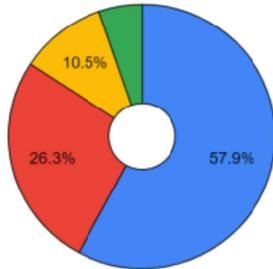


メディア漬物児童の漬かり具合…大問題です!! 夏休みは?!

「平日にゲームをしたり動画を見たりなど、スマートホン・タブレットなどを使ったりする時間はどれくらいですか。」



平日の使用時間【5年生】

選択肢	割合
3時間以上	57.9%
2時間くらい	26.3%
1時間くらい	10.5%
30分以内	5.3%



この表とグラフは、6月に本校で実施した生活アンケートの結果の一部です。平日の利用時間であることにも驚きがありました。利用時間で一番多いのは「3時間以上」で、半数を大きく超えています。これはテレビの視聴時間は除いていますから、これにテレビの視聴時間を加えるとかかなりの時間、メディアと付き合い

ているといえます。3時間以上となると、利用時間としてはかなり問題が出てくるのではと危惧されます。休日の時間は今回調べていませんが、さらに時間が増えると思われる。実態を聞いてみると児童の多くは、動画の視聴やゲームをしていることが分かりました。

この現状から心配されることとして、「ネット依存」や「ゲーム依存」さらには「ゲーム脳」などの病気が懸念されます。これらは、ゲームのやり過ぎ・のめり込みや動画の見過ぎなどによって引き起こされる「病気」です。健全な学びに支障が出るだけでなく、脳の成長や体の成長にも悪影響を及ぼします。夜遅くまでゲームやタブレットを使っていることで、「朝起きられない」「学習に集中できない」「やる気がなくなる」「昼夜逆転」「不登校」「引きこもり」など、様々な弊害が出てきます。

特に注意をしていただきたいのが、「使用をやめる時間をきちんと決めているか」また、「守られているか」が、とても重要です。これが守れないと「依存」の傾向が顕著と言えます。

自分の部屋があるお子さんは特に気をつけていただきたいと思います。

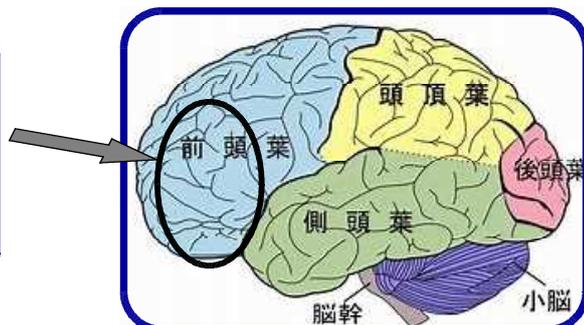
布団をかぶって使用しているお子さんはいませんか？

なぜ、メディアコントロールが大切なの？

メディアコントロールの重要性はご承知の通りと思います。県の研究結果において、メディア（パソコン・テレビ・スマホ・タブレット等）を1日に使用する時間が長ければ長いほど、学力が低下していることや、メディア依存症になってしまっている人の「脳」は、前頭前野が働かず、感情がコントロールできなくなるなど、子ども達への影響も大きいことが分かっています。

前頭前野（思考や感情をつかさどる）

※メディア依存症（病気です）になると、脳のこの部分が働かなくなり、感情がコントロールできず、無表情になったり、切れやすくなったり。社会生活にも影響が出てしまう…。



【独立行政法人病院機構仙台治療センター小児科 田澤優作先生の言葉から抜粋】

過剰なメディアとの接触は、現実体験の時間を大きく削ぎます。例えば、1日4時間メディアと付き合いとします。起きてる時間の4分の1、つまり、12歳になるまでに、3年分の現実社会体験の機会を失うこととなります。これでは、子どもの脳（こころ）は、成長できないかもしれません。

幼い時からの過剰な映像メディアとの接触は、後々、大人になれない、コミュニケーション、人格の問題につながり、社会力の不足のため、不登校、引きこもり、あるいはニートの問題や反社会的事件に関連すると考えられています。……

こんな悲しいことにならないように、私たち大人がしっかりとした環境をつくってあげたいものです。保護者のみなさん。明日から夏休みです。お子さんのメディアとの付き合い方について話し合い、適切な活用ができるようお願いいたします。

メディアの漬物にならないように、夏休みの過ごし方を必ず話し合ってください。