

子どもの健康を考える

自律神経・五感

自然の中で遊ぶことで自然と鍛えられていた自律神経ですが、外遊びが減りエアコンが効いた部屋で過ごす時間が多くなるにつれて、異変が見られる。低体温症や血圧調整不良など。それは当然、脳や筋肉の活動にも影響を及ぼす。電子メディア接触は非現実体験。触覚（皮膚）、嗅覚（鼻）、味覚（舌）を使わないので、これらの微妙な感覚を育てることができない。



やる気がなく、ボーっとしている

脳

長時間電子映像メディアに接していると、感情をコントロールしたり、欲望を制御したり、相手を思いやったり、未来を予測したり…といった人間らしさをつかさどる脳の「前頭前野」の機能が低下し、自己制御がきかない"ノーブレーキ"状態となる。暴力行為、キレる子の増加。



いきなり奇声を発する



友だちに噛みつく



いつもイライラしている



キレやすい

前頭前野は人間の欲望や感情をコントロールしたり、相手を思いやる気持ちなどの“人間らしさ”をつかさどっています。

メディア視聴で失う時間

子どもの身体と心が危ない！

①外遊び（体を動かし、他の子どもと関わる）

子どもが体と言葉を使って群れ遊ぶ外遊び。大自然や生き物とふれあい、代々継承されてきた遊びのルールを身に付け、集団の中で挫折も含めた多様な体験をしながら、体も心も人間になっていく。

また、虫を捕まえたり、ボール遊びをすることで、物を立体としてとらえることができる立体視力が育つ。人間の一生の足腰の丈夫さは子ども時代の歩行数によって決まってくるそうである。

②読書

読み聞かせの時間は、大人がじっくりと子どもに向き合う大切な時間。読み聞かせで大好きな人と時間と空間を共有することで、子どもは愛されている実感をもつことができる。絵を頼りに言葉の世界を知った子どもたちは、今度は挿絵を頼りに読書の世界に。読書を通じ、自分の体験と重ね合わせたり想像の世界を旅したり、多くの人生を学んだりできる。そして何より、多くの言葉と豊かな言語感覚を身に付けることができる。

③団らん（人との関わり）

乳幼児期は親と目を見てコミュニケーションをとり、言葉を聞いたり触れ合うことで「親子の愛着」を深めていく時期。コミュニケーション能力の基礎となる。

下諏訪町家庭教育推進会議では、このような状況を危惧して、先ず町内の子どもたちの生活実態を知ろうと、アンケート調査を実施しました。就寝時刻と起床時刻。家庭での役割の有無。TVやゲーム、インターネット、携帯電話への関わり等々。

次頁に、主立ったアンケート結果を掲載しました。さて、この結果をどう捉えますか？ご自分の家庭はどうでしょうか。

町青少年健全育成協議会主催講演会より

「メディア漬け」で壊れる子どもたち

～下諏訪町子育てふれあいセンター 資料提供～

(TV・DVD・ゲーム・ケータイ・スマホなどの電子映像媒体)

出典

『「メディア漬け」で壊れる子どもたち』少年写真新聞社
清川 輝基・内海 裕美 共著

日本の子どものメディア接触は世界一早く、世界一長い！

世界の中でこれほど早い時期からメディアに子どもを触れさせているのは日本だけ！メディアによって子どもにどのような影響があるのでしょうか。

心の育ち

日本の子どもたちは世界で一番自己肯定感が低い！

「私は価値のある人間だ」と思っている高校生…日本36% 米国89% 中国87% 韓国75%
「自分に満足している」高校生 …日本24% 米国78% 中国68% 韓国63%

家庭でも社会でも大切にされていないと感じている子どもたちは、孤独に画面と向き合うネットの世界に安らぎの場を求める。コミュニケーションの希薄から寂しさ・孤独感を感じている子どもも29.8%と多い。

子どもたちはメディア視聴によって「誰でもいいから殺してみたい」「人は死んでも生き返る」など歪んだ生命感覚を植え付けられている。そして「自分はいなくていい存在」と自分の生命価値観も低いことから日本の18歳以下の自殺は1日に1.77人にのぼっている。

言葉の力・コミュニケーション力

言葉で相手に自分の気持ちを伝えることが出来ない、コミュニケーションをどうやってとっていいかわからない =暴力で訴えようとする



無表情



話しかけても反応がない



あやしても笑わない



友だちの輪に入れない

視力・立体視力

平面を見続けることによって立体を見るという機能が衰える。ボールが飛んで来てうまくキャッチ出来ずに顔にぶつかったり、つき指をする。高校生の約8割が裸眼視力1.0に達しない。1973年（全世帯へTVの普及以降）から急激に悪化をしている。

子どもの筋力・背筋力

体幹の筋肉が育つのは子ども時代。外遊びなどで、つま先に力を入れて走り回った経験が少なく、重心が後ろになっている。外遊び経験の不足から、腹筋・背筋などの筋力低下がみられ、まっすぐ立ってられない、姿勢が悪い、持久力がなく疲れやすいなどの体の異変が見られる。



姿勢が悪い



持久力がない
疲れやすい



まっすぐ立ってられない