのでしょうか。お母さんが離れたら心細くて、泣いて、抱き上げられて安心する。このやりとりを繰り返して、だんだん、この世界はそんなに怖くない、自分がいても大丈夫なところ、と学習していくのでしょうか。

関わりは嬉しい関わりだけではもちろんないです。怒られて嫌な思いをすることもあるでしょう。でも、怒られるという経験から学ぶこともたくさんあります。こういうことをするとダメなんだと知ること大切ですし、何より、怒って怖かったお母さんは、その後ちゃんといつものお母さんに戻ってくれるという経験もまた大切な学びとなります。

日常の些細なやり取りの繰り返しが、子供の心を育てます。もっと言うと、子供の心を育てられるのは、人との関わりの繰り返しでしかないのです。スマホは、なんでもできる優れた道具ですが、人の心を育てることまではできないのです。大人への忖度なく要望をぶつけてくる乳幼児との生活は大変ですが、今が頑張りどきです。子供は毎日少しずつ成長しています。大丈夫、泣かなくなる日は必ずやって来ます。

## おわりに

子供の心の発達について初めてインストラクター養成講座で学んだ時、スマホがどうかということではなく、関わること、触れ合うことが子供の成長にどれほど大事なのかということを知りました。そして「もっと早く知りたかった」と、心の底から思いました。「なんて残念な」と思っていたら、「子育ては、いつからでもやり直しができます。早い方がいいけれど、いつでもやり直しができますよ」とも教えてもらったので、上の子はすでに小学生でしたが、関わりを意識して生活するようになりました。触れ合うことも大切だということで、ときどきハグを試してみたりもしています。

効果の程は、比較対象がないので正直よくわかりません。でも、現在小6ですが、学校でのこと、友達と遊んだことなどよく話してくれます。ゲームも結局買わされましたが、今のところ話し合って決めたルールを守ってくれています。そしてもうすぐ思春期。心が大きく揺れ動く時期に入ります。心の土台がちゃんとできていれば、きっと大人への扉をスムーズに潜ってくれることでしょう。どうなるのか、今から期待と不安でいっぱいです。

現代はスマホ以外にも、大人にとっても子供にとっても興味を惹くものに溢れていて、関わるのが疎かになりがちです。そして、とにかくみんなが忙しい。便利で忙しい世の中で、本当に大切なものを忘れてしまっている気がしてなりません。可愛い子供時代はあっという間です。子供が甘えてくれる今を、もっと大事にしたいと思います。



次号の情報誌は、節目の50号！　そこで？提案があります！！

## 北海道の児童生徒のネット・ゲームの長時間使用に対して、 「子どもとメディア北海道」としてのメッセージを発信しませんか？

★50号を記念して「子どもとメディア北海道からのメッセージ」として、北海道の大人に発信したいと考えました。例えば、「NPO子どもとメディア」では、2003年に以下の「5つの提言」を出しています。

### 子どもとメディアに関する5つの提言（2003年3月）

NPO子どもとメディアが3年間の実態調査と実践的研究の結果に基づいて2003年3月に発表した提言です。

- 子どもの生活時間の中で、メディアに費やす「総時間」をコントロールしましょう。
- とくに危険可能性が懸念される乳幼児のメディア漬けを、やめる取り組みを広げましょう
- 主体性を持ってメディアを選択し、判断し、発信する力を養うメディア・リテラシーを、子どもも大人も身につけましょう。
- 子どもとメディアの“新しい関係”を求めて、広くネットワークをつくり、協働してさまざまな研究と実践活動を進めましょう。
- メディア漬けから抜け出して、遊びや仲間関係づくり、自然体験や文化活動などの生き生きした生活を広げましょう。

★今回、「子どもとメディア北海道」として発信するのは提言ではなくて、全道の大人？に向けてのメッセージという形にした方が良いのでは？との諏訪代表からのアドバイスをいただきました。提言となると、裏付けとなるデータや科学的根拠が必要になるためです。

そこで、この問題に12年間取り組んできて、全道の子どものメディア接触について考え続けてきた私たちの熱い思いを、わかりやすくメッセージという形で出していこうと思います。（できる範囲で・・・）

★みなさんをお願いしたいのは、以下の内容について、**別紙のアンケート**にご記入いただきたいです。可能でしたら、8月末までにお願いします。

FAXでも、PDFでもよろしいです。インストラクターの方には、MLでアンケートを送ります。

### 【アンケートの内容】

- ① インストラクターや子育て支援関係者として感じている「子どものメディアの使い方」の課題や危機感（特にコロナ禍以降の長時間使用について）
- ② 自分の知人や学校などや、講師としてうかがった先で相談された事例など
- ③ 発達段階として、乳幼児期・小学生・中学生・高校生のそれぞれの時期に関わる大人（保護者・園や学校の先生・行政など）、子どもに伝えたいこと。具体的な内容が望ましい。その際次ページに載せた、「WHOの提言」や「日本小児科医会の提言」を参考に、特に北海道の子ども達のために強調したい内容を寄せてほしい。

