

平成30年度 インターネット依存症予防教室（西部ブロック及び利根沼田ブロック研修会）

講 演 内 容

西部：平成30年 9月 8日（土）14:15～15:25

高崎市市民活動センター・ソシアス

利根沼田：平成30年10月13日（土）14:00～15:00

沼田市中央公民館・4階ホール

演題「スマホ社会の落とし穴」

■ 講師 内海 裕美 氏（吉村小児科院長、日本小児科医会子どもとメディア委員会担当理事）

皆さまこんにちは。前に座っているのは高校生ですか？私は園医や学校医をたくさんしています。中学校は公立中学校を1校持っていて毎年1年生の2学期に「メディアと健康」の話をしています。この話を聞くと、子ども達はもっと早く寝ようとか、自分の5年後10年後のために今何をしなくちゃいけないのかっていう、優先順位を考えてくれるようになります。（私が活動する）文京区の中学生だと今6割ぐらいスマホを持っています。高校生だとほとんど95%近く持っているのかな。皆さん持っていますか？持っていて当たり前の時代だと思いますが、どう使うかが、賢くなるかどうかを分けます。

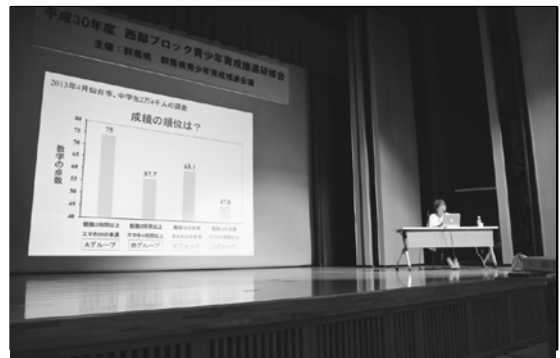
私の小児科の待合室には4千冊の絵本があります。ここでは子ども達はスマホとか、iPadとかで遊ばなくても、ちょっとしたおもちゃと絵本を読んでもらったり、自分で絵本を広げたりして待ち時間は何も困ることなく過ごしています。子ども達にいい環境を与えれば、スマホに頼らなくても親御さんも待合室で待ってられる。今の若いお母さんお父さんに、赤ちゃんにどういう所でスマホを使わせるかって聞くと、「待ってる時間に使わせる」という答えがトップです。最近は少なくなりましたが、待合室にテレビが置いてあって、ずっとアニメが流れている診療所もあります。良質の絵本を置いておくのですね、子ども達はみな絵本が好きなのが分かります。私は保育園で読み聞かせをしていますけど、絵本が嫌いな子は一人もいません。若者の活字離れとか言いますが、活字離れさせているのは大人社会。子ども達は絵本が大好きだし、絵本に慣れ親しんだ子はその面白さを知っているので、次には挿絵を頼りに児童文学を読むようになります。そして、もうちょっと大きくなると本をよく読むようになります。本をよく読むようになると、いろんな人の人生に触れることが出来る。スマホでいろんな人につながることはあるかもしれませんが、もっともっと深いところで、自分とは何かを考えていく思春期の時に、読書ってとても大事なのだと私は思っています。お集まりの皆さんは青少年健全育成に携わっていらっしゃる方だとお伺いしました。では、子どもを育てるって何を育てるのでしょうか。来場している高校生ももしかしたら将来、親になるかもしれない、その時に自分は何を日々育てるのか、もちろんちゃんとした栄養をとって健康な身体を作る、環境にあわせて自在に自律神経を働かせて自分の身を守る、脳の機能を育てる。運動能力、体力、それから微細な動きは、実際に動かさなければ発達しない。脳みそだけでは育たない訳です、実際にいろいろ体験する中で脳に刺激がいきます。脳っていろんな刺激を受けて、それを蓄えとして成長しているので、子ども時代に、仲間と遊んだり、いろんなものを口にしたり、においをかいだりする事が不可欠です。それから心の発達としては、自分はこれでいいんだと、英語は苦手だけど国語は得意だし、勉強は苦手だけど友達に優しいし、すごく落ち着きがないけどよく気がつくしとかね、みんな凸凹がありますから、その中でも「I am OK!」という感覚を育てて、足りない所は人にSOSを出せる自分を創って行くことが大事です。今の世の中、昔よりもっと人間と人間がつながることが必要でしょう。多様化している社会、言語も違う、文化も違う、宗教も違う人たち

と一緒に共に生きていかなければならない、今迄よりももっと人間らしい人間を育てて行かないといけない時代になっています。社会とコミュニケーションをする力、自分の思いや自分の表現したいものをいろんな形で表現する、ネットで表現する、ユーチューブで表現する、自分の言葉で表現する、小説で表現する、音楽で表現する、ダンスで表現する、いろんな表現方法があります。これはしてはいけない、これはしても良い、ここでは発言してもいい、発言してはいけない、ここでは言うてはいけない事、言うべきことを言う事、判断する力、行動する力、我慢する力なんかも他の哺乳動物よりもずっと多く人間には求められています。特に18歳位までは、脳はものすごく活発に、すごい勢いで発達していくわけですね。赤ちゃんなんかは1年で体重が3倍になり、身長が1.5倍になります。皆さんは、来年体重が3倍になったら困りますよね。それぐらい1歳や3歳ってすごく成長してるんですね。脳の働きもそうです。なぜ成長しなければいけないのかって言うと、私たち人間社会は複雑なわけですね。いろんな人とつきあわなければなりません。関わる力が求められています。

