



スマイル天神 No.21



令和3年9月22日
天神小学校
校長 木下 和弥

思いやりのある子・進んで学ぶ子・明るくたくましい子

スクリーンタイム（スマホ・ゲーム等を見ている時間）を管理する～

学校だより NO.20 でご紹介した、『スマホ脳』アンデシュ・ハンセン著（新潮新書）。SNS やスマホ・ゲームといったものは、ついつい続きをみたくなる・やりたくなるという巧妙な仕組みがあります。どんどんページをめくらせるための工夫。次のステージに進みたいと思うようなゲームの工夫。テレビの作り方も似ていると思います。続きを見たくなるようなところで終わる。一番いいところでコマーシャル…。知らず知らずのうちに、ずっとスクリーンを見続けるように仕組まれています。



製作者の立場で考えたら、理由は簡単です。できるだけ長い時間を見てもらうことで、広告収入が入ってくるなどして、収入がより多くなる、製作者の生活にも関わっているものだからです。

大人ですら、この誘惑に勝つのは、至難の業です。まさに競争社会の中で、より魅力的なもの、より人を引き付けるコンテンツだけが残っていますから。ましてや子どもたちは、忍耐力などはまだまだ育っていないですから、大人以上に難しいです。

長時間の SNS・ゲーム・動画サイト視聴等による、子どもの成長への悪影響は何でしょうか。まずは、直接的身体的な面。例えば、視力低下、姿勢が悪くなる、体力低下、肩痛・腰痛などに影響があることがはっきりしています。

最近は、脳への悪影響も科学的に証明されるようになってきました。うつ状態や睡眠障害、集中力・忍耐力の低下、学習への悪影響、コミュニケーション能力の未発達など、学校生活・将来の社会生活をするうえで、非常に困ることが指摘されています。

学校だより前号で紹介したバトルゲームと同じで、善悪がある程度わかって、脳が成長してしまった大人より、脳が未発達の子どもの方が影響ははるかに大きいそうです。

子どもたちにとって大切なのは、スクリーンタイムを自身で管理・コントロールすること。しかし、子どもに任せっぱなしではその力は身につかないので、一緒に考える、チェックをするということが大切です。取り上げるというのが一番簡単ですが、これからの子どもたちの人生、いつかどこかで、必ずこれらのメディアとの戦いが待ち構えています。メディアに依存、ひどい場合はメディア中毒にならないよう、まずはご家庭で、どのような利点・欠点があるのか、自身でコントロールするためにはどうすればいいのかなど、時間をかけてしっかりと話し合ったり、約束をしたりすることが大切だと思います。子どもだけでなく、親にとっても、大変で辛い戦いです。しかし、いつかどこかで本気で向き合って戦わないといけなく、大きな敵だと感じます。前号と同じような内容で申し訳ありません。



天神小一徳運動 「気持ちのいいあいさつ」 ～あじさいあいさつを～

～あいての目を見て ①ぶんから ②わやかな声で ③いつでも・どこでも・誰にでも