★会員から寄せてもらった内容を元に、ナカヤが原案を作成して、その後、これまで「子どもとメディア北海道」関係の研修でお世話になった、諏訪先生、中山先生、川田先生などにご意見をいただき(いただけたら)、メッセージとして作成する。

★作成したメッセージを、道教委や報道関係に流して、活用していただけるよう働きかける。(相手次第)

参考資料

## 5歳未満の小児に関する運動・座位活動・睡眠に関するガイドライン

世界保健機関 (WHO) 2019. 4. 24

	1歳未満	1～2歳	3～4歳
身体活動	数回 少なくとも30分の 腹這い	180分	180分 少なくとも60分 中～元気よく遊ぶ
座位活動 いす、ベビーカーなど		1時間未満	
睡眠 (ひるねを含む)	0～3か月 14～17時 4～11か月 12～16時間	11～14時間	10～13時間
スクリーンタイム (TV、ビデオ、ゲームなど)	勧めない	1歳 勧めない 2歳 1時間未満 少ないほど良い	1時間未満 少ないほど良い
養育者と一緒の 読書、読み聞かせ		推奨する	

## 日本小児科医会 子どもとメディア部会 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。

## 2022年4月から2022年7月までの活動報告(26件)

月日	テーマ・内容	行事名・主催者等	担当
4月27日	情報モラル講話 KDDI とのコラボ	北広島市立大曲中学校	三國
5月 2日	人権教室 「インターネットと人権」	北広島市立緑陽中学校	三國
15日	「絵本と電子メディア」ちえりあ大会議室	全国珠算教育連盟道央支部珠算指導者講習会	岸
16日	乳幼児期に見られるメディアの影響～子どもの心と体を育てるために大切なこと～	千葉県保育協議会印旛支会 子育て支援研修会	諏訪
27日	子どもの発達への電子メディアの影響	ファミリーサポートセンター「育児型」子育て支援者養成講座	諏訪
6月 1日	「絵本の魅力・ネットの影響」	札幌市えほん図書館職員研修 札幌市えほん図書館おひさまのへや	岸
9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」	札幌市南区「南区子育て支援者研修会」	木村
	江別市第一小(5・6年+保護者) 大麻泉小(5・6年)	江別市教育委員会	中谷
16日	清里小学校(3年生・5年生)	清里町学校運営協議会	中谷
24日	こどもとメディア・オンラインおはなし会	ikiおやこのひろば(子育てママ)	中谷
28日	江別太小(5年生) 対雁小(6年生)	江別市教育委員会	中谷
29日	新得中学校(1～3年)「ネット・ゲームから自分を守ろう～知っておこう心や体への影響～」		工藤
	登別西陵中学校 1・2年生、3年生		中谷
7月5日	厚真中央小3・4年生	厚真町教育委員会	櫻井
8日	スマホを使いすぎると勉強がムダになる?!電子メディアが子どものからだや学力に与える影響	鶴川中学校 ネットモラル教室	諏訪
	豊浦町礼文華小・大岸小(全校児童+保護者+学校運営協議会関係者)		中谷
13日	「スマホ、ネット、ゲーム～子どもの成長と心、身体への影響～」	認定こども園おかだまのもり 家庭教育学級	中塚
	帯広市明星小学校(5・6年生)「ネット・ゲームから自分を守ろう～知っておこう心や体への影響～」		工藤
	上厚真小5・6年生	厚真町教育委員会	櫻井
14日	情報モラル講話 KDDI とのコラボ	北広島市立広葉中学校	三國
19日	帯広市西小学校(4・5年生)「ネット・ゲームから自分を守ろう～知っておこう心や体への影響～」		工藤
	厚真中学校全校生徒(講話の後ワークショップ)	厚真町教育委員会	櫻井
	野幌小学校(5・6年生)	江別市教育委員会	中谷
20日	「スマホ、ネット、ゲームが子どもの成長に与える影響～ルールを決めよう～」	札幌市立西野第二小学校 家庭教育学級ひまわり	中塚
26日	「ネット・ゲーム依存から子どもを守る～最新の知見から考える、大人ができること～」	白老町心身障害児地域療育推進協議会	中谷
28日	プレママさん向け 15分のミニ講座	厚真町教育委員会	櫻井

