

生み育てる人の心と体に寄り添うための子育て支援者「15のまなび」

第10、11回 講師：古野 陽一（NPO 法人子どもとメディア 常務理事）

9月8日（土）舞鶴会場 9月9日（日）宇治会場 13：30～16：30

ご自身の体験や子どもとメディア活動の中での体験もあわせて包括的にお話ししていただきました。

第1章 スマホ利用の現状と発達への影響（発達への影響、症状、対応策）

Q&A 質問、疑問のある方から

第2章 乳児のスマホ利用の影響や弊害（目や、睡眠、運動能力への影響）

第3章 親世代の現状と具体的な支援のしかた（保護者の求めている対応）

大きく3つにわけてまとめて紹介します。

私には3人の子どもがいて一番上が24歳になりますが、彼が1歳になる前くらいからどっぷりとビデオ漬けにしてしまいました。

きっかけは、トラの人形がついたビデオ教材で、それを見せるとすごく熱心に見るのでビデオを見るのが大好きなんだと思い、当時、私は忙しく午前2、3時しか帰れない、その罪滅ぼしで毎週、毎週レンタルビデオを借りてきては、朝6時半に起きるのでその時間から子どもに見せていました。多分1日3時間くらいは見せていたと思います。そのような生活が2年近く続き、2歳半くらいの時に保育士さんが、「息子について少し気になることがある」と、新聞の切り抜きを見せて話しをしてくれました。それが、ビデオやテレビを見せすぎると発達に色々な影響が出るという記事でした。家に帰ってその記事を妻に見せると、血相を変えて金輪際ビデオは止めると言いました。その妻も二十数年前は母子担当の保健師をしていましたが、当時そんな話は一切知りませんでした。

それからビデオを見せるのを止めると息子は劇的に変化を遂げました。

今日の講座では、このような電子メディアが子どもに与える影響について話しをしますが、それと同じような変化が我が家にも実際起こっていました。

子どもにとっても影響があるとわかってからこの問題に取り組み始め、私のライフワークの一つになったと思っています。

第1章 スマホ利用の現状と発達への影響

赤ちゃんのスマホ利用の現状とその理由

赤ちゃんアプリが今はたくさん出ています。

その中の一つにiPadの画面を押して喋ると喋り返してくれるというものがあります。雑誌を見ながら赤ちゃんは喋りかけています。もちろん返事は返ってきま

せん・・・そのような動画があります。

スティーブ・ジョブズは iPad、iPhone など、今の標準モデルを作ったアップルの創業者ですが、もう 7、8 年前に亡くなっています。

その映像は、彼が亡くなった日に YouTube にあがった動画です。

「私の 1 歳の娘は雑誌を iPad だと思っている。それが彼女の生涯に残るだろう スティーブ・ジョブズは娘の OS の一部になっている」という言葉を動画と共に載せています。ネットでも情報が流れているので知っている人もいるかもしれませんが、ジョブズさん自身は、このようなハイテク機器はとても子ども達への影響が大きいということで、自分の子どもには制限をされていてほとんど使わせていなかったという話も伝わっています。この映像は 7、8 年前で、その子どもが 1 歳の時なので、今は小学生になっています。今でもこのように育った子ども達が小学校へ入ってきているという現状があります。

今日この場に来られた人は子ども、特に赤ちゃんの子育てに関わっている方が多いので気になっていると思います。

今日の話は赤ちゃん自身がスマホを使うという状況です。2014 年 12 月に日本小児科医会はこのような緊急提言を出しました。「スマホに子守をさせないで」
実態は？2015 年、2016 年総務省の調査があります。

0 歳児で 10%使っていたのが 1 年後には 2 割強、1 歳児が 16%だったのが 40%強、2 歳児が 30%から 5 割を越して、だいたい倍増以上です。

そして 3 歳を越すと 6 割になっていくのがわかります。

ところがその翌年、ベネッセの調査では 2017 年には 0 歳児で 44%、しかも毎日使うが 2 割になっていて、1 歳児では 6 割を越して毎日使っている割合が 4 分の 1。2 歳児になると 8 割と、このときの調査では 2 歳児が一番高く使っていました。そして 4 分の 1 の子どもが毎日使っていることがわかりました。

なぜ使うのか？ベネッセが理由を調べています。

それによると、外出先での待ち時間、子どもが使いたがる時、子どもが騒ぐ時、自動車、電車などで移動している時、親が家事などで手が離せない時などあり、主に子どもが退屈した時に使わせているのが 3 割前後あるとわかりました。

他には、子どもが約束を守った時と、ご褒美で使わせているのが 12%あり、布団やベッドに入って寝るまでの間、使わせているというのも 8%ありました。

あと、ご飯を食べている時使わせているというのも 2%あり、スマホに気をとられている間に横から食べ物を口に差し込む使い方をしているのだろうと思われま

保護者の不安への回答として

乳幼児のスマホ利用に不安を感じる保護者 94%

このデータは「子どもたちのインターネット利用について考える研究会」で2017年2月に発表されたものです。これからもわかるように、子どもに積極的に使わせているわけではなく、むしろ何かしら不安を感じている親の方が圧倒的に多いということがわかります。

ベネッセ2017年調査の監修者解説では、「ベネッセ第2回乳幼児親子のメディア活用調査」より)

○乳幼児が長時間利用している家庭はごくわずか

○唯一の気かりはスマホよりタブレットの利用率が少ないこと

違和感はありませんか？

長時間利用が少ないということで2013年にも調査をしていて、2017年との比較が載っているのを見ると、15分未満という短い時間の利用者が7割で、ちゃんと考えて短い時間しか親御さんは使わせていないと説明に書いてあります。

では、逆に長い時間は2時間くらいという家庭が3.1%、3時間が1.4%、4時間以上が1.3%と、スマホだけで2時間以上使うが5.6%になるとわかりました。

これが2013年では1時間以上使うが1.4%。2、3時間以上使うのは0%と、2013年に長時間使わせることはほとんどなかったのが、今はそれが確実に増えているということです。

タブレット端末を見ても結構増えていて、4時間以上使う0.7%とあり、スマホとタブレット端末を別々に使うと考えると、4時間以上使う乳幼児が2%、2時間以上はほしい8%だとわかります。(乳幼児人口は約600万人)

スマホ・タブレット 2時間以上 8.8%⇒52.8万人

4時間以上 2.0%⇒12.0万人

乳幼児0歳から就学前まで全部含めて2時間以上使うが52万人います。

4時間以上使用としている子どもは、例えば保育園に通っている子どもであれば家にいて、起きている時間のほとんどにあたり、スマホやタブレットを使っている子どもが12万人います。この12万人を少ないと言ってしまえるのかどうか・・・先ほどの日本小児科医会の啓発資料が出てから反発もおき、NHKが「スマホ育児だめですか？」という特集をしています。その中で色んなお母さんの言葉や調査結果などが出て、それを見たテレビでの識者のアドバイスがあります。

- ・スマホで悪影響があると言う研究結果や科学的根拠はまだない
- ・常識的な使い方をしていれば、心配する必要はない
- ・テレビ、ゲームでも同様の批判があったが問題なかった

というコメントを述べています。

ただ、私はこのアドバイスでは保護者の不安はなくならないと思っています。

それは、大丈夫という科学的根拠は一切ない代わりに、悪影響事例は多数あるからです。大丈夫という科学的根拠は研究すらされていません。大丈夫だと証明することは実はとても難しいからです。

悪影響に関する事例はたくさんあります。うちの子どものように影響があり、止めると治った、このような事例は山のようにあります。

科学的根拠にまでには至っていない、要するに科学的なデータとして統計データに有意性があった時は相当はつきり差がある場合です。

それを考えた時、大丈夫だと科学的に証明をする必要があるのではないかと私は考えています。常識的な使い方をしていれば心配する必要がないというのも、仮に3~5年後くらいにやはり悪影響がすごい、科学的にも根拠が出てきたとなった時、これらを言った人たちはどういう風に言うのだろうか。

