

今回のテーマ スマホ中毒に懸念 | IT眼症の恐怖 認定インストラクター講演記録

**梅雨入りですね。じめじめと…**

全国各地で梅雨入りのニュースが入っていますね。人がたくさん集まっている教室の中はいつも以上にじめじめと…中学校現場では中体連が行われています。教師の過重労働問題で部活動がよくあげられますが、一生懸命頑張る子どもたちを見ると部活動の教育効果も感じます。難しい問題ですね…

今号では講演・授業に役立つトピックスを紹介します！

**「スマホ中毒」に懸念 IT企業に対応迫る**

米国でスマホやタブレット型端末などの過剰な利用が子どもの精神衛生や発育に悪影響を及ぼすとの懸念が広がっている。

「多くのスマホはスロットマシンのように設計されている」電子機器依存の防止に取り組む団体センター・フォー・ヒューメイン・テクノロジーのマックスさんはスマホ中毒への対処を訴えた。

アップルの株主のカリフォルニア州教職員退職年金基金は1月、子どものスマホ使用について保護者による管理機能強化を求める書簡を投資ファンドと連名でアップルに送った。スマホ中毒対策が企業価値の向上につながるとの提案だ。

※しっかりと対策を行う企業の企業価値が上がるという考え方も企業へのアプローチの仕方として大切です。アップルやグーグルなどの企業が本社を置くシリコンバレーに在住する研究者や開発者は自分の子どもにIT機器を簡単に渡さないとのこと、IT機器のリスクをきちんと知っているということは結果的に子どもを守ることにもつながりますね。啓発が大切です！

Yahoo ニュース「スマホ中毒に懸念 IT企業に対応迫る」

[https://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20180505-00000033-jij-n\\_ame](https://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20180505-00000033-jij-n_ame)

(閲覧日 2018年5月6日)

**警鐘！ IT眼症の恐怖**

IT眼症という言葉をご存知ですか？川崎医療福祉大学田淵昭雄教授が提唱した「IT機器を長時間あるいは不適切に使用することによって生じる目の病気、およびその状態が誘因となって発症する全身症状」です。具体的には「目が疲れる」「目が乾く」「頭痛がする」などの肉体的な症状だけではなく、精神的ストレスも問題視されています。大人も増えています、子どもへの影響に警鐘を鳴らしています。

田淵教授はIT機器長時間利用により他人とのコミュニケーション不足精神的・知的発達に大きな影響を与えること、目の症状が出ることはそれだけ精神的・知的発達にも影響があると考えて、真剣に対策をとる必要があると話している。

対策には「三つの50」を守らせること、50cmで楽に見える状態のもの、連続使用は50分以内、距離は必ず50cm以上離れてみる習慣

※目の症状として切り取って考えるのではなく、そこからからだの他への影響まで考えていく必要がありますね。エビデンスは明確ではありませんが、三つの50はわかりやすい！

参考 公益社団法人 日本眼科医会

<http://www.gankaikai.or.jp/health/36/>

(閲覧日 2018年5月6日)

**認定インストラクター 小鹿先生の講演**

本研究会の小鹿和男先生が青森県階上町立階上中学校で講演をした際の生徒感想文を紹介します。各地でインストラクターが活躍しています。

今日話を聞いていて、自分はスマホ依存症だということを改めて知ることができました。自分で勉強中はスマホをやめたいなあかと思っていても、やめられなかったことが多かったです。でも、今日話を聞きゲームやスマホをずっとやっているとおこることなどを知ることができました。スマホの時間を少しでも減らせるように努力したいと思いました。スマホだけに目を向けずに、家族ともコミュニケーションをとったりしたいです。(2年男子)

**編集後記**

アップル社がiphone依存対策の新機能を搭載したOSを発表しました。業界大手のこの動きに他の企業の動向にも注目ですね！次号で詳細をまとめたいと思います！