

—特集—

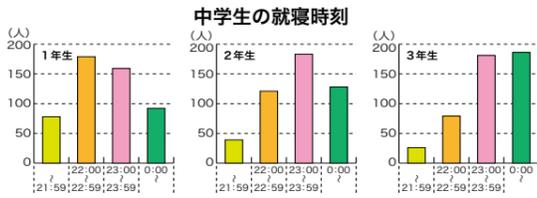
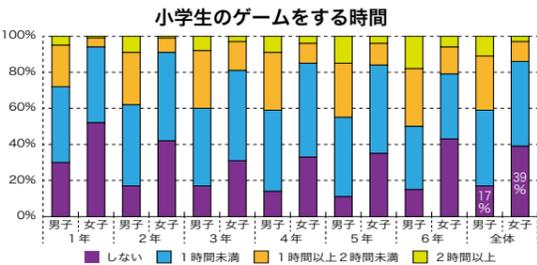
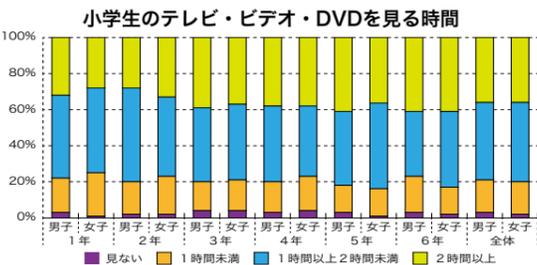
本当は怖い！ 子どものメディア依存

あなたのお子さんは大丈夫？



子育て環境の変化と メディアとの関わり

戦後、日本の子どもの成長環境は、「農耕型社会」の名残から「工業型社会」、そして「情報・消費型社会」へと変遷をたどってきました。情報・消費型社会においては、かつての農村共同体型のような集団中心の社会から、個人とネットワーク中心の情報都市型の社会へと変容し、子どもの遊びも外遊びや群れ遊びから室内での非活動的な遊びへと変化しています。情報化や消費生活化が深く浸透した現在では、子どもの遊びにもメディアが深く関わるようになりました。



また、少子化、核家族化、都市化などの進展により、子育てをめぐる環境も大きく変化しました。阿南市では、総世帯に占める「18歳未満の子どもがいる世帯」の割合は26.6%で、そのうち68.9%が核家族世帯となっています。（平成22年国勢調査より）核家族化の進行は、母親などが過重な育児の負担を担っている状況にあって、「子守り機能」をメディアに求めるという事態が生じています。また、子どもの将来に寄せる保護者の大きな期待から、乳幼児期からの早期学習としてメディアを活用した教育プログラムを積極的に活用するなど、メディア接触の低年齢化が進んでいるのです。

子どもたちの メディア接触の現状

左上のグラフは、平成23・24年度に阿南市養護部会が市内の小中学生を対象に行ったアンケート調査によるものです。小学生が平日にテレビ・ビデオ・DVDを見る時間については、学年や性別で大差はないものの、学年が上がるにつれて「2時間以上」がやや多くなっています。ゲームでは、「ゲームをしない」が男子で17%、女子39%と差があり、学年が上がるにつれて「1時間以上」の占める割合がそれぞれ増加しています。また、中学生の睡眠については、学年が上がるにつれて就寝時刻が遅くなり、睡眠時間も少なくなっています。睡眠不足と感じる理由に、ゲームやインターネット利用があげられるなど、メディア接触が生活習慣の乱れや健康に悪影響を与えていることがうかがえます。

のめり込むには 理由がある

子どものメディア接触の長時間化を招く要因の一つにゲームがあります。最近では、パソコンやテレビゲームはもちろんのこと、タブレット端末やスマートフォンを使ったいろいろなゲームが存在します。ゲームに夢中になる理由はさまざま。また、

子どもたちを魅了してやまない「ゲーム」。時を忘れゲームに没頭するその姿に、どこか違和感を覚えませんか？

わが国でテレビ放送が始まって今年で60年—。メディア社会の急速な進展は、私たちの暮らしに豊かさと便利さをもたらしました。その一方で、テレビ、ビデオ、ゲーム、携帯に長時間接触する「メディア漬け」と呼ばれる子どもたちが急増し、心身への影響が懸念されています。人類がこれまで経験したことのない、メディア依存がもたらす結末。日々進化し続けるメディア社会に生きる子どもたちの、今と未来を考えます。