おそらく「保護者の責任です」と言うと思います。常識的な使い方だと思っていたかもしれませんがそれは常識の範囲を超えている、常識の基準を示していないのでそのように言うだろうと考えられます。このアドバイスを聞いた時に、多くの保護者はなんとなく気づくと思います。

スマホに頼るほど育児は大変になるのではないかと不安

一度でも子どもにスマホを使わせ、好んでしまった経験があると、この不安を少なからず感じていると思います。一度使ってしまうと次も使いたくなり、どんどん使いたがり止めさせられなくなる感覚を持っている保護者はとても多いと思います。

そこで私たちは2015年に、1歳半健診時に医者に協力して貰って「スマホやタブレットを使いたがったり、取り上げると嫌がりますか」と聞いて調査しました。いつもそうだ、しばしばそうだ、と回答した人はかなり依存傾向にあると考えられますが、使わせる頻度を聞くと、いつも使いたがる、しばしば使いたがる割合は足して11%でした。1%くらいの子どもは、もし使わせれば依存になる可能性があるかもしれないとわかります。

それが、ごくたまに使わせる、いつも使わせている、しばしば使わせているが25%超して、週に2、3回使わせるになると52%になり、毎日使わせるは73%になりました。

先ほどのベネッセのデータを思い出すと0歳、1歳児でもう4分の1くらいのお家庭は毎日使わせている、そして私達のデータが正しいとすれば、その中の更に7割は毎日止めさせようとバトルをしているという風になってしまい、依存性があると言って良いだろうと思います。

幼児は自分をコントロールする力、欲求を抑えようとする力はほとんどありません。そうすると何かのきっかけで、例えば少し大人しくして欲しい時にスマホを

見せると大人しくなってくれた、一度このように使ってしまうと、次も使いたがります。先ほど、使わせる理由の中で、子どもが使いたがるのが2割あり、親はまた使わせてしまう、そうすると使う頻度が上がり子どもの抵抗が強くなっていきます。その抵抗がどんどん強くなり長時間使用になってくる、そして頻度が毎日になってくる、毎日長時間使い続けると子どもの抵抗は益々強くなり、取り上げようとしてももう無理なので、結局スマホを子どもに渡し、自分は新しいスマホを買ってしまったりする若い親御さんが結構いて、このような事態が起きてしまっています。

それが続くところのようになります。イギリスの小児精神科からの情報ですが、4歳の子どものタブレット中毒だと診断が下され精神的な治療が必要だと言われました。これは、わざわざイギリスまで情報を取りに行かなくても、日本でもこのような子どもたちはたくさんいます。先ほどのベネッセのデータが正しいとすれば、4時間以上使う子どもたちはもうこの状態に近い、だとすると日本でも16万人くらいいるかもしれない、そのような状況なのです。

ネットやゲーム依存と脳の損傷

2012年の論文から、8歳～25歳くらいの脳の神経の状態を調べて、ネットやゲームの依存状態になると脳の神経回路が壊れるというものがあります。

神経が縮んで働かなくなるというもので、薬物依存で脳が働かなくなるのと同じ場所です。薬物依存の場合は溶けて働かなくなりますが、ネットやゲーム依存の場合には縮んで働かなくなります。現象は違いますが、損傷を受ける部分は同じなので、起こってくることは非常に似通っています。

例えばネットをしなければ不安で不安で仕方がない、幻聴が聞こえる、幻覚が見える、暴力的な言葉、暴力的な行動をとってしまう、人に会うのがいや、人と会っても言葉が出てこない、ひどい場合は記憶が飛ぶなどがあり、私が出会った人では11歳～22歳まで11年間ネットゲームにはまっていた人がいました。

その人は11年間の記憶がほとんどありません。何のゲームをやっていたのかすら思い出せない、このようなことも起きてきます。

そして2018年の6月、WHOで「ゲーム障害」という名前で、ネットゲーム依存症の一つに認証されました。2019年以降、世界中で採用されていく予定です。専門家によって言うことが若干違ってますが、専門家のかんりの部分の人たちは薬物依存と同等の影響力、依存性があると考えています。

薬物の方が依存性は高いのですが、入っていくハードルはもう格段にスマホやゲームの方が低い、そして一旦依存になるとその影響力に関してはあまり変わらない、ただこれは小中学生、高校生の脳の話で、脳の形は完成している状態です。

赤ちゃんの脳は中身がまだできあがっていない状態から、生まれて爆発的な勢いで脳の神経回路が繋がっていき発達していきます。特に乳児期の脳に詳しい先生は、ゲーム依存などは大きくなってからの話で、幼児期などの小さい時期には、どのようなことが起こるのか聞くと正直わからないと言います。

神経回路がどんどん繋がっていくところでダメージが加わっても、それはまた修復されどんどん作られていく、でもその修復のさい度合いによっては歪んでしまうことはある。ひな型のようなものはあるらしいのですが、それに従って作られていくさいにどんどん障害が入ってくると、正直どのような形が起きてくるのかわからないというのが今のところの答えだそうです。

ですが、少なくともゲーム・スマホは麻薬と同等の危険性があると考えた方がよいと思います。依存性があるということは、頼れば頼るほど、どんどん使い方がひどくなっていきます。それはスマホに頼れば頼るほど育児は大変になっていくとほぼ言えると思います。

弊害の事例は多数あると先ほど話しましたが、それは明らかだと私は思います。薬でも食べ物でも、乳児や幼児に使わせるものに関しては悪いものがあつたらその科学的な証明、事例で良いはずなのです。企業は安全性を証明しなければいけません。それはダメだという問題提起は、その事例だけで充分ではないかと思っています。その事例はそのスマホやテレビに関しては山のようにあります。

なので、機器やアプリを提供する企業が安全性を証明すべき、エビデンスをださなくてはいけないのは企業側で、私達は売ってもいないのになぜエビデンスをださなくてはいけないのかという言い方をするようにしています。

これは、食べ物や医薬品では当然のことですが、その感覚が社会的にズレている。本来子どもに使わせるものに対しての安全性を誰が担保するのか…少なくともそれはユーザーではありません。

電子メディアの過剰接触による発達への影響

それに対しての反論があります。

- ・新しい機器が出てくるたびそう言われる
- ・テレビもそうだったが影響はなかった

ラジオや絵本も悪いと言われた時期もありました。新しいメディアが出てくるたびにそう言われる、テレビやゲームもそう言われたが立派な大人に育っているので何の影響も無かったというのが反論としてあります。テレビ大好きな子どもの映像があります。テレビ画面に向かって機嫌良く遊ぶ光景が写っていて、よく見る子どもの光景だと思います。ただ、この家にはテレビが2台あり、子どもと親が見るテレビが違う、今の家庭ではごく普通の光景です。赤ちゃんはテレビの画

面を見ていて、親はスマホ画面を見ている、画面が2、3個、部屋の中にあるというのは普通のことですが、これがどうなっていくのか。

1999年から私達はずっと言っていたことで、それ以前にも言葉の発達に悪影響があると言っている人たちがかなりいました。これはテレビから始まりビデオにより影響が強くなり、スマホでもやはり同じことが言われています。

お母さんが名前を呼んでも返事をしない、もうすぐ2歳になるのにずっとテレビを見て育つと、子どもは言葉を発することがない。テレビ大好きな子どものお母さんは、言葉を発しない子どもが心配になり色んなところをあたって最終的に映像を編集された小児科医の片岡直樹さんのところに行き着きます。この方は40年前からテレビが子どもたちの言葉の発達にすごく影響があるとずっと訴え続けていた人です。

