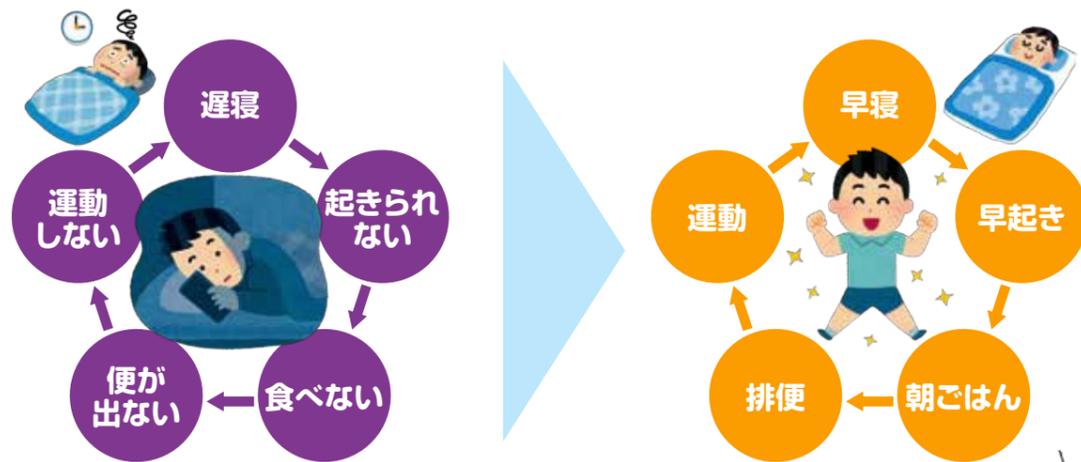


# “遅寝サイクル”から“早寝サイクル”へ



睡眠から生活リズムを整えましょう。「早寝、早起き、朝ごはん」が大切です。メディアに**依存しない**ように、使い方のルールを決めてメディアと上手につきあいましょう。



健康とメディア  
キャッチフレーズ

しっつのよいまなびとねむり  
しまねの子

～家庭で見直そうメディアのルール～



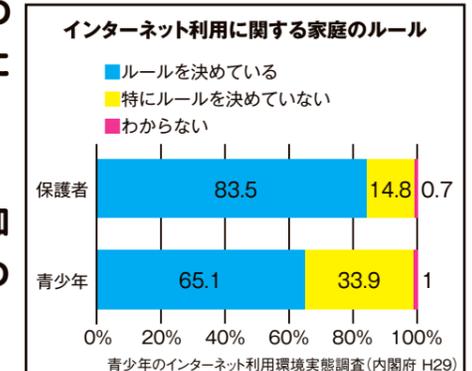
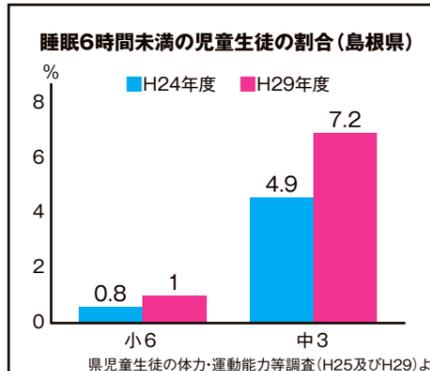
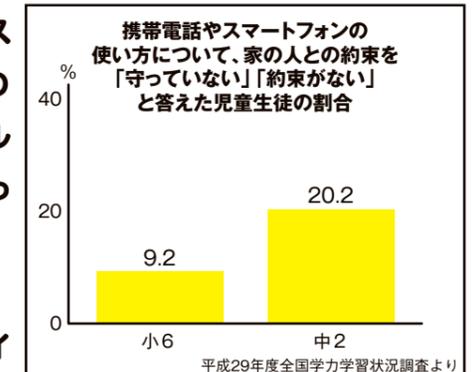
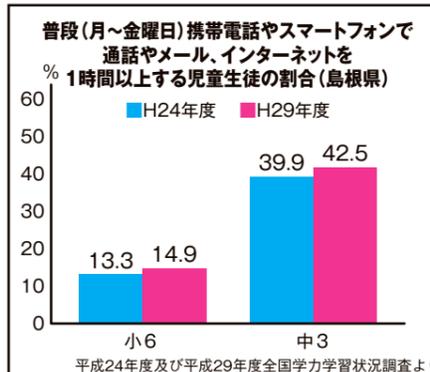
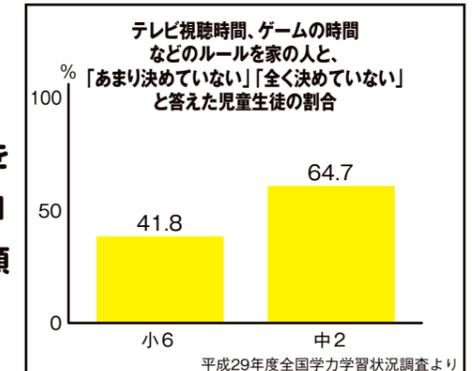
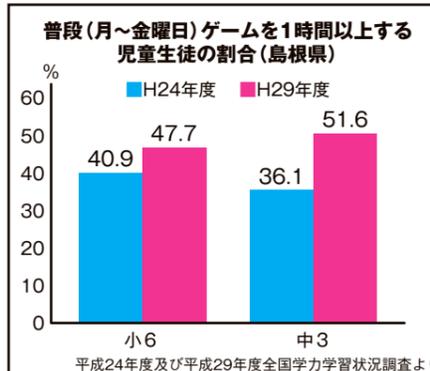
島根県観光キャラクター「しまねっこ」  
島根連許諾第5554号

