

「生活習慣」と「デジタルメディアとの付き合い方」～PTA安心安全講座より

一昨日の全校PTAには、インフルエンザによる臨時休業のため、子どもたちがいない中でしたが、多数おいでいただき、ありがとうございました。全体会では、角館小学校の交流活動の成果と今後の3ヶ月間に取り組む課題、閉校記念事業の進捗状況の説明、仙北市PTA連合会研修会の概要報告など、重要案件について共通理解が図られたのではないかと考えます。

その後に行ったPTA研修会では、「今、考えたい!『生活習慣』と『デジタルメディアとの付き合い方』」と題して、講師の千葉先生から具体的事例満載のご講話をいただきました。このことについては、今後も学校で取り上げて指導していきませんが、ご家庭でも是非話題にしていきたいと考え、校長室での話題も含めて、強く心に残った内容に絞って整理してみたいと思います。



◇対話が少ないと感情が育ちにくい

パソコン・タブレット、ケータイ・スマホ、デジタルテレビ、通信機能付きゲーム機・メディアプレーヤーなど、電子機器の使用頻度が高い子どもほど相手の感情を読むことが苦手な傾向にあること。睡眠時間が不足し、不健康な生活に陥ったり自信を失ったりしていくこと。対人コミュニケーションが疎外され、情緒の発達に必要な時間が少なくなること。そのため、成長期に発達させるべき感情が育ちにくくなるということです。また、小学校入学前から動画を見せると、見ているだけでどんどん映像が進んでいくのに気をひかれ、他のものに興味を示さなくなります。乳幼児期は心身の発育・発達が著しく、基礎が形成される時代。人とのふれ合いや対話を通じた感情の発達、日々の生活の中での様々な体験を通して、自信や意欲を持たせることを大事したいものです。



◇ブルーライトを見終わってから2時間たたないと、脳は眠れない

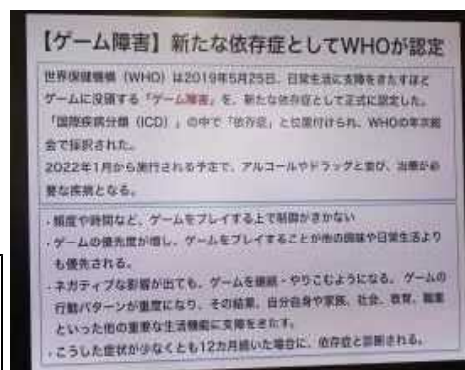
日光の中には、ブルーライトと呼ばれる波長の短い強い光がたくさん含まれています。この光を見ると、人間の脳は「今は、昼だ。」と認識し活発に活動しようとしてしまいます。夜になると、脳内では「メラトニン」という睡眠ホルモンが分泌され、この物質がしっかり分泌されると質の高い睡眠となり、次の日の朝、「ああ、よく眠れた。よし、今日もがんばるぞ!」と、元気よく目覚めます。

しかし、デジタルメディアの画面の中で発光しているLEDの中には、これと同じ光が大量に含まれていて、この光を見ると、脳は「今は、昼だ。」と勘違いし「メラトニン」の分泌を抑えようとしてしまいます。すると、布団に入っても目が冴えて寝付くことができず睡眠不足になります。この光の脳への影響は見終わってから2時間も続くので、眠る2時間前には見るのをやめることが大切です。

◇「ゲーム障害」が、新たな依存症としてWHOが認定

世界保健機構(WHO)は、今年の5月25日、日常生活に支障をきたすほどゲームに没頭する「ゲーム障害」を、新たな依存症として正式に認定しました。2022年1月からは、次のような症状は「ゲーム障害」と診断され、治療の対象になるということです。

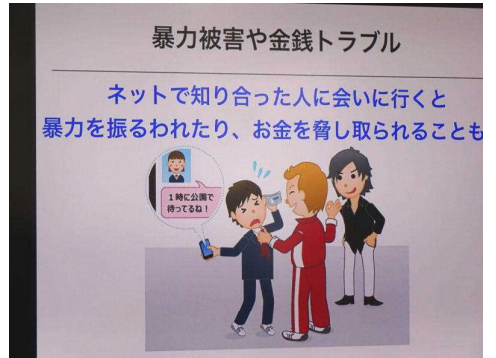
- ①ゲームが我慢できない。
- ②ゲームが一番大切になり、それ以外のことが考えられない。
- ③生活に悪い影響が出てきてもゲームをやりこむ。
- ④このような症状が12ヶ月続く。



(裏へ続く)

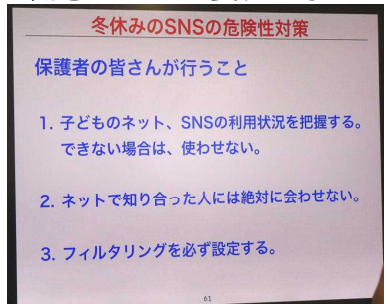
◇インターネット上でのつながりだけの人には、絶対に会いに行ってはいけない

研修会で提示された動画からは、LINEなどのSNSでやりとりしただけで実際に会うことが、どれだけ危険なことが伝わってきて、大きな危機感を感じました。中川っ子のまわりには、中川地域をはじめ、みんな優しく心温かい方ばかりです。しかし、インターネットは、地球の裏側まで、あっという間につながります。純真な子どもたちが集まるサイトには、邪な考えをもった大人が、「あなたと同じ小学生です、中学生です、高校生です。」などと身分を偽って紛れ込んでいることが、よくあるということでした。普段、面と向かっている自分の周りの人々と、デジタルメディアだけを通じてやりとりをしている人々を、「同じ」と考えてはいけないということでしょう。10数年前までは、この種の話は、中高生に関するものが中心だったと記憶しています。しかし、ここ数年、小学校の低学年の段階からの働きかけの必要性が求められています。



◇今回の研修で考えたこと「大人の責任」「親の責任」「学校の責任」

私たち中川小の職員は、中川っ子の好奇心旺盛な「くりくりっとした目」に元気もらっています。子どもたちは、毎日、元気に学校生活を送っています。子どもたちを取り巻く環境に、子どもたちにかかわる大人として、親として、教職員として、「自分の責任とは何か?」ということを自らに問いかけ、お互いに情報を交換し、子どもたちに働きかけていくことが大切だと考えます。今回のPTA研修会を一つのきっかけとして、望ましい「親子の関わり」や「子どもと大人の関わり」「子どもと教師の関わり」についての考えの交流を図っていきたいと思います。



中川っ子のがんばり

- ◇第82回秋田書道展覧会
 - 2等 H.Kさん(5年) H.Yさん(3年)
 - 3等 I.Aさん(4年) T.Rさん(4年) I.Aさん(5年)
 - 入選 O.Sさん(5年) T.Mさん(5年)
- ◇第42回児童生徒県南美術展
 - 奨励賞 O.Nさん(1年)「もりぼのさとにいけてよかったね」
 - K.Aさん(3年)「朝と夜の世界」
 - T.Sさん(6年)「クローズアップで見える世界～転生～」
- ◇第38回MOA美術館県南地区児童作品展
 - 金賞 H.Nさん(4年)「キアゲハのよう虫」
 - 銅賞 I.Aさん(4年)「日がさとダリア」
- ◇第51回大曲仙北児童生徒美術展
 - 入選 K.Kさん(1年)「うしにえさをあげられてうれしかった」
 - 入選 O.Sさん(5年)「自然の世界」
- ◇第44回大仙北スポーツ少年団柔道大会
 - 2年の部準優勝 K.Aさん(柔人)

