



潟小だより

上越市立大潟町小学校 E-mail ohgata-e@jorne.or.jp 令和6年3月4日

学校課題（メディア接触）の解決に取り組む！ ～未来の自分のために～

10月17日付の「潟小だより」で、当校の課題は「言葉遣い」と「メディア接触」であると記しました。これらの2観点の1学期から2学期のアンケートの肯定的評価の推移（2学期－1学期）は右のとおりでした。

「言葉遣い」については、保護者の皆様のご協力もあり、少しですが改善がみられます。一方、メディア接触は、厳しい状態が続いています。

	子ども	保護者
言葉遣い	+0.7	+2.7
メディア接触	-4.6	+1.9

そこで、2月13日（火）の5限に、上越教育大学の清水雅之教授から、5・6年生対象の「メディアに関する講話」をしていただきました。学びの多い講話だったので、本号はその記録をお届けします。



字が多く、読みにくいでしょうが、流し読みでもよいのでお読みいただければありがたいです。そして、「我が家のルール」の見直しの一助となれば幸いです。

○新潟日報社（令和3年）は、新聞でゲームや YouTube、TikTok、SNS等をやめられない人のために、8回に渡って特集を組んだ。8回は異例の多さ。つまり、それだけ大きな社会問題になっているということ。

○また、これに関連する書籍も多く販売されている。例えば、「ゲーム脳の恐怖」「ネットゲ（ネットゲーム）廃人」「スマホによってやる気がなくなる」「その物忘れはスマホのせい」「スマホ脳」「スマホ依存から脳を守る」等々。

○2019年、WHO（世界保健機関）は、ゲームの過剰な利用で日常生活が困難になる「ゲーム依存」を依存症として認定した。アルコールやギャンブル、薬物、万引き等と同様に、いったん依存症になると、やめるためには地獄の苦しさを味わう。



○子どもはよく、「だって、大人だってスマホを使ったり、ゲームしたりしているでしょ」と言って、自分が使う正当性を訴える。

しかし、それは違う。既にできあがった大人の脳と、今、成長過程の子どもの脳とでは、ゲームによる影響力が全然違う。今の子どもは、体も頭も心も大きく成長するととても大切な時期。だから、長時間の接触は控えた方がよい。



○私は決して、「ゲームをするな」「YouTube や TikTok を見るな」と言っているのではない。私もゲームをするし、YouTube も見る。気分転換やストレス発散になるのは事実。ただ、長時間、接触するのはやめよう。

○毎日、ご飯を食べる・寝ることと、毎日、ゲームをする・YouTube を見ることは全然違う。前者は、しないと生きていけない、成長しない、疲れが取れない、頭がよくなるないという、生きる上で必要なこと。後者は、楽しいから、暇だからすること。結局は、やらされていること。そして、はまっていくこと。

○公益社団法人 日本小児科医会は、「子どもとメディア委員会」を立ち上げ、「子どもとメディア」に関する以下の5つの提言を行っている。



- 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 全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時間までを目安とを考えます。テレビゲームは1日30分までを目安とを考えます。
- 4 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パソコン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。

※【総接触時間「2時間以内（目安）」について】

生活時間の中で、睡眠・食事・園や学校で過ごす・友達とおしゃべりや遊ぶ時間等をひくと2時間が限度。また、学力との関係で、平日1時間以内と、4時間以上接触する子どもを比較すると、全教科とも1時間以内の接触時間の（メディア接触時間をコントロールしている）子どもの方が得点が高いという結果も出た。

子どもの年齢や生活、その時の社会状況（スポーツの世界大会等）にもよるが、基本的に「2時間以内」を目安に生活してほしい。

○私の話を聴いている人の中には、イライラする人やザワザワする人がいるはず。ゲームを長時間しない人や、自分で考えてメディアと接触できる人は、「なるほど！」と思いながら聴ける。しかし、メディアと長時間接触している人は、この話を聴くことが苦痛になる。そういう人は、「どうして自分はイライラ・ザワザワするのだろうか？」と考えてみてほしい。



○メディアと上手に付き合うとは、「自分を高めるため」に使ったり、「他の人を幸せにするため」に使ったりすること。

○反対に、下手な使い方とは、「目的もなく」、「長時間、暇つぶしのように利用する」こと。これを繰り返していくと、「睡眠障害」「ゲーム依存」になる。つまり、「自分も他人も不幸にする使い方」ということ。

○ゲームやネットと健康的な付き合い方ができているか？体力テストの結果を見ると、多くの種目で軒並みダウン。（子どもからも驚きの声）当然、新型コロナウイルス感染症の影響もあるが、ゲームやネット等との長時間の接触は、運動不足と睡眠不足に直結する。

○睡眠について考えていきたい。日本人は、世界の中でもとても睡眠時間が少ない国。これは、子どもだけでなく大人もそう。大人がそうだから、子どももそうなっているとも言える。ちなみに、1日の睡眠時間が7時間以下になると、がんになるリスクは急激に上昇すると言われている。



