



6月



「ネット社会の『見えない危険』から、子どもを守る 地域の役割」地域（見える繋がり）が育む、子どもの『心』～前編

令和五年二月二六日にライフパーク倉敷で開催された、青少年健全育成推進大会講演会の要旨を二回に分けてお届けします。講師は、就実大学非常勤講師の筒井愛知（つつい・よしとも）先生です。講演では、ネット社会のトラブルについて、楽しくご講演いただきました。

●はじめに

今日は、ネット社会のトラブルと、それから守るために地域や家庭や学校園がどのような活動ができるかという話をしようと思います。私は、倉敷大城高校などで、理科とダンスを教えています。この二つは、どちらも画題越したとつまらないんですね。理科は教室で実際に実物が見えますし、ダンスも目の前で教えてもらってわくわくすると思うんですね。このダンスを教える活動で、メディアトラブルについて考えるきっかけがありました。十五年前、ガラケーの時代に、急な連絡で夜遅くに部活の事務連絡を一斉メールで送信したところ、ある子から「夜中にメールしないで」と言われました。この件で、使う道具によって、マナー

が違っただけだと思いい、一人一人が通信機器を持つ時代には、社会が変わってしまうなと感じて、講演を始めました。さらに、子どもが喜ぶおもちゃづくりの講座や、ダンスのワークショップをしています。「メディアはよくない」と言うだけではなく、直接体験する機会を提供していく必要があると思います。子どもにとって楽しい活動をしている。メディアが子どもによくないのは、なんとなくご存知だと思いますが、では、メディアに代わる楽しい事を子どもに伝えられますか？ 昔と違って、目の前にメディアがある今の環境では、もっと楽しいことがあるから一緒にやろうって意識的に伝えていかないと、子どもはすぐメディアのほうに行っちゃいます。このことを各家庭で考えるとともに、地域でも家庭を支えてい

く必要があると思います。

そして、大人の皆さんは、子どもの目の前で楽しそうにスマホを触っていませんか？ 大人が楽しそうにやっていると子どもは真似したがりです。だから、大人が楽しそうに工作したり楽器を弾いたりすると、子どもはやってみたいかなと思います。

●視力への影響

五年ほど前、スマホ育児の検証番組で、医師は「三十cm離して三十分以内ならOK」と言っていました。理由は、目への負担が少ないから。ただ、実際は距離をとるのが難しく、つい持たせてしまいますよね。

なぜ、乳幼児期にスマホやゲームなどによって目が悪くなるのか。視力が育つのに五歳頃までかかるんです。まずピントを合わせる能力が六歳までに育っていきます。目のレンズを引っ張る筋肉が発達して遠くにピントが合いますが、近くばかり見ていると、筋肉がゆるむので、遠くを見られるようになりません。次に、三歳頃までに動くものを目で追いかける能力が発達し、五歳頃までに文字を追いかけて読む能力が発達します。三十cmより近くを見る作業は、視力の発達に良くないです。ゲームは、画面のキャラクターと自分の体の向きが伴っていないから、脳が混乱します。一方、良い

習慣は、体を使った遊びです。外遊びだけでなく、屋内でものを作ったり、転がったりする遊びもよいです。

そして、就寝前二時間以内はスマホやテレビ等、液晶画面を見ないこと。ブルーライトを寝る前に見ると、浅い睡眠になってしまいます。改善するには、一日二時間の屋外活動がいいです。学校園の行き帰り、体育の授業、外遊びなどで、足りない時間を家で一緒に散歩すればいいと思います。

視力が育っていないと、学校で黒板の文字が読めずに勉強が遅れてしまうなど、その後の人生に関わっていきますので、できるだけ小さいうちは画面から離しておいて、目をこらして見ないほうがいいと思います。



倉敷市立琴浦中学校 2年 橋本 千明 (令和4年度)
「ウクライナの人へ 心をこめて」(水彩)
小さいのりが届きますように。日本より心をこめて

●子どもとはチャレンジする存在

子どもは、目の前の課題を見つけてチャレンジする存在だと思います。これは子どもの本能ですが、翻訳すると、「目の前の」は、身近にすぐできること。『課題』は、子どもが自分で考えてできそうだと判断するもの。『自分で見つける』とは、自ら『学習の本能』です。大人が「やりなさい」と言わなくても、子どもは自分で見つけて、いろいろなことにチャレンジしていくものです。