(人が育つ4本の柱

～睡眠・遊び・食事・愛されること～)

人間の脳は、おでこの後ろに前頭前野っていうものがある、それが脳の3割を占めています。この前頭前野は、本当に人間らしい心の働きをして、「考えたり、発明をしたり、人を思いやったり、我慢したり、挑戦したり、集中したり」する総合指令塔として働いているんですね。これは一生かけて発達しますが、3、4歳くらいまでにもものすごく発達して、思春期まで発達し続けます。たとえば、後頭部の視覚野の所は、ものを見ている所ですけど、ここにはものを見ている物しか映っていないわけです。それがなんであるか、解釈するのは前頭前野。それを解釈して、どういうふうに言葉にして表すのかも前頭前野が指令を出して、「手を動かさない、足を動かさない、こういう言葉を言いなさい」というのを脳の他の所に指令を出している訳です。この前頭前野が育たなければまるで動物と一緒にです。前頭前野は、人間らしさのすごく大事な所ですが、ここもやっぱり体験で使わなければ中々育ちにくいんですね。悪い言葉を言ったら相手が傷ついた表情を見た、「いけないな」と思うとか。意地悪したら相手が泣いちゃった、「いけないな」と思うとか。教科書で習うことではなくて、子ども同士の群れ遊びの中で前頭前野というのは育っていきます。私は小児科医になって40年位経ちますが、小児科医は基本15歳ぐらいまでを診ます。今小児科学会は20歳まで診ましょう、というキャンペーンをしていますが、大学病院とか大きな病院はやっぱり小児科に行くと中学生までで、高校生は内科医に行ってください、となるんです。でも開業していると小さい時に診ていた赤ちゃんや子ども達が大きくなって、思春期や大学生になって内科に行っただけでも先生と話がしたいな、ということに来てくれることがあります。そういう子たちの症状や気持ちを聞いていると、大きく4つの原因があります。『①ちゃんと寝ていない子、②ちゃんと食べていない子、③ちゃんと遊んだり、勉強していない子、④ちゃんと愛されているって言う風に自分が感じていない子。親は自分の事どうでもいいと思ってるのか、どうせ大切にされてないとか、どうせ僕なんかって言う子』は、身体の不調を訴えることがものすごく多いです。これって、大人もそうなんですね。ちゃんと眠れているか、ちゃんと食べられているか、ちゃんとおしゃべりしながら楽しい食卓を囲んでいるか、御高齢の方でも認知症にならない一つの理由には、好奇心を持って新しいことにチャレンジしているかどうか、認知症を進めるか進



めないかの鍵だと言われています。程よい適度な運動、つまり体を使って遊ぶ事ですよ、そういうことも認知症を予防する事には効果があると言われています。特に子どもの成長には、この4つがすごく大事です。①、②、③は今までなんとか保ってきたのですが、今の日本の子ども達は、世界各国に比べ、自分の自己肯定感が低いと言うデータが毎年出てきます。一見正常に育っていて、足も長く身長も親より高くてかっこよく育っているけれど、自分で何だろうな、自分の居場所ないな、生きていても仕方がないな、頼りにされてないな、役立つ事って無いんじゃないかな、という風に考えている子ども達が、圧倒的に日本では多いというデータが出ています。この4つのどれかが崩れると、やっぱり人は幸せじゃないんです。

(電子映像メディアの変遷)

私は、(日本小児科医会) 子どもとメディア委員会の担当理事です。何かを伝えるための手段はすべてメディアと言いますが、私たちが問題にしているのは「電子映像メディア」です。1953年に日本ではテレビの本放送を開始して、70年代までにはテレビがほぼどのご家庭にも普及しています。ですので、オリンピックの年、1964年以降に生まれた人は、赤ちゃんのときからテレビがあった。私は1954年生まれなので、テレビが我が家に来たのを覚えています。扉があって、リモコンではなくチャンネルの時代です。見ないときには閉じておく。番組も夜の8時か9時ころには終わって10時頃にはシャワーという音が入り番組はありません。1983年にはテレビゲームが、子ども達の間で売られ始めました。その後、ビデオの普及があり、家で、どの時間帯でも好きな番組を好きなだけ長時間視聴が出来るようになりました。「アンパンマン見たいよ」と言えば、いつでもビデオで見せる事が出来る。このあたりからが、ビデオやテレビによる子守りが始まった時代です。90年代にパソコンが普及し、日本の場合は学校教育の中でまず普及しました。ちまたでは携帯電話が売られるようになり、日本人は器用なので、独特な進化を遂げたカタカナのケータイが普及しました。この時はまだいろんな事が出来る「電話」です。そのうちスマートフォンという「電話の出来るパソコン」が登場し、子ども達や大人達が、ほぼみんな使っているという状態になっているのが現在です。たかだかこの10年の間に、簡単に写真を撮れる、送ることも出来る、つぶやくことも出来る、動画にアップする事も出来るという物が、あっという間にすべての国民に普及しました。