○そもそも、睡眠は、脳や心、体の疲れを取る大切な行為。寝ることで記憶力が増し、寝ている最中に成長ホルモンが分泌される。「自分は、ショートスリーパー(1日の平均睡眠時間が6時間以下の人)だから大丈夫」と言う人がいるの

も事実。しかし、成長過程の子どもには、睡眠時間の確保は大切。まずは、生活リズムを見直してみてもうだろうか。食事・入浴・勉強の時間を削るのは難しい。やっぱり、削るとしたら、ゲーム等のメディアとの接触時間しかない。

○大谷選手、三苫薫選手等、世界で活躍しているスポーツ選手は、9～10時間の睡眠が必要だと考え、実践している。また、スクリーンには、目や脳を目覚めさせる働きがあるので、寝る1時間前にはスクリーンを見ないようにしている。

○大谷選手は、1日最低10時間は寝ている。残りの14時間は、食べるか、トレーニングか、休息の時間。ある記者が、大谷選手に「1日が25時間になったら何をしますか？」と聞くと、大谷選手は、「増えた1時間を寝る時間にあてます」と即答した。良い眠りという「質」も大切だが、まずは「量」をしっかりと確保している。また、別の記者が「どうしてそんな生活を送れるのですか？」と聞くと、「未来の自分のためです」と答えた。今の生活が未来への投資になる。

○実際にアメリカの大学で、1日10時間睡眠を5～7週間続けた学生(20人)といつも通りの生活をした学生(20人)とで比較実験をした。結果は、ダッシュの速さは前者の方が平均0.7秒短くなり、フリースローの成功率も前者は0.9本高くなり、3^分シートの成功率も1本上昇したという結果が出た。

○今までの話を聴いて、「じゃあ、今日からメディアとの接触を減らして、睡眠時間を確保しよう！」と思った人もいるだろう。しかし、これを守り、続けられる人は「一握り」しかない。すぐに流されてしまい、元の生活になる人が多い。「時間を守る」とか「自分で決めたことを実行する」という大切なことを学ぶチャンスでもある。

○「ゲーム脳(ゲーム依存)」になると、自分で自分をコントロールできなくなる。日常生活の全てがゲームになってしまう。これからちょっと怖い話を紹介する。実際にあった話。14歳の少年がいた。毎日、長時間、ゲームばかりしていた。だから、父親に「やめろ」と言われた。すると少年は、「うるせーな」と言って、そばにあった水筒を持って、「殺してやる！」と叫び、父親に飛びかかり、殴り続けた。母親が警察を呼び、少年は警察署に連行された。落ち着いた少年は、「自分で感情をコントロールできなかった」「情けない」「悔しい」「なんでこんなことをしてしまったのだろう？」と警察官に言った。



- また、少年は、「ゲームをし続けていることはよくないとわかっていた」と言い、さらに「ゲーム以外のことを考えると怖くなり、不安がいっぱいになった。でも、ゲームをしている間だけは、その恐怖や不安から逃れることができた。だからゲームはやめられなかった」とポツリ。これが「依存症」の怖さ。
- 何度も言っているが、だからこそ、「ゲーム等の時間を減らして、もっと運動しよう」「もっと睡眠を大切にしよう」「未来の自分のために時間を使おう」

【質問コーナー】 ※6年生の3名が進んで質問をしました。

- Q1 睡眠時間は、連続ではなく、昼寝等をして分散させてもよいのですか？
A1 寝ないよりは寝た方が良いでしょうが、昼寝は30分間以内が良いそうです。
- Q2 スクリーンを見ると、目や脳に悪いという話だったのですが、イヤフォンで音楽を聴くのはよいでしょうか？
A2 スクリーンを見ないというのはよいことです。イヤフォンは問題点があると言われていて、イヤフォンで大音量で聞くと、耳が難聴になる危険性があります。なので、できるだけ、そういうものを着けないのが良いでしょう。
- Q3 ゲームをすると記憶力がアップするとテレビでやっていました。本当ですか？
A3 ゲームが全て悪いというわけではありません。大事なものは、長時間しないということ。今、eスポーツが流行っています。eスポーツの選手は練習のためにゲームをしますが、それ以外は体を鍛えるハードなトレーニングを積んでいるのですよ。

【校長室での会話】

- 親がゲームを取り上げるのは得策ではありません。親子で相談してルールを決めて、それが少しでも守られたら「今日は短かったね。」「最近、短くなったね」と褒めていくことが大切ですね。
- ゲーム機やスマホ等は、買い与えるときが大切。それらは、親が買って子どもに貸すという約束をするとよい。実際、お金を払っているのは親なのだから。だから、最初にしっかりとルールを決め、誓約書等を書かせること。また、それを家の目立つところに貼っておく。そして、定期的にそのルールを見直すこと。よいでしょう。
- 私が望むことは、どっぴりと遊べる子どもの育成です。ゲームがなくても、目の前のあるもので遊びを創り出せる子どもになってほしい。つまり、「創造力」を働かされる人になってほしいということです。



大活躍！ 湯小っ子！

◎第18回上越信金小学生版画展覧会

- | | | |
|----|----|----|
| 1年 | さん | 金賞 |
| 4年 | さん | 金賞 |
| 6年 | さん | 金賞 |