メディア接触時間の長さ 世界一の国、日本

1953年、わが国で初めてテレビ放送が開始されました。その11年後の東京オリンピックを境に、テレビは一般家庭に急速に普及していきます。1978年には、初めての電子ゲーム「インベーダーゲーム」が発売され、その後もビデオ、パソコン、携帯電話など、新しい電子映像メディアが次々と登場しました。メディアが私たちの日常生活の身近なものになる一方で、幼児期からのメディア接触、そして1日10時間を超える長時間接触が子どもたちの間で進行しています。

文部科学省が編集・発行する月刊誌「初等教育資料（2005年4月）」の冒頭論文で、日本の子どもたちはテレビ・ビデオを見る時間が「世界一長い」という国際調査が明らかにされました。2008年に厚生労働省研究班が「日本全国にメディア依存の傾向にある成人がどのくらいいるのか」について調べたところ、およそ271万人いると推定され、社会問題として大きくクローズアップされました。「インターネット依存」の中高生は全国で推計51万8千人に上ることも最近の調査で分かっており、同研究班は「ネット依存が健康に悪影響を与えている」と警鐘を鳴らしています。



ゲームにはプレイヤーを魅了するさまざまな要素があります。

ゲームは、好奇心旺盛な子どもたちに3つの快楽をもたらすといわれています。「現実逃避」「ヒーロー幻想」「達成感」がそれです。音と光と色が織りなす夢の世界に身を委ね、ヒーローと化した自分が正義の味方として縦横無尽に活躍する。得点や商品といった目に見える形で評価されるのが励みとなり、現実世界では果たし得ぬ思いを達成するのです。リアリティーあふれる映像や音響効果に加え、ストーリー性が、無制限にレベルアップすることなどが可能で、目標を失うことなくプレイを続けることができます。時に失敗することもあり、そうしたモチベーションの浮き沈みが「ジェットコースター現象」を生み、のめり込みはエスカレート。次第にコントロールが効かなくなると、依存状態に陥るのです。

依存の度合いを見分ける3つのサイン

「依存」というのは、習慣が行き過ぎてコントロールするのが難しくなった状態を指します。かつては、アルコール依存症や薬物依存症しか指摘されていみせんでしたが、近年、ギャンブル依存症やメディア依存症など多方面において依存症が認められており、大きな社会問題に発展しています。

では、メディア依存とはどのようなものなのでしょうか。それを見分けるサインは何でしょうか。ゲームを例におおむね次の3つの兆候で判断することができます。「いつもゲームのことが考えている」「決められた時間にやめられない」「ゲームがでないとイライラして落ち着かない」。健康的な生活を送っているときは、授業時間は「勉強」に集中し、遊んでいる時は「遊び」に夢中になっていきます。ところが、ゲーム依存になると一日中ゲームのことが頭から離れなくなり、自分の意思をコントロールできなくなり、自分の意思をコントロールできなくなり、自分の意思をコントロールできない状態、いわゆる「コントロール喪失状態」に陥ります。ゲームができないイライラ感を抑えるために、さらにゲームに没頭するという悪循環を繰り返すのです。

メディア接触が子どもの体に与える影響を考察

メディア接触の低年齢化、長時間化は、発達段階にある子どもたちの心身にどのような影響を与えるのでしょうか。幼い頃からゲームを繰り返している子どもがゲームに特化し、「前頭野」が機能低下することがわかっています。日本大学・文理学部の森 昭雄教授の研究によると、低年齢時から長時間メディア接触した場合、普段からβ波がまったく見られない「ゲーム脳」という状態になり、その脳波は重い認知症と同じような状態だといえます。前頭野は、感情や欲望を制御したり、相手を思いやりたり、未来を予測したりする人間らしい心の働きや高度な思考活動をつかさどるところといわれています。

メディア依存度チェック

(5つ以上該当で依存状態)

〈ゲームの場合〉

1. ゲームに夢中になっていると感じる
2. 満足を得るために、ゲームをする時間を長くしていかなければならないと感じる
3. ゲームをする時間を減らしたり、やめようとしたりしたが、うまくいかなかったことが度々あった
4. ゲームをするのをやめようとした時、落ち込みやイライラなどを感じる
5. 意図したよりも、長時間オンラインの状態にいる
6. ゲームのため、大切な人間関係、家庭などのことを危うくしたことがあった
7. 熱中しすぎていることを隠すため、家族や職場の森などにうそをついたことがある
8. 嫌な気持ちや不安、落ち込みから逃げるためにゲームをする

