

第11回 世田谷区子ども読書活動推進フォーラムの報告

「子どもの読書とメディア」



平成29年2月11日(土・祝)

於：教育センター ぎんが

世田谷区立中央図書館

第11回世田谷区子ども読書活動推進フォーラム

「子どもの読書とメディア」

「世田谷区子ども読書活動推進フォーラム」は、日頃から子どもたちの読書活動推進に取り組まれている方や関心のある方などに参加していただき、子どもの本の魅力を再認識し、子どもの読書環境づくりにいっそうの理解を深めていただくことを目的としています。

第11回目は、「子どもの読書とメディア」をテーマに、スマホをはじめとしたソーシャルメディアが私達に与える影響やこれからの付き合い方について話し合いました。

当日参加することができなかつた方にフォーラムの臨場感をお伝えできれば幸いです。今後の子どもの読書活動を推進するための参考資料としてご活用ください。

実施概要

- (1) 実施日時 平成29年2月11日(土・祝) 13時～16時
- (2) 場 所 教育センター「ぎんが」
- (3) 参加人数 37人
- (4) 内 容 第1部 講演「子どもの読書とメディア
～スマホ社会の落とし穴、悪魔は誕生日にやってくる～」
講師：清川輝基氏(NPO法人「子どもとメディア」代表理事)
- 第2部 現状報告
講師：伊藤美智子氏(池尻保育園園長)
- 第3部 質疑応答

目次

- 第1部 講演(要約) ……P.2～3
- 第2部 現状報告 ……P.4～10
- 第3部 質疑応答 ……P.11～14
- 中央図書館長挨拶 ……P.15
- 当日配布資料 ……P.16～20

《第1部 講演(要約)》

講師 清川 輝基氏(NPO法人「子どもとメディア」代表理事)

資料：P.16～20

1 はじめに

- ・今回は、メディア、特にTV・スマホやタブレット等の電子映像器が子どもの育ちにどんな影響を及ぼしているのか、大人達が何をしなければいけないかを出来るだけデータを踏まえて話していく。
- ・日本小児科医会では「遊びは子どもの主食です」「スマホの時間わたしは何を失うか」というポスターを通して、子どもの育ちには体を使って遊ぶことが大事なことで、スマホやゲームが子どもの育ちを阻害するということを伝えている。



2 . 増え続けるメディア接触時間

- ・子どものメディア接触時間は年々増え続けている。清川氏の調査によると、平日・休日を平均すると、1日における平均メディア接触時間が6時間を越える子どもの数は、子ども総数の半分以上にのぼる。

3 . スマホやゲームが及ぼす様々な影響

- ・スマホなどに使われているLEDライトは、ブルーライトという強いエネルギーを放っている。ブルーライトは網膜に直接届き損傷を与え、失明に至る場合がある。私たちはスマホやゲームをする以上、そのリスクを覚悟しなければならない。
- ・子どもの裸眼視力が低下している。現在、裸眼視力が1.0以下の高校生の割合は8割を上回っている。また、「強度弱視」と呼ばれる、眼鏡などで矯正しても視力を出すことができない状態の子どもも増えている。
- ・また、立体視ができなくなる。両目を使って立体的に遠近感を取れなくなると、野球や卓球などのスポーツで空振りをしたり、日常生活で階段を踏み外しやすくなったりする。
- ・子どもの体力の低下にも繋がっている。スマホやゲームをすることで、家の中で座っている時間が長くなり、その分歩行歩数が減っている。その結果、足が育たず直立した時に重心の位置が、後ろに少しずれているため、体を支えられず、躓きやすくなったり、転びやすくなったりしている。
- ・心にも影響を与えている。「自分は孤独である」と感じる子どもの割合は、世界でワースト1位である。また、自分は大切な存在であると感じる「自己肯定感」が低い。「自己肯定感」は、スマホやゲームなど自分の力だけで高めていくことは難しく、ナマの人間関係、周囲の人の存在が必要である。

4 . ゲームやスマホを与えるのは虐待である

- ・責任能力がなく、判断力が十分に身に付いていない子どもがスマホを持っているということは、法的にも経済的にも危険であると言われている。お酒やタバコと同じように、年齢制限を設けるべきという意見もある。
- ・子どもにスマホを持たせるということは、夜の新宿を一人で歩かせているようなもの。そして、そのような状況を作り出しているのは、スマホを渡した親であり、スマホやゲームを幼い子どもに与

えることは子どもの育ちを歪めることも含めて虐待であると言える。

5. スマホに子守りをさせてはいけない

- ・ 近年、子育て世代の母親のスマホ所有率が高くなってきている。清川氏が行った調査によると、保育園や幼稚園における母親のスマホ所有率は、全国平均で94%、東京では100%という園もあった。実際、スマホを子守りの道具として使っている母親も多い。
- ・ テレビ番組で、「使いすぎないように注意していれば心配ない」と根拠がない話をする学者も中にはいる。スマホで子育てをすることは、その時は子どもがすぐに静かになってくれて便利かもしれないが、子どもたちの将来を考えると使わないことが良いことである。

6. スマホでは言葉が育たない

- ・ 子どもが読書をするためには、言葉の力を獲得する必要がある。言語というのは、音声言語から始まる。赤ちゃんや保育園児・幼稚園児などの未就学の子供達は、読み聞かせにおいて、耳で言葉を聞くことで、言葉が豊かになっていく。言葉が身に付いていないと、小学生や中学生になったときに、文学作品や童話を楽しんで読むことはできない。
- ・ 大切なことは、家族や友達との会話であり、肉声で、直接語りかけるということである。これは、スマホやタブレットでは身に付かない。
- ・ インターネットやSNSだけの情報に頼る人が増えている。新聞を読まず、テレビも見ずに、ネット上にある一つの情報源だけに頼っているということは危険なことである。コミック漫画は見るけれど、新聞や細かく書いてある文章を読むのを諦めてしまう子どもが多くなるのも心配である。

