

保護者の方もメディアコントロールにチャレンジ

シンガポールの小学生の作文『スマホになりたい』

「僕の願いはスマートフォンになることです。だって、パパとママはスマートフォンが大好きだから。

二人は僕のことよりもスマートフォンばかり気にしています。

パパが仕事で疲れて帰ってきたとき、スマートフォンのための時間はあるけど、僕のための時間はないみたい。

パパとママは大事な仕事をしときでも、電話が鳴るとすぐ電話を取るんだ。僕が泣いていても気にしないけど…。

二人は、僕じゃなくてスマートフォント遊ぶんだ。誰かと電話をしているときは、僕がどんなに大事なことを伝えようとしても聞いてくれない。

だから僕はスマートフォンになりたいんだ。」

「強制的にでもスクリーンをオフにする時間を持たなければなりません。特に、判断力の未熟な子どもほど、脳をハッキングするようなアプリや動画に容易に乗っ取られやすい」

脳科学者 茂木健一郎 氏

スマホやタブレットが全て悪いわけではありません。これからの時代、デジタルデバイスは便利であり、勉強にもなり、楽しく過ごさせてくれます。理想的なスマホライフが送れるよう、大人の方にそのモデルを示していただきたいと願っております。よろしくお願いいたします。

園児・児童・生徒
保護者の方も

目指せ！ メディアコントロールの 達人



天栄村教育委員会
天栄村立幼小中学校長会
天栄村公立学校 PTA 連合会



はじめに	p. 1
メディア依存度（いぞんど）をチェックしよう	p. 2
メディア・SNS依存 ～心への影響～	p. 3
メディア・SNS依存 ～体への影響～	p. 4
メディア・SNS使用の三か条	p. 5
メディア・SNSの正しい使い方をマスターしよう	p. 6
保護者の方もメディアコントロールにチャレンジ	p. 7

年 組 名前：

はじめに

メディアとは・・・

テレビ、DVD、ゲーム機、パソコン(インターネット)、スマートフォン、タブレット、携帯電話などの電子映像機器のこと。

SNSとは・・・

ソーシャルネットワーキングサービスの略で、インターネットを介して人間関係を構築できるメディア用のWebサービスのこと。

LINEなどのメッセージをやり取りできる「**メッセージ系**」

YoutubeやInstagram、TikTokなどの写真・動画を投稿・共有してコミュニケーションを行う「**写真・動画系**」

FacebookやTwitterなどの情報交換や意見交換ができる「**交流系**」の3種類に大きく分けられます。

メディアコントロールとは・・・

メディアやSNSを上手に活用し、うまく付き合っていくこと。

《児童・生徒のみなさんへ》

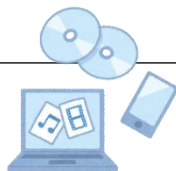
メディアやSNSと日常生活は切っても切り離せない時代になってきました。しかし、最近長時間メディアやSNSに触れることによって、心と体の調子を崩す人が増えてきています。

これからの時代、みなさんがメディアやSNSとうまく付き合い、心も体も元気に生活していくためのヒントになればと考え、この冊子を作りました。

長時間のメディア・SNS使用が心と体に与える影響とメディア・SNS使用時の注意点をしっかり学び、メディアコントロールのための目標やルールを考えてみましょう。

《保護者のみなさんへ》

子どもたちがメディア・SNSとうまく付き合っていくには、ご家庭の協力が不可欠です。ぜひこの冊子をご家族みなさんで読んでいただき、メディアコントロールのための目標やルールを決める時間をとっていただければ幸いです。



メディア・SNSの正しい使い方をマスターしよう

(1) 家族と約束を決めよう

- ・使用時間、使用場所、アプリのダウンロードなど家族でルールを決めます。そのルールがあなた自身と周りの人々を守ります。



(2) 適切な使用時間を守ろう

- ・平日は1日2時間以内、休日は3時間以内が目安です。

【小学生の場合】

- ・夜8時以降の使用は控え、9時以降は使用しません。

【中学生の場合】

- ・夜9時以降の使用は控え、10時以降は使用しません。

(3) 個人情報を大切に

- ・名前や顔写真、電話番号、住所などの個人が特定できるような内容は絶対にSNSには載せません。



(4) 誹謗(ひぼう)・中傷をしません

- ・人を傷つけたり困らせたりする内容は絶対に書き込みません。



!!注意!!