(子どもとメディアの問題)

『社会は家族に影響を与える、社会は家庭に変化を与える』という言葉は有名な社会学の方の言葉ですが、社会が変われば必ず家庭に影響を受けます。良いにつけ、悪いにつけ。こういう機器が出回ることによって、家族の中の変化、それから人間関係の変化はどうしても起こる。そのマイナスの部分のいかに少なくして新しい文明の利器を活用するかということが、今の私たちに求められていることです。これを無しにする事は出来ないのだから、いかに上手に使うか。お薬と一緒にです。効果はあるけれど、マイナスの副作用が大きければやっぱり撤退すべきです。子どもには子どもの薬用量があるように、大人と同じように使わせては危ない。バランスをとりながら、いかに私たち大人社会が使いこなしていくかということが求められています。スマホがなかった時、テレビとかビデオだった時、私たち(子どもとメディア委員会)は「2歳までのテレビ、ビデオ視聴は控えましょう」と提言を出しています。2歳までと言うのは3歳の誕生日迄です。言葉を覚えたり物の名前を覚えたり、実体験の中でどろんこ遊びをしたりすることが、子ども時代にはとても大切なんです。私たちは言葉で物を考えています。私たち

は考えている動物です。ですから、その言葉の原点を作って行く時代に、テレビやビデオを見せっぱなしにして一方通行の環境に置いておくと、子どもの言葉の発達は遅れます。日本語を獲得した高校生達が、映画やビデオで動画の英語を学習するのは全く違う。ある調査で4ヶ月の乳児健診に来るお母さん達に、授乳中や食事中にテレビやビデオをお母さんが見てますかって聞いたら、6割いました。人間の赤ちゃんっていうのはおなかが空くとおっぱいやミルクを飲みます。他のほ乳動物はお腹が空いたらお腹がいっぱいになるまで、グッと休まずに飲んでしまいます。人間の赤ちゃんは時々休みます。なんで休むかというと、休んだときにお母さんやお父さんが、「あら、もうお腹いっぱいなの」とか「寝ちゃダメよ、まだ残っているよ」と話しかけるからです。人間というのは赤ちゃんの時から、社会化するようにプログラムされているので、一人ぼっちでは育たない。ですから赤ちゃんが周りの関わりを求めるような行為をするのに、お母さんがあっちを向いていたらまずいんです。赤ちゃんは関わりを求めているのに、それを無視している。また、赤ちゃん達は生後5ヶ月までは正面の顔しか認識しないこともわかっています。スマホを見て赤ちゃんを抱っこしていたら、正面から赤ちゃんを見ませんよね。そうすると赤ちゃんは無表情のお母さんを下からあおるような形で、ずっと見ていることになります。1日は24時間しかありません。赤ちゃんから高齢者まで、お金を持ってる人も持っていない人も、すべて1日24時間が平等に与えられています。その24時間をどう使うかということが、私たちの5年後10年後にすべて影響します。ですから、子どもはちゃんと寝てくれないと困る。外遊びもしてくれないと足も育ちませんし、目も育ちません。会話は食事中ちゃんとしてほしい。お風呂もちゃんと入ってほしい。ただ綺麗に洗ってパッと終わらせるだけでなく、楽しく親子の時間を過ごしてほしい。そういう大切な時間を引いていくと、メディアに接触する時間は1日2時間位までです。日本小児科学会が、1歳半健診の時に4時間以上電子メディアに接触してる子どもは、意味のある言葉が出てくるのが確実に遅いというデータを出していますので、やっぱり1日2時間以内という目安が妥当なのかなーと思っています。今皆さんスマホを持っていて、充電器が自分のベッドルームにあれば持って行きますよね。LINEが気になって夜中起きてしまうとか、夜中までゲームをしてしまうとか、そういうことが起きています。そこで、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、という提言もすでに15年前に出しています。この提言が守られていたら、ルールが守られていれば、スマホになろうが何になろうがこれから出てくるいろんな機器になろうが、1日2時間までを目安としてくれたら、ネット依存症とかゲーム依存なんて無いです。でも守ってくださっている家と、全くそうでない人たちが、今二極分化しています。『非常にコントロールされている家庭、非常に自分でコントロールしている子ども達』と、『好き放題使っている子ども達、好き放題に使っている親』です。親の世代もひどい使い方をしていて、それを見て子ども達が育っていますから、この先ネット依存症とかゲーム依存の増える可能性は大です。