- ・目を合わせない
- ・指差しをしない
- ・呼んでも振り向かない
- ・言葉が出ない

このような症状があり、通常であれば自閉症と診断されてもおかしくない状態でした。ただ、生活環境を聞いてみると過剰なメディア接触が原因なのではないかと考えられたそうです。

生活状況（電子メディアとは、テレビ、ビデオ、ゲーム、パソコン、スマホ、タブレットなど）

- ・電子メディアを1日2時間以上見る
- ・子どもが電子メディアを好む

このテレビからビデオになる状態の子どもがとても増えています。一昔、二昔前テレビしかなかった時代は、子どもが見る番組は時間がすごく限られていました。そして一度きりしか見られなかったので1日に見られる時間に限りがありました。ビデオが出てきて繰り返し見られるようになり、レンタルが出てくると更に家族全員が見られるようになり、1日中見せっぱなしにできるようになり影響がすごく強く出るようになりました。そしてスマホ、タブレットになり、これが低年齢化していきます。6~8か月くらいから自分で触って操作するようになってきます。ゲーム、携帯、パソコンというのはある程度、指先が使える年齢になってからでないと使えなかったのが、タブレットになってからは指がちゃんと動かないような赤ちゃんでも使ってしまう、このような差があります。

乳幼児の過剰なメディア接触による症状

- ・表情が乏しい
- ・泣かない、大人しい

- ・言葉が遅れる
- ・視線が合わない
- ・呼んでも振り向かない
- ・テレビ・スマホがないとイライラ、不安
- ・テレビ・スマホがないと暴れる

我が家の一番上の子どももこれらの8割が当てはまる状態でした。

こういった項目に思いたる節があり、先ほどの過剰な接触に当てはまるのであれば電子メディアの過剰接触による症状かもしれません。

実はこの電子メディア、脳科学の立場から、長時間のテレビは言葉の発達に影響があると2013年の論文で東北大学、川島隆太教授より発表されています。

長時間のテレビ視聴が小児の高次認知脳の発達性変化や言語性知能に悪影響があると発表されています。日本でほとんど報道されていませんが証拠が出ています。

反応性アタッチメント障害と似ている症状

アタッチメントは愛着という言葉でも言われますが、日本で愛着というと愛情と混同されやすいのでアタッチメントと表現すると混同が少ないと聞いています。

乳幼児の過剰なメディア接触による症状は先ほど話しましたが、反応性アタッチメント障害の症状は、

- ・表情が乏しい
- ・泣かない、欲求を表さない
- ・言葉が遅れる
- ・偏食、少食
- ・身体の発達の遅れ
- ・常に不安や恐怖を示す
- ・攻撃的、自虐的

反応性アタッチメント障害の症状（不適切な教育環境に起因して発生）

と過剰なメディア接触による症状とは似通っています。

反応性アタッチメント障害は、最初ネグレクトの家庭で発見されました。

要はアタッチメント行動を親や養育者がうまく対応してくれなかった場合に起きる症状で、ネグレクトの家庭で起きています。

アタッチメントとはくっつくという意味です。このくっつくという行為が子どもを守るメカニズムとして非常に優れているので、鳥類のほとんど、哺乳類のほとんどで採用しています。子どもが危険や不安を感じる⇒親にしがみつくと⇒親が呼応して子どもを守る行動をとる⇒親の感覚を通じて子どもが安心すると離れる、こういったことがループするのが愛着行動です。

アタッチメント＝基本的信頼感の土台

- ・人間の赤ちゃんは自力ではしがみつけない
- ・泣き声、表情、動作を親がキャッチして親からのアプローチが必要
- ・この行動を繰り返すことで基本的信頼感が根づく

これを繰り返すことで赤ちゃんは自分は守られている、自分が困っていたり不安だということを発信すれば、それはちゃんと世間から応えてもらえるという基本的信頼感が植え付けられていく、これがコミュニケーションの土台になります。でも、親や養育者が適切に対応できなければ反応性アタッチメント障害に至ります。

赤ちゃんを育てるのに必要な環境が備わっているかどうか

おっぱいをあげる時に、人間の赤ちゃんだけが一気に飲みません。

他の哺乳類はなぜ一気に飲みかという、親子共々敵に襲われる、一番危ない瞬間なのでできるだけ早く飲んで欲しいからです。ところが人間の赤ちゃんは、その危険を冒してでも一度離してみる、するとおっぱいをあげている人が気づき声掛けしたり、背中をさすったり応答する、すると赤ちゃんはまた安心して飲み始める、この授乳の時に既にコミュニケーションの土台、愛着の土台が作り始められています。そして赤ちゃんの目を見てあやす。人間の赤ちゃんも他の哺乳類と同じように目を合わせることは怖いことです。ところが皆さんは人の目を見るとなんとなくほっとしたり安心したりする状態になっていませんか？

ほとんどの人は相手の目を見ると安心します。これは特殊なことです。

ほとんどの動物は目を見るのは敵対関係です。目を見て安心するというのはこのようにしてたくさん目を見て、顔を見て笑顔であやされる体験をして身につくものなのです。そして抱っこやおんぶをされて五感から色んな刺激を、親と一緒に受けて学んでいきます。おむつを替える時も声掛けしてあげます。「気持ち悪かったね、替えてあげるね」など、それに対して赤ちゃんは気持ち良くなる、それが繰り返されて言葉を使うことの一つのきっかけになります。それから、抱っこして、或いは膝の上で絵本を読んだりして同じ体験をする、そして体を触れあって遊ぶ、これらは赤ちゃんが育っていく上で必要なことです。

これらが欠けてしまうのがネグレクトの家庭です。

では、過剰なメディア接触があるとどうなるのか

授乳中、テレビを見ているのは7割を超えています。携帯を使っているのが5割、スマホの現代になると、それはもっと多いと思います。いずれにせよ8、9割近くが授乳中は、ほっとする時間としてスマホを使う時間になっています。そしてお父さんに遊んで欲しいと言っても、お父さんはゲームに夢中、特に今の若い世代、特にお父さんはゲーム好きがかなりいます。赤ちゃんにスマホを使わせる、幼児期の子どもにゲームをさせることがごく普通の風景になってきています。

これは本来赤ちゃんに必要な環境を与えられていない、赤ちゃんがきちんと応答

して貰えないネグレクトに非常に近い状態になっているのではないか、結果的に反応性アタッチメント障害の危険性があるのではないかと私たちは心配しています。

育ちの取り組みとしてできること

このような話しをすると、ちょっと思い当たる、かなり思い当たる、そして先ほどの症状も出ているかもしれないと不安に思う親御さんは少なくありません。そしてもう手遅れなのでは？とってしまう。先ほどの愛着形成ができ上がるのはほとんど1歳半です。ではその1歳半の間に関わりが悪ければ手遅れなのではないか？でも、そんなことはありません。先天性のものではなく環境の問題なのです。環境が改善されれば劇的に症状が改善することが多いです。しかもそれが早い時期であれば、より劇的に改善する可能性はあります。

では適切な環境とは何か、育ちの取り組みと言っていますが、それは

- ・テレビ・ビデオを見せないということ

2歳くらいまでは画面の姿が見えなければだいたい収まります。それ以上の年齢になってくると画面を隠しても隠しているとわかってきますが・・

- ・ゲーム・スマホ・タブレット・パソコンに触らせない(隠す)

