

加茂っ子 すこやかだより

— 第14号 —

令和元年度

第2回目

生活習慣

改善強化 WEEK

令和元年 8月30日(金)～9月4日(水)

ねらい

- 質の良い睡眠の確保とメディアコントロール
- 学習時間や読書時間の確保
- 家族が語り合う時間の確保 など

～努力目標～ ※雲南市養護教諭部会

- メディアをやめる時刻 寝る30分～1時間前まで
- 寝る時間 こども園…20:30まで 低学年…21:00まで 中学年…21:30まで
高学年…22:00まで 中学生…23:00まで
- 起床時間 6:30まで(早起きして朝ごはんを食べましょう)

こ 加茂こども園の取組

- ★早起きをしよう! ～7時をめざそう～
- ★早寝をしよう! ～9時をめざそう～
- ★テレビ・ゲームの時間を減らそう!
～ごはんの時間はテレビを消そう
テレビを消して ふれあおう～

小 加茂小学校の取組

- ★メディア接触は1時間以内にし、
読書の時間を増やしてみよう。
 - ★家庭学習の時間(めやす)
- | | |
|---------|---------|
| 1年生…20分 | 2年生…30分 |
| 3年生…40分 | 4年生…50分 |
| 5年生…60分 | 6年生…70分 |

中 加茂中学校の取組

- ★メディア接触は60分以内にしよう。
 - ★家庭学習の時間
- | |
|--------------|
| 1年生…1時間20分以上 |
| 2年生…1時間30分以上 |
| 3年生…2時間以上 |

<< 予告 >>

第3回目は
1月17日(金)
～22日(水)です。

この取組は、園・学校・PTA協同の取組です。

加茂こども園・加茂小学校・加茂中学校・加茂こ小中健康教育部
加茂こ小中PTA連携協議会 (後援) 加茂まちづくり協議会

7月31日にPTA合同講演会を開催しました。

鳥取県情報モラルエドゥケーター、法務省人権擁護委員の今度珠美先生をお招きして、「メディアと上手につきあうには」というテーマでお話をいただきました。



就学前から中学生まで幅広い子供の保護者に向けて、具体例を交えながら分かりやすいお話でした。参加された保護者の皆様にも好評を頂きました。今回残念ながら都合の付かなかった保護者の皆様に向けて、講師の先生がこの講演で伝えたいと言われたものを簡単ですがご紹介したいと思います。

その1 SNSやスマホとの付き合い方を学ぶ

ポイント1 ネットの人間関係しか見えなくなる

SNSは、見ること自体いけないことではありませんが、見ていると投稿したくなり、投稿すると友達と競うようになったり、友達の投稿を妬むようになったりすることもあります。また、SNSは、対人関係に不安感を感じている人ほどハマりやすく、ハマればさらに不安感が強化され、悪循環に入ってしまうことがあります。SNSはしんどい思いをしてまで使う必要はないことに気づかせ、距離を置いて付き合うことができるよう教えていけると良いです。高校生くらいから自分で距離を取れるようになりますので、実際ネットトラブルが起きるのは、うまく距離を取りきれない中学生が一番多いのです。

また、普段の生活で嫌がらせをしない人はネットでもしません。ネットにはその人の人間性がそのまま反映されます。つまり普段の生活でいじめを防ぐことも大切になります。いじめは誰でも持つ妬ましいという感情から起こりやすく、その感情をコントロールするためにも、自己有用感を高めると良いです。自己有用感を高めるためには、日ごろから話を聴き、ちょっとしたことでも褒める、日々コツコツと積み重ねることが大切です。日常の会話をどれくらい持っていますか?

ポイント2 写真、動画の投稿は慎重に

ネットに投稿したもの(コメント、写真、動画、個人情報など)は、短時間上げていたものでも簡単に他者がコピーして取り込みができるので、拡散するリスクがあります。拡散したら削除は不可能です。また、アプリなどをダウンロードする時に「同意する」を気軽に押しませんか(アクセス権限など)? 納得できないものに同意しないようにしましょう。

その2 ネット依存にならないルール

今のネット機器は1台で電話、LINE、音楽、ゲーム…などの利用ができ、また常に携帯し確認できるため、長時間利用になりやすいのは当たり前で、依存の要因になります。簡単に使用できるのでダラダラ使用したり、やめにくくなっているため、常に利用できる状態を維持しないようにしましょう。(電源を切るとか、手の届かないところに置くとか。)

☆ このルールが守れたら依存ではない!