7. ネット依存対策として～海外の事例を交えて～

- ・ 韓国は、メディア依存対策を先進的に行っている国の一つである。法律で、年齢に応じてゲームをする時間を制限している。また、依存状態の子どもに対しては、1泊2日のキャンプを行う宿泊型治療プログラムを用意している。
- ・ 日本では、どれだけ的人数が依存状態であるかという実態も掴めていないのが現状で、国会などで本気で議論がされていない。日本は、子どもの将来を守るために、親達が自衛する段階にようやくなり始めたというのが現状である。

8. まとめ

- ・ 近年、キレイやすい子どもが増えている。ネットの生活が長く続くと、脳の前頭前野の働きがおかしくなり、欲望や感情のブレーキが効かなくなる。子ども達の脳が、注意されると乱暴な言葉や暴力を振るってしまう脳に変化している。
- ・ 子どもたちを守るためにも、スマホを子どもに与える際には、親がそのリスクを考えないといけない。子どもが充実した学校生活を送るためにも、高齢者になった際に車椅子の生活にならないためにも気をつけなければならない。そして、ネットやSNS上に溢れている情報を鋭く見抜く能力も重要である。これは読書活動の深まりの中で身につけられる能力なのかもしれない。

(第1部講演終了)

文責：世田谷区立中央図書館 図書館運営係
片桐彩夏

《第2部 現状報告》

講師 伊藤美智子氏（池尻保育園園長）

当日パワーポイントで投影した資料は、個人情報上の関係上、報告誌への掲載ができません。

皆さんこんにちは。今日は保育園で何をどの様に遊んでいるのかということをご報告させていただきます。1部の清川先生のお話を聞き、保育園では絵本のことだけではなく、何を大事にしているか、乳幼児期にどんなことが大切かを伝えられたら良いと思います。我が保育園の色々な取り組みについてパワーポイントでまとめてまいりました。それを見ながら説明させていただきたいと思います。

まず世田谷区立池尻保育園です。がやがや館という東急世田谷線池尻大橋駅から徒歩7、8分の建物の中にあります。大きな施設で、4階建て1階が全て保育園、2階に池尻児童館、地区会館、そして3階4階が市民大学、生涯大学、スポーツセンターの様なものも入っている、複合施設です。出来てまだ4年目、世田谷区立保育園の中では一番新しい園舎です。スペースもかなり確保して造られております。木のぬくもりが溢れる保育園ということで、園内はいろいろなところに飾り物をするスペースがあり、子どもたちの感性を刺激できるような、いろいろなものを置いています。

多目的ルームです。これはいわゆるランチルームとして、最初の段階では造られましたが、実は世田谷区の皆さんご存知のとおり待機児童数がワースト1位です。ここ何年間も待機児童が多い場所、と言われております。私立保育園を増やしたり、分園を増やしたり、公立保育園でも定員の弾力化というものがされています。池尻保育園は大所帯でして現在は120名になりました。そして来年再来年もう1人増えると122名の定員になります。本来ならばここをラン

チルームとして使う予定でしたが、乳児クラス（1歳・2歳）の人数が多くなり、2歳児が22名いるので、本来ならば2部屋あってそれぞれ落ち着いて過ごしたいところを1部屋で過ごしています。そのため、このランチルームは、2歳児の生活の場と遊びの場として提供することにしております。奥に見えているのが給食室です。作っているところを子どもたちが見ることが出来ます。これはとてもいいことだなと思っています。給食室はIHなんです。ガスは使っておりません。火は見られませんが、そこで調理する様子やお野菜を洗う様子を時々見ることが出来ます。

5歳児保育室のロフト、ここは子どもたちがとても大好きな場所で、中に梯子があり、登っていき、自分たちでいろんなことをして遊んでいます。

4歳児保育室、これは奥のほうが、階段になっています。1年に1回位はここから落ちてちょっぴり怪我をする、慣れるまでですね、そういうお子さんもいますが、やはりこの階段になっているというところで、子どもたちは秘密基地のように囲いをするなど工夫をして遊んでいます。

3歳児室、積み木が置かれ、遊んでいます。池尻保育園では木製遊具を継続して購入量を確保することで、落ち着いて遊べるように工夫しています。積み木で遊んでそのまま置いておけるスペースがあります。通常保育園ですと、場所も狭いこともあり、作ったものは片付けてご飯を食べる、というような流れですが、池尻保育園は作ったものをそのまま置いておける場所がある、遊びの持続性ということが可能な非常にいい環境になっていますので、子どもたちは全てを片付ける訳ではなく、ご飯を食べてからまた遊ぼうねといった形で次のことに向かっています。

1歳児、上は1歳児室です。1歳児も22名

ととても人数が多い為、仕切りをたくさん作り、分かれて保育をしています。小さい時期は少人数での保育っていうのが理想的なので、保育士たちは割り算、足し算、掛け算、色々なことを配慮し朝からの子どもの健康状態等で頭を悩ませながら、22名を3グループから4グループに分けて保育をしています。下が2歳児室になっています。

ここで世田谷区立保育園、保育理念と方針を揚げさせていただきます。命の大切さ、生きる力を育みます。ここが大前提です。けれどもまずは保護者の方が第1番の保育者ですよ、ということをお伝えして一緒に子育てに向かおうということをお話しています。

池尻保育園の園目標です。心身共に健康な子どもを育てる、自己肯定感を持ち自発的に行動する、豊かな感性を培う。生きる力というのはこの3つです。よく遊ぶ、よく食べる、よく寝る。この3つは全てできないと、先ほど清川先生が言っていた自己肯定感だったり、自分で自分の人生を生きていく力には辿り着きません。

次に、保育園ではどの様に遊んでいるのか、清川先生のお話にもありましたが、とにかく外に出ます。歩きます。動きます。走り回ります。子どもにとってそれが何よりも1番です。そして自然の中です。池尻保育園の近くには東山公園、世田谷公園があります。毎日色々なクラスがお散歩行ってきますと出掛けていきます。これは1歳児ですが、バギーでその場所まで行って遊ぶ、後は手を繋いで歩く、やはり外に出て本当に駆け巡る経験、それが何よりだと思っています。