見えないところ、手の届かないところに隠しましょう。

するとテレビやスマホの時間が無くなればその分だけ時間が空き

- ・声掛け、語りかけ、体を使った関わり合い(抱っこ、こちょこちょ等)を増やす

それは無理に増やさなくても必然的に増えていきます。子どもが退屈するので構ってあげる、そのような状態で良いので関わっていきましょう

- ・すぐできる
- ・子どもには害がない
- ・お金がかからない

やってみて損はありません。発達に何か問題がある子たちは本来であれば相談や診察に行ったりする必要があるかもしれませんが、ただ、今は発達の相談や診断へ行くとともに待たされます。その待たされている間にもこれに取り組んでみることができます。実際、先ほどのテレビが大好きな子どもにやってみるとどうなったのか。砂遊びなど一つのことに集中して遊んでいます。お母さんの家事を観察するのが大好きで、1年後には言葉も発してごっこ遊びも楽しめるようになり、お手伝いもするようになりました。子どもの表情など見ると、とても良くなっているのがわかります。この動画は5歳になる前までずっと続いています。5歳になる頃には体の動きなど含めて、他の子どもたちと全く変わらない状態になっています。「テレビの子守は危ない」とYouTubeで検索すると出てくるので良かった

ら見てみて下さい。

取り組むと、早いと1~3週間くらいで変化が見えてきます。

- ・表情が出てくる
- ・遊びに集中できるようになる
- ・機嫌が良い時間が増える
- ・関わり合いを喜ぶ
- ・生活サイクルが整う

うちの子どもは、最初3日間は猛烈に泣きました。

保育園へ連れて行って何とかやり過ぎしましたが、大泣きの3日間が終わればもう表情が戻り始めてきました。1週間くらいで会話がちゃんと成立するようになりました。うちの子どもの場合はおそらく会話はできていたと思います。でも妙な興奮状態だったようで、うまく言葉にならなかったのではないかと私は勝手に思っています。そして、親子の関わりはもちろんですが、友達同士の関わりも喜んでやっていくようになりました。3週間くらいで、うちの子どもはだいたい気になっていた点が無くなりました。このように1週間やってみて調子が良ければ続ければ良いですし、だいたい2,3週間すると、ある程度変化があると思います。変化が現れたらそのまま続ける方が良いでしょう。そこで止めてしまうと元に戻るのに半年から1年くらい続けるようにしましょう。

取り組んでみて

- ・良い変化があるなら半年~1年くらい続ける
- ・テレビやスマホの影響で育ちが遅れた部分が「育ち直す」
- ・見せ始めの年齢が早いほど影響は根深く時間がかかる

変化があまりない場合や、影響の度合いは子どもにより異なる

変化があまりなく、止めてみてもほとんど変わらない場合、それはテレビの影響ではありません。反対にすごく抵抗するというのはすごく影響があるということ、だからといって止めさせられるかという別問題です。

4,5歳になってくると力が強くなり、暴れ方も尋常ではないので親が参ってしまいます。そうなる簡単には止めさせられないかもしれません。親が無理をしてストレスを溜め込んで手が出るようになると本末転倒で、よりマイナス効果が強くなってしまいますので、そうならないように気をつけるようにしなければいけません。

- ・発達障害と診断が出ている場合

⇒療育的効果が高まる場合が多い、是非取り組んでみて下さい

ただし、

- ・電子メディアを断つと子どもが暴れて親が疲れてしまう場合
⇒「他の楽しいこと」を探しつつ無理し過ぎず減らす
 - ・電子メディアの影響は子どもによって異なる
 - ・接触時間が短くても影響が出る
 - ・接触時間が長くても影響が出ない
- どの程度影響が出ているか確かめるには、試しに「電子メディアとの接触を断ってみる」のが最も簡単。

出産前後の生活での会話の減少への懸念

赤ちゃんとの生活でこんなことはありませんか？

- ・赤ちゃん二人きりなので誰とも話していない
- ・家族がいてもスマホやテレビを見ていて会話していない
- ・友達とは電話ではなくLINEなので声を出して話しをしていない
- ・ネットで大抵の用が済むので、わざわざ赤ちゃん連れで外に出ない

妊娠期からお母さんが誰とも話しをしていないことに心配している助産師さんがいます。通常、赤ちゃんが生まれてきてお母さんが声掛けしてあげると心拍数が下がったり、要するに赤ちゃんが落ち着く状態が見られますが、最近その助産師さんが言うには声を掛けても落ち着かない赤ちゃんが増えてきていると言います。原因は、妊娠期の後半にあまりお母さんの声を聞いていないからではないか、例えば、妊娠期に仕事を辞めて家にこもってしまう、以前は家にも電話などして赤ちゃんは盛んにお母さんの声を聞いていました。それに家族がたくさんいれば会話がそこにありますが、核家族で夫は帰って来るのが遅い場合、会話をする機会がない、結果的に会話がないので赤ちゃんは声を聞かずに最後の10週、20週を過ごしてしまう。更に生まれてからも赤ちゃん二人きりなので、人と話している様子を赤ちゃんが見る機会がない、家族がいてもみんなスマホ画面を見ていて会話をしていないなど、結果、人と人が会話しているシーンを赤ちゃんが目撃する機会がとても減っていると懸念しています。

赤ちゃんにとっては、言葉が先ではなくコミュニケーションの方が先にあります。人と人がコミュニケーションしていることに赤ちゃんは興味があります。

コミュニケーションの声の繋がりを赤ちゃんは見ている、その繋がりに反応すると見て学ぶ、試しに自分も声を発すればどうなるのか、するとそれに反応してくれる、それが言葉なのだ、言葉は意味を持って使うものだ、学ぶ機会が、人と人とのコミュニケーションだと思います。会話に言葉を使う、コミュニケーションに言葉を使うということを学ぶ機会が今激減しているのではないかと心配しています。

質問、疑問のある方から

Q: 小学校の先生をしている友達がいます。生後1年未満で職場復帰となり保育園に預けているが子育てに不安を持っていると聞いた。赤ちゃんとの生活に慣れていないのから接し方がわからない、帰って来るとメディアを見せてしまう、忙しい時こそメディアに頼りたいと言う、どうアドバイスしてあげれば良いのか。

A: 昔はテレビがありませんでした。その時どうしていたのか知ることがまず必要だと思います。赤ちゃんとの関わり方が少しわかってくると、多分メディアがなくても大丈夫になると思います。どのように関われば良いのかというのを知らないことがとても問題だと思います。

私がこのような話でまず思うのは、まず自分の生活の中で最低限必要なことは何かを考えることが大事だと思います。生きていくのに最低限必要なこと、掃除など月1回でも構わないくらいだと私は思っていて、料理なんて作らなくても良い、実際、北欧では料理はほとんど作らない、その代わり材料にはこだわっていて、体に良いものにはこだわっていて、それを並べて切るだけというように、どこまで引き算できるのかというのを考えてみる。特に復職する前に考えておくことが大事だと思います。テレビやスマホに関しては、あってもなくてもあまり変わらないと思います。あと復職するとき、子どもが何か月かにも寄りますが1歳過ぎているくらいであればおんぶをして家事をするなど、昔は当たり前のようにやっていました。そのようなノウハウを、復職する前に学びに行くといっぱいヒントがあると思います。そのような物が無くても大丈夫なようにいかに培っておくかだと思います。

Q: 子どもにテレビやスマホを見せない取り組みをされていますが、家族も子どもがいるときはテレビを見ない環境だったのかどうか。

A: 私も妻もテレビが無くてもしっかりと大丈夫な性格だったので見ませんでした。ところが家族の中に抵抗勢力がいると大変です。家族の協力をどう取り付けるのが大事だと思います。

Q: 子どもが生まれた友達が言うには、テレビやスマホを見せて世の中の流れに乗っていかなければいけないと言うが・・・

A: 時代についていくためには小さいうちから見ておく方が良いのではないかと言う人もいますが、それは発達段階を考えると、もっとずっと後です。要はそれが仮想の物であるという区別がつくくらいの年齢にならなければ、まず意味はありません。赤ちゃんの時期は、目の前にあるもの、今触れるもの、五感に直接入ってくるものしか感じるができないので、それが画面の向こうで作られているものだという概念はまだもちろんできていないので全く意味がありま