一度インターネットに流出した情報は、完全に削除することは難しく、情報を悪用される場合もあります。大切な個人情報を守るために、絶対に個人情報が流出しないよう注意して使用します。

メディア・SNS使用の三か条

S しすぎない

- ・家族と一緒に決めた時間を守り、自分をコントロールして使用します。
- ・適度な休憩をとって使用します。
- ・やるべきこと(宿題、手伝い等)を行ってから使用します。

N 流されない

- ・知らない相手の指示は、絶対聞きません。
- ・ネットの記事や意見は過信せず、自分の意見をしっかり持ちます。



S しっかり判断

- ・有害サイトにアクセスしようとしていないか判断します。
- ・人が迷惑に思うことは、SNSに書き込みません。
- ・言葉づかいに注意し、悪い印象を相手に与えません。

ゲーム行動症（依存症）は病気です

WHO（世界保健機関）による国際疾病分類で、ゲーム依存が「**ゲーム障害**」の病名で**依存症分野**に加わりました。(2022年)

【臨床的特徴】

- ゲームのコントロールができない。
- 他の生活上の関心事や日常の活動よりゲームを選ぶほど、ゲームを優先。
- 問題が起きているがゲームを続ける、または、より多くゲームをする。

メディア・SNS依存度をチェックしよう

まずは、自分とメディア・SNSのつきあい方を振り返ります。下の9つの項目のうち、あてはまると思うものにチェック☑しましょう。

- ☐ テレビを見始めると、時間を気にせず見てしまう
- ☐ 朝、起きるとすぐにスマホやタブレット、ゲーム機を使ってしまう
- ☐ 夜、布団の中でもスマホやタブレット、ゲーム機を使ってしまう
- ☐ 家ではいつもテレビがついていて、なんとなく見てしまう
- ☐ ゲームや動画の続きがいつも気になる
- ☐ ゲームや動画視聴を始めるとやめられない
- ☐ ゲームや動画に夢中になって、寝る時間が遅くなっている
- ☐ メールやLINEなどの返事が常に気になっている
- ☐ メールやLINEで友達との関係を悪くしたことがある

チェックの数はいくつですか?自分のタイプを《》に書きましょう

◎チェック0～1個・・・《Aタイプ》

メディア・SNSと上手につきあえています!

△チェック2～6個・・・《Bタイプ》

メディア・SNSとのつきあい方が少し気になります

×チェック7～9個・・・《Cタイプ》

あなたの生活はかなりメディア・SNSに支配されています

私は《 》タイプ

この冊子を通して、Aタイプだった人は、これからもメディア・SNSを上手に活用するための方法を、BとCタイプだった人は、メディア・SNSとのつきあい方を改善して上手に使うための目標とルールを考えていきましょう。目指せ メディアコントロールの達人!!

メディア・SNS依存 ～心への影響～

○思考力・集中力低下

メディアを使用してゲームや動画鑑賞をしている時の脳の血流の様子を計測すると、視覚に関わる「後頭葉」と聴覚に関わる「側頭葉」の血流が活発になっています。

一方で、見ることに集中していると、**人間が物事を考える時に活発に働く「前頭葉」**の血流が低下した状態になり、働きが鈍くなってしまいます。つまり、メディアを長時間使用することは、思考力や集中力の低下の原因となるのです。



熊本市教育センター作成

○判断力・社会性低下

「前頭葉」は思考力・集中力だけでなく、判断力や社会性などもつかさどっています。そのため、メディアを使用することで前頭葉の働きが鈍くなってしまうと、感情のコントロールが難しくなり、イライラしやすくなる、暴力的な態度をとってしまう、無表情・無感動になってしまうなど、判断力と社会性の低下につながっていきます。



他にも

※昼夜逆転の生活になる→学校生活への影響大

遅刻・欠席、成績の低下、人間関係悪化などにつながっていきます。

※SNSやゲームのことが気になって、他のことに手がつかなくなる
→ネット・ゲーム依存につながることも・・・

※自己中心的な考えに傾く

※眠ろうとしても眠れない



メディア・SNS依存 ～体への影響～

○睡眠不足

メディアから出る光には、「ブルーライト」が多く含まれています。ブルーライトは睡眠を促すホルモン「メラトニン」の分泌を抑えるため、就寝前にメディアを使用し、目からブルーライトが入ってしまうと眠りにつきにくくなり睡眠不足になってしまいます。

睡眠不足は体調不良や集中力低下の原因となるので就寝前にブルーライトを浴びないようこころがけ、快適な睡眠をとりましょう。



○視力低下

メディアの画面を近くで見続けていると、目のピント調節の役割を担う毛様体筋の緊張が続いて目が疲労し、視力低下の原因になります。メディアの画面は顔から30cm以上離して使うようにしましょう。

また、画面を長時間見続けるとまばたきの回数が大幅に減り、目の乾燥や痛み(ドライアイ)を引き起こします。



他にも

※急性内斜視

小さな画面を、眼球を動かさずに見続けることが、目の機能に影響することが分かっています。



※エコノミークラス症候群

長時間同じ姿勢のままメディアに熱中することで血管に血栓ができて、肺の動脈に詰まって呼吸困難になったり、全身の血液循環に支障をきたしたりします。

※頭痛や肩こり、めまい、腰痛

※運動不足

体を動かさないと骨も筋肉も育ちません。