自然の中で遊びます。寒い日も冬もジャンパーを着て出掛けます。

これは園庭です。園庭にちょっとした築山つみやまっていうのがあります。丘陵になっている部分、最初は芝生が植えてありましたが、芝生は養生しないといけない時期というのがあり、保育園

で養生するというのは、狭い為、出来ません。芝生はもう駄目なので、次に、玉竜たまりゅうという何か強い草があると聞き、玉竜をやってみました。でも駄目でした。そのうち、雨が降り、台風が来て風が吹き、どんどんその築山が抉られていきました。そして下にガラというのが入っているんです。一番下には、土や石とかがあり、今度はそれが出てきました。子どもたちのイメージは凄いと思うのですが、“化石掘りごっこ”と言って、石を掘り始めて出してきたので、やあこれは危ないよねとお話をし、土を上から被せようということになり、被せるだけでは駄目だからお水も足して、粘土状態にし、重い器具を持ってきてやってみようというので、これがきつと毎年恒例になって、土を毎年毎年足していく、でも雨と風で流れていく、これが繰り返されると思っています。この丘陵があることで1歳児からの小さい子もバランス感覚を養える、歩くことで平らな道だけを歩くのではなくて、凹凸があるところも経験しながら、背筋腹筋等、身体作りの基礎にかなり役立っていると思います。

これは4歳児クラスです。今、上に書いてありますけれどもわらべうた遊びです。「勝つてうれしいはないちもんめ」多分皆さん知っていると思いますが、何も無いところでも子どもは遊べます。ボールが1つあれば遊べる。わらべうたのように言葉遊びで遊べます。一番下は中当てです。ただの丸があって、そこに子どもが入り、ボールを投げて、当たったら外に出る、簡単なルールですが、とても子どもたちは楽しんでやっています。

そして横はコマです。昔からある伝承あそびは、大事なもので、そして飽きることが無いです。保育園ではそういうものを教材として取り入れています。

これは丘陵のところからジャンプをしたり、コンクリートのスロープがあり、これも怪我を

するかなと初めは思うのですが、子どもたちはここの坂道で、最初は転んだりもしながら、自分で身体のスピードを抑えることを知ったり、小さい子がいるとそこは危ないよと手を差し伸べてくれたり出来るようになります。

大きいクラスの子どもたちは“お店屋さんごっこ”っていうごっこ遊びもします。その時に“商店街ごっこ”をしようということになった時、子どもたちとみんなで商店街に行きました。商店街に行くと昔ながらのおせんべいやさんのおじちゃんが出てきて「おはよう」と声を掛けられ、こどもたちも「おはようございませ〜す」と言っていました。やはり顔と顔を見るコミュニケーションは大切です。地域の中でどの様な人がある、どの様なお店があるということを知り、実体験として行っています。

保育園もずっと外に居られるわけではありません。雨の日もあります。その様な時には午睡するお部屋が凄く広い部屋で子どもたちは遊びます。先ほど言っていた足の裏、保育園ではリズム運動といって、靴下を脱いで上履きを脱いで足の裏を刺激して、体を動かして遊ぶ、っていうようなリズム運動というものも取り入れてあります。

これは小さいお子さんですね。功技台こうぎだいという遊具で遊びます。1本橋を作ったり、滑り台を作ったり、子どもたちはすごく楽しみにしていて体を動かしています。この様な遊びは走り回ると違い、神経を集中させ、身体全体を使わなくてはなりません。落ちないようにとか、ゆっくりとか、そしてまた後ろから押してしまうと喧嘩になったり危ないなど身体だけでなく、色々なことを考えて子どもたちはこの保育園の中で学んでいると思います。

そして小さいクラスですけれども、ふれあい遊び、これは保育園の中だけでなく、お子さんと保護者にとっても凄く重要です。顔と顔を見合わせて、肌と肌をくっつけて、やはりスキン

シップは物凄く重要です。清川先生の資料にもありました、愛着形成ですが、愛着とは、やはり目を見て「あなたのこと大好きよ、お母さん



見てるよ」という応答が帰ってくることで。その時にスマホを見ていたり、パソコンを見ていたり、声で返事をしていれば会話は成立するかもしれませんが、目を見て会話することが大事です。清川先生の講議で話されていた白目しろめで表情を読み取るところが大事で、保育園ではそこをとっても大切にしています。毎回、保育園入園時のお母さん、お父さんと最初にお話をします。それで保育園では理念を持って保育をしているという話の中で、昨今、1部の講議時にも話がありましたが、自殺が大変多いです。中学生、小学生、などの小さい子どもです。私たち保育士は子どもたちを、困難に打ち克つ子、打ち克てる子、人にSOSが出せる子、そういう子どもに育てたいと保護者の方に言います。どうしたらいいか投げかけると、強い心は厳しく育てればいいのかと思われがちです。厳しい躰をしてと言われていたと解釈してしまいがちです。それは小さいうちは真逆ですよとお話をさせていただいています。その子が望んだように愛されること、お母さんやお父さんが望んだように愛するのではなく、その子どもがどんなことを望んでいるのか、そこをきちっと合わせてもらえないと、思春期になったときに「私は、僕は、お母さんやお父さんに愛されたことは無かった。言うことを一つも聞いてもらえなかつ