せん。意味が出てくるのが小学校高学年くらいなので、プログラミング教育にしても今小学校低学年から始めようとしていますが、発達段階でいうと明らかにおかしいことで、抽象化はずいぶん年齢が高くなってからです。

もう一つ言うと、小さい頃からトレーニングしなければ使えないような機器を作ったら売れません。誰でもすぐ使えるような機器を作らなければ売れないのでそのような心配をしなくても大丈夫です。早くから使えていなければ使えなくなる、時代に乗り遅れるのではないかという不安はありません。

第2章 乳児のスマホ利用の影響や弊害

赤ちゃんの目の発達のしくみ

「見る仕組みと視覚の発達によるその障害」という、長野県立子ども病院の資料があります。赤ちゃんからの目の発達がわかりやすく載っているのですが、赤ちゃんは生まれてきた時に目の構造がほぼでき上がっています。ただまだ使えるようにはなっていない、それは脳の側と視神経が発達していないからです。

ここは胎内から出てきて光が目に入るようになってきてから発達し始めます。1年の間にほぼ、それができ上がっていきます。明るさ暗さがわかる、対光反応すら最初はわかっていません。瞬目反射、瞬きのことです。

片目固視、片方の目でしっかり物を見るということ。これらが生まれてすぐからおき始めます。生まれてすぐは片目でしか物を見ていません。ぼやっとした像しかまだ識別されていません。3か月くらいになると意識的固視と言って、自分でここを見たいと思って見る（1か所をじっと見る）、ここからピントが合い始めます。20cm前後くらい、おっぱいを飲んでいる時の赤ちゃんの顔とお母さんの顔の距離から、だいたい顔というものがわかるようになってきます。

3か月くらいの子どもは人の顔をとてもよく見ます。人間の中に人の顔を見ることがプログラムされているみたいで、人の顔をたくさん見ていくと人の表情がわかるようになります。人の表情がわかるということは人とのコミュニケーションでとても重要なツールになります。相手が何を考えているのか、相手がどのような状態なのか推測する為に必要なことです。人間のコミュニケーションにとって目を見ることはとても大事なことでそこに集中するようになります。

3～5か月くらいの間に両目が連動して動くことがおき始めます。

右を見るとき、一緒に右目も左目も見るという動きで、それから輻輳（ふくそう）と言って人差し指を顔の前に出し、顔に近づけてくると眼球は真ん中に寄ってきて、遠くを見る時は離れる、その輻輳（両目が同時に内側を向く目の動き）も起き始めて、これで距離感を測っています。立体的に空間を把握できるというのはこの輻輳があるからです。

遠くを見て左目をつぶって反対の右目もつぶしてみると、右目で見えている範囲と左目で見えている範囲がだいぶ違いますが、両目で見ると一つの映像に見えます。これを映像融像（両眼の映像を重ね合わせて見ること）と言います。

このようにどんどん発達していきます。ピントの調節、明るさの調節もこの時期で、それまでは明るさの調節ができません。

目には虹彩と瞳孔があり、暗い場所では瞳孔が開いて、明るい場所になると瞳孔が小さくなって針の穴くらいになります。それくらい絞らなければ外に出た時眩し過ぎます。ところが赤ちゃんはその瞳孔を絞る能力がまだ弱い、なので赤ちゃんが強い光を浴びると目にダメージがきやすいのはそういう理由からです。

ピント合わせも眼球を動かすのも、右目と左目の像を合わせるのも脳の働きです。脳の働きが整ってこなければ物は見えるようになりません。それが生まれてから光の刺激が目に入り始めてどんどん脳が発達し、だいたい1歳までの間にだいたい揃います。それでも視力としては0.1くらいです。

それが、もっとたくさん物を見ることによって像がよりはっきり見えるようになり、色んな物の形が判別できるようになっていくという発達を辿ります。

最終的に8歳くらいまでずっと目の発達は続いていきます。その内、距離感がきちんと計れるようになっていたりしていきます。なので、立体空間を見ていなければ、距離感やピント合わせなど発達はしません。先ほど絵本も悪影響があるのではないかと言われた時期があったというのは、そこからきています。絵本の絵だけをずっと見せているとあまり良くありません。立体空間を見ることが目の発達には必要です。

ブルーライトの網膜への影響

だいたい赤ちゃんはすごく近い距離でスマホ画面を見ます。20cmくらいの距離でなければ赤ちゃんはピントが合わないので、だいたいその距離で見えてしまいます。この距離で見た時に、赤ちゃんの目には一体どのような光刺激が加わっているのか考えてみて下さい。だいたいタブレットやスマホ画面は、LEDの懐中電灯を思い出してもらおうと、それくらいの光の強さがあります。それを直接、目に向けている状態だと考えてみて下さい。だいたい蛍光灯にもあるような白っぽい光ですが、そこには青い光の成分がたくさん含まれています。それがいわゆるブルーライトと言われるものです。

今のテレビの液晶画面はずいぶん明るくなっています。画面を明るくして、尚かつ真っ白に見せようとする人間目は青の光の感度が弱いので、青の光の感度を強く出さなければ白く見えません。光が強くなればなるほど青い光の成分がどんどん強くなります。青い光が見える光の中で一番エネルギーが高い、見える光以外は水晶体レンズの部分でシャットアウトされてしまうので、紫外線などは直

接網膜に届きませんが青い光は届いてしまいます。真っ白い光を強く出そうとすれば、一番強い青い光がより強く出てしまう。それはブラウン管テレビより液晶テレビ、液晶テレビよりパソコン、パソコンよりゲーム機、ゲーム機よりスマホが強くなります。しかもテレビであれば2、3m離しますが、スマホは25cmくらいの距離で見えてしまいます。1mと25cmであれば16倍光の強さが違います。2m離れると64倍になり、2m離れて見るのと25cmで見るとでは同じ明るさで60倍ほど光の強さが違うことになります。

これが網膜にダメージを与えてしまう要因だと言われています。

生まれたばかりの赤ちゃんの網膜は、成長してくれば三層になりますが、まだ一層しかありません。これから二層ができてくる段階なので細胞が盛んに分裂し作られている時期にダメージを与えられると、どのような影響が出るのかわからないという状態なので、目には確実に悪いと言えます。特に1歳までは一番目が作られている時期なので、おそらく影響としては一番大きいと言えると思います。

片眼視力の未発達、左右の視力差

輻輳は先ほど話したとおり、遠くを見る時眼球は離れていますが、近くを見る時は寄り目になります。ところが、近くのを寄り目のまま見ずに、どちらか片方の目が諦めてしまう。ましてや、それが平面画面を見ていると平面画面は右目でも左目でも同じものしか見えないので脳は途中で処理をサボってしまいます。どっちを見ても同じ情報しか入ってこないのであれば片方だけしか処理しません。結果、片方だけしか発達しなくなります。

乳幼児期に片側を使わないと、使わない方の視力が発達しない

平面画面(テレビ・ゲーム)片眼の情報で十分→片眼だけしか視力が発達しない

赤ちゃんは光刺激が入ってきて目を使わなければ発達しない話しをしました。眼帯をかける、或いは両目が見えない状態にして赤ちゃんの時からずっと育っていると弱視になります。或いはものが見えない状態になります。要するに、目を見る能力が発達しないからです。

平面画面をたくさん見せれば見せるほど、それに近い状態が起きてしまいます。片眼だけになると片眼だけしか発達しません。今、就学時健診で左右の視力差のある子どもは増えてきています。これは平面画面を見ている時間が長いせいではないかというのも一つ要因として言われています。このように左右の目のバランスが悪くなってしまうことが起きます。

