

明日青ニュース

令和6年2月1日

大河原町「明日の青少年を育てる会」

「明日青のつどい 2023」を開催しました！



【齋清志会長（町長）】

令和5年12月16日（土）に大河原町中央公民館において町内の小中高生や保護者、地域の方々など、約150名の皆様にご参加いただき、『明日青のつどい2023』を開催いたしました。

開会行事において、齋清志会長（町長）の開会の挨拶後、大河原町議会議員 岡崎 隆様、大河原警察署生活安全課長 齋藤 清志様からご祝辞をいただきました。



【岡崎隆大河原町議会議員】



【齋藤清志大河原警察署生活安全課長】

大河原ルールから8年

大河原町では、平成26年頃から児童・生徒間のSNSのやりとりが増え始め、児童・生徒、保護者、教員などから何か制限が必要との声が出始めました。そこで、翌年、平成27年に各小中学校、保護者、地域代表による緊急会議を開き、大河原ルール（午後9時以降は使用しません）を決め、町内に発表しました。

スマホ・ゲーム等の使用時間は、小学校で全国・県レベルよりも使用時間が少ない状況にありました。しかし、中学校では全国・県レベルよりも長時間の使用の状態になっていました。そこで、令和5年1月に教育長の指示を受け町内全小・中学生、保護者を対象にアンケートを実施しました。その結果、スマホ等の利用する時間は、小学生よりも中学生の方が長時間使用していることが明らかになりました。

町の取組の説明後、現在の小・中学校の取組について児童生徒が発表しました。

現在の各学校の取組の発表



【大河原小学校】

改定したさくらばなルール（ゲーム・インターネットより家族の時間を大切に。一日90分以内。ストップその言葉大丈夫。ちょっと待ったその動画・サイト本当にみて大丈夫？）を紹介し、2週に一度アンケートを行い昼の放送で知らせています。その結果、常に意識でき家族の時間が増えた。反面、本当に守られたか分からない等の課題が挙げられました。



【金ケ瀬小学校】

ポプラ児童会件のおきて6つの約束（スマホは8時まで。1時間以内。木曜はノーゲームデー。ゲームは宿題を終えてから。外で元気に遊ぼう。家族で約束を決める）を紹介しました。そこで、学年のアンケート調査をすると、ノーゲームデーは知っているが、まもられていない実態が浮き彫りとなり、取組の難しさを知りました。今後、何度も声がけをしていこうという取組を紹介しました。



【大河原南小学校】

大河原南小学校では、
㊦ わせてゲーム・スマホは1時間まで。
㊧ つもゲームは8時まで。
㊨ いようびはノーゲームデーとうち読書を守るための活動について発表しました。校内放送で呼びかけたり、アンケートをしたりして全校にその結果を知らせ、意識を向上させる取組について紹介しました。



【金ケ瀬中学校】

タブレット利用7つの約束についてアンケートを実施し考察を行いました。タブレット利用で守られていることは、タブレットを大切に使い、自分の目を守り、睡眠前に利用しないで安全に使っている事です。もう少しな点は、許可なく別の調べ物をしたり、YouTubeやゲームをしたりしている生徒が3割いることです。今後、ルールの再確認をして全校集会や昼の放送、ポスターなどで呼びかけていきたいと結びました。



【大河原中学校】

スマホ利用の実態とよりよい使い方について考える取組について発表を行いました。問題点を理解し解決能力を育てるため、縦割りの話し合いを取り入れ意識を高めるための方法を紹介しました。ルールにコントロールされるのではなく自分で考えて使うこと。悪影響があるから使わないではなく、うまく自分の成長のために活用することと結びました。

デジタルメディアとの付き合い方

-長時間のデジタルメディア視聴がもたらすもの-

東北大学病院小児科 植松 有里佳先生に講演をいただきました。



今、心身の不調で小児科を受診する子どもの内、半数程度が障害ではなく、テレビ、スマホやタブレット等での長時間使用(3時間以上)によるものになっている。メディア視聴を続けると、次第に言葉の発達が遅れる。人とのコミュニケーションが困難になる。感情のコントロールができなくなるなどの症状が表れることについて、具体的な症例を基に教えていただきました。長時間のデジタルメディアの使用がもたらす子どもへの影響を知って欲しいと語られました。