メディア漬けと子どもの健康についてです。「使い過ぎ」は問題です。美味しい甘いお菓子でも食べ過ぎれば健康を害しますし、部活でもやり過ぎれば身体を壊しますし、勉強だってやり過ぎれば睡眠不足になって良くないですね。適切な量を適切に使うことができないと、発達に必要な時間と機会、チャンスを損失します。この時間で他の事が出来たんじゃないかな、ということです。それから視力が育た



講師 内海裕美氏

ない。強度近視という失明につながるような事も問題になってきています。体力、運動能力の低下。子どものロコモティブシンドローム（※身体を動かす器官に障害がおこり、移動する能力が低下する諸症状のこと）が問題になっている事を皆さんご存じでしょうか。それから睡眠の問題。睡眠不足、夜更かし、昼夜逆転。それから生活習慣病。動いていないこと、人と関わらないこと、同じ事を繰り返してやることが生活習慣病、ガンの発現にも関わってくるということが分かっています。子どもの糖尿病ではなくて、成人型の糖尿病が子ども達に増えている。心筋梗塞で倒れる中学生がいる、肥満の問題。それからコミュニケーションの問題。言葉の発達、関わりの経験の少なさ。つい最近、他者の視界が不快に感じるという調査が出ていました。他者の視線を感じるのが普通の生活なのに、クラスメートと関わり合わないで、スマホだけでやりとりしている。それだけで、本当に「ありがとう」とか「ごめんなさい」とかをちゃんと伝えているのか。気軽にネット上で「おめでとう」とか言うけど、本当に心からのおめでとうってそのうちの何%なんだろう？「大丈夫？」っていう言葉がけが、相手への本気で親身になった言葉なんだろうか。本当に関わるということは、煩わしいことも引き受けなくちゃいけないことになります。それが嫌だから避けていると、もっと関わりの出来ない人間になる。また、ゲーム依存っていうのは、とうとう病名になりそうです。WHOによって「ゲーム依存」というのが来年に正式認定される予定です。日本の厚労省も本気で尺度とか診断とか予防とか、力を入れて行かなきゃいけない時代になってきています。

次に視力の話です。もう10年位前から、子どもの視力はどんどん悪くなっています。裸眼視力1.0未満が6～7割、0.3未満も高校生で37%もいるんですね。眼鏡を掛けないと教室にいられない、勉強が出来ない。災害で眼鏡を無くしたら右往左往するっていう子ども達がいっぱい出てきている。どんどん悪くなっているのに誰も何もしない。眼鏡作っておしまい。30年前の親の世代よりも、子どもの世代の方が近視率は高くなっています。ですから、この子ども達が親になったときは、もっと悪くなることは容易に想像できます。スマホは近くで見ますよね。勉強し過ぎで、眼が悪くなる子もいるかもしれないけど、今はスマホを見ながらの方が圧倒的に多いと思います。それから、外の光が、近視が進むのを抑制すること、視力を悪化させることを抑制することがわかってきています。一つの病気がこんなに増えるのは、やっぱり環境が大きいですね。視力はもちろん遺伝の影響が大きいし、アジア系の方は近視の人が多いということは言われていますけど、こんなに増えるのは、やっぱり近場の作業がものすごく増えている生活をしているからでしょう。0.01で生まれた赤ちゃんの視力が、小学校入るときにやっと大人の視力と同じ位になるまでに発達していきます。その後小学生になり、グッと身長が伸びると同時に目の軸が伸びるので、小学生の近視はそこで増えますが、その近視の悪化を防ぐためには、1日2時間以上、1週間に14時間以上、外にすることが効果があるそうです。高齢の方でも近視の悪化は進みますので、今の近視を悪化させないようにするには、1日2時間、外で過ごす機会を作ることが大事です。強度近視、近視人口はすごく増えています。小さい頃から近視になっていますから、どんどん進めばものすごい強度近視。せつかく目が見えて生まれてきたのに、日本の場合は失明の原因の第5位が強度近視です。すごく深刻です。人生50年の時代は、目が見えなくなる前に死んでいくでしょう。今、人生100年の時代です。目の健康を本気で考えないと、目の見えない高齢者がいっぱい増える。もう分かりきったことですからなんとかしなきゃいけない。

（体力・運動能力の低下）

また、スマホが登場する前から幼児期の外遊びの減少は問題視されてきました。走るとか跳ぶとか投

げるとか突くとか、遊びの不足している子が小学校に入ってくるので、文部科学省は体育の指導要領の中に「遊びの要素を取り入れなさい」という通達を出した位です。それぐらい遊んでいない。だから遊び場の確保はものすごく重要です。しかも子ども達が自由に楽しく遊べるように、「あれやっちゃいけない、これやっちゃいけない」じゃなくて、「これやってもいいわよ、あれやってもいい、危ないけど見守ってあげるからね」とね、落ちてでも大げがをしないうような、工夫をしながら、そういう遊びを保証していかなければ子どもの発達は保障されません。学校で測定している背筋力もどんどんどんどん落ちてきているので、策を講じることはせずに測定をやめてしまったというのをご存知でしょうか？自分の親を介護するときに自分と同じくらいの体重の親を抱き上げると、自分の腰を痛める、妊娠出産で10キロくらい体重が増えると自分の腰が痛くなる。子育てすると、3キロ位から15キロくらいまでの子どもを抱っこしなきゃいけない訳ですよ。その時に肩が痛い、腰が痛いそういう身体になっていく。今の子ども達はひざも出ていなくて一見かっこよく育っていて、綺麗な足をしてますけど、生きていく上ではとにかく身体ががたがた。目もがたがた。大変です。