あと、立体視に見えるゲーム機が登場したりしていますが、立体視が発達するのは6歳くらいまでかかり、最終的には8歳くらいまでかかります。

ゴーグルをかけて仮想現実の世界が見える機械もあります。これは13歳未満は使

ってはいけなくなっていますが、小さい子どもが使うと急性斜視がおこるという危険性が指摘されています。立体視をする時に、無理矢理本来の距離のものを見るのに、目を広げてしまうか、逆に交差するくらい内側に強く向けてしまうかをしめます。内側に強く向けてしまうのをやってしまった子どもは、まだ眼球をコントロールする筋肉が十分発達していないので急性内斜視になって戻らなくなってしまった例があり、手術しなければ治りません。ちなみにこれはVR(仮想現実)を作っている人たちの勉強会で小児眼科の先生が話した内容です。彼等はちゃんとこのように勉強しています。その結果13歳未満は使ってはいけないと規制を加えています。

目の発達を考えると、とにかくダメージを与える以外の何ものでもない、しかも将来に渡るようなダメージが残る危険がとても高いと言えます。

それから、黄斑変性症という病気が今、とても増えています。欧米系の人で失明する要因で一番大きいのがこれなのですが、日本でも4位、5位にあがってきています。昔は高齢者になる、特に農作業をしている人に多い病気でした。眩しい光をたくさん浴びて仕事をする、そうすると青い光が目いっぱい入り、網膜がダメージを受けてそれが累積されると発症する病です。それが、今はコンピューターに携わる人が危ないと言われていて、しかも若い頃からずっとコンピューターを使ってきた40代、50代が危ないと言われています。そして、今の子どもたちはもっと早く起きてくると思われます。もっと小さい頃から強いブルーライトを直接目に入れ続けているので、ましてやそれが0歳、1歳から目に入れるとどうなるのか。

「普通の環境」では睡眠サイクルは整わない

自然な環境で育てていれば・・・

- ・1か月くらいで昼夜の区別
- ・3か月くらいで睡眠サイクルができはじめる
- ・6か月くらいには夜まとまって眠るようになる
- ・胃袋が大きくなると、朝まで起きない

このように保護者に睡眠の話しをするとビックリされる人が多いです。ですがこれには「自然な環境で育てていれば」という条件があります。

赤ちゃんにとって自然な環境とはどのような環境なのか。

朝の6、7時頃には明るくなり、夕方6、7時頃になったら暗くなる環境です。夜でも昼間のような白い光がいっぱいある状態で生活しているので、自然な環境は今や普通ではありません。意図的に作ってあげなければ睡眠サイクルができないということは、今、多くの親御さんは知らないで「睡眠サイクルは2歳くらいじゃないんですか？」と驚かれることが多くあります。実際2歳から3歳くら

いまで睡眠サイクルが全然整っていない子どもがたくさんいます。保育園に行く時朝なかなか起きられない、夜寝ない、そして夕方寝る時にぐずったり、夜、変な時間に起きて夜泣きしてしまうなどが起こってきてしまいます。

その大きな要因は今の「普通の環境」で育っていることです。

「普通の環境」では深夜まで昼のように明るい

- ・テレビ・スマホを見ている

⇒強い光、特に青い光の成分(ブルーライト)が目に入り、脳の視覚領域が活性化

⇒体内時計がリセット(朝モード)

- ・脳と体は疲れているのに眠れない⇒寝ぐずり

- ・テレビ・スマホを止めても2時間くらいは脳が興奮状態⇒夜泣き

これはある程度、脳の構造ができてきている子どもの話なので、脳の構造ができていない途中の赤ちゃんであれば、もっとどのようなことが起きるのかわかりません。赤ちゃんの場合は光刺激を避けるだけで睡眠がとてもスムーズになることがとても多い、落ち着いてよく眠れるということで、テレビやスマホを止めるだけで解消されることが実に多いです。

「普通の環境」では・・・

- ・睡眠サイクルがいつまでも定まらない
- ・子どもの寝付きが悪い
- ・落ち着きがなく、よく泣く

このまま育って幼児期になると・・・

- ・朝なかなか起きない
- ・登園時、登校時にあくびが出る

睡眠サイクルが整っていなければ、生活にとっても悪影響を及ぼしてしまいます。小学生くらいに盛んに生活サイクルを言われて何とかしようとしても、もう難しい。ただ睡眠サイクルに関して言えば、晩ご飯前からテレビのスイッチを切り(もちろんスマホも見せません)、少なくとも赤ちゃんや子どもがいる部屋は白い照明をやめ赤っぽい光(青い光の成分が少ない状態)で落ち着いた光の状態にしておくと、睡眠の質が劇的に改善します。照明まで頑張らなくても、テレビ、ゲーム、スマホを止めるだけで睡眠が劇的に変わることが乳幼児の場合は多いです。騙されたと思ってやってみてください。ただし1日、2日では効果は出ず、だいたい1週間です。体内時計のサイクルのようなものは自律神経の働きで、1週間くらいすると整ってくると言われているので是非やって欲しいと思います。

乳児のスマホ遊びは運動能力発達を妨げる

テレビやスマホを渡すと、「楽しそうにやっているし好きなんだと思う」と言うお

母さんがいます。

赤ちゃんが育つプロセスは赤ちゃんが生まれた時から始まっています。

- ①五感に新たな刺激
- ②興味が湧く
- ③身体・感覚器を動かす
- ④運動能力・感覚発達 GET

これが赤ちゃんにとっては面白い事で楽しいことです。

新しい運動能力が発達してくると、今までと違う五感に刺激が入ってきます。

すると益々新しい興味が湧き、楽しいを根源にこれがグルグル回っていきます。意欲的に体を動かしていく、意欲的に感覚器を使っていく子どもになっていきます。特に寝返りを打つ、頭が上がる、はいはいをするとなってくると、目に見えるものがどんどん変わってきます。体が動くようになれば視覚から入ってくるものがどんどん変わる、すると視覚情報が体を動かす動機にすごく繋がっていきます。それが子どもの発達に繋がっていきます。

では、乳児にスマホを渡すとどうなるのか。お座りがやっとならなくなった子どもにスマホを渡すと、床にスマホを置いてお座りしながら赤ちゃんは触り始めます。手はだいたい指先ではなく、自然な手の形の状態でとても器用に触ります。

スマホ・タブレットにはまるプロセス

- ①視覚・聴覚に新たな刺激
- ②興味が湧く
- ③手先を動かすだけ
- ④少ない労力・運動能力発達なし、目にダメージ

体を動かすことはとても労力があるのでその内疲れてしまっていますが、少ない労力でスマホは動かせます。でもその反面運動能力の新しい獲得はありません。

そして、スマホは指先をわざわざバラバラに動かす必要はない、ギュッと物を掴む必要はありません。だいたいお座りができる頃になると物を握ったり、引っ張ったり、指先で触ったり突いたり、手指をバラバラに動かす動作や、ギュッと力を入れて握る動作をする時期なのですが、そのようなことが起きにくくなります。そうすると、指を動かす能力が発達しません。しかもブルーライト、光のダメージが網膜に加わり続けて目はダメージを受け続けます。これがグルグル繰り返されます。しかも子どもによっては何時間も見続けます。新しい刺激なので楽しい！でもこのループは子どもの運動能力や感覚器を発達させない、そしてひたすら目や体にダメージを与えている、そういうものになっています。

そのまま育つとタブレット中毒になります。これは乳児期、幼児期はわかりませんが学校に入るとはつきりわかってきます。

小学校に入っておきる弊害

- ・指や体の使い方が分からない
- ・小学1年生⇒鉛筆を立てて握れない、本のページがめくれない
- ・小学3年生⇒コンパスが使えない
- ・小学4年生⇒立ち幅跳びで手と足がバラバラ
- ・小学6年生⇒走り幅跳びで踏切ができない