浜中真紀さん (30歳・羽ノ浦町・お子様5人)

テレビやビデオを長時間見せるのは良くないと聞いていたのですが、どの程度影響があるのかを知りたくて受講しました。脳の働きのみならず人格にも影響を及ぼすことを知り、正直驚いています。さっそく家族会議をして、家庭内のルールづくりについて話し合っています。

最近、子どもたちの外遊びが少なくなり、人間関係の希薄さも感じます。仕事と家事、育児の両立を心がけていますが、下の子どもと触れ合う時間が短くなり、ついつい、子守りをテレビやタブレット端末に頼ってしまいがちです。今の生活リズムを劇的に変えることは難しいのですが、子どもの健康のことを考えると、改善は必要だと感じています。

近い将来、教科書も電子教材に変わると聞いています。情報化社会にあつて、子どもたちが電子機器に慣れ親しむことは当たり前時代かもしれませんが、過度の使用は禁物。保育所や学校においても、健康への影響を配慮した電子映像メディアの使用を心掛けてほしいと思っています。

瀧名優佳さん (34歳・羽ノ浦町・お子様2人)

「おかえり」と言って、すぐさま夫のカバンからiPadをとり出してゲームをしたがる子どもを見ていて、このままどっぷり漬かってしまわないか心配しています。夫にも少し危機感を持ってもらいたいと、家庭内のルールづくりを提案しています。

テレビを見ている子どもは美に楽しそうです。その間は家事もはかどりますし、何もさせないより、教育番組や子ども番組を見させる方がかえって脳の刺激にはいいのでは、と試してみたりもします。でも、健康への影響を考えると…。その度合いが難しく、迷い迷いというのが正直なところです。

講話では、「ノーテレビデー」の取組が紹介されました。阿南市でもぜひ取り入れてほしいです。私自身がそれほど外遊びに長けている方ではないので、経験豊富な地域の方と一緒に遊べる機会があれば助かります。テレビやゲームの無かった時代は、どのように子育てをしていたのでしょうか。「温故知新教室」ではありませんが、昔ながらの子育てを学べる機会があれば、ぜひ参考にしたいですね。



子育て中のお母さんにインタビュー

保護者の方は、子どもとメディアの問題をどのように受け止めているのでしょうか。9月12日、ひまわり会館で行われた「こここの健康教室(講話)」ホントは怖い携帯ゲーム…メディアと子どもの発達」を受講された4人のお母さんに話を伺いました。

瀧 文子さん (30歳・津ノ峰町・お子様1人)

子どもが生まれるのを機に、テレビのない生活を始めました。母子手帳と一緒にいただいた「母子手帳副読本」で、テレビ・ビデオを長時間見せないという記事を読んだのがきっかけです。友人からは「神経質になり過ぎ」とよく言われますが、これが私のスタンダード。(笑) 夫も「家事や育児が苦でなければいいよ」と理解を示してくれています。

「テレビが子守り」という人がいます。メディア接触が心身に与える影響を軽視している人や知らない人が多いのではないのでしょうか。生きる力を育む大事な時期だからこそ、しっかりと子どもと向き合うべきなのに…。

就学する6歳まではいろいろなことを教えてあげたいです。起きている時間は全力で遊んであげようと思っています。そして、優しく思いやりがある子、社会に出てしっかりと生きていける人間に成長してほしいです。「ゲームやスマホを買って」とおねだりされたら?その時は「どこか遊びに行こうか!」って、ごまかそうと思っています。(笑)

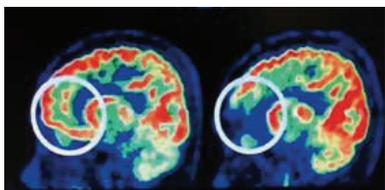
市原久美子さん (39歳・領家町・お子様4人)

中学3年になる息子に「スマホを買ってほしい」とせがまれています。「必要ないでしょ」と言うと、「お母さんの考えは古いな」と反論します。「周りが持っている、話題についていけない」と言われても、そんなに認めるわけにはいきませんよね。(笑)