た。」とってしまいます。Aが欲しいと言っている子どもに、Bをずっと与えている状態です。でもお母さんやお父さんは凄く愛しているんです。本当に愛情の掛け違えは悲しいです。その様な悲劇が起こらないよう、お子さんが今何を考えているかというのを考えるようにしてくださいとお話をします。例えば靴を履きたいと言った時に、どうぞずっと履かせてあげてくださいと言います。でもそんなことをしたら自分で履けなくなるのではないですかって言われます。いいえ必ず『自分で』という時期がやってきます、とお答えします。そして今度『自分で』が終わります。また子どもが言います、「履かせて」、お母さんは「えーもう履けるようになったでしょ、自分で履きなさい」と言わず、その時こそもっとやってあげてください、そして何度もやっていたら「もういいよ、私できる、僕できる、もう大丈夫だよ。」と、自分からやるようになります。それが本当の自立ですとお話しています。保護者がもう「いいからいいから、自分でできるからやりなさい」と言っているお子さんは、いつまでたっても出来ません。なぜならそれはやってもらって嬉しい気持ちがないから、沢山やってもらってももう大丈夫、もう本当に大丈夫、だからもう自分でできるよというくらいまで、本当は見てあげて欲しいと思っています。こういうお話をすると、「ああそうだったんですね、実はやってあげたいと思うんだけど、ここで手をだしたらもう我儘になっちゃうかなと思ってたんです。」というお母さんたちが凄く多いです。そんなことは無いです、気持ちの共感をしてあげてください。そこがとても大事だとお話しています。

先ほども言っていたコマ回しですが、「僕はもう殿堂入りになったよ」と言う子がいるくらい夢中になります。一番最初の紐を結ぶところから始めて、巻くことができ、缶ゴマが回せて木ゴマが回せてというような形で、レポート

リーも増えていく、そして自分ができるようになると、友達に教えてあげるんです。そして今度はこれを見ている、今5歳児がやっていますが、4歳児、3歳児がやってきて「お兄ちゃんうまいね、凄いね」と言われると凄く嬉しくなっていて、やりかたを教えてあげています。とても良い刺激をし合っています。

この下の画像は、池尻保育園の恒例なんですけど、厚紙に割り箸をつけて丸くする、昔のリリアンの大型版です。これを子どもたちは手で編んでいきます。大変集中するんです。現在、もう7本8本作った子もいます。まず自分のを作り、今度はお母さんのを作ります、お父さんのを作ります、弟のを作ります、妹のを作ります、おばあちゃんを作ります。出来るたびに子どもたちは嬉しそうです。指先というのは飛び出した脳と言われており、本当に指を使うことは脳にもいい刺激を与えます。見て分かるように男の子が集って、井戸端会議のように、顔は見合っているけれど、話もして手も勝手に動いているという、子どもの能力って凄いと思う出来事でした。

これも昔からある折り紙です。手裏剣や、つい先日は節分があり、三方さんぼうを折りました。子どもたちの手は本当に魔法の手だと思います。

そしてメンコ。これも大きい子たちがやっている、小さい子たちが真似をして籠をひっくり返したところにメンコをバンバンと打ち付けています。やはり子どもたちは本当に能力があるので、一つのことですごい遊びが発展していく、そういう環境をいつまでも私たちは作っていかねばいけないと思っています。

これは三つ編ですね。すずらんテープを三色繋げてセロテープで貼って、右左右左、と編んでいます。これは4歳児がやっています。そうするとまたそれを見ている3歳児が、やってきて「三つ編やらせてください」と言います。すると4歳児がまた教えてくれるっていうような

作業をしています。

これは積み木です。縦に縦に、上に上に、横に横に、積んでいき、そして人や、動物など、いろんなものが加えられて構成していく力になっています。ブロックはくっつけると壊れませんが、積み木は、作るといつか必ず壊れてしまいます。その経験を小さなうちから繰り返していくと、最初は壊れると怒ります、「あーどうしてここ通ったんだよ」。けれど繰り返していくうちに、「大丈夫大丈夫、また作り変えられるから」という風に、子どもの包容力は凄いなと思っています。この様に積み木を組んで中に自分たちが数人、入るのは大人ももちろん作るのに手助けしていますが、楽しく遊んでいます。

そして保育園ならではですが、日本文化、伝承行事に触れることをしています。節分では折り紙で三方を作ります。新年子ども会では獅子舞が出てきます。お月見ではススキを飾ります。今までもこれからも日本の文化を大切にしていきたいなと思っています。

そして食育です。だいが前から保育園で保護者と一緒にご飯を作るというのをやっていました。お母さん、お父さんが、6人ぐらいいらした時に、「お家ではどんなカレーを作りますか」と聞いたんです。1人の人が「カレーの王子様です」、「ピカチュウのカレーです」、そしてその次の方が「外で食べます」、そして次の方「家では作りません」という回答でした。今、世の中はそうなのかと、今度は違う人に「ねえねえ、何かこんなことがあったんだよね」と話したら、「そうなの、私もね、お肉屋さんで最近の人はカレー作らないよねって言われたんだ」、「えっ、なんでお肉さんがそう言うの？カレーのお肉が売れなくなったから？」って聞いたら、「違う違う、お肉屋さんってカレーのルーも置いてあるんですってよ、そしたらルーも売れなくなっちゃって」と言うんです。私は保育園で聞いたことがあながち、保育園だけで起きてることでは

ないんだなと感じました。カレー、シチュー、肉じゃがなんて、ある意味ちょっとルーを変えてるだけで作れて簡単なものだと私たちの中では認識があったのですが、そのカレーを作らないというそんな時代なんだ、本当にこれで子どもたちの食生活は大丈夫なのかというところから、やはりこれはもう保育園でやることはやるよ、ということで“親子クッキング”として、食育の取り組みを始めています。

池尻保育園は1歳児からの施設なのですが、全クラス、プランターで、子どもたちと色々なものを作り始めました。これは1歳です、1歳児も育てるのです。そしてインゲンを作って、自分たちで採って、調理さんのところに、自分たちで持っていくんです。そうすると自分たちで作ったものが給食に出るわけです。いつもなら食べないものも口に入れます、でも「ぎゃあ」という感じで出してしまいます。でもそれでいいのかなと思ってます。まずは触れるとか、関心を持つことが大事です。

そして2歳児。2歳児クラスではオクラを栽培します。調理さんに切ってもらってスープの中にお星様みたいに入れてもらい、それを食べたり、あとは野菜スタンプを楽しんでいました。

