

令和5年度第2回東松島市総合教育会議

日 時 令和6年3月21日（木）

午後3時から

場 所 東松島市役所 301会議室

次 第

1 開会

2 あいさつ 東松島市長 渥 美 巖

3 議題

（1）報告事項

- ①令和6年度教育関係事業について
- ②令和6年度学校給食費の保護者負担軽減について
- ③令和5年度全国標準学力テスト（4月・12月実施）の結果について

（2）協議事項

- ①東松島市の子どもたちのデジタルメディアの使用に係る家庭との連携について
- ②東松島市の部活動地域移行の現状の取組と今後の方向性について

（3）その他

- ①児童生徒数の推移について
- ②台湾教育部主催「防災教育者による宮城県防災研修視察」について

4 閉会あいさつ 東松島市教育委員会教育長 志小田 美弘

5 閉会

出席者名簿

No.	役 職 名	氏 名
1	市 長	渥 美 巖
2	教 育 長	志小田 美 弘
3	教 育 委 員 (教育長職務代理者)	木 村 和 彦
4	教 育 委 員	福 田 ゆかり
5	教 育 委 員	鹿 野 あい子
6	教 育 委 員	松 岡 勝 久

【教育委員会部局】

No.	役 職 名	氏 名
1	教育部長	小 山 哲 哉
2	学校教育管理監	村 岡 太
3	教育総務課長	樋 熊 利 将
4	生涯学習課長	五ノ井 勝 浩
5	教育総務課指導主事	小 山 晴 美
6	教育総務課指導主事	前 田 尊 央
7	学校給食センター所長	阿 部 智 浩
8	教育総務課長補佐	千 葉 純 一
9	教育総務課学校教育指導員	青 山 博 之
10	教育総務課教育総務係長	沼 崎 裕 行

【市長部局】

No.	役 職 名	氏 名
1	副市長	小 山 修
2	総務部長	高 橋 義 則
3	総務課長	勝 又 啓 普
4	子育て支援課長	石 森 勝
5	総務課長補佐	高 野 裕 行
6	総務課市長公室長	柴 田 やす子
7	総務課市長公室長補佐兼秘書広報係長	浅 野 沙都美

令和6年度教育関係事業について

1 ハード事業

- (1)大曲小学校 校舎改築事業 2,586,530 千円
改築工事 831,200 千円(工事期間 令和 6～7 年度 総工事費 2,078,000 千円)
※RC造 3 階建 延べ面積 約 4,139 ㎡
普通教室(12)、支援教室、小人数教室、特別教室、会議室、校長室、職員室 ほか
仮設校舎リース 24,640 千円(リース期間 令和 5～8 年度 総リース費 357,280 千円)
北校舎解体工事 96,250 千円 (工事期間 令和 5～6 年度 総解体費 151,250 千円)
- (2)大塩小学校長寿命化事業 32,400 千円
実施設計業務(RC造 3 階建 延べ面積 1,997 ㎡)
普通教室(6)、支援教室、特別教室、会議室、校長室、職員室 ほか
- (3)小中学校空調設備(エアコン)設置事業 78,553 千円
赤井小(特別教室 6 室新設、ことばの教室改修、キュービクル改造)
矢一中(多目的スペース 1～3 階、キュービクル改造)
矢二中(多目的教室改修)
矢本東小(西校舎エアコン賃借料)
- (4)矢本第一中学校武道館改修事業 40,000 千円
鉄骨平家建(延べ面積 447 ㎡)
屋根防水、外壁改修、躯体の長寿命化工事 ほか
- (5)図書館大規模改修及び増築事業 283,000 千円(工事期間 令和 6～7 年度)
大規模改修及び増築工事 162,000 千円
改修:既存施設面積 約 1,000 ㎡(空調設備、建具、内外装、電気、給排水設備 ほか)
増築:RC造2階建 延べ面積 約 340 ㎡ (1 階:開架スペース、2 階:学習室)
- (6)縄文村歴史資料館文化財収蔵施設整備事業 261,770 千円
収蔵庫増築(RC造 2 階建(積層棚構造) 延べ面積 約 400 ㎡)
- (7)矢本運動公園体育館(武道館)改築事業 502,400 千円(工事期間 令和 5～6 年度)
体育館新築工事 313,390 千円(鉄骨平家建 延べ面積 971.32 ㎡)
アリーナ、会議室、事務室、更衣室、トイレ、倉庫 ほか
- (8)鷹来の森運動公園改修事業 722,140 千円(工事期間 令和 6～7 年度)
屋外運動場改修工事 281,200 千円
A～D コート(本部棟、スタンド、ダックアウト、バックネット、照明設備)、管理棟、トイレ棟 ほか