メディア依存の話聞いて、「怖い」というのが第一印象です。メディアへの接触は、兄弟でいう下の子になるにつれてその影響を受けやすくなります。「テレビやゲームのやり過ぎは目や脳によくない」と言い聞かせたところで、結局、それを買い与えているのは親。どこかで矛盾を感じています。(笑)

わが家では「中学生になるまではゲームは夕食まで」「遊びに出掛ける時はゲームを持ち出さない」と決めています。それでも子どもはどこかでゲームをしています。ですから、保護者同士が各自配りして、ゲームのやり過ぎを注意するようにしています。

時代は変わっても、人が成長する過程は変わりません。子どもたち自身が自覚をもてるよう、もっと踏み込んだ教育・啓発活動が必要だと思っています。



左側が脳の前頭前野とよばれる部位です。左の画像では、前頭前野が活発に活動しているのに対して、右の画像では活動が低下しています。これがいわゆるゲーム依存症で「ゲーム脳」の状態と考えられています。(画像提供: 日本大学文理学部 森 昭雄教授)

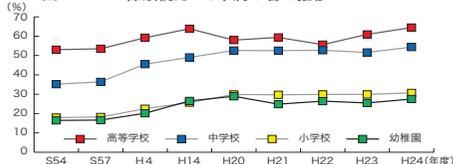
ていることを考慮しても、運動能力の低下は由々しき問題といえます。ほかにも、民間団体の調査で、生後早い時期からテレビやビデオを見始めた子どもほど、その後も長時間メディア接触をする傾向にあることが分かっています。

子どものメディア接触については、有用性・可能性と悪影響への懸念という両面からさまざまな実証研究が行われていますが、今のところ、心身への影響に関する実証的解明は研究途上にあるのが現状です。しかしながら、悪影響への懸念は払拭されず、これらの調査・研究の結果を考慮合わせると、メディア接触の低年齢化、長時間化は見逃すことのできない問題といえます。

表1 運動能力調査の比較

		昭和61年	平成24年
50m 走	男子	9.17秒	9.40秒
	女子	9.63秒	9.72秒
ソフトボール投げ	男子	28.65m	24.52m
	女子	16.48m	14.74m

図1 裸眼視力1.0未満の者の推移





プロフィール
田中 弘之 さん

1955年生まれ。鳴門市在住。鳴門教育大学大学院教授、附属学校部長。医学博士。日本体力医学会評議員、日本運動生理学会評議員、日本生理学会評議員、徳島県教育委員会子ども体力向上対策委員会委員長、徳島県体育協会理事・スポーツ科学委員長などを務める。

見過ごすな!ゴールデンエイジ

“生きる力”を養う 体力×コミュニケーション能力

子どもの体力づくりに詳しい田中教授に、子ども期における身体を動かすことの大切さについて話を伺いました。

自殺予防対策研修会(県主催)で講演された宮西教授に、子ども期からコミュニケーション能力を身につけておくことの大切さについて話を伺いました。



プロフィール
宮西 昭夫 さん

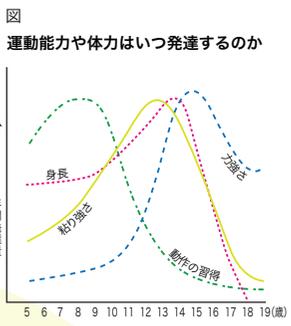
1948年生まれ。和歌山県日高郡在住。和歌山大学名誉教授、医療法人宮本会 紀の川病院 副院長 兼 ひきこもり研究センター長。医学博士。1982年から社会的ひきこもり等を研究。2002年から和歌山大学ひきこもり回復支援プロジェクトを開始。ひきこもり専門外来やショートケアを実施中。

体力は、人間のあらゆる活動の源であり、健康的な生活を営む上でも、また物事に取り組む意欲や気力といった精神面の充実にも深く関わっています。健全な成長を支え、より豊かで充実した生活を送るためにも、体力は大変重要なものです。そして、その大半は、おおよそ2歳から18歳までの間に段階的に育まれると考えられています。子ども期に活発な身体活動を行うことは、発育・発達に伴う体力を高めることはもとより、運動・スポーツに親しむ身体的能力の基礎を培い、病気から身体を守る体力を強化し、より健康な状態を創っていくことにつながります。体力は、大きく身体的要素と精神的要素の2つで構成され、身体的要素は「行動体力(運動関連体力)」と

