

日本共産党

しまむら新一議員レポート

23.10/2 №22

市議会議員報告



日本共産党市議会議員
しまむら新一事務所
事務所/〒270-0021
松戸市小金原4-11-29
TEL 047-309-2651
FAX 047-309-2652
松戸・鎌ヶ谷地区委員会
事務所/〒270-2252
松戸市千駄堀1810-2

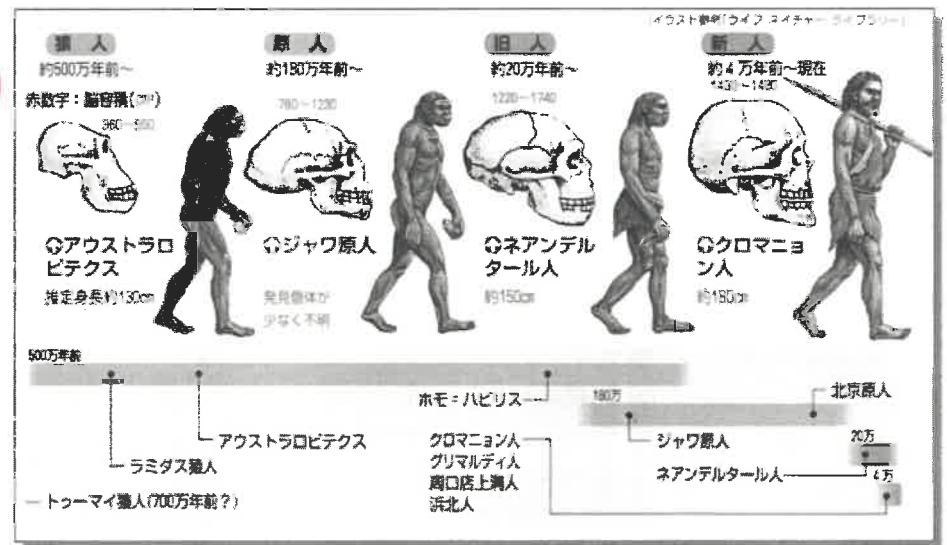
—ネットリスクについて考えたことがありますか？！— 子どもたちの心身の発達への影響は大人の責任です！

9月16日(土)、第51回松戸市母親大会が森のホールで行われました。第3分科会：子育て・教育では「スマホと子どもの成長・健康被害」というテーマで、子どものネットリスク教育研究会副委員

長の矢野さと子さんの問題提起を受けて、子どもたちの周りにいる大人が家庭や学校でネットについてどう考え、どう関わっていくかなどについて考え合いました。会議室、一杯の参加者でした。

電子メディアに接触することで「ヒト」の育ちに不可欠なことが減少します！

まずは矢野さんのお話の概要を伝えます。「ヒト」は、700年前に「地球上」に棲む哺乳動物として誕生しました。何世代もかけて子孫を増やし生き延びるために「生物」として環境に適応させてきました。進化の過程で



「子育ち」環境は、①親以外の祖父母、家族以外の大人の協力、集団子育てを確立する中でコミュニケーションを多くとり身体的接触が基本になってきました。②また、狩猟採集生活だったため、

身体活動は盛んで、遠くを見る生活が普通で近視とは無縁な生活でした。③さらには、地球の自転に合わせ、お日様とともに行動していたため、ヒトは昼夜性動物に進化してきました。

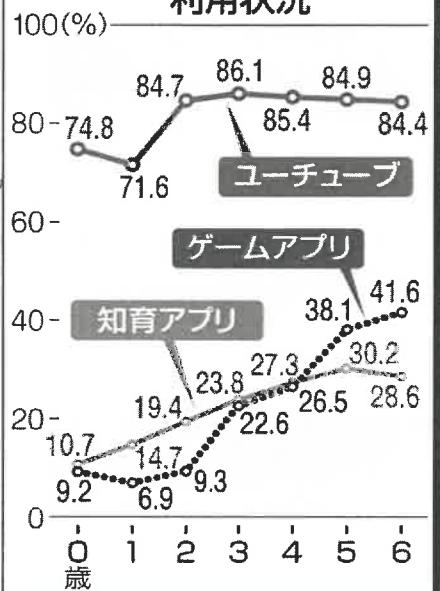
現在の「子育ち」環境は、①「集団子育て」は、核家族化と地域の繋がりの希薄化で崩壊し「孤育て」になり、コミュニケーションは減少しています。②また、大人社会の便利・快適・効率の追求で日常生活での身体活動も減少しています。③さらには保護者の働くされ方、睡眠軽視の夜型生活が子どもも夜型になり電子メディアの普及も重なり、子ど