- ・使用するべきではない「時間帯」と「場所」を決め(食事中、勉強中、布団の中など)、その時間は使わない。使用にメリハリ!
- ・小学校では(就学前も)1日の利用時間の上限を決める。

でも依存症ではと心配になったら…

ネット依存の診断基準

検索

や、日本でネット依存専門の外来を持つ

久里浜医療センター

検索

など、検索かけて見ると一般向けにも詳しく書いてあります。

依存傾向があるかと思ったら次のことを参考にしましょう。特に、第三者に相談、抱え込まないは大切です。

ネット依存傾向になったとき、家庭でできること

1. ネット自分史（いつ、何がきっかけで、何をかうようになったか）とネット生活行動記録をざっくりとつける。
2. いつでも利用できる状態を維持しない。機器を常に子供の側に置かない。
3. できる限り家族が見ている場所で利用する。
4. 使わない時間帯、1日の上限を決める。
5. オンラインゲームの課金はしない。
6. ネット以外に関心が持てるよう活動を広げる。（習い事、スポーツ、文化鑑賞など体験の機会を作る）
7. 生活の中のストレスの要因を意識する。
8. 暴力をふるう場合は第三者に相談する。家族だけで抱え込まない。様子がおかしいと感じたら、本人に問い詰めず、担任、関係機関に相談、連携を。

メディア使用、ネット機器の与え方について

未就学期

- ・時間は1回30分まで（続きがあっても一度やめて休憩を）
- ・ながら利用はやめる
- ・就寝2時間前に視聴を終える。
- ・刺激の強い内容は控える
- ・スマホは「いつでも見られるもの」ではなく「特別に見られるもの」と認識する。

小学低～中学年

- ・1回に低学年は30分、中学年は1時間程度に。
- ・遅くとも就寝1時間前には終える。
- ・ネット接続機器に機能制限をかける。閲覧履歴を確認する。
- ・パスワードを設定し、勝手に触らせない。
- ・刺激の強い動画、ゲームは控える。

小学高学年～中学校

- ・平日は連続利用は1時間程度。長く利用しても連続2時間は超えない。
- ・就寝1時間前には終える。
- ・勉強中（調べ物などは除く）布団の中では使わない。
- ・閲覧履歴を確認し、機能制限をかける。
- ・ながら使い、ダラダラ使いを習慣にしない。やめなければいけないときはやめる。

ネット機器を持たせるなら

ネット接続機器は子供に貸しているもの、「自分で利用料が払える、責任がとれる」ようになるまでは親の所有物です。決して子供のものではありません。何か問題が起きて、社会的に何も対処できません。責任は大人が負うことになることをきちんと考えてネット機器を持たせましょう。そのためにルールを作り管理します。ネット機器、環境は次々に新しいものが出てきます。子供達は詳しく見えても操作の仕方を知っているだけです。大人はわからないと無責任に言っている場合ではありません。調べたり、使っている子供と話したりして情報を収集しましょう。閲覧履歴やダウンロードしたアプリを確認して、子供が何を利用しているのか関心を持ってください。

その3 今の利用習慣が生涯の利用習慣に

幼い時からの習慣が生涯の生活習慣の基礎になります。

子供は「言った」ようには育ちません。親をモデルに「見た」ように育ちます。

メディア、ネット機器を親が使ってもいいんです。でも、使わない時間、使うべきでない時間にすぐやめる姿を見せられるかが大切です。

メリハリのある使い方を“親子で”意識しましょう。

最後に「レーティング制度」を知っていますか？いわゆる対象年齢の区分です。書籍、映画、ゲーム等に設けられていますが、アプリにもあります。是非確認してください。

それと合わせて、“機能制限”の仕方も具体的に説明頂きましたが、この紙面では載せきれませんので、それぞれ で調べて設定してください。また、各SNSアプリ等は

“プライバシー設定”をきちんとしてください。基本的にアカウントは非公開で！

今回講演を聞いた保護者、地域の方、職員の感想を少しご紹介します

ソフトの制限もメニューからあっち行ってこっち行ってと1クリックで出来ることではなく、面倒くさが先に立ってしまうこともありますが、子供を守る為と考えると必要な機能だと痛感しました。

幼少期からのメディアとの付き合い方も大切なんだなと思いました。家には2歳半の子供がいますが、見たい動画が見られないと怒って泣いたりします。ただ、言えば理解できるようにもなっているの、きちんと伝えていければと思いました。

これからはどんどんメディア、スマホの時代だと思います。今回のお話は自分自身、反省する事がありました。これを機会にもう一度自分自身が子供に見せられる姿なのか、一番身近な親であるからこそ考え、モデルとなるようにしていこうと思います。

子供たちと日頃かわるこの話しをする事が大切だと思いました。

家庭の中で、親子でネットとの触れ合い方、使い方を話し合う時間を作りたい。制限をかけることも含め、ルールの意味、誰のためのルールか考えさせたい。

上手にスマホと付き合い、友達関係もリアルな場面で活かせるようになってもらいたい。

実例を所々に話して頂き、改めてネットの怖さを感じました。

これからはメディアが当たり前な社会で生きていく子供たちの為に、理解を持って接していきたいとつくづく感じました。

iphoneに制限がかけられることを初めて知りました。夜の使用が増えているので、早速子供と話し合い、時間制限をかけたいと思います。

子供たちはやりたい様に自由に使っているが、それは自分（親）を見ているから、そう使うのだという認識を改めて考えさせられました。使う時は常に子供に見られていると思い、自分からメリハリある使い方をしよう心がけようと思います。

ネット社会が、親の時代と比べると想像つかない社会へと変化し、親がついていけない状況で今後は心配です。我が子に当てはまる点が多々あり、ゾッとしました。帰って父親ともどうネットと向き合わせるか、また、子供たちに今日の講演の話をし、家族で話し合おうと思います。