スマホがない時代にも、ゲーム機の前に座りきりで、塩と油まみれのジャンクフードを食べながら、何時間も過ごしている子がいました。携帯がスマホになってから、中学生の就寝時刻は確実に遅くなっています。睡眠時刻も短くなっているとデータが出ています。だからキレやすくなるし、いらいらするし、なんか物事が面白くなくなるし、学習が身につけません。起きている間に、いろんな情報が目から耳から入ってきます

よね。そして、脳は寝ている時に、昼間見ていた物をファイリングして、いらぬ物は捨てて、整理整頓して奥の記憶にしまうということをしています。昼間しっかり勉強して、夜しっかり寝る、これが学習効果をあげる唯一の手段です。昔の四当五落（※4時間しか寝ない人は志望校に合格、5時間以上寝る人は不合格となること）というのは成り立ちません。しっかり寝ないとダメです。来場している高校生の皆さんも大学卒業して5年後、10年後になりたい自分を目指すためには、今何をしなければいけないかを、きっちり考えて、過ごしてほしい。また、睡眠時間が短くなると、同じカロリーをとっても太ります。早く寝た方がいいですよ。この辺りのことを「スマホ社会の落とし穴」という本で紹介しています。少年写真新聞社から今年（2018年）の10月に発売されます。



（スマホが親子の愛着形成を阻む危険）

今、8ヶ月9ヶ月の子が、スマホをいじっている姿をざらに見ます。iPadを見ている姿もざらに見ます。ほんとに小さい子から使っています。大人もひどいです。駅で、「歩きスマホをやめてください！」とたくさんアナウンスしています。最近「命が大事ですか？スマホが大事ですか？」というポスターが駅に貼られていました。また、赤ちゃん用のスマホが持ちやすいような、知育iPadケースとかが売られています。赤ちゃんは使うときむっつりしていますよ。夢中になって見ているので、全然笑ってない。親があやしてるときと全然違う反応です。そして、iPadを渡せば一人で遊んでいられるようになってきます。泣いたらこれを出せば泣き止む。泣くには理由があるわけですが、パッと安易に泣き止まされています。赤ちゃんが泣いたらみなさんどうしますか？まず抱っこしますよね。おむつチェックしますよね。おむつチェックして何ともなかったら、お腹空いたのかしらって考えますよね。どうしても泣

き止まないときはどうするか。どうしても泣き止まない時には、親にも知恵が必要なので、誰かに聞くとかですね。それが子どもの育ち、親育ちにはとても必要なんですね。

一昨年『ママのスマホになりたい』って言う絵本が出ました。シンガポールの小学生に、大人になったら何になりたいですか？という作文を書きなさいと言ったところ、消防士になりたいとか、お花屋さんになりたいとかいう作文の中に、『ママのスマホになりたい』という作文があったというのがあり、世界中が衝撃を受けました。のぶみさんという絵本作家が、それをちょっとアレンジして『ママのスマホになりたい』という絵本を作りました。元の文章は「僕のパパとママはスマホが大好きです。うちに帰ってくると、パパは僕と遊んでくれないで、スマホでゲームをしています。ママは、スマホに電話がかかってくるとすぐ出ます。僕がねえねえと言ってもすぐに答えてくれないのに。パパとママはスマホが大好きです。ですからパパとママの大好きなスマホに僕はなりたい」という内容です。「ママ、もっとぼくのこと見て！」という、子どもの切ない願い。子ども達はスマホを見せられたり、iPadを見せられたり、ということを親に求めているのではないのです。見させられてるだけ。子どもというのはもっと関わってほしいという生き物なんです。一緒にいるのに一人ぼっち。ママはLINE かなんかやって、パパはゲームしていて、子どもは積み木やってるけど誰も遊んでくれない。でもここに子ども用の iPad があったら、3人バラバラで過ごせちゃうわけです。これでいいのでしょうか？家族って何？家庭って何？誰が私の方を見てくれるの？何が出来たとか、100点とったから褒めてもらえたとか、そういうのは業績承認です。ですが、業績承認だけでは、子ども達も私たちも息切れしてしまいます。そこに居ていいんだよ、「あなたが側にいてくれて、ありがとうね」って言う存在承認が一番大切なんですね。それがないと自己肯定感が育ちません。「私の居場所ないよね」と感じるようになる。人と関わりたい子ども達、関わってくれない周りの大人達、子ども達をウロウロさせているのは、私たち大人社会の大人です。居場所のない子どもたちを狙っているのも大人です。「眠る」「食べる」「遊ぶ」「愛されていると感じる」がすべてスマホで壊される。睡眠時間が削られる。食卓が食卓じゃない。他人と食べてるのと一緒。誰も話をしてくれない。遊びもみんなゲームで、身体を動かさない。スマホの子守りの問題を日本小児科医会は「スマホに子守をさせないで！」という啓発ポスターを作り問題提起をしています。リーフレットも配布しています。私の周りでは、2歳児で「パパよりもママよりもスマホがいい」という子ども達が出てきています。パパやママがあやすよりも、スマホでいつも見ている動画の方が大人しくなるんですね。この間も、8ヶ月位の赤ちゃんがお母さんに「スマホをよこせよこせ」とせがみ、お母さんはスマホを後ろに必死で隠しているのに赤ちゃんが「スマホよこせ」って身をよじっていました。それぐらい魅力的に出来てるんですね。