- ☆電子メディアによる接触することで減少する(阻害される)時間・事柄は、
- ①コミュニケーション(愛されること)
 - ②身体活動(遊ぶこと)
 - ③睡眠・生活リズム
 - ④食事
- メディア接触により異なる時間・機会減少

もたちの睡眠不足、生活リズムの乱れを日常的になっています。

ヒトの育ちには不可欠なものは、時代が変わっても大事なことは変わりません。①コミュニケーション(愛されること)、②身体活動(遊ぶこと)、③睡眠・生活リズム、④食事の4つはヒトが入らしく育つにはどうしても欠かせません。

乳幼児のユーチューブ、ゲーム・知育アプリの利用状況



乳幼児期のヒトの土台づくりへ影響！

《コミュニケーション》

- ①授乳は単なる栄養補給だけではありません。大事なコミュニケーションの時間でもあります。
- ②乳幼児が振り向いた時、手を伸ばした時、保育者が見ててくれる、応えてくれるという行為が安心感、行動・社会規範の構築につながります。
- ③保育者が適切に応えることで愛着・信頼関係ができ、乳幼児の緊急避難基地もできます。そうなれば自己肯定感も強まり、やる気や思いやりも醸成されます。ヒトの土台ができる関わりかたです。
- ④保育者が気持ちに共感してくれる、言語化してくれる姿勢の保育が続けば情

緒が分化したり、言葉が発達したりするなど情緒と言葉の発達を促します。
⇒メディア接触が長時間続くと、コミュニケーション阻害により、愛着形成・信頼関係をつくることができません。言葉や情調も発達不全になり、子どもの安心感・安全環境もつくり出すことも難しくなります。

《遊び》

- ①遊ぶことによって、体力・筋力のバランスを培い、自主性・想像力を育みます。また、友だちと遊ぶことを通して言葉やコミュニケーションを発達させ、我慢することや問題解決する力も

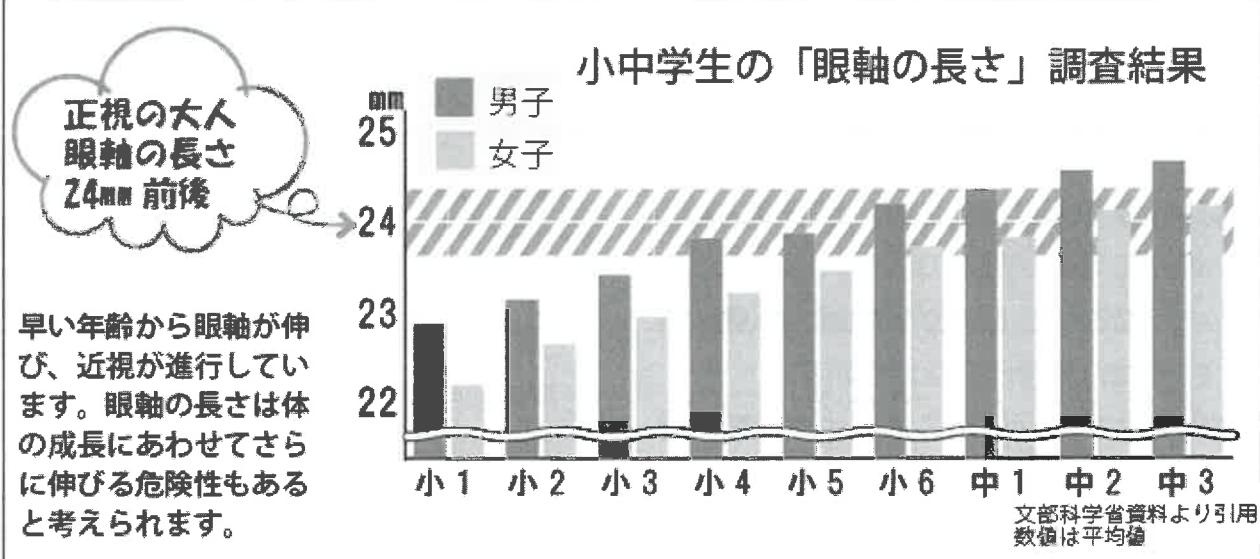
つけていきます。

②遊ぶことで視力の発達を促します。追従性眼球運動や衝動性眼球運動などは、大きく体を使う外遊びで発達します。「動くもの、静止しているもの、遠くのもの、近くのものなどを」眼球を上下左右に大きく動かして見ています。それによって視神経が発達し、両眼視機能は3歳頃までに、視神経回路は6歳頃までにできあがると言われています。

⇒メディア接触が長時間続くと、「体力・筋力・バランス」「言葉・コミュニケーション」「自主性・想像力」「我慢、問題解決能力」などの発達が阻害される可能性があります。

