

## 12月 HUG だより

情報提供者：やましろ小児科 山城 武夫

12月のテーマ：子どものスマホとの上手なつきあい方

はじめに：NHKがTV放送を開始して70年余り経過しました。文書、音声、映像と物事の伝え方は一方向から双方向、更に速度の速さ、量的な多さ、いつでも、どこでも、なんでも、誰でも情報を手に入れられる社会（コビキタス社会と言います）は計り知れないものを感じます。スマートフォンはそれを可能にしましたが、一方では限られた生活時間でのスマホとの付き合い方が問題になり、子どもたちの生活リズムを蝕み始めています。基礎知識を整理してみましましょう。スマホには、電話、メール（文章だけでなく、顔文字や絵文字で気持ちの表現ができる）、インターネット接続（フィルタリングは万能でない）、カメラ（動画撮影も瞬時に送受信ができる）、テレビ、音楽・画像・書籍再生機能（かなりの接続、使用料が発生する）、PDA機能（スケジュール、メモ帳、住所録、アラーム、電卓、辞書など）、GPS機能（子どもの居場所、ナビゲーション機能）、お財布機能です。それと大切なことは各スマホには「**個体識別番号**」があり、誹謗中傷など匿名でも、誰が発信しているか調べることが出来ます。パソコンにもIPアドレスが振り分けられていて、どのパソコンを使用したか特定できます。子どもたちにはこの「**個体識別番号**」や「**IPアドレス**」の存在を教えるだけでも事件や犯罪に巻き込まれずに済むことが出来ます。



**メディア依存・障害による健康被害**：長時間のメディア接触により、子育ては、特に小さい間は、五感をフルに使っていただきたいのですが、なかでも触覚、臭覚、味覚の発達が妨げられます。運動発達、相互対応の形成、会話障害が出現します。脳科学的に感情や欲望のコントロール、高度の思考をつかさどる前頭前野の働きを低下させます（考える・発明する・人をおもいやる・がまんする・挑戦する・集中する力）。具体的には学力の低下、睡眠障害、視力低下、コミュニケーション能力の低下、怒りっぽくなるなどがあげられます。ゲーム障害は「**病気**」依存症で生活に障害が出ます。治療には時間がかかります。（考えてみてください。1日3時間テレビ・ゲーム・SNSなどに接触すると、2日で6時間、3日で9時間、1カ月で90時間、1年で1,095時間＝46日間。1年間の授業時間は約1,100時間です。）



どうすればうまく付き合えるのでしょうか：乳幼児・低学年では見る番組をきちんと選ぶようにしましょう。一緒に見て、内容について子どもたちと話し合い、批判的に見ることも教えましょう。メディアに費やす時間を制限しましょう。両親が上手なメディアの付き合い方のお手本を示すことです。メディアに代る活動を考え、実行し、子ども部屋はメディアのない環境にしましょう。電子ベビーシッターとしてメディアを使用しない、つまりメディアに子守をさせないで下さい。小学生の中学年からメディアの障害を子どもと話し合い、使用ルールを作り、友だちにも我が家のルールをきちんと伝え理解してもらいましょう（時間が来たらメールには出ない、返事は翌日にと、きちんと伝えておく）。また、SNSでの情報は正確なものか、信用のおける情報か、たとえ友人や家族からの情報であっても、その場で信じてしまうのは避けるべきで、得た情報について調べ、しっかりと向き合う時間を取りましょう。スマホは捨てがたいツールです。大事に付き合いましょ。