3歳児はおやつでおにぎりが出るんですね、そのおにぎりをサランラップを貰って、自分でキュッキュッキュッと握る経験をしました。とても一生懸命作っていて、カメラで撮りにいくと「できたよー」と色々な形のおにぎりを見せてくれました。

タマネギの皮をむく作業では、6人ぐらいで1個を渡すと、1枚ずつちょっとずつ、ちょっとずつ、こんな風にタマネギの皮むいたこと無いと思うのですが、えらいですね、順番を待ってむいていました。トウモロコシがおやつで出る日は、毎回、お部屋のほうに持ってきて、みんな楽しんでむいて、こんな風にちょっと遊んだりしています。(頭にトウモロコシのヒゲを

乗せた写真)

4歳児は年間を通して、食べ物の旬を知ろうということで、旬のクイズをしたり、旬ってこんなもんだよという感じで、掲示をしたりしていました。旬て言葉なかなか子どもたちは分かりませんが、そのうち1年間通してやってる中で「旬なんだよね、」と言って、凄い、良く知ってるねと、保護者の方たちにもとてもいい影響でした。

“親子クッキング”です。これはパンを作ったり、焼きナポリタンを作ったり、サトイモを掘りに行き、その時に掘ってきたお芋を使って、サトイモコロケを作ったりしました。焼きナポリタンはホットプレート1つで、簡単にできます。そこにお湯を入れて、麺を入れて、ワンプレートでそのままできあがるので、調理さんもお手伝いしてくれ、一緒にやりました。シソが出来たらシソジュース、じゃがいも掘ってきたらじゃがバター、という形で自分たちがやってきたことを繋げています。

5歳児は、食文化、世界の食を知るというような形で、インドはインドカレーを作ります。保育園で作るカレーは、ルーも手作りです。そしてメキシコを調べたときにはトルティーヤ。タイのときはガパオ。次の写真は、おいしい顔の写真です。日本の時にはうどんを作りました。この中でそれぞれの国も調べるんです。調べ学習の前段階みたいな形です。ある時、図書館に行き、メキシコの本を借りようとしたら図書館に無いんです、本が。帰り道「なんで無いんだろうね」と担任が言ったら「えーそれボクんちが借りてるからだよ」と言う子がいて、そうだったら早く言って欲しかったと。でも親子で何か体験というか、同じことを一緒に調べるところにも繋がっています。

これは三大栄養素です。こんな大きな大根が採れました。そして今度はこれを一生懸命削いで切干大根を作りました。食べることは生きる

力の原点であり、一緒に感じる人がいる。見る、聞く、嗅ぐ、触る、味わう、これですよ、やはり実体験って本当に大きいです。これを一緒にやる、一緒に感じる人がいるというところで、食は本当に小さい子にとって欠かせないなと思っています。

絵本コーナーです。池尻保育園は新しい保育園で、色々なことを考えて作られた保育園ですので、この絵本コーナーは、真ん中をくり抜いてあるんです。座って足が置けるようなところなんです。ここを開放しておりますので、保護者の方がお迎えに来たときにここでご本を読んでいただくと、大人向けの本も用意してあります。こんな形で、担任が数名引き連れて見に来ることもありますし、保育の途中で本を読みたい子がいたらここに来て、読んで戻していくということもあります。親子でぜひ読んでもらいたいのので貸し出しもしています。

やはりお膝に乗って見るのが一番いいです。1歳児です。これも3歳児、4歳児近いですがやはり大人と読みたいんです。もちろん自分一人で見るときもあります。上の写真は1歳児に、5歳児で一番大きい年長さんが来てくれて、読んであげてるところです。1歳児はこの様な感じのことが好きです。2歳児は絵本コーナーの側にソファを置いたんです、すると一人で見える空間があって、何を見てるのかなーと思ったら、だるまちゃんのととても楽しい絵を、15分くらい、本当に良く見ていました。

これは2歳児の人気の絵本です。そして絵本を読んでいると、今度はその登場人物、役になりきって遊べます、楽しみます。先ほどの丸い絵本コーナーのところにもうみんなでギュウギュウに入ってお風呂のようにここで絵本を読んでいます。そして図鑑とかいろんな本がありますよね、自然の扉をたたき、好奇心の目、科学の目、本当にいろいろなことを子どもたちは学んでいます。だけど実体験もあつての絵本、絵

本があつての実体験、どっちもです、両方無いと駄目で、絵本だけでは駄目だし、実体験だけでも駄目で、イメージするといふところで双方必要です。

先程、4歳児では旬をテーマにしてると話しましたが、今年度、劇遊びは「旬、旬、旬」といって、旬の食べ物たちになって劇をするといふことで、1年間の活動が劇になりました。

5歳児になると職員が本を読んで、想像して聴くといふようなところまで到達します。これはとても姿勢がいいですけど、私が「写真を撮るよ」と言ったら急に姿勢が良くなりました。

これは5歳児が今やってる劇遊びなんですが、「葉っぱのフレディ」です。私たちはどこから来てどこへ行くのだろう、生きるのはどういふことだろう、死とはなんだろう。これって哲学ですが、この絵本を5歳児たちは何回も読んで理解するんですね。「人間と一緒にだね」と言つた子どももいました。

この絵本といふのは好きな人との愛情体験、じっくり見る、じっくり聞く、楽しい、嬉しい、悲しい、気持ちの共感、一つの冒険なんです、絵本を読むって。そこに大好きな人が側にいてくれる、手を握ってくれる、体の接触がある、とても落ち着くと思ふんです。そして最後に荒波に飲まれて、戻ってくる。そこにも大好きな人がいる。やはり大好きな人と一緒にといふところでは、保育園では二十何人に職員が数名なので、保護者の方に1人、本当に1人ずつ、一緒に時間を共有する経験をしてもらえたらいいと思つています。

読み聞かせの活動として、地域のボランティアの方に来ていただいたり、保護者の方が保育参加で読んでくれたり、中には関西弁の方がいて、関西弁の絵本を読んでもらつたり、後は外国籍の方もいらつしゃると、外国語で読んで、それを日本語で読んで、といふような、いろいろなレパートリーで行つています。