戦後の高度経済成長期とその終焉としてバーチャル・コミュニケーション時代の到来という急激な社会文化の変化の過程で、さまざまな精神病理現象が生じています。その一つが、いま社会問題化している若者(特に男性)の「ひきこもり」です。30年間にわたり、ひきこもる若者と向き合ってきたなかで、「なぜ、日本人の若者がひきこもりを始めたのか」を考えたとき、「どこかで成長が止まってしまっているのではないか」という着想に至りました。競争社会や高学歴社会はやがて受験文化を生み、「高学歴が人生の成功と幸せを約束する」という、硬直化した価値観の下で、子どもたちは常にプレッシャーにさらされてきました。自由に遊ぶ機会を奪われ、人間関係や社会的スキルを身につけられないまま

「防衛体力(健康関連体力)」に分類されます。行動体力を高めることは運動能力の向上に直結し、健康を保ち調節する力にも大きく作用します。左図は、動作・粘り強さ・力強さといった運動能力の習得の時期について表したものです。考案した東京大学名誉教授の宮下充正さんは、体格が良くなる発育期と身体の機能が向上する発達期との関連から、神経系期、呼吸・循環器系期、骨・筋系期に区分し、各期での適正な運動刺激が重要であるとしています。運動感覚やリズム感をつかさどる神経系の発達は、幼児期から始まり、およそ8歳頃にピークを迎えます。外遊びなどで得られる多様な刺激が、脳内の神経細胞を活性化させ、神経回路網を発達させます。一度結ばれた

大人になってしまいう人や、過保護や過干渉から生じる過度な母子密着が不安定性の成長を妨げるなど、社会的未成熟な若者が増えているのです。さらに、そうした若者が進学や就職など新しい環境に適応できなかった場合、つまり苦しみや癒えようとゲームやネット上の仮想現実の世界に閉じこもってしまうのです。そこに真の安らぎを感じ、リアルな人間関係ではなくバーチャルを介した人間関係にのみ入り込んでしまったら、そこから現実世界に戻ることが難しいことも問題が複雑化させています。社会の中で生きていくためには多くの人のつながりが必要で、コミュニケーション能力が大切なことは誰もが認めるところだと思います。コミュニケーション能力は、ゲームや携帯、パソコンを操って仮想世界で出会いの相手を見つめる能力ではありません。現実世界で、感情を持つた人間と互いを思いやりながら、一緒に生活を築いたり仕事をしたりできる能力です。それは、親に愛されることや、友だちと遊びをつくり上げていく経験からしか学ぶことができないうのです。生身の人間と密接にかかわり、楽しい時間を過ごした経験こそが自分を尊重する感情を育



神経回路のネットワークは、失われることのない一生の財産となります。また、身長が急速に伸び始める小学校高学年から中学校前半にかけては、全身持久力を高めることが有効です。持久的運動能力の高い人はガンにかかりにくいという研究報告もあり、糖尿病などの生活習慣病予防にも効果的です。続いて、骨の長育期を終えた中学校後半から高校生にかけては、生涯にわたって身体を保護・支持してくれる骨の幅育と筋肉が充実する時期を迎えます。特に、骨の幅育量は運動時間の影響を強く受けま

て、人と力を合わせて困難を乗り越えようとする気持ちを育みます。そして、集団の中で協働や協力が図られる活動を通して、自己肯定感と自信の醸成とともに、社会性や責任感が養われていくのです。ゲームやインターネットは、精巧な機械の中に展開された仮想現実であり、いくら現実世界を忠実に模倣したとしても、そこは無機質な世界であり、自然や人との触れ合いは存在しません。そのことに早い段階で気づき、健全な人生を歩んでいくためにも、われわれ大人が子どもたちのリアルな現実の体験や人間関係形成をサポートしていく必要があります。平成22年に独立行政法人国立青少年教育振興機構が「子どもの体験活動の実態に関する調査研究」で、子どもの頃の体験がその後の人生にどのように影響するかを調べたところ、子どもの頃の体験が豊かな大人ほど「やる気や生きがいを持つている人が多い」「思いやり、やる気、人間関係能力等の資質・能力が高い」といった結果が得られました。多感な幼少期から自然な遊びを通じて多様なコミュニケーション能力を身につけることは、強い閉塞感が充満している社会の中で、子どもが成長していくための大切な「力」になるのです。