2 ソフト事業

(1)学力向上推進事業 20,998 千円

- ・協同的な学びの充実研修会の開催。教師塾等の教員研修会の実施
- ・標準学力調査(4月、12月)実施 (小学校:国語・算数/中学校:国語・数学・英語)
- ・タブレットドリルの活用 (学習問題データベース使用 小学校:算数/中学校:数学・英語)
- ・教科教育指導員(数学3人、英語1人配置) (小学校全8校が教育課程特例校の指定)
- ・小学生英語検定チャレンジ事業補助金 R5 受験結果

	受験者数	合格者数	合格率
4級	21人	11人	52.4%
5級	46人	35人	76.1%

(2)小中学校語学指導(ALT)事業 23,123 千円

- ・小中学校に5人配置
- ・英語教育、外国語活動、国際理解教育における指導 ほか

(3)小中学校連携教育推進事業 297 千円

- ・子ども未来サミットの開催
- ・小中学校連携教育推進委員会及び担当者会議の開催
- ・先進地視察

(4)特別支援教育事業 37,129 千円

- ・特別支援教育支援員(32人)の配置
- ・ことばの教室への通級指導
- ・特別支援教育コーディネーター研修会の開催

(5)教育支援センター運営事業(子どもの心のケアハウス) 19,228 千円

- ・相談業務、学習支援、学校復帰に向けた適応指導 ほか
- ・所長及び学び指導員等(4人)の配置
- ・不登校相談員(3人)、学校巡回相談員(2人)の配置

(6)いじめ・不登校対策事業 8,318 千円

- ・いじめ問題等対策連絡協議会、いじめ問題対策調査委員会の運営
- ・学校教育指導員(2人)の配置
- ・スクールカウンセラーの派遣(県事業)

(7)中学校部活動地域移行事業 1,008 千円

- ・指導者派遣(10月~3月 オフシーズン)
(剣道、サッカー、ソフトボール、野球、男女バスケット、男女テニス ほか)

(8)地域間交流事業 664 千円

- ・海と大地子ども交流事業(小学5、6年生が更別村訪問)
- ・蔵王町の子どもたちとの交流事業
- ・大田区子ども研修事業(復興政策課担当 875千円)(小学5年生が施設見学、子ども交流を実施)

令和6年度学校給食費の保護者負担軽減について

令和5年度の学校給食は、1食当たり小学校で300円、中学校で360円の食材費でスタートし、保護者の学校給食に係る経済負担軽減のため1食当たり小学校で50円、中学校で60円を市費で負担することとしておりました。しかしながら、物価高騰が更に進んだため、現在は1食当たり小学校で326円、中学校で390円の食材費となっており、1食当たり小学校で76円、中学校で90円を市費で負担しております。令和6年度の1食当たりの給食食材費は現在と同額の小学校で326円、中学校で390円とし、保護者の経済負担軽減のため、1食当たり小学校で156円、中学校で190円を市費で負担することといたします。

「保護者の経済的負担を段階的に更に減らしたい」

1食当たりの保護者負担軽減額

令和5年度保護者負担額	令和6年度給食食材費	令和6年度保護者負担額	市負担額
小学校：250円	⇒ 326円	⇒ 170円	⇒ 156円
中学校：300円	⇒ 390円	⇒ 200円	⇒ 190円

年間の保護者負担軽減額

令和6年度年間給食食材費		
小学校：326円×192日	=	62,592円
中学校：390円×182日	=	70,980円
令和6年度保護者負担給食費		
小学校：170円×192日	=	32,640円
中学校：200円×182日	=	36,400円