例えば、学校から帰るとき、道路の白線の上だけを歩いて帰る、線から落ちたらアウト、みたいなことを皆さんもやったことありませんか。線がなかったら、三秒までならOK、そういう新しい遊びをつくってましたよね。そうやって、子どもは目の前にある課題を見つけてチャレンジします。スマホやゲームもチャレンジしたくなる仕組みでできていますから、子どもは楽しそうにやります。でも、それで何が身につくのか、考えてみてください。

子どもは、遊びから派生していろんなことができるようになります。先の例の、白線だけを歩くようにする子どもは、次は塀の上を歩く遊びをします。危険だと注意されることもあります。危険性は学べますよね。だけど、ゲームは指先しか使いません。平日、小学生の八割は外遊びをしていないと

いう調査もあります。保護者の事情もあるかもしれませんが、本当は小さいうちから外遊びできるように環境を地域につくっていく必要があると思います。

●トラブルの種類と気をつけること

外遊びせずメディアで遊ぶ場合、いろいろなトラブルがあります。

健康被害 体力がつかない、視力が落ちる、姿勢が悪くなる。

脳の発達への影響 スマホ使用中は、脳のうち判断や推測する部分が使われず、その部分の発達が止まってしまうと最近の研究で判明した。

依存 時間の管理ができない、生活習慣が逆転してしまふ、金銭感覚がおかしくなる。

人間関係 小学生でも、SNSやゲームアプリがきっかけのいじめがある。

犯罪 金銭をとられる、性被害に遭ふ。メディアトラブルはつきものですが、減らすために、次の点に気をつけてください。

利用は必要最低限にする。目覚まし時計を買う。 スマホを使うときに、使用時間を決めてベルが鳴るようにすれば、約束の時間を子どもが自分でコントロールできる。

机の高さは、身体のサイズに合ったものを使う。 肩を落としてひじの高さが、天板の高さになるとよい。

タッチパネルより、キーボード入力やマウスを使う。

連続で三十分使ったら十分休む。大人もそうですが、目や脳の疲労軽減のために。

危険なことが起る前提で使う。

寝転んで使わない。ベッドで動画を見ながら寝てしまふ子もいますが、視力が悪くなります。画面を見たいときは、大画面に繋いで使う方が目の負担は少ないです。

依存のチェックや視力検査を定期的に 行う。視力には遠くを見るのがよいので、夜空を見たりするのもよいです。

●二〇二〇年代の動き

・WHO（世界保健機関）が、医学的なエビデンスから、ゲーム依存は病気だと新しく認定しました。アルコールや薬物などの依存症と同じように、本人と周りが協力して、専門家の指示を仰ぎながら治していくということなのです。

・SNSの連れ去り事件。大阪府の小学五年生の女子が行方不明になり、調べた結果、関東の三十代会社員の家に一週間寝泊りしていた事件がありました（その後無事帰宅）。

・このような事件が多発しています。

・オンラインゲームの流行。

・新たな動画サービス。TikTokは中国のアプリです。日本は年齢規制なしです

が、中国では、よくない影響があるとして、十四歳未満は規制されています。

・ながら運転の厳罰化。スマホを見ながらの運転は道路交通法が変わって厳罰化されました。また、ながら勉強は学習効果が落ちることがわかっています。

・SNSトラブル過去最多。人間関係のトラブルは後編で紹介します。ネットでアダルト情報に簡単に子どもがアクセスできるのも問題です。保護者は、閲覧できるサイトや使える時間、アプリのインストールなどを制限する必要があります。このような機能はすぐ発達しますので、ぜひコントロールをしてほしいです。

・誹謗中傷事件。小学生も誹謗中傷を苦に屋上から飛び降りたという事件が二年前にありました。

・十八歳未満の子が、SNSによる犯罪被害に遭った人数は、平成三十年までの約十年で倍増しています。犯罪被害者はゼロになきやいけなはずなのに増えているのは、大人が怠けているからです。被害者を減らすため、是非自分の周りの人に伝えていっていただきたいと思っています。

・リモート授業が始まり、文部科学省が学校に条件付きでスマホの持ち込みOKとルールを変更しています。

このような動きがあります。（後編へ続く）