# こどもの メディア\*の使い方 見過ごしていませんか

\*テレビ、ビデオ、PC、ゲーム機、携帯電話、スマートフォンなどの電子映像によるメディア

## 課題

- ゲームをする時間、通信機器を利用する時間について、平日1時間以上の児童生徒が増加傾向です。
- テレビ、ゲーム、携帯電話やスマートフォンなど、メディア\*の使い方について、約束やルールがなかったり、守っていません。
- 青少年とその保護者の間で、インターネット利用についてのルールの有無において、認識にずれがあるようです。
- 睡眠6時間未満の生徒が増加傾向にあり、メディア\*使用の影響が危惧されています。



# 「早寝早起朝ごはん」 フォーラム in しまね

**テーマ** 子供のメディア接触の在り方について考える  
食事、睡眠から望ましい生活習慣について考える

2019.1.27  
益田市で開催

## 基調講演 「ネット・ゲーム依存の実態と予防のために」

- インターネット利用、スマホ所持は年々増加
- ゲーム市場は右肩上がり
- モバイルゲーム(スマホ等)の売上げが好調

- 誰もがネット・ゲーム依存になる可能性がある
- ネット依存患者の多くは、オンラインゲーム、続いてSNSの使用時間が長い
- 睡眠障害、情緒不安定、不適応、浪費など多くの問題が生じる
- メディアのルール作りをしている家庭が少ない

メディア接触への  
コントロールが必要





**松崎 尊信**  
国立病院機構  
久里浜医療センター  
精神科医長

**予防のために**

家庭

- ▶ ネット・ゲームの**開始年齢**を遅くする
- ▶ **親子**でメディア使用の**ルール**をつくる
- ▶ 使用時間を**記録**する
- ▶ ネット・ゲーム以外の**楽しみ**(娯楽・スポーツ)をつくる
- ▶ **自尊心**が高まる関わりをする

学校

- ▶ 計画的・継続的に**予防教育**をする
- ▶ **自己実現**のために必要な力を育てる
- ▶ **ストレス対処**の力を育てる

メディア・コントロールが  
できる子ども



**参加者より**

年長の息子が毎日ゲームをやりがり、できないとわかったら大泣きし機嫌が悪くなる。ルールを決めているが、どうやら子どもに伝わっていない。子どもも大人もルールをしっかり守って正しい付き合い方をしていきたいと思う。(保護者)

**参加者より**

オンラインゲームによる依存症のこわさが改めて分かった。また依存しやすい環境、社会や性格が関係することも分かった。それでもみんなが依存するわけではなく、予防できることがたくさんあることが分かったので、少しずつでも実行していきたい。まず、大人が情報機器の正しい使い方について考えていく必要があると感じた。(教員)



## 第1分科会 「スマホやゲームと上手につきあうために」

- 現代のネット機器は、多機能(電話、カメラ、ゲーム、音楽、テレビ、検索、購読、通販、SNS投稿など)
- (公私を問わず)長時間利用になるのは当たり前

- 対人関係に不安を感じている人ほどSNSにはまりやすい傾向にある
- 自己有用感が低い人ほど妬みを他者に攻撃として向けやすくなる

ネット依存にならないための  
ルールが必要





**今度 珠美**  
鳥取県情報教育  
サポーター

**ルール**

- ▶ 使用すべきではない時間帯を明確にする(メリハリのある使用を習慣に)
- ▶ 連続使用時間の上限を決める(小中学校は1時間程度)
- ▶ 家庭内や対人関係でストレス要因を減らす(話しやすい環境づくりを)

子どもは言ったようには育たない  
見たように育つ




**参加者より** メディアコントロールのような取組で校区でしているのが、とても参考になった。「ゲーム」は子どもたちの主要な遊びであり、ネットも重要な情報源となるので、使い方の教育がとても大事になっている。よりよい使い方を子どもたちと模索していきたい。(教員)

## 第2分科会 食育の実践から

**参加者より**

料理が好きになった。包丁の使い方が上手になった。(児童)

何もできなかった私達が、自分でお弁当を作れるようになって、成長したなと思う。(児童)

家で自分で作って褒められると嬉しそう。作り手への気持ちも分かり感謝の気持ちを持った。(保護者)

子供が一生涯考えたメニューと一緒に作り楽しかった。(保護者)

本校では、「生きる力」を育てるために1年生から6年生までの各学年での食に関する体験活動を実践しています。1年生から調理体験をしています。





**宮藤みどり**  
益田市立吉田南小学校  
養護教諭



**福田 泰三**  
佐世保市立広田小学校  
教諭

**「お弁当の日」は、周りの人に「ありがとう」を伝える日。よき親になる素地を育てる日。そんな素敵な子どもの育ちを楽しみに、取り組んでいます。**



**参加者より**

食育は、自立であり、愛であり、学びである。子どもにとっても親にとっても、そして教員にとっても、得るものがとても大きい。(教員)