



上真野 2021



【教育目標】○ 思いやりのある子ども ○ 進んで学習する子ども ○ 体をきたえる子ども

キラリと光る学校を もっと自分たちの手で ~気づき 伝え合い なりたい自分をめざそう~

ネット依存のお話の続き・・・(福島県立医科大学 医学部小児科学 横山浩之教授の講演資料より)

「メディア曝露 (ばくろ)」という言葉をご存知でしょうか？

スマホ・タブレット・ゲーム・テレビ漬けの生活を送る中で、子ども達が様々なメディアにさらされていることを表しています。生活習慣が崩れる大きな原因となり、不登校の要因と言われています。

インターネットによる新しい情報、今起きているニュース、動画配信、ゲーム、eスポーツ等々、どれもがおもしろいものです。ついつい、ひとりの時間つぶしとして利用する時間が増えてきます。

でも、学校から帰ってきたお子さんをメディア（この紙面では、スマホ、ネット、ゲームを総称してメディアと表現します）だけに任せていると、成長への弊害が心配されます。

依存症へつながる恐怖

長い時間、大量、長期間にわたって依存対象（メディア）に異常に固執するため、重要な社会的・職業的な活動を放棄してしまうのが依存症です。よく耳にするのが「薬物依存症」や「アルコール依存症」ですね。不幸な結果を招くと分かっているにもかかわらず、同じ行動を反復してしまう。

依存症で怖いのが「禁断症状がでる」「依存対象を探し求める」「依存対象のためなら何でもしてしまう」ということです。この依存対象がメディアに置き換わって起きる現象が「メディア曝露 (ばくろ)」です。メディア依存症にならないためには

- ・メディアに接する一日の総時間を決める。(例：ゲームは〇分、PCは〇分、SNSは〇分)
- ・子ども部屋にメディアは置かない。(保護者の目が届くところで使用させる)
- ・自然に親しむ、触れる遊びを一緒に楽しむ。

これらのことが有効なんだそうです。タブレットの持ち帰り等で疲れた頭や目を、使用時間を制限したり自然と触れあったりしながらリフレッシュさせることが大切なんです。

小学校高学年・中学校の不登校の要因に

日本小児科学会で、24名の不登校改善治療とメディア曝露の関係を調査した結果は以下の通りです。

- 不登校前からメディアの問題あり・・・13名
 - ・現在もメディアの問題あり・・・全員
 - ・現在も睡眠の問題あり・・・全員
 - ・現在も不登校・・・全員 (誰も改善されなかった・・・)
- 不登校前：メディアの問題なし・・・11名
 - ・現在もメディアの問題あり・・・1名
 - ・現在も睡眠の問題あり・・・2名
 - ・現在も不登校・・・1名 (改善5名、完全復帰5名)

このことから、メディア曝露、メディア依存症になると、不登校改善が難しいということが分かります。また、改善策を小学校の段階に行っていくことが、思春期での諸問題に対応できやすくなるという報告もあります。

冬休み前に、ネットやゲーム利用による大きな弊害について、お子さんと確認し、ご家庭内でも利用ルールの見直しを図る機会を設けてはいかがでしょうか。

(裏面に、参考資料を載せておきましたので、ご活用ください。)

KAMIMANO 2021



Continuing with the story of internet addiction... (From a lecture given by Professor Hiroyuki Yokoyama, Department of Pediatrics, Fukushima Medical University School of Medicine)

Have you ever heard of the term "media exposure"?

It is a major cause of lifestyle disruption and is said to be a factor in truancy.

New information on the Internet, current news, video streaming, games, e-sports, etc., are all interesting. We tend to spend more and more time using it as a way to pass the time alone.

However, if you leave your child alone with the media (in this paper, I will use the term media to refer to smartphones, the Internet, and games) when he or she comes home from school, you may worry about the harmful effects on their growth.

Fear leading to addiction

Dependence is an abnormal obsession with the object of dependence (media) for a long time, in large quantities, and for a long period of time, which leads to abandonment of important social and professional activities. We often hear of "drug addiction" and "alcoholism". Even though they know it will lead to unhappy consequences, they cannot stop and repeat the same behavior.

What's scary about addiction is that it causes "withdrawal symptoms," "seeks out the object of dependence," and "will do anything for the object of dependence. The phenomenon that occurs when the object of dependence is replaced by the media is called "media exposure.

In order to avoid media addiction

Decide on the total amount of time per day that you will be exposed to media.

Do not leave media in children's rooms. (Let children use media where parents can see them.)

Do not leave media in the child's room.

These things are effective, she said. It is important to refresh their tired minds and eyes by taking home a tablet.

A factor in truancy in upper elementary and junior high school

The following are the results of a study conducted by the Japanese Pediatric Society on the relationship between media exposure and truancy remediation treatment in 24 children.

The results of a study by the Japanese Society of Pediatrics on the relationship between media exposure and truancy remediation treatment for 24 children are as follows

Still have problems with media... All

Still have problems sleeping . . . All

Still not attending school - All (No one improved...)

Before truancy: No media problems 11

Still truant - 1 (5 improved, 5 fully recovered)

From this, we can see that it is difficult to improve truancy when media exposure and media addiction occur. It is also reported that taking corrective measures in the elementary school stage makes it easier to cope with various problems in adolescence.

Before the winter break, why not take the opportunity to review with your children the major harmful effects of using the Internet and games, and review the rules of use at home?

(Please refer to the reference materials on the back of this document.)