体を大きく動かす機会が減り、ものを

学童期以降、視覚・睡眠、脳、学力への影響が！



《軸性近視の増加》

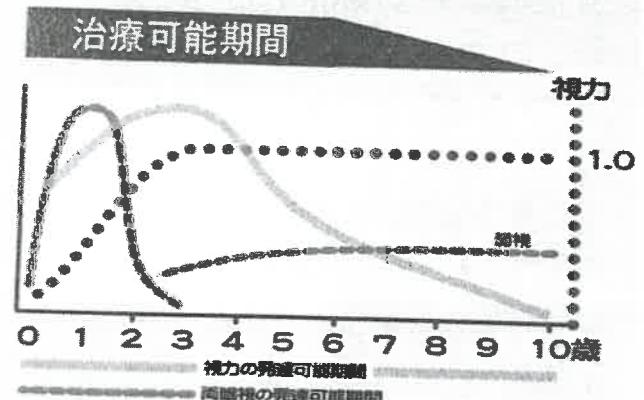
①近くて固定した狭いメディアの画面を見続けることで、眼軸近視になる子どもが増えています。眼軸長は一度伸びると元には戻りません。

早い年齢から眼軸が伸び、近視が進行しています。眼軸の長さは体の成長にあわせてさらに伸びる危険性もあると考えられます。

②近視が弱度近視→中等度弱視→強度弱視と進行すると、白内障、緑内障、網膜剥離、近視性横斑症などの眼疾患にかかる率が高くなります。

◇では、どう対応したらよいか、次号で学力の問題も含めてスマホ・タブレット学習のポイントをお伝えします。

視機能の発達は小児期まで



見る距離が固定し、スマホやPCの画面は狭いため眼球の動く幅も狭く、メディア接触の時間が長いと、視覚の発達不全につながります。固定した近いメディア画面を見続けることで、後天内斜視になる子どもが増えています。また、目から入る夜のブルーライトも睡眠不足など生活リズムの乱れにつながります。



《近視の要因》

☆遺伝的要因の他に、ア.近見 (30

cm未満) 作業の早期化・長時間化 (特にスマホ)、イ.外遊び・屋外活動の減少=太陽光を浴びる機会の減少、ウ.睡眠不足による眼精疲労の未解消など環境的な要因が大変大きくなっています。

⇒近視の予防・進行の抑制には

ア.学習時、姿勢をよく、目と本・デバイスの間の距離は30 cm以上を保つ。
イ.目を休める習慣を持つ。特にデバイス利用の場合は「20 20 20」ルール

《睡眠の重要な役割》

☆睡眠には、体と脳に休息を与える、⑤脳の老廃物 (アミロイド) 「ホルモンのバランス」を調整する、②昼間体験したことや情報の一時的な記憶を整理して定着させる、③免疫力を高め病気を遠ざける、④ド β) を掃除しているなどヒトの脳と体を創る・発達させる・守る重要な役割を果たしています。

⇒メディア接触が長時間続くと、就寝時間が遅れる、刺激の強いメディア接触で寝つきが悪くなる、夜間の強い光はメラトニンの分泌を抑制するため就寝時間が遅れるなど睡眠不足、生活リズムの乱れを引き起します。

《メディア接触による前頭前野への影響》

☆東北大学加齢医学研究所の3年間の研究調査によると、情報処理・思考の中

《近視度数と眼疾患のオッズ比》

(近視でない場合と比較してのかかりやすさ)

近視度数 (D:屈折度数)	白内障	緑内障	網膜剥離	近視性横斑症
弱度近視 (-1~-3D)	2倍	4倍	3倍	2倍
中等度弱視 (-3~-6D)	3倍	4倍	9倍	10倍
強度弱視 (-6D~)	5倍	14倍	22倍	41倍

の励行を。画面を20分見たら、20フィート (約6m) 離れたところを20秒間見て、眼の緊張をほぐす。

ウ.外遊び・屋外活動の工夫をする。目安は、1日1,000lux以上、平均2時間以上、太陽光を浴びる。

《夜間の十分な睡眠を確保》

☆理想的な睡眠時間

年齢	望ましい睡眠時間
1~2歳	11~14時間
3~5歳	10~13時間
6~12歳	9~12時間
13~18歳	8~10時間
大人	7~9時間

極や人間たらしめる脳 (考える・発明する、判断する・未来を予測する、挑戦する、我慢する・感情をコントロールする、人を思いやる) 前頭前野がスマートフォン・インターネットの頻繁使用で発達が遅れる、高頻度で発達がほぼ止まってしまうことが分かってきました。つまり、身体は中学3年生になっているが、脳は小学生6年生のままという異常な事態が生まれています。

⇒前頭前野の活動低下は、やる気がでない、新しいことが思いつかない、気持ちや考えを人に伝えられない、我慢できないなどの影響が出ます。