

研究会会報は、本年4月より、①ニュース（お知らせ）、②研究小論文紙（ミニ論文紙）、③支部ニュースの三本立てとし、発行を最低2ヶ月に1回以上、年6回以上を目標にします。3号（7.8月号）は、研究小論紙です。①のニュースで、他団体のセミナーの紹介を専門研究委員の水野さんにレポートを依頼しました。（矢野）

「#おうち de ネットをプラスに！」プロジェクト主催のオンラインセミナー

コロナ禍の現在、セミナーなどがほとんどオンライン開催となっています。5月24日（日）開催の上記セミナーに参加した水野史代（子どもとメディア関東所属）がレポートします。

「第1回 子どものネット利用を考える Web シンポジウム～新しい生活様式の中で、デジタル機器と賢く付き合うために～」と題したオンラインセミナーに [パネリスト/上沼紫野氏（弁護士）、尾花紀子氏（教育アナリスト）、高橋大洋氏（ピットクルー株）、松浦洋子氏（滋賀県PTA 連絡協議会元会長）。コーディネーター/竹内和雄氏（兵庫県立大学准教授）] にオンラインで参加しました。

まず、上沼弁護士より、保護者から「子どもがずっとネットを使用している、心配です」という相談が入り、ネットを使用して心配しなければいけないこと・心配しなくてよいことを切り分けて考える機会を持ちたいと、セミナーを開催にいたった経緯の説明がありました。

松浦さんから、ご自身の子どもがスマホを片時も離さず、寝不足から倒れて救急車で運ばれた経験があること、高橋さんからは、以前より睡眠・生活リズムの大切さを子どもに話し、子どもが納得できるルールを作り、休校中の現在も、親子でリズムを崩さない生活をおくるようにしていることが話されました。

スマホ・ネットにより睡眠時間が短くなり生活リズムが崩れがちになる対策として、松浦さんから、子どもは体の悲鳴に気づかないので、大人が工夫を積み重ねて調整してあげることが必要。高橋さんからは、スマホを否定するのではなく、ネットとリアルのバランスが大事で、保護者制限機能の活用についてお話がありました。尾花さんからは、深く質のよい睡眠をとるために夜やめる時間を決め、ブルーライトは朝浴びると体内時計がリセットされるので、朝にゲームをすることを勧めている、とのお話がありました。

私は、朝ゲーム・朝スマホでは体内時計はリセットされても脳はゲーム・スマホにより休止状態となるので、登校後も脳の休止状態が続いていると授業中、ボーっとしてしまうのではないかと、就寝時間の遅い子どもが早起きしてゲーム・スマホをすると睡眠時間が奪われるのではないかと、終了時間を守れないと遅刻をしてしまうのではないかと、と思いました。

今のゲームは「みんなでゲームを進める」「ゲームの中でみんなで集まる」というのが主流になっています。保護者の仕事の都合で就寝時間が遅いのに関わらず、友達に誘われ睡眠時間がさらに減ってしまう子どももいるかもしれません。

松浦さんから「わかっているけど、どうしたらよいのか」「ルールはあるのに、なぜ子どもはルールを守れないのか」と子育て中の保護者の悲鳴が紹介されました。私も知り合いから「子どもにルールを守らせるのがストレス」と言われました。

今回のセミナーは「睡眠」について取り上げていましたが、長時間接触による眼・脳・学力への影響もはずせません。メディアの長時間接触が身体に与える影響を保護者のみならず子どもにも伝え、子ども自らが自律できるように、啓発活動を行う者としてさらに研鑽を積まなければいけないと思いました。