



メディアコントロール

教育長 津野庄一郎

世界的に有名になったスウェーデンの精神科医アンデシュ・ハンセンさんの著書：『最強脳』- スマホ脳 ハンセン先生の特別授業- には、「スマホについて考える」で、理想的なバランスと題し、以下のように述べています。

研究によれば、7 歳の子供には次のような時間配分が良いようです。つまりこれが理想的な生活です。

- ・運動 1 日最低 1 時間
- ・睡眠 毎晩 9 時間～11 時間
- ・スクリーンタイム（スマホやタブレット、パソコンやテレビといった機器を使う時間）1 日 2 時間まで

しかし実際のところ、たいていの子供は理想的な生活とはほど遠いバランスで暮らしています。この時間配分を保っているのは 20 人に一人程度です。

私たちの生活は、スマホやタブレット等デジタルデバイスの登場で、一変しました。その一方で不適切な利用による、睡眠障害やうつ、記憶力、集中力、学力の低下、依存症、さらにはいじめ等の人権侵害といった問題も増えています。

当村の「保小中連携プログラム」では、健康・体力向上の家庭において、「SNS・ネット（ゲームや動画等）の利用ルールを決めて、守らせる」（セーブメディアデー）とあります。子どもの心身の健康を保ち、学習や生活への悪影響を防ぐためにも、保護者のお立場から、親子で話し合ってルールを決めるなど、ご家庭の責任で取り組んでいただきたくお願いします。

関川小・中学校では、「村教研」（会長：櫻井雅之校長）の取組みとして、今年も年 3 回 1 週間余り、「小中連携家庭学習強調週間」（セーブメディア）を実施いたします。また、9 月 12 日には、メディアコントロール・情報モラルに関する講演会（外部専門家）を開催し、保育園を含めた保護者の皆様にも参加を呼びかける予定です。『最強脳』の終わりは意外なものでした。「脳を助ける一番良い方法は、運動です」と。