現実世界における体験こそが生きる力になる。大人になってしまいう人や、過保護や過干渉から生じる過度な母子密着が不安定性の成長を妨げるなど、社会的未成熟な若者が増えているのです。さらに、そうした若者が進学や就職など新しい環境に適応できなかった場合、つまり苦しみや癒えようとゲームやネット上の仮想現実の世界に閉じこもってしまうのです。そこに真の安らぎを感じ、リアルな人間関係ではなくバーチャルを介した人間関係にのみ入り込んでしまったら、そこから現実世界に戻ることが難しいことも問題が複雑化させています。社会の中で生きていくためには多くの人のつながりが必要で、コミュニケーション能力が大切なことは誰もが認めるところだと思います。コミュニケーション能力は、ゲームや携帯、パソコンを操って仮想世界で出会いの相手を見つめる能力ではありません。現実世界で、感情を持つた人間と互いを思いやりながら、一緒に生活を築いたり仕事をしたりできる能力です。それは、親に愛されることや、友だちと遊びをつくり上げていく経験からしか学ぶことができないうのです。生身の人間と密接にかかわり、楽しい時間を過ごした経験こそが自分を尊重する感情を育

身体を動かすことの意義をしっかりと認識して

このように、身体の諸機能は、幼児期から高校生にかけて著しく発達し、それぞれに適時性があります。大切なことは、体力は発育とともにそれなりに向上しますが、運動能力は意図的な身体活動の体験をしなければ身につかないという点です。子ども期における外遊びの減少や生活活動の絶対的不足は、運動能力の低下のみならず、健康的に生きる総合的な体力の低下につながります。人生で最も重要な「心身の成長の黄金時期(ゴールデンエイジ)」に、身体を動かすことの意義をしっかりと認識し、「生きる力」を養っていた

テレビやゲームのスイッチOFFにして 家族のふれあいONにしよう

「子どもとメディア」の問題を早くから取り上げ、警鐘を鳴らしてきた日本小児科医会は、平成16年2月に「子どもとメディアの問題に対する提言」を発表しました。その提言には具体的な行動計画が盛り込まれており、その一つに「地域でのプロモーション企画の設定や支援」があります。この取組をいち早く取り入れ実践したのが、鳥取県中部にある温泉の町、三朝町です。

平成16年9月、町内の保育園・小中学校が連携し、毎月15日を「いい日」に設定してノーテレビ運動を始めました。子どもたちは家族と話し合い、「家族コース」「親子コース」「自分コース」など、複数のコースの中から自分のチャレンジメニューを選択。それぞれの保育園・小学校、中学校は、独自に工夫を凝らしたスローガンやポスターを作って運動に取り組んでいます。平成19年12月には「ノーテレビデーの町」



三朝町の啓発ポスター

ゲームの無い生活で 「遊び」の楽しさを実感

今年9月、羽ノ浦公民館で「いきいきふれあい通学合宿」が行われました。4泊5日の日程で公民館に宿泊し、調理や清掃、入浴などの日常生活を共同で体験しながら小学校に通うというプログラム。他人を思いやる心や協調性など、豊かな人間性を育むことを目的に13年前から続けられています。今年も羽ノ浦、岩脇の両小学校から16人の児童が参加し、防災学習やネイチャーゲームなどを体験しました。

この取組で注目したのは、ゲーム



保健室前に掲示されたポスターで、今日がノーゲームデーであることを確認する長生小学校の児童の皆さん。

に発展しています。

こうした取組は阿南市でも行われています。長生小学校では、平成22年から「ノーゲームデー」に取り組んでいます。毎月1日と15日を「ノーゲームデーの日」と定め、校内放送やポスター掲示で児童に周知し、保護者にはメールで協力を呼びかけています。保護者からは、「その日はゲームを使わない遊びができています」「家族団らんの時間も増えています」といった声も聞かれ、学校全体で取り組むことで、子どもたちの意識の高まりがうかがえます。