年間で小学校29,952円、中学校34,580円の保護者負担が軽減されます。

保護者負担軽減額の総額

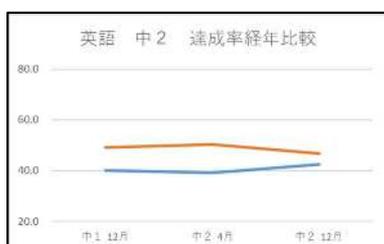
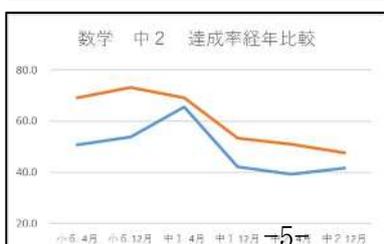
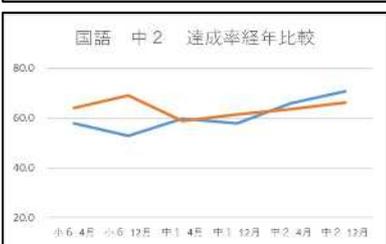
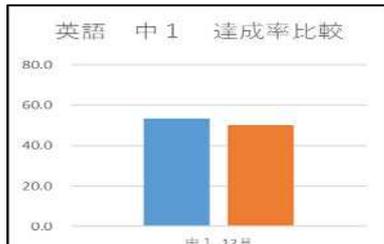
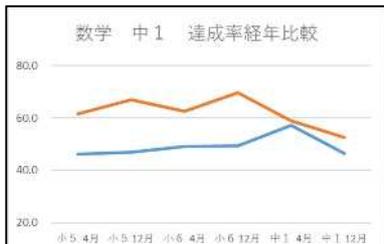
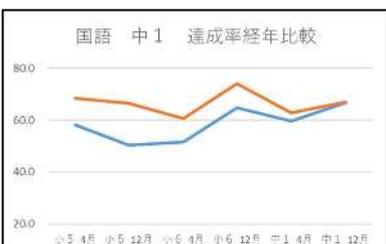
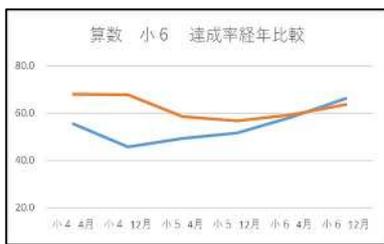
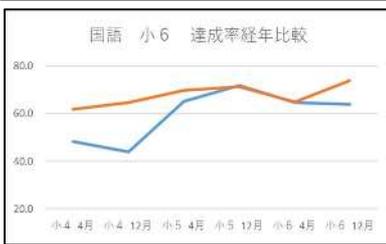
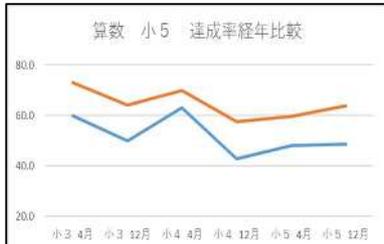
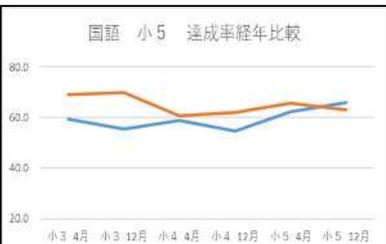
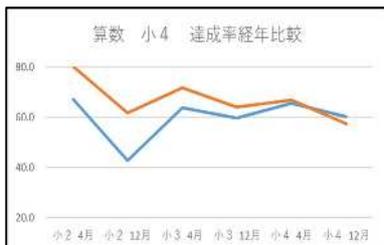
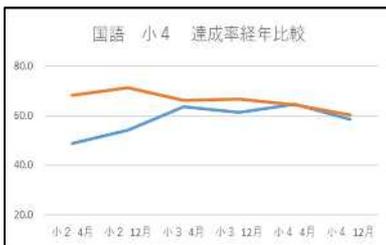
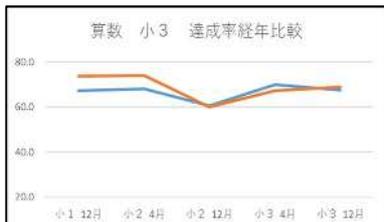
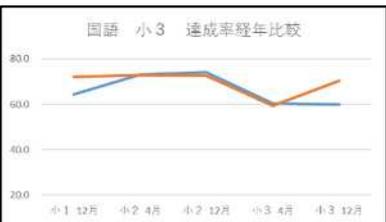
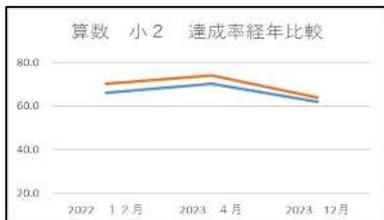
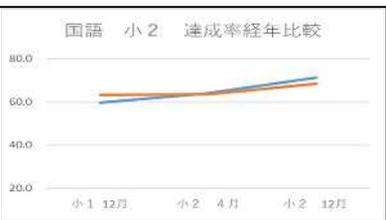
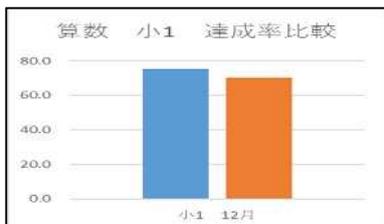
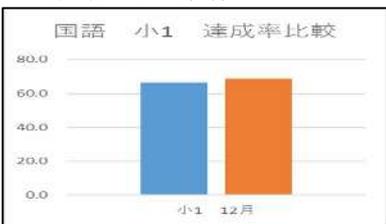
令和6年度の給食食材費		
小学校 326円×1,924人×192日	=	120,427,008円
中学校 390円×980人×182日	=	69,560,400円
	計	189,987,408円
		