今、小学1年生の握力が弱く、鉛筆を立てて握れない、筆圧がとても弱いので書き方鉛筆で7B、9Bを売っています。「だからタブレットが要る」と公言した教育者もいてビックリしたことがあります。

そこで3年前に学校運動器健診が始まりました。もともとこれらは高齢者の運動器チェック用でした。

片足立ちで5秒⇒ふらふらする

腕を前に出してしゃがむ⇒尻餅をつく

腕を垂直に上げる⇒腕が上がらない

体前屈⇒床に指が付かない

ところがこれを小学生、中学生に試した先生がいて、子どもたちのほうが高齢者よりひどかったので急遽、文科省に行き健康診断に入るようになりました。

それくらい子どもたちの運動器が発達していない、その理由は体を動かしていないからです。それが小学校に入ってはつきり出てくるのがもう起こっています。もう一つあります。

体を動かして動力を使って学ぶ楽しみを獲得していない、軽微の力が無いということは、生活に必要な動作ができません。家ではそれをほとんどやらなくて済みますが、学校に行くとそれをしなければいけない場面がいっぱい出てくる。

そうすると何が起きるのかというと、学校が大変で辛い場所になってきます。

学校で生活するためにやらなくてはいけないことが、ほとんどやる能力が育っていない、そして少し苦勞して学習する意欲が育っていない、勉強する気がない。

そうなると学校はとても大変な場所になります。結果、学校に行きたくないという風になってきます。

学校教育の ICT 活用

今、学校でどんどん ICT 活用教育が入っていつていますが、教員が一番期待しているのは学習意欲が湧くのではないかということです。

特に学習意欲の低い子どもたちがタブレットなどに食い付いてくる、なぜ食い付くのかは皆さん、もう理由はわかると思います。小さい頃からスマホ、ゲームを見慣れていて、それが一番興味があるからです。それに頼ってしまえば学習意欲が湧くのではないかという発想になっていますが、これは少なくとも小学校くらいまではマイナスの影響しかないとは私は思っています。より高度な勉強ができない

なくなってしまうからです。字しか書いていない本を読んだり、鉛筆で図や式を書いて学ぶことがとても苦手になってしまうと容易に想像できるからです。

今、このような方向に教育がいこうとしていることは、少なくとも今の十分発達していない子どもたちにはあまりにもリスクが高いものだと私は思っています。

第3章 親世代の現状と具体的な支援のしかた

若い親世代の現実と傾向

動画で赤ちゃんが泣いていると、家で留守番をしている旦那さんが困り果てて、スマホでアニメを見せたり、奥さんに電話して奥さんが出先でテレビ電話に切り替え赤ちゃんに呼びかけたりして泣き止ませようと必死になる動画です。

このように実際、スマホを見せると赤ちゃんが大人しくなってくれるケースがかなりあります。スマホは良くないと思っている親御さんは多くいます。けど使ってしまうのはそのような理由からです。

その背景には赤ちゃんが泣くと迷惑だろうとってしまうことがあり、今の若いお母さんたちはかなり気を遣っています。気を遣うようにトレーニングされ続けてきているからです。2、3歳の子どもが走り回ると迷惑になるのではないか、大人しくして欲しい、追いかけていくのも大変なのでじっとしておいて欲しいと思ってしまう。結局、周りがそのような目で見ているということです。赤ちゃんが泣いて一番嫌そうな顔をするのはだいたい40代~60代です。

若い親の現実にはバーチャルでできているのを知っておきましょう

電子メディアの普及

- ・おうちでゲーム 1983年 ファミコン発売
- ・ビデオ視聴 1985年 ビデオ普及率3割
- ・どこでもゲーム 1989年 ゲームボーイ
- ・ケータイ野放し世代 2003年 中高生に普及

80年代に生まれた人たち、今は20代後半、30代の人たちは、生まれた時から電子メディアがありそれが当たり前で育ちました。中高生になるとケータイが普及していて、今のようにケータイが悪いだとか言われなかった時代です。

自分の感性に自信が無い

- ・テレビ・ゲーム・ケータイで育つ

⇒実体験よりメディア体験が多い、人との関わりが苦手、ネットに頼る

- ・子ども時代は常に大人の目

⇒失敗体験が少なく、失敗を恐れる

試して失敗から学ぶことが苦手、教えられると鵜呑みにして考えない

この時代は子どもが常に大人の目の届くところに置いておかれる時代になりました。昔は、小学校低学年、或いは幼児も入って、小学校高学年がガキ大将となり

10人くらいで徒党を組んで野山で遊んでいました。それを大人は見えていません。子どもの中で困ったことが起きても、子どもたちの関係で何とか解消していました。大人が割って入ることはありません。このように子どもだけの世界がありました。それが今の40代前半くらいから無くなっていて、大人の目なしに子ども時代を過ごしてきていません。なので、失敗体験が少ない、或いは何か困ったことが起きた時、自分たちで何とかする経験をあまりしていない。

試して転んで失敗して学ぶことがあまり得意ではない、失敗をすごく恐れます。失敗しないようにたくさん情報を集める癖が付いています。ですが、情報をいくら集めても体験がなければうまくはいきません。更に、教えられたことを鵜呑みにしてしまう傾向があります。これは若い世代の責任ではありません。

- ・社会全体が電子メディアに溢れている
- ・生まれた時から身の回りにあるのが当たり前
- ・悪影響に気付いている人は少なかった

★若い世代は時代の「被害者」です。

昔の赤ちゃんを育てることは当たり前だと思っていた世代とはもう違います。普通が何か分からない、普通に赤ちゃんはどのように抱っこするのか、普通にどのようにあやすのか、普通に赤ちゃんにどのようなご飯を食べさせるのか…が、経験が無いので分からない。自分の子どもが生まれてきて初めて赤ちゃんに触れる、誰も教えてくれない。ですが、実は私もそうで、57歳ですがこの世代で既にそうです。これより下の世代は兄弟も少なく、親戚付き合いも薄い。

ネット検索に頼らざるおえない状況

このような普通が一番失われ易いのです。特別なことは記録に残っていたりしますが普通が一番薄れやすい。

- ・子育ての普通、常識はどんどん変わっています。
授乳のこと、抱き癖、離乳食…
- ・祖父母世代に自信が無い
嫁、婿に嫌われたくない
- ・次々に出てくる子育てグッズ
口は出さずに金を出す=喜ばれる

ですが、変わっているのは1割くらいで9割は正しいのです。根本は同じです。ただ、それがより理解されたことによって少し変わった程度です。本当はもっと自信を持って良いことですが、それが伝えられない私たちの世代になっています。そんな祖父母世代、そんな育ちをした親世代、子育てがわからないことだらけのまま放置されます。するとどうするのか。答えはネットの検索に頼る。

しかもなぜネット検索がするかというと、人との関わりが苦手、更に相談できな

い、人に頼れないので検索するしかないという現実。

「わからない」ことを検索すると、どのようなことが起きるか。

- ・検索すると膨大な不確かな情報
 - ⇒高度な「情報を読み解く力」子育ての「専門的な知識」が必要
- ・「自分が信じたい情報」を選ぶ
 - ⇒誤った情報なら子どもの命に関わる
- ・見るだけでも長時間かかり、「必要」と思えば、より長時間に
 - ⇒その間、子どもから目と心が離れている

では、このスマホやネット検索のなかった時代はどうしていたのかというと、

- ・専門的な内容 ⇒医師、保健師、保育士などに聞く
- ・日常的なことなら ⇒親、友人、近所の人に聞く
- ・「ほんと？」と確かめられる ⇒一緒に考えて貰える
- ・いざというとき ⇒助けてくれる人になる