子どもって本当に真っ白なんです、何にでも染まるんです。その為、先ほど清川先生がおつしゃっていましたが、やはり小さな時に、スマホには絶対触らせないことが一番だと思います。保育園のお母さん、お父さんたちも、やはり良くないことはすごくよく分かっている。でもどうしようかと思つている。今日の話聴いて、保護者会で、こんなに子どもに悪影響があることは伝えていきたいと思つています。

これが子どもたちの一番の声だと思います。「こっちを向いて」。確実に目と目を合わせてほしい、そこに確かな繋がりがどんどん積み重なっていくと思つています。望んだように愛される経験、それを子どもたちにさせていきたいと思つています。

以上です。ありがとうございました。

(第2部現状報告終了)

《第3部：質疑応答》

質問

スマートフォンだと画面の明るさを調整することができますが、暗めの設定にするとブルーライトの量や影響を減らすことができるのでしょうか。

清川氏：

輝度を下げると少しは弱くなるとは言われています。

質問：

子ども達が、不登校や引きこもりになった原因として、インターネットに熱中することだけではなく、例えばお友達とのトラブルなど、学校生活や日常生活での人間関係に悩んだ末に不登校・引きこもりになることもあると思います。ゲームやインターネットを通して、人との関わり合いを見出し、自殺しないでようやく生きているというタイプの子どもたちも実在するということを聞きました。インターネットには、そのような側面も現実としてあると思います。このことについて、清川さんはどう考えていますか。

清川氏：

友達とインターネット上で繋がっていたから生きられていたって話は殆どなく、むしろネットで知り合った子と会ってみたらとんでもない人だったという声を聞きます。殺された子もいます。

また、僕が名誉校長をしているさくら国際高校のOB・OGに、「引きこもりの中学生時代、1日平均してどれくらいの時間ネットやゲームをやっていたか。」と聞くと、「何時間といった具体的な数字では言い表せません。三十何時間もずっとやっていて、くたびれたら倒れるようにベッドに倒れ、また目が覚めたらまたやり始める、というのを繰り返していました。強いて平均時間を言うと、十何時間から二十時間くらいでした。」という答えでした。また、「失った時間が悔しい、リアルの世界の方が楽しい。この高校に通いだしたら、友達ができて、スポーツをしたり、カラオケに行ったり、替えがたい宝物ができました。」と言う子が多いです。

たしかに、友達を作れるということネットの効用として語る人がいます。しかし、その人は、若いうちはともかく、50歳・60歳までそのままネットしか友達がいらないという状態で本当にいいと思っているのでしょうか。その子の人生を考えたら、どこかで依存状態を断ち切って脱出しなければいけないと思います。そして、脱出するのは、早ければ早いほうがいいです。

質問：

清川先生ご自身はスマホをお持ちでしょうか。

清川氏：

ガラパゴスケータイ（ガラケー）を使っています。また、パソコンもやりません。出版社から原稿依頼されると、鉛筆で400字詰め原稿用紙に書いています。原稿用紙を出版社の人に渡すと驚かれます。



質問：

ネット依存の定義として何時間とかどの位がラインなのか、目安を教えてください。

清川氏：

国によって子どもの生活様式が異なるので、世界の一律基準を作成するというのは難しいと思います。韓国は、ネット依存対策は先進的に行っているので、15年前から診断基準作りをやっていました。また、アメリカは、米国精神医学会が発行する「DSM 5（精神障害の診断と統計マニュアル）」というものがあります。要するに、精神疾患であるかどうかを診断する基準となる手引書です。世界保健機関（WHO）は2018年に病気の診断基準として打ち出すという段階になっています。

残念ながら日本ではそういった基準がありません。世界から見ても、日本は先進国の中でそういう対応が一番遅れているのです。ですが、基準を作ろうとしている人たちがいないわけではありません。現在、久里浜医療センター（神奈川県）が中心となり、日本版のチェック項目を作るなど、ネット依存状態についての取組を始めています。

そもそも、この問題は、何分とかそういう時間というよりも気持ちの問題なのです。全てを投げ打ってでもネットの世界に行ってしまう、いったん辞めてもすぐやり始めたくなる、やりたいが為に他人に嘘を言ってしまうなど、そういういくつか項目があってそれをチェックして診断基準を決めます。一度、久里浜医療センターのホームページを見てみてはいかがでしょうか。

質問：

依存状態にならないためにはどうすれば良いでしょうか。

清川氏：

予防が大事です。例えば、スマホを使う場所や時間を制限するというのがあります。使う場所は家のリビングだけにします。充電器はリビングにのみ置き、個室には持って行かせないようにします。また、スマホを使い始めたらキッチンタイマーをスタートさせ、使い終わったら止めて使っていた時間を計測します。また、学校教育の場合など、学校医が子どもたち・生徒たちにメディア依存の恐さを伝えることも大切です。

現在わかっていることは、以下のことです。

- ・電子映像メディアに接触する時期が早ければ早いほど、依存症になりやすい。
- ・スマホやゲーム機においても、やり始める時期が早ければ早いほど依存状態になりやすい。
- ・世の中にはもっと他に楽しいことがあることを知らなかったり、家庭の中が暗かったりなどすると、依存状態になりやすい。
- ・世の中に自分の居場所が無いと感じる子どもや、夫婦がDVでそういう夫婦の姿を見たくないといった家庭の子どもは依存状態になりやすい。
- ・シングル親の場合に、子守りのためにスマホやゲーム機を与えられた子どもたちは、結局親から放置され、時間制限なくやり放題になる。
- ・精神的な障害を持っている人はネットにはまりやすい、依存状態になりやすい

これらのことは、医者達の中では常識として語られています。

講演の中でも触れましたが、パチンコやニコチン・アルコールのように法規制をするのが一番いいのではないかと言う医者たちもいます。清川氏が代表を務めるNPO法人は、自己責任で経済的な弁償が出来るかどうか、法的な責任がとれるか、社会的な判断ができるか、という観点から見て、十八歳というのは一つの境目ではないかと考えています。