日本小児科医会の提言を基に、子育ては、母親のお腹の中にいるときから始まっている。2歳までは、テレビ、ビデオの視聴は控えるのが良い。当然、授乳中や食事の時も控えることです。普段の大人の生活が悪影響をもたらしていることもあります。子ども部屋には、テレビやパソコンなどを置かないなどのルールを保護者と子どもと一緒に考え、作ることも大切です。

メディアに関する日本小児科医会の提言

- 1) 2歳までのテレビ、ビデオの視聴は控えましょう。
- 2) 授乳中、食事時のテレビ、ビデオの視聴はやめましょう。
- 3) 全てのメディアへの接触する総時間を制限すること。
2歳以上のお子さんは一日2時間まで。テレビゲームは一日30分まで。
- 4) 子ども部屋には、テレビ、ビデオ、PCを置かないように。
- 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作りましょう。

米国小児科学会の提言 2016年

- ★ 2歳以下のメディア視聴はしない。
- ★ 3-5歳は、1日1時間まで。

セサミストリートのような教育的なもの

睡眠1時間以内のメディア視聴は推奨されない。

睡眠、肥満、発達に悪影響を及ぼす。

時間を確保することが最重要課題の一つです。睡眠不足の症状がみられた場合は、生活改善を考えてみて欲しい。

たとえ、教育番組であっても、同じ影響がある。できれば、3歳から5歳ぐらいまでは1日1時間以内を目指すようにして欲しい。長時間のメディア視聴は、睡眠や、肥満、発達に悪影響を及ぼすことになる。

世界の中で、日本の子どもたちは、1番睡眠時間が少ない。睡眠

睡眠不足による症状

- 朝 学校に行きたくない
- 朝 だるい、疲れる
- 朝ごはん 食べれない
- 便秘(朝うんちが出ない)
- 集中して勉強ができない
- 怪我をしやすい
- 抑うつ気分(気分が落ち込む)
- 気持ちがイライラする、キレやすい
- 体温異常
- 風邪ひきやすい、免疫異常

発達障害を疑う症状

睡眠不足がもたらす症状について、具体的な症例を基に説明いただきました。発達の遅れを感じる。睡眠障害がある。鬱状態になる。キレる、暴れるなどの症状がみられた場合は、睡眠時間の確保を図って欲しい。睡眠を確保するには、保護者も周りの大人も、身体を使って一緒に遊び、楽しさを感じ取らせることです。すると自ずとスマホ・ゲームの時間は減っていきます。豊かな人生を送れる子にするために、今私たちができることを考えていきたい。

豊かな人生を送れる子にするために、私たちができること



睡眠時間と学力との関係についてもグラフを基に説明されました。睡眠時間が少なくなるとそれに伴って学力も低下していくことになります。

まとめ

1. 長時間のメディア視聴が及ぼす影響を知ってください。
2. メディア時間を減らすには、睡眠確保が必要です。
3. メディア時間を減らしましょうではなく、どう遊ぶか、実体験が重要です。
4. 早期に取り組むこと、学校と家族で取り組むことが、何より大切です。

最後にメディアの長時間使用の影響を理解し、睡眠時間を確保することが大切です。実体験を伴う遊びを通して遊びの楽しさを体験させることが、規則正しい生活のできる素地を作ることができます。すると、メディアの使用時間も自ずと減ることになります。早期に、学校と家庭ともに協力して進めていくことが大切ですと結びました。

講評と閉会

講演後、鈴木洋教育長から講評をいただきました。「ICTの活用は世界の潮流であり、これからの世の中を生きていく必要不可欠のものである。メディアの活用には「光と影」があり、私たちは、影の部分も認識しながら活用していかなければなりません。大河原町では、中学生はややスマホやゲームの時間

が長いと担当から報告がありました。「光と影」を踏まえ各学校の児童、生徒のみなさんから素晴らしい発表がありました。大人からの指示ではなく、自分たちで考えていくことがとても価値のあることだと思います。植松先生からは、メディアとの付き合い方として、脳を活性化する取組について、示唆に富む、多くのことを教えていただきました。より多くの町民に聞いて欲しい内容でしたので、本日の学びを多くの方に伝えられるような工夫をしていくことが教育委員会の役目であると思いました。」と話され、次年度に向けて継続して取り組んでいきたいと結びました。

最後に島垣由希子副会長(大河原小 PTA 会長)が、閉会の挨拶を述べられ、今年度の「明日青のつどい」を無事予定どおり終えることができました。



【鈴木洋教育長】