結局、スマホに頼れば頼るほど、誰も助けてくれない子育てになります。

今、ワンオペ育児と言われていますが、どうもここら辺が要因なのではと思われる。自ら頼らない環境を作り出してしまっている、もう大人になった頃から人にあまり頼らない状態が当たり前になっているので、困ったことがあった時に人に頼れないと思ってしまう。でも頼れば意外とみんな親切です。親切にしてもらった経験のないまま、人に頼ることで初めてちゃんと赤ちゃんが育っていく子育てに突入してしまう、それがワンオペ育児の正体だと私は思っています。最初は大変で、難しい。それを乗り越えて、親が成長すると嬉しい、楽しい。最初はうまくいきません、それを頑張って乗り越えると子どもが可愛く、愛おしいと思えるようになります。私も最初8か月くらいまで自分の息子が可愛いと思ったことがありませんでした。関わって苦労をしなければ可愛いと感じないと思いました。ただ、それを一人で乗り越えるのはとても難しい、しかも毎日それでは倒れてしまいます。なので、それを支えていくことが必要、それが子育て支援だと思います。それは毎日側にいることではないかもしれません。何か一つのノウハウを伝えることかもしれないし、何か一つのきっかけを作ることかもしれませんが、それが必要だと思います。

保護者が求める対応のしかた

便利、簡単というキーワードは子育てに関してはあまりよくない言葉なのかも？と思っています。

保護者が求めている対応として

- ・一方的、押しつけでない
- ・自分の苦労、大変さに共感して貰える

- ・今がどんな時代であるかわかってきている
- ・意味や理解を分かりやすく説明してくれる
- ・効果がわかりやすい
- ・自分にも子どもにもメリットがある
- ・信頼できる人からストレートにわかりやすく言われる
- ・何が「当たり前」か、ちゃんと教えて欲しい

これらが支援の現場で大事だと思います。

保護者と信頼関係があるならストレートが伝わる。中途半端な言い方をして、相手を傷つけないようにとオブラートに包んでいると伝わりません。ただ、それは相手もこちら側を信頼していて、こちらも相手側を分かっている状態でなければなかなか難しいと思います。

乳児・幼児のスマホ・タブレット利用については、使わせてどうなの？と聞かれたら、それはもう危ないというしかありません。ただ、どうしても使わなければいけないというのであれば、どんな理由があるのか教えて欲しいという聞き方になり、では、それを使わなくても良いようにどうすれば良いのか考えようという聞き方になってくると思います。

基本的な考え方

- ・子どもの発達過程は変わらない、子どもの健康、発達を第一に考える
⇒健康と発達の視点からみると、現在の子どものメディア利用は異常
- ・適切な環境と大人の関わり方があれば子どもには育つ力がある
⇒健康な体、たくましい心、思いやり、知能、自立心、自制心…
- ・電子メディアは、どんなに良い使い方をして心身の健康や発達に悪影響

⇒子どもが育つには本来必要ないもの

発達の物差しをちゃんと作って欲しいということ、自分が勉強した発達の物差しをずっと0歳から月単位で、そして1歳、2歳という年齢が上がれば大きなスパンで良いと思いますが、そのような物差しを自分なりに勉強したものをまとめるのはとても良いと思います。その発達にそわない、順番を踏み外すようなことは、やはりどこかに歪みが生まれると思います。今の電子メディアの利用は明らかに踏み外しています。適切な環境と大人の関わり方があれば、子どもはちゃんと育つ力が自分の中にあるので、それがいかにうまく出てくるのかを私たちは考えていくことだと思います。

メディアリセットチャレンジのすすめ

みなさんならどのように取り組みますか？

一つはメディアリセットチャレンジを勧めています。

- ・夕ご飯を食べる時からテレビ・ゲーム・スマホ OFF※大人も一緒にスマホ OFF

- ・兄弟児にも協力をお願い
- ・寝る前に絵本やお話しでゆったりした時間を過ごす
- ・保護者も一緒に眠って良い ※夫の面倒は見なくて良い。自立のチャンス
- ・食事中や朝の子どもの様子を観察
- ・保護者の健康と美容にも良い

これをする子ども様子が変わってきます。ご飯時に OFF にすることはとても大事です。子どもが食事に集中するようになり、親子の会話や、或いは子ども同士の会話がちゃんとできるようになります。そして噛む回数が増え、ものをきちんと味わって食べるようになり、食育にすぐ繋がります。なので、ご飯時のテレビはとても問題があると覚えておいて欲しいと思います。

そしてこれを実践して下さいとお願いする時に併せて「ママのスマホになりたい」という映像を併せて流すようにしています。

「僕のこと忘れちゃうんだ、ママがスマホを見てるとき
お話しも後回しにして、ママは画面に見とれてる
ママ大好きだよ、だから何も言えない
神さま、ぼくのお願い聞いて欲しい

ママのスマホになりたい、ママの笑顔が好きだから、いつも側にいたいから」
この歌はシンガポールの小学生が書いた作文を元に作られました。

その小学生は「ただいま」と家に帰っても、お父さんもお母さんも返事をしてくれません。ところがスマホが鳴るとお母さんは即座に反応します。

その小学生は、お父さん、お母さんに遊んでと言っても遊んでくれない。お父さん、お母さんが何をしているのか見るとスマホでゲームをしている、お父さん、お母さんはそんなにスマホのことが大事で好き……だったら僕はお父さん、お母さんに好きになって欲しい大事にされたい、だから神さま、どうか僕をスマホにしてくださいという作文です。

支援現場でのメディア対応の伝え方

今日からテレビ・ゲーム・スマホ・ネット機器、1週間だけ夕食前から使わない生活やってみませんか？

支援現場でのメディア問題の伝え方

- ・スタッフがまず実践してみる
⇒メディアリセットチャレンジを試す
- ・個々の家庭の事情を想像してみる
⇒舅・姑との関係、ひとりで面倒を見ている、家事能力が未熟など・
- ・電子メディア以外に子どもが「好きなこと」「できること」かつ「家ですぐできること」

⇒その場で試しにやってもらおう、親子一緒の支援拠点だからできる支援

- ・裏付けのあるわかりやすい情報提供

⇒特に父親には効果的

毎日のさりげない雑談が有効です。

- ・家庭の状況、電子メディアとの関わりをさりげなく聞いておく
- ・伝え方は若いスタッフを「保護者役」で練習、若い親に聞きやすい情報内容、話し方

- ・子どもの様子に気になることがある、改まって話しをするのも効果的

- ・「悩み」が出てきたらチャンス 悩みの内容をよく聞いてみよう

- ・子に関する悩み

夜泣き、寝ない、起きない、食べない、わがまま

- ・親自身の悩み

関わり方がよく分からない、時間が無い、疲れている

- ・電子メディアとの関わりを聞いてみると解決の糸口がある可能性大

- ・アウトメディアで生活に変化が起きる

⇒行動を変えやすく結果も出やすい

- ・医学的・科学的根拠が示されると納得

諦めず、毎日じわじわしっかりやっていくことが大事です。

「私はいいんだけど、パパがねえ～」と言われるお母さん。

メディアの場合は、一旦伝わると父親の方が割と一生懸命取り組みます。

うまく伝われば父親は動きます。成功率90%で有効なのはラブレターを書くことです。3通ラブレターを書きます。

- ・1通目 日頃の感謝の気持ちを表しましょう

・2通目 「さみしい」「いっしょにいたい」など<デレ>を前面に出しましょう
例えば、お父さんがテレビやビデオ漬けで、子どもと関わってくれないのであれば、そのことを直接書くのではなく、あなたとこの頃、話せないのが少しさみしい、など書いて下さい。いかにあなたのことを大事に思っているかを伝えます。

- ・3通目 「頼りにしているあなた」へ相談

相談という言葉を入れて、ラブレターを3通書いてみて下さい。