	差額	91,516,048円 を市が負担
令和6年度の保護者から徴収する給食費		
小学校 170円×1,924人×192日	=	62,799,360円
中学校 200円×980人×182日	=	35,672,000円
	計	98,471,360円

※財源は「特定防衛施設周辺整備調整交付金」91,501,000円を充てております。

令和5年度東松島市標準学力テスト（4月・12月実施）の結果について

※達成率＝小学校評定2・3、中学校評定3・4・5相当の力が身に付いている割合

■本市 ■全国



1 標準学力調査の扱い

学力保障の R-PDCA サイクルの一環として4月と12月の年2回行い、結果を基に児童生徒の学力の実態を把握して、授業改善に生かすとともに、個別支援シートを活用して、補充学習や学び直しにつなげている。

2 12月実施 標準学力調査の結果

(1) 小学校国語

- 全国以上・同等 小2・小5
 - 全国と1ポイント以内 小4
 - △小3・小6で全国との差が開いた。
- △どの学年も「読むこと」の領域の学習に課題があり、目的を明確にして文章を読むことの積み重ねが必要である。

(2) 小学校算数

- 全国以上・同等 小1・小4・小6
- 全国と1ポイント以内 小3
- △小5で全国との差が縮まらない。図形・測定で課題が見られ、体験とICTの両方を活用した授業改善が求められる。

(3) 中学校国語

- 全国以上・同等 中1・中2
- 着実に向上していることから、協同的な学びの積み重ねが成果として表れていると考える。

(4) 中学校数学

- 全国との差が縮小 中2
- △中1で下降。協同的な学びをより充実させ、分からないことを聞き合える授業づくりが今後も必要である。

(5) 中学校英語

- 全国以上 中1
- 小学校で英語専科による授業が中学校への滑らかな移行につながっている。

東松島市の子どもたちのデジタルメディア使用に係る家庭との連携について

1 でめこんチェックについて

令和4年5月の「でめこん東松島ゴール」の策定を受けて、各学校においてはそれぞれ様々な運動を展開し、児童生徒一人一人がでめこんの定着と東松島ゴールに到達できるよう努力を重ねている。さらに、でめこんの取組を活性化させ、中学校区内の小中学校が連携してでめこんに取り組むことができることを目的に、令和5年夏に開催した子ども未来サミットにおいて、各小中学校の代表児童生徒が「でめこんチェックカード」の内容について話し合った。このチェックカードは、1カ月間のでめこんの取組をチェックリストに従い月末に自己評価することで、自身の取組を振り返ることとしている。

