

## 第9回蕨市アウトメディア推進大会

第一中学校 養護教諭 伏見 真衣子

近年、子どもたちの成長に電子メディアが多大な影響を与えていることが深刻化している。そうした中で蕨市では、電子メディアへの接触時間を減らし、未来を担う子どもたちの健やかな成長を願う「蕨市アウトメディア宣言」を制定し、その取組を広げる活動を行っている。

本年度は、令和元年11月16日（土）に第9回アウトメディア推進大会が蕨市民会館で開催された。

### 【1.活動報告】

#### 「蕨市立中央東小学校のアウトメディアの取組」

##### 発表者 中央東小代表児童

中央東小の代表児童が寸劇とOXクイズを交えて、スマホとの上手な付き合い方について発表した。お父さん役やお母さん役、息子役などが登場し、堂々とした演技で見ると人に分かりやすい発表だった。

### 【2.講演会】

#### 「ネット依存の予防と対策～中学校の現場から～」

##### 講師 本間 史祥氏

公立中学校教諭として勤務する傍ら、子どもたちのインターネット利用のリスク・長時間利用による健康被害問題を中心に県内外で講演・啓発活動を行っている本間先生に講師を務めていただいた。

## 第1部：子どもたちのネット利用の真実

### ○インターネット利用状況について

インターネット利用環境実態調査（内閣府調査）によると小中高とインターネットの利用時間が年々増えており、特に小学生の利用時間の増加が顕著である。また、低年齢層（0歳～6歳）は、たった1年での利用率の増加が非常に大きく、今後も益々低年齢層のインターネット利用率が増加する見込みである。その背景には、デジタルネイティブ世代（1980年後半以降に生まれた世代）が現在の子育て世代となっており、健康被害等のリスクを知らずに子どもにデジタル機器を使用させているためだそう。

### ○ハマる仕掛けと子どもたちの心理

なぜネットの世界に子どもたちはハマってしまう

のだろうか。日本の子どもたちは、自己肯定感が諸外国に比べて低く、トイレに集団で行ったり、友達の趣味にハマったりするなど、他者とのつながりを求めている。一人当たりの友人数の変化の調査から表面上の友人の数が増えていることが分かり、現代の子どもたちは、友人の数の多さが人間の価値であると考えている傾向が強いのだそう。そうした子どもたちが、ネットに居場所を見つけ、ネットに依存していくのだということが分かった。

### ○ネット依存・健康被害の概要

・世界保健機構（WHO）は2018年、ネット依存を精神衛生疾患と認定した。ネット依存は個人や家族の努力だけで治すのは困難であり、専門機関の治療を必要とする病気である。

・頻繁なインターネット習慣のある小児は言語知能が3年後に低下している傾向があり、また、脳の灰白質・白質の容積が減少していた。（東北大学発表）  
・画面の小さいスマホを長時間使うと過剰な「輻輳（寄り眼）」がおこり、脳が混乱して片方の目を使わないようにという間違った指示が出されることがある。それにより、片方の視力が著しく低下する場合がある。

## 第2部：予防と対策

スマホを持たせるタイミングについては、本当にそのスマホが必要かどうかを家族で話し合い、必要である場合は機能制限とルールづくりを行う必要がある。機能制限の設定方法や使用時間を管理できるアプリを紹介していただいた。

また、依存度尺度づくりのワークを行い、インターネットを使いすぎていると感じる行動をふせんに書き、それを依存度の高い順に並び替える活動を行った。その他、ネット依存を自覚したりネットのリスクを考えさせたりする指導法を紹介していただいた。

アウトメディア推進大会を通して、時代とともに変わりゆく子どもたちの変化に合わせ、学校、家庭、地域が協力し合い、メディアとの正しい付き合い方について速やかに対策を講じていかなければならないと改めて考えさせられる機会となった。