質問：

タイマーを使うというのは、どういうことでしょうか。

清川氏：

すぐにスマホやゲームをしている時間がわかるということです。その時間を客観的に自覚できます。これは治療法のひとつでもあります。いつ何時頃、何時間、何をしたら紙に書いてみると、その時間の長さに驚く人が多くいます。治療的な意味では第三者が入るのが絶対に必要です。親子でやるとすぐ喧嘩になるからです。最悪の場合、親が子どもに殺されるということも有り得ます。

質問：

清川先生に。企業家あるいはその広告塔が犯罪的な行為をしているところがありますけれども、そういった人たちと会話したことはあるでしょうか。

清川氏：

ゲーム業界の専務理事と朝日新聞の紙面で対決したことがあります。その時にゲーム業界の専務理事は、依存になるのはたかが3パーセントです、と言いました。たかが3パーセントと簡単に言いますが、日本国民の子どもの3パーセントが依存状態になったら、危機的な状態である、と思いました。業界の人たちはそのような認識だそうです。また、業界と学者で作っているゲーム学会という学会があります。その学会の中で、「究極のゲームはゲームが嫌になるゲームを作ろう」という話し合いがなされていて、驚きました。

質問：

子ども達の間でも、欲と欲とが対立することがある。例えば、「これが欲しい、これが欲しい」こう
いうときはどのような対処をすれば良いか。

伊藤氏：

まず、子どもの気持ちに寄り添います。年齢にもよりますが、「～ちゃん、これ欲しかったよね。
～ちゃんもこれ欲しかったよね。どっちが最初に持っていたの。」というところから始めます。そう
すると子ども達は分別というものを社会生活の中で分かっているの、「こっち」などと言ってくれ
ます。たまに「僕が持っていた」など嘘を言う時もあるのですが、でも周りにはいる子ども達は見て
いて、「～ちゃん、持っていたよね。」と言います。そうすると、子ども達は『じゃあ早く謝っちゃ
いなよ。』など言い始めます。私達大人が導き出すというか成敗するとかそういうことではなく、子
ども達同士にそういう力が備わってきているので、その場に私達第三者の存在がいて解決する
ということが大事なことだと思います。でないと掴み合いの喧嘩になっていきます。なので、そうい
う場所を設定してあげて「どうしたの？」と聞くところから始めると、自分の気持ちをきちっと伝
えてくれます。

質問：中央図書館にお願いします。今回のアンケートを集計して公表して欲しいです。

渡邊（中央図書館事業担当）：

アンケートは今まで参加者が私達図書館に希望することとか色々意見を書いてもらう為にやっ
ているもので、みなさんに公表ということは意識しておりません。今後もエクセルのような感じで全
部出すといったことは考えていません。ただ毎年秋、去年は11月に全館で来館者調査をしまして、
また何年かに一度は図書館に来られない方にもアンケートを郵送し調査をしております。これ
らの結果は公表します。今度も3月中に去年の11月にした調査の結果をホームページ上でも公表
し、冊子にもなりますのでそちらのほうを見て頂ければと思います。宜しくお願いします。

第3部：質疑応答終了

第11回世田谷区子ども読書活動推進フォーラム 終了挨拶

中央図書館長 會田孝一

皆さま、こんにちは。世田谷区立中央図書館の會田（あいだ）と申します。

本日はお忙しい中、フォーラムにご参加いただきまして誠にありがとうございます。

今回の基調講演・保育園の報告は大変素晴らしく大事な話で、乳幼児期のスマホは大変リスクがあるということについては再認識できたと思います。また、絵本等好きな人との愛情体験であるとか言葉を身につける自己肯定感『レジリエンス』ということも最近教育の場ではよく言われるようになっていますが、スマホ・デジタルでは身につかないアナログの素晴らしさというようなところが今日は共感できたのかなと思います。

ICTについては、実際に中学校の教育の場でタブレット端末に触れていて、完全に否定する事も出来ない実情もあると思います。区役所でも一人一台のパソコン時代で、パソコンが使えないということは仕事にも支障が出るという現実もあるかなという中で、どのように折り合いをつけていくかというのも今後の大きな課題なのかなと思います。

最後に、今回ご登壇いただきました清川先生、伊藤園長先生に、もう一度、盛大な拍手をよろしくお願い致します。

～ 拍手 ～

本日は、どうもありがとうございました。

「メディア漬け」で壊れる子どもたち

～スマホ社会の落とし穴～

NPO子どもとメディア
清川輝基

〔1〕スマホパンデミックの中で

- (1) 現代文明の副作用
- (2) 加速するメディア接触の「早期化」「長時間化」

〔2〕進行する子どもの「劣化」=多面的発達不全

- (1) 体力・運動能力は1985年がピーク
 - ・「足」が育たない(歩行歩数激減)
 - ・筋肉は危機的状況
 - ・視力は劇的に低下(立体視力・LEDブルーライト)
 - ・ロコモティブ・シンドローム
- (2) 言葉の力が育たない
 - ・校内暴力は最多レベル
 - ・からだの異常、心の状態を言語化できない
- (3) 心にも異変が...
 - ・子ども、若者の自殺は世界最多
 - ・自己肯定感是世界最低
- (4) 学力(脳)にも大きな影響が...
 - ・文科省調査
 - ・東北大 川島教授調査

〔3〕スマホ子育ての危険性 ～人間になれない子どもたち～

- (1) 乳幼児の発達への影響
- (2) 親子の愛着形成への影響
- (3) 依存へのリスク

〔４〕急増するネット依存、ネットトラブル

（１）ネット依存 51万8000人

さまざまなネット依存

- ・電子ゲーム依存 ・コンテンツ依存 ・コミュニケーション（つながり）依存
- ・乳幼児のタッチパネル依存 ・不登校、ひきこもりと関係する依存
- ・障害などが関係しているネット依存