(子どもとネットのトラブル)

子どもとネットの問題に入ります。中高生のネットトラブル、ネットいじめとか、写真とか動画の悪用とか、人権侵害とかいろんな所で言われていると思います。身近な問題です。新聞に出ているのが遠くの問題ではなくて、もう自分のクラスの問題でもあります。名札のついた体操服を身につけて踊っている動画をあげてる子がいるわけですよ。学校も映っちゃう。これでは個人情報漏れてしまいます。個人情報流してませんといいながら、特に中学生、小学生は個人情報の意味すら知らない。そして、ついつい優しい知らない人には身近な人に言えない悩みを打ち明けてしまったり、趣味を話したりします。それも個人情報です。それがきっかけで見知らぬ人にとって性暴力の被害、加害という問題が起きているのです。金銭トラブル、人間関係のトラブル、心理的ストレスなど。LINE10個入ってたら、見ている

だけで時間が足りませんよね。睡眠不足、疲労、学力は確実に下がります。

中高生のネットトラブルは、皆さん身近なのでわかりだと思えますけど、上手に使えていると思っていても、何かを犠牲にしていないかどうかじっくり考えてほしい。親御さんも。画面を見ていることで、何か見ていなきゃいけないことを見ないで、時間は過ぎていないだろうか？知らない間に親子が分断されている、知らない間にクラスの仲間が分断されている、知らない間に大きく言えば社会が分断されている、ということが起きています。

(スマホが学力を低下させる)

学力の問題ですが、東北大学の川島隆太先生が、スマホと子ども達の発達関係について、ものすごく真剣に取り組んでいます。仙台市の中学生2万4千人について調査をしました。家で勉強を2時間以上して、かつスマホは30分未満でコントロールしているAグループ、家でほとんど勉強しなくて、スマホばかりやっているDグループなどの4グループに分けました。当然成績の順位は、Aグループが一番いいのは想像出来るでしょう。成績が悪いのは多分Dグループでしょう。Bグループは、家で勉強を2時間しているけれど、スマホも際限なくやっている。Cグループは、家でほとんど勉強してないけれど、スマホの利用時間はコントロールできている。BとCのどちらが、成績が良いのかということCなんです。スマホ制限した方が、学校で勉強しただけでも成績がいいという結果です。皆さんはどのコースを選びますか。今の子ども達は、机にスマホを置きながら勉強をやっているの、気になるんですね。だから、勉強していても集中出来ない。何かに集中する、しなければいけない時には、そこに集中する。今は文化祭の準備、今は数学の勉強、今は部活、今は友だちとディスカッション、今はスマホで何かを検索、というように、自分の時間の使い方を、きっちりコントロールできる子は成績もいい。大人もそうです。スマホがなかったら、もう何も出来ない人って、多分いると思いますよ。時刻表を調べずにスマホだけを頼りにする、充電が切れてアタフタしている大人達がありますよね。海外旅行者もスマホだけが頼りなので、それがなくなってしまうたら、もうパニック。一つの手段しか持たないところなので、上手に使うことが必要だと思います。



講師 内海裕美氏

(思春期とスマホ)

2014年に出版された、NPO法人子どもとメディアによる「ネットに奪われる子ども達」という本でも紹介している内容ですが、仲間関係、勉強する時間、考える時間、ぼーっとする時間、ぼーっとする時間って脳にとっても大事なんですね。お手伝いする時間、親と話す時間。親は子どもと話す時間。指示命令だけではなくて、しみじみと話す時間。「これってどうなんだろねー」って、説教とか指示ではなくて一緒に考える時間、悩みを聞いてあげる時間、そういう時間が、ごそっとなくなっている。便利な機器ができて、私たち人間の関係は、『フェイストゥフェイス』で結ぶ時間が増えるはずだった。そのためにパソコンやIT機器が進化したはずだった。だけどそれに邪魔されている。それから、つながり依存と言われ、仲間とつながれないから、スマホでつながっている。本末転倒な事が、文明の利器といわれるもので起こっているという事実と、その中に自分が巻き込まれていないか、常に自分の立ち位置を考えながら、自分とは何かという自分創りをしていかないと、これからどんどん発展するだろ

