

平成29年度 地域でつながる家庭教育応援事業

親子の学び応援講座 (川俣町PTA連絡協議会)

日時：平成29年8月1日(火) 14:10~15:20
場所：川俣町中央公民館

講演「メディアにむしばまれる子どもたち」～小児科医からのメッセージ～

講師 国立病院機構仙台医療センター・小児科医師 田澤 雄作 氏

テレビやテレビゲーム、携帯電話等の映像メディアが児童の学習や生活に及ぼす影響が懸念されている。そこで、映像メディアが子どもの発育や健康に及ぼす影響について、医学的な視点からの講演を通し、メディアコントロールについて家庭で親子が話し合うきっかけとするために、本テーマを設定し講座を实践した。

1 講演の内容

- メディア依存により親子のコミュニケーション不足が顕著になってきている。スマホを子守り代わりにしている例もあり、親子で眼差しをかわす機会が減っている。親の眼差しを見て、子どもは「言葉・心・笑顔」をまねるようになるが、それができていない。
- 3歳の子がスマホに夢中な母親を見て「お母さんのスマホになりたい」と言ったという話がある。子育てにおいて相手の目を見る、眼差しはとても重要である。笑わない子どもたちが多いということは、愛されていない、自尊心が育っていないことの証である。
- 笑顔は、前頭葉の働きによる。しかし、テレビやゲーム、スマホは後頭葉しか使わないので、前頭葉がさび付いてしまう。ゲームやスマホの長時間使用の影響で、笑顔のない子どもたちが増えている。ゲームに夢中になっているが、周囲への関心はなく、無表情である。また、スマホの画面を操作しているときに、笑っている人はまずいない。メディア過多は人間から笑顔を奪う。
- 記憶を司る海馬の神経細胞はストレスにさらされると壊れてしまう。例えば、ゲームで興奮すると、神経細胞はストレスホルモンのシャワーを浴びて損傷する危険がある。1日の仕上げに長時間メディアで遊ぶと、その日頑張った努力が無駄になり、学力やスポーツ力の結果にも影響が出る。
- テレビ好きゲーム好きな児童生徒の中に、多動、暴れる、きれる、集中力不足のような症状が見られる場合がある。感情の抑制力は前頭葉のはたらきだが、メディア漬けになってしまうと、前頭葉の働きが損なわれてしまうためである。覚醒剤依存とからくりは同じである。



- 15才の29%が寂しいと感じているとの結果が出ている。さらに自尊心が低い子どもは57%である。頑張ってもうまくいかない、努力が報われないという経験から自尊心が育たず、寂しいと感じている。自尊心の源は、家族との会話である。自尊心が芽生えれば、寂しさも軽減されていく。食卓は家族の最後の砦である。
- 後天性と考えられる発達の問題を抱えた大学生（大人になれない子ども）が急増しており、8年前の20倍になっている。我々人間は言葉の獲得により脳のスリム化が行われ、考える脳、想像する脳が発達したはずだが、テレビやゲーム、スマホなどの弊害により、前頭葉が慢性疲労を起こし、脳の機能低下につながることに起因している。
- ゲームやスマホに時間が多く取られ、良質の休憩と睡眠の時間が奪われてしまい、結果として慢性疲労に陥ってしまう。慢性疲労の状態にあり、不登校等の多様な心身の症状を呈している子どももいる。しかし、映像メディアから離れ、豊かな体験をすることで、その心身の症状が消失し、不登校等の問題が解決した例が多くある。
- メディア漬けの子どもに食卓の絵を描かしてみると、人物に表情がなく、家族を記号化して表している。家族の顔を見ていないから表情がかけない。家族のコミュニケーションの不足を意味している。
- 子どもたちには笑顔と温かい言葉のシャワーが必要である。それが、親子の絆の源になり、自尊心の構築につながっていく。



2 質疑・応答

- Q1：テレビ、ゲーム依存とスマホ依存で発達障害になってしまう場合に違いがあるのか？
- A1：基本的に違いは無いが、スマホはLINEの着信音がいつ鳴るかなど長時間に渡り、脳が緊張している場合が多いので、より深刻な影響が及ぼされてしまう。
- Q2：ネット依存は、学習効果にも影響があることがわかった。この夏休み期間中で余暇の時間が多い子どもたちにルールを決めるとすれば気をつけるべきポイントはないか？
- A2：脳に与える影響は、麻薬と一緒にいることから、朝や寝る前は興奮状態にさせないようにしたい。やらせるべきではない。当然長時間は控えるべきである。
- Q3：世界でもメディアが健康に与える影響は問題になっているのだろうか？また、問題になっている国があるとすれば、国としてどのような対応をとっているのか？
- A3：当然世界でも問題になっているが、文化の違いや国を挙げての取組で日本と比べると対策が進んでいる。
- ・ スウェーデンは、国策として父親の読み聴かせを奨励。
 - ・ 欧米は、キリスト教の文化で週末は静かに家族で過ごすので脳が休息できる。
 - ・ 韓国、中国、アメリカは、国を挙げて中毒者に対するプログラムが確立されている。

※ 医学的な見地から、具体的なデータや事例を紹介したり、メディアから離れる前後の子どもの表情や脳の状態を比較して提示したりするなど、とてもわかりやすく、説得力のある講演だった。参加者も、自分の行動様式を振り返り、子どもたちの健全な成長のために何ができるかを見つめ直すことができた。

3 参加者の声

- 「笑顔がない」は、脳の疲労のサインであることが分かった。前頭葉が疲れると、頭痛、腹痛、目眩などの多様な症状が出てくるので、そのときは、まず、ゲームやスマホをやめさせると症状が改善することが分かった。家族のコミュニケーションの大切さが分かった。食事のときは、親子での会話が大切だと思った。
- 脳のダメージというのが心に残った。スマホの使いすぎが脳のダメージや自尊心の欠如につながるというのが、非常に勉強になった。子どもと話をし、スマホの使用時間を決めたと、学力の向上につながったことがあった。今後は、(学力だけでなく)人生の楽しさを感じたり、将来の目標をしっかりとつなげられるように、親同士で話し合い、子どもと共有したい。