やマンガの持ち込みを禁止している点です。学校から帰ってきた子どもたちは宿題を早々と済ませると、売店を開設してお菓子を販売したり、夕食後の自由時間に枕投げをしたりして、仮想空間ではない本物の触れ合いを楽しみました。ゲームから離れた生活を送ることで、客観的に自分を見つめ直すことができた子どもたちは「ゲームがなくてよかった」「遊べた」「ゲームのない生活が不安でなくなつた」「みんなと一緒に体を動かして遊ぶことの楽しさ、おもしろさをあらためて実感した」と振り返りました。この現実世界での楽しさの「気づき」に、メディア依存



ふれあい遊びを体験する親子（中野島保育所）

また、保育所では、保育参観や子育て講演会などで保護者に親子の「ふれあい遊び」を紹介し、その大切さを知らせています。体を触れ合って遊ぶ楽しさを体験することは、子どもと向き合う貴重な機会となっています。こうした取組により、それぞれの家庭で「ふれあい遊び」の機会が増えつつあります。

乳幼児期から一貫した 啓発と教育を実践

一方、メディア接触の低年齢化を防止するためには、乳幼児期からの啓発が大切です。赤ちゃんとつてもメディアが身近な存在になった現在、それらに視線を奪われ、親子で目を合わせた語りかけたりする時間が少なくなっています。親子で心を通わせ楽しく笑う時間を過ごすことで、子どもは愛されていると感じ、心に「人への信頼感」が生まれます。

大切な時間を 失わないために

にならないためのヒントがあるのではないでしょうか。

テレビをはじめとする電子映像メディアは、今や私たちの暮らしになくてはならない便利で身近なものになっています。それだけに、やみくもにメディア接触をやめさせれば済むというわけにはいかないと、メディア依存対策の難しさがあります。生まれた時から茶の間にテレビがあつた世代の人たちにとって、メディアは幼い頃から慣れ親しんできた生活環境の一部であり、メディア接触をコントロールするという「視聴統制」の意識を高めることは容易ではないかもしれません。しかし、メディア漬けの生活を放置して、その後の人生に影響を及ぼすようなことだけは避けなければなりません。

では、私たちがその対策として考えるべきことは何でしょうか。子どもは親の影響を受けやすいといわれています。まずは、子どもの成長過程で第一義的に役割を担う親が、自らのメディアライフを振り返るとともに、子どもとメディアの問題に対して正しい知識を得ることが大切です。そのうえで、子どもと話し合いながらルールをつくり、メディアと上手な関わり方を教授し、予防する

メディアから離れて赤ちゃんとしっかり向き合うことで、健全な生活リズムが確立されるのです。保健センターでは、妊婦から乳幼児の訪問・相談・健診などの場で、保護者の皆さんにその大切さについてお話しています。

また、小学校では生活習慣アンケートを実施し、「テレビやゲームは2時間以内」や「ノーゲームデー」など呼びかけています。中学校では、携帯電話会社による「携帯電話インターネット安全教室」など、「メディア・リテラシー教育」を実践しているほか、阿南市学校保健会では定期的な研修会を開催して、児童・生徒の指導はもちろん、乳幼児期からの携帯電話依存にも警鐘を鳴らしています。



1歳児相談では「2歳まではテレビを消してみませんか?」と呼びかけています。



ことが重要です。また、子ども自身の自覚を促し、適切な判断ができるようにするために、早い段階からメディア・リテラシー教育を始めることが求められます。情報活用能力の育成や情報モラル教育の充実は、将来、子どもたちが親になったときの基礎にもなります。さらに、この問題を社会全体で考え、取り組んでいくために、地域の関わりが不可欠です。魅力ある自然体験や社会体験などの活動を地域で展開し、子どもが自然に外へ出ていくような環境を整えていくことが望まれます。

1日4時間、メディアと付き合うとすると、起きている時間の約4分の1、つまり20歳になるまで5年間は現実世界を体験する機会を失うことを意味します。大げさかもしれませんが、子どもたちの「生きる力」を養う大切な時間を失わないためにも、メディアライフを見直す必要があると考えます。

（御掲載した写真とメディア依存とは、直接関係はありません。）

保健センター(☎22-11590)へ 相談に関する問い合わせは

（参考文庫・資料）
宮西照夫「ひきこもりと大学生」学研社
樋口進「ネット依存症のことがよくわかる本」講談社
岩崎正人「子供をゲーム依存症から救う精神科医の診断」法政社
NPO法人「治療法」御子とメディア「2歳まではテレビを消してみませんか?子どもが危ない!」メディア漬けが子どもを困らす!