う世界の中に、巻き込まれてしまいます。リベンジポルノも、小学生、中学生が巻き込まれています。ある県の中学校の女の子が、同じクラスの男の子に、顔つきの全裸の写真を送っちゃったそうです。その男の子がまた何を間違えたか、気軽な気持ちだったんでしょう、クラスの男の子にばらまいたんですね。こんな話はあちこちの学校であります。多分その女の子は、一生それにビクビクしていかなきゃいけない。その写真が外にもれているかもしれない、いつ誰かが見るかも知れないと。顔つきの写真を送っちゃいけないよ、裸の写真送っちゃ行けないよ、と言っても送っちゃうんですよ。皆さん。スマホを子どもに持たせたら、送る可能性ゼロだとは思わないでくださいね。まさか自分の子がと思いたいですが、特に思春期は親よりも友だちです。友だちの信頼を勝ち取るためなら、何でもしちゃう子ども達があります。ネットいじめについても、今の子ども達は、自分が使っている道具で何が起きているのかを、ちゃんと知らないといけません。言葉で人を傷つける事も出来る。でも、子どもはそういうことを学習したり体験したりするのを、ばらまかれて傷ついて初めて分かるみたいな事になっています。ネットリンチだとかネットいじめについては、わかりやすく説明している書籍が出ているので、我が事のようにして読む事がすごく必要です。ネットリンチなんかは、ターゲットにされれば、もう抗しきれない。時々テレビや新聞に出ますよね。芸能人が、名前が似てるって言うだけで、誤解されてたたかれて、「私じゃない、私じゃない」って言っても、全然それが浸透しないで、職を失ってしまうとかね。すごく怖いんです。いじめは昔からありました。でも、ネットいじめは拡散の仕方とか、深さが違う。傷つき方も違う。甘く見ない方がいいと思います。

現実の世界も、ネットの世界もやっていけないことは同じ、ネットだからやっていいってことは一つもありません。通行人が通る自分の家の玄関ドアに貼れないような物は、ネットでも出してはいけません。「出していいかな、流していいかな」の判断は自分の玄関に貼れるかどうか、それが一つの基準ということです。自分の玄関には、匿名性なんかありませんよね。ネットの世界だって、クラスの仲間の誰がやったのか、すぐ分かりますからね。だから、自分の玄関に貼れる物しかネット上にあげてはいけない。これはもう大原則です。ネットでしか謝れないとか、ネットでしかありがとう、と言えないのは、大間違いです。だから、中学生くらいまでは、親がものすごく管理するか、持たせないということを社会の動きの中でやらないと、子ども達が受ける被害というのは、計り知れないです。

(子どものネット依存)

5年前(2013年)の調査では51万8千人だったネット依存の中高生が、今93万人。倍増です！実に全生徒の7人に1人がネット依存です。低年齢化しているのも、どこかで歯止めを掛けないといけません。運動不足で体力も低下しています。ネット依存症外来に来る子ども達は、骨密度が低下している、おじいちゃん、おばあちゃんのように骨がスカスカ。動かないと骨って強くなりません。座ったままで、ジャンクフードだけ食べてる、あとはカップラーメンとか食べて過ごしている、だからすごく太っているか痩せているかです。昼夜逆転は必発で、当然睡眠障害も起こしています。目も悪くなってますし、韓国ではエコノミークラス症候群で死んだ子どもも出ています。ネット依存症の93万人っていうのは、学校に通学している中高生を調べた結果で、不登校の子ども達は調査対象に入っていないので、13万人いる不登校の中で、ネット依存症がどれぐらいいるか、まだ分かっていません。でも相当数の不登校の子どもが、ネット依存状態にあると思われます。朝起きられなくて遅刻する、欠席する、体調が悪くて、成績が悪くなって留年する。大学に入ってからネット依存症になって留年する、退学する、会社なら解雇になってしまう。経済的にはすごくお金を使う。多額の借金をする人もいます。ゲー

ムで1,000万円使った主婦もいます。すごいでしょ。大人ですよ。また、若者は圧倒的に時間に追われています。オンラインゲームなんかは、夜10時から集合して始まります。サラリーマン達と一緒にやるのでね。しかも土曜日の夜集合すると、武器が安く買えるとか、得点が上がるとか、そういう風に仕掛けられていますので、夜10時からの始まりが、オンラインゲームのゴールデンタイムなんですね。一人欠けると、チームとしてできません。ネット依存とかゲーム依存なんていうような小中高校生は、ゲームの世界では結構有名人が多いそうです。(一般的に)ゲームの成績が上がらなければつまらないので、上がらなければゲームの世界から撤退します。でも、上手な子ども達は、そこですごく褒め称えられるので、他の事をおざなりにしてゲームの世界に没頭するわけです。現実の世界では居心地の悪い子、つまらない自分が、ゲームの世界で注目を浴びればそりゃ楽しい訳です。人間って言うのは楽しい方に流れるし、楽な方に流れるものです。2,000時間から4,000時間続けられるゲームが開発されています。2,000時間続けられるゲームは1日5時間やったって、400日かかります。その時間勉強してる子と、ゲームやってる子、分かりますよね。もったいないです。100%近く若者世代がネットを使用しています。ネットにアクセスしやすいほど依存になりやすい。ネット依存症は、依存症と名前がつく病気だと分かっているのに、制限されていません。例えば、アルコールとかタバコは、若者はやっぱり依存になりやすいので、年齢制限がかけられて買えないようになっています。でも制限されていなければ、子ども達だってアルコール中毒になるし、ニコチン中毒になるんですよ。それが分かっているのに、年齢制限があるわけですよ。子ども達が小さければ小さいほど、環境の影響を受けるんです。

