

## 第7回 蕨市アウトメディア推進大会

北小学校 養護教諭 金井あい

平成29年11月18日(土)、蕨市民体育館にて、第7回蕨市アウトメディア推進大会が行われました。

### 発表 蕨市アウトメディア活動報告

発表者 塚越小学校 児童会

取り組みの大切さについて、親子のやりとりやニュース形式で、寸劇を発表してくれました。アウトメディアを行うには、自分の意志の強さと、家族の協力や目標の共有が必要ということが伝わりました。

講演 「ネット・スマホ・LINEの長時間接触による脳・神経の発達阻害から子どもをどう守るか」

講師 子どものネットリスク教育研究会 代表 大谷良光 様(弘前大学教育学部 元教授)

### \*デジタル・デメンチア(認知障害)

小さな頃からメディア漬けになっていると、前頭前野の未発達により、記憶・集中力障害、感情の皮相化・鈍麻が起きるそうです。また、前頭前野の特定部分が平均より疎(そ=密度が低い)で、発達の遅れがあることが、東北大学の調査結果により判明しました。

### \*スマホ長時間接触による学力低下

スマホの使用時間と学力は、大きく関係しているそうです。使用時間が1時間未満であれば、影響力は少ないようですが、長時間使用者は、使用を止めても学力が下がることが、研究によりわかったそうです。

複数の要因が絡み合い、正常に発達・形成されるべき神経ネットワークが、好ましくない神経ネットワークに改変されていると推測されています。

### \*学力低下とLINEの直接的要因

・明らかにされつつある7つの科学的根拠

- ①通知音による集中力低下
- ②学習しながら使用することによる記憶力低下
- ③言語性知能の低下
- ④海馬未発達による記憶低下  
(主に睡眠時間減少との相関)
- ⑤長時間メディア利用による前頭前野機能低下
- ⑥ストレスによる前頭前野機能低下
- ⑦ネット依存症による学力低下

マルチタスキング=ながら行為が、前頭前野の機能低下を招いているようです。

### \*目や視力の障害

近くを見るとき両眼は寄り目になります。スマホの使用により片目で見えるようになり、ピントが合わなくなって両眼視異常が起こり、ものを立体的に見づらくなったり、球技で空振りする現象が起きやすくなるということでした。

### \*考え方と対策 3つの視点

#### ①デジタルデトックス(解毒)のすすめ

デジタル機器は現代生活において欠かせないツールです。自分や家族でルールを作ったり、勇気を持って取り組むことで、利用の習慣を改善し、ネットに接続しない幸せも体感できると良いとのことでした。

#### ②スマホ等の所持時期・時間制限

2歳までは、両眼視・視神経機能が発達段階であるため、使用させないほうが良いとのこと。また、幼児は保護者と一緒に使用し、使用時間は15分まで、小学生は30分、中学生は60分が限度だそうです。スマホは30センチ以上離し、横向きを推奨されていました。

#### ③ボトムアップのルールづくり

②を目標にするには、家庭と学校が連携し、子ども・保護者への徹底した啓発と、ルールづくりが大切であるとのことでした。