親子の学び応援講座（川俣町立川俣小学校）



１０月２７日（火）に、川俣町立川俣小学校において、親子の学び応援講座を開催しました。スクリーンタイムの増加等による生活習慣の乱れが見られる実態をふまえ、医療創生大学心理学部の中尾剛教授より、「情報モラルとメディアリテラシー～正しいネットの使い方を身に付けよう～」をテーマにご講演いただきました。

人間はけっこう簡単に騙される
インターネット上には騙そうとする罠がたくさんある



ある調査によると、中学生の９人に１人、小学生の７人に１人が「ネットで知り合った人に会いに行ったことがある」と答え、そこから犯罪に巻き込まれた子がたくさんいます。また、ネット上で「どんな悩みでも聞いてあげるよ」といわれて愚痴を聞いてもらっていたら、突然「今まで言っていたことをばらされたくなかったら裸の画像を送れ」などと脅され、送信してしまったケースもたくさんあります。

一度ネット上に送ってしまった情報は、取り戻すことができません。だれも道端で初めて出会った人に名前や住所を教えたりはしないはずです。それと同じように、インターネット上にも個人情報を載せてはいけません。

心や体への影響



ネットメディアを使いすぎると脳の前頭前野の発達が遅れてしまうという研究結果があります。ネットやゲームは使い続けたくなるようなしかけになっていて、もし自分でやめられなくなってしまったら「依存症」の状態であり、病気と診断されます。前頭前野には考えたり我慢したりする心のはたらきを調節する役割があって、発達が遅れると、物事に集中できなくなったり感情がコントロールできなくなったりします。

また、京都大学の研究で、近い距離で画面を見続けたことによって１０～１４歳の「急性内斜視」が増えていることがわかりました。これを治すには、目を手術するしかありません。「２０・２０・２０ルール」（２０分間画面を見たら２０フィート（約６m）以上離れたところを２０秒以上眺める）を意識すること、暗い部屋では使わない（寝る前には使わない）ことなどに気を付けて、心も体も自分自身で守ってください。

【感想】



- 長時間のネット利用がなぜよくないのか、科学的なお話をしていただきよくわかりました。「コントロールする」意識を持ちたいです。（保護者）
- 自分に反省すべき点が多すぎる。親子できちんと話し合いたいと思います。（保護者）
- 大事なことは時間ではなく、自制心なのだと思った。まずは親から行動を見直したい。（保護者）
- メディアの情報を完全に信じるのはやめたいです。（児童）
- これからは、家の手伝いをしたり外で運動をしたりして、時間を有効に使いたいです。（児童）

講演の終盤に、「スクリーンタイムには脳内に幸福を感じさせるドーパミンがたくさん出ています。ドーパミンが出続けると脳は分泌を抑制するようになり、スクリーンタイムが多い人はどんどん幸福を感じにくい心になっていきます。ネットやゲーム以外の世界にも目を向けてみてください。『してみたいこと＝楽しめること＝ドーパミンが出ること』がたくさん見つかるはずです。」というお話がありました。親子でいっしょに生活全体を見直す貴重な機会になりました。