(持たせるなら、持つなら・・・)

保護者が支払っている物(スマホなどのネット機器)で、借りていると言う認識を持って、ちゃんとした使い方をして、親御さんに迷惑をかけない、自分に不利にならない、自分の将来に負のことが起きないように、有効に使うということが、とても大事です。使うなということではありません。もう使わないとバイトも出来ませんから。ですので、こういう時代に生きているので、すごく注意して、中学生や小学生の子に、高校生は先輩として伝えて下さい。おじさんお婆さんが言うよりは、高校生、大学生が言う方が、ものすごく小中学生は聞きます。大事な事がもっとあるよっていうことを、お兄さん、お姉さんとして伝えてほしいと思います。高校生活こんな楽しいよとかね。

今後もネット過剰使用者が増加する可能性が大で、なんとかしなければいけないですね。持ったらどうしようとか、持つから使い方をどうしようとかじゃなくて、小中学生は持たせないという選択肢はあります。みんな持ってるというのはウソです。「みんな持ってるから」と言う子どもの言葉に親がだまされて持たせるから、持っていない子が浮いちゃうみたいになるわけです。だから、時間と制限を掛けて、「お母さんのを使わせてあげるからリビングでね」とかいうように約束する。守れなかったらそのペナルティーも約束をさせる、それは親の役割です。例えば、午後9時以降は親に預けるとかですね、ある教育委員会は、小中学生は夜になったらスマホを親に返しなさいとしました。これ保護者からものすごくありがたがられたそうです。「教育委員会はそう言ってるよ」と言って子どもを説得させることができるかと喜ばれたそうです。親にもこういった後ろ盾が必要ですね。子どもに考えさせるワークショップでは、中学生、小学生で、自分をもっとよくなりたいたいと思っている子たちに、(先程話した)勉強とスマホ利用時間による成績の現実のデータを見せて、子ども達自身にどういう自分になりたいか、というのを考えさせます。一方的に使うのではなく、考えさせた末良い選択をしてもらうという方法が、

今はされています。国が動くといいですね。韓国では午前0時から6時まで、16歳以下はネットに接続出来ないようになっていきます（俗にいうシンデレラ法）。現在、産業界からの動きで覆されそうになっていますが、どれだけ子どもを使って儲けたいんだ！と怒りを覚えます。モラルがないですね。ネット依存症になると、通院したり入院したり、治療キャンプをしたりとても手間がかかります。家族も困っているし、本人も困っているし。中学校から高校に行く時に、「みんなは高校の進学を考えているのに、ぼくは行けないなー」とか、「高校行けなくて大学はどうしようかなー」とか、「就職するときどうしようかなー」とか、その時に子ども達は何かしないといけないと思っていますけど、成人が1年間棒にふるのと、高校生が1年間棒に振るのとでは、被害の大きさは何倍もある。ですから予防が大事です。予防は小さいときから、親子でしっかりと会話をして、子どもの悩みにつきあっていく。この予防は、やっぱり人と人がつながる事です。親子でつながる、学校と親がつながる、学校のクラス仲間とつながる。それが先。クラスの仲間に本音が言えなくて、よその人に言えるという関係って、楽かも知れないけど、おかしいんだよって。今転んで助けてくれるのは、すぐ側に居る「人」だよ。それがいないと、それがないと、それを作っていかないと、結局自分がすごく孤独になるし寂しくなる。それで、変な風につながってしまう。つながっていたら安心でしょうが、その安心って本当の安心じゃないです。そこをよく考えて、親と子で今後のこれからのIT社会を生きていくということが大事だと思います。

最後に「あなたが大好き」という絵本を紹介して終わります。鈴木まもるさんの短い作品です。「あなたが大好き」「私はあなたが大好きです。世界で一番あなたが大事。朝も昼も夜もあなたと一緒に。いつでもあなたを守ってあげる。どこにでもあなたと一緒にいこう。あなたが寂しいときはいつでもおいで。あなたが眠れないときは一緒に寝てあげる。あなたが悲しい時は抱きしめてあげる。あなたが泣いたら、涙をなめてあげる。あなたが疲れたら、いい子いい子してあげる。あなたが困った時は、みんなであげてあげる。どこへだってあなたを助けに行く。いつだってあなたの味方。みんなあなたが大好きです。特別、私はあなたが大好き。あなたが居るだけで私は幸せ。」

以上で講演を終わらせて頂きたいと思います。ありがとうございました。

※本講演内容は、利根沼田研修会から作成しています。