ネット依存の予防と対策

- ・予防啓発を誰がどこで行うか
- ・ダブルスタンダードの必要性

（２）中高生を中心に多様なネットトラブル

ネットいじめ 写真、動画の悪用、人権障害 個人情報の流出
性暴力の被害 金銭トラブル 人間関係のトラブル
ネットのストレスで生活に支障

〔５〕ネット社会にどう向き合うか

（１）対策の視点

子どもの発達権、学習権をどう守るか

（２）それぞれの役割

親は

保育園、幼稚園、学校は

保育士、教師、保健師は

校医、園医は

教育委員会、母子保健などの行政は

<清川輝基(きよかわ てるもと)プロフィール>

宮崎県出身

1964年東京大学教育学部教育行政学科卒業

同年NHK入局。

社会報道番組ディレクターとして「新日本紀行」「ニュースセンター9時」などを担当。NHK特集「警告！子どものからだは触まれている！」(1978年)、「何が子どもを死に追いやるのか」(1979年)など制作。19時ニュース編集責任者、報道局次長、長野放送局長、NHK放送文化研究所研究主幹(メディアと子ども研究プロジェクト)などを歴任。その間、慶應義塾大学メディアコミュニケーション研究所講師をつとめる。また、「子ども劇場」創立(1966年)、「チャイルドライン支援センター」設立(1999年)などの活動も行ってきた。さくら国際高等学校初代校長(2005年)。

(現在)

NPO法人「子どもとメディア」代表理事

NPO法人「チャイルドライン支援センター」アドバイザー

NHK放送文化研究所 研究アドバイザー

日本小児科医会「子どもとメディア委員会」特別委員

さくら国際高等学校 名誉校長

(主な著書)

「人間になれない子どもたち～現代子育ての落とし穴～」(榎出版社)

「メディア漬けで壊れる子どもたち」(少年写真新聞社)

「ネットに奪われる子どもたち～スマホ社会とメディア依存への対応～」

(少年写真新聞社)

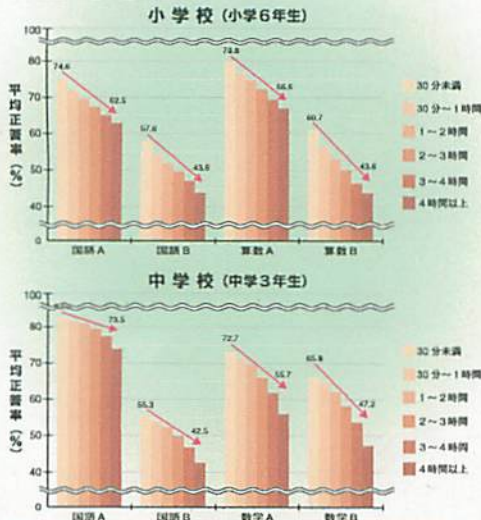
睡眠時間

夜使うと睡眠不足になり、体内時計が狂います（脳が昼と夜の区別ができなくなります）。



学力

スマホを使うほど、学力が下がります。



脳機能

脳にもダメージが!!



長時間使うと、記憶や判断を司る部分の脳の発達に遅れが出ます。

スマホの時間はわたしは何を失うか

体力

体を動かさないと、骨も筋肉も育ちません。



視力

視力が落ちます（外遊びが目の働きを育てます）。



コミュニケーション能力

人と直接話す時間が減ります。



愛着形成



親の顔と声と手は、赤ちゃんにとって最高のおもちゃです。

外遊び



五感や体力を育て、毎日が新しい発見や体験の連続です。

集団遊び



ことばや運動能力、社会性(ルールを守る)、相手を思いやる心などが育ちます。

遊 び は 子 ど も の 主 食 で す

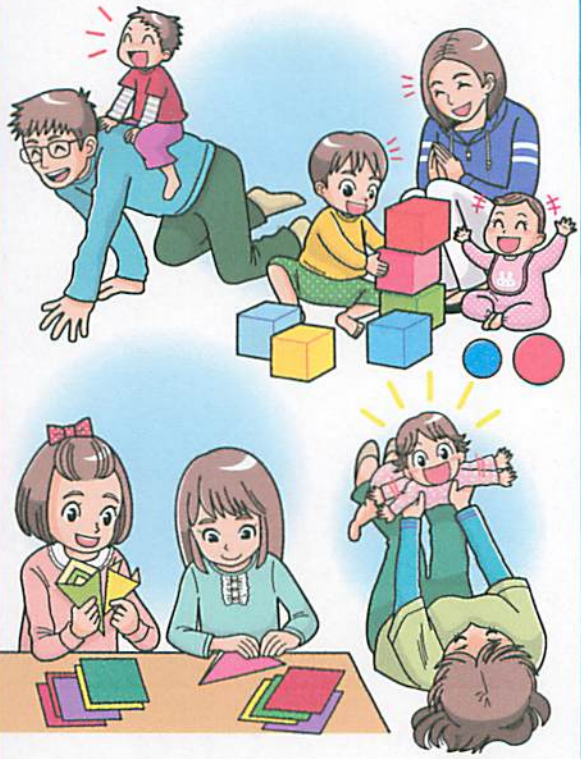
お手伝い



子どものやりたがる気持ちを大切に。親子のかかわりで生活能力、役立ち感が養えます。

生活リズム

子どもは遊びの天才です。



しっかり遊ぶとぐっすり眠り、よく食べるようになります。

～スマホを置いて ふれあい遊びを～

どこで遊ばせる？ どう遊ぶ？

子どもの遊び場を確保するのは地域の大人の責任です！



公園、子育て広場、児童館、図書館、プレーパーク(冒険遊び場)、園庭開放などを利用しましょう！

第11回世田谷区子ども読書活動推進フォーラムの報告

発行 世田谷区立中央図書館
〒154-0016
東京都世田谷区弦巻3-16-8
電話 03-3429-1811
FAX 03-3429-7436
発行月日 平成29年4月
広報印刷物登録番号 1505