各校の代表児童生徒による話し合いによりできたチェックリストは以下の通り。

一中学区のチェックリスト	二中学区のチェックリスト	鳴瀬未来中学区のチェックリスト
① 平日1時間の使用	① 平日1時間の使用	① ゲーム機、スマホの所持
② 就寝1時間前までの使用	② 就寝1時間前までの使用	② 平日1時間の使用
③ 定時の就寝	③ 定時の就寝	③ 就寝1時間前までの使用
④ 定時の起床	④ 定時の起床	④ 定時の就寝
⑤ 朝食の有無	⑤ 朝食の有無	⑤ 定時の起床
⑥ ゲーム機等を離して勉強	⑥ 1日30分以上の運動	⑥ 朝食の有無
⑦ 1日30分以上の運動	⑦ 自由時間の活用	⑦ 1日30分以上の運動
⑧ 自由時間の活用	⑧ でめこんを意識した生活	⑧ 自由時間の活用
⑨ でめこんを意識した生活		⑨ でめこんを意識した生活

(.....部分は東松島ゴールに関連する設問)

上記のチェック項目について、毎月月末に児童生徒が1ヶ月間の自身の生活を振り返り自己評価することとして、令和5年10月から各小中学校全学級で実施している。

2 でめこんチェックの結果に見る小中学生の現状

各校のデータから読み取れることは以下のとおりである。

本市の小中学生がデジタルメディア（以下 メディア等）の使用をコントロールし、日常生活を整えるための行動目標として定めた東松島ゴールの達成度は、概ね良好と考えられる。

- ① 平日のメディア等の使用を小学生は1時間、中学生は1時間程度にする、については、小学1年生から3年生までの児童については、70%前後の児童が「よくできた・まあまあできた」のプラスの自己評価をしている。4年生から6年生までの児童も3人に2人はプラス評価している。中学生はほぼ半数の生徒がプラス評価となっている。現在、小学生低学年の児童でも約7割の児童が、高学年の児童では8～9割の児童が所持している自分専用のゲーム機やスマートフォンの使用をセルフコントロールできているのは、この東松島ゴールの効果ではないかを感じる。メディア等を家庭学習に活用している例としては、中学生では、高校入試の過去問題を解いたり、英語の翻訳や発音の練習などの家庭学習にメディア等を使用していると回答している。
- ② 学習内容等の記憶の定着は、十分な睡眠時間の確保や就寝1時間前までにメディア等の使用を終わらせることが大切と説く東北大学の脳科学の先生の講演を拝聴した児童生徒の就寝1時間前までの使用についても、小学生では6割以上、中学生は半数がプラス評価としている。さらに定時の就寝も小・中学生合わせて70～80%がプラス評価としている。

- ③ 東松島ゴールの行動目標にはないものの、1日のスタートとなる朝食の摂食については、90%を超える高い数値でプラス評価している。
(朝食摂食率：本市小学生の平均96%、同中学生94%・全国小学生の平均94%、同中学生91%)
- ④ 以上の他にもプラス評価が高い設問が多く、策定より1年半が経過した東松島ゴールへの意識は高く、各校の児童会生徒会が展開する各種の「でめこん」関連の取組により本市の児童生徒のメディア等の使用に対する意識は高いと言える。

3 現在の各校、各中学校区取組について

本市は3中学校区を活動単位とする小中連携教育に取り組んでおり、その連携教育に関連させて「でめこん」に取り組んでいる。例えば、中学生の定期考査前に部活動を休止にし家庭学習に取り組ませる考査前学習期間を「でめこんウィーク」と名付けているが、中学校区内の各小学校もその期間同様に「でめこんウィーク」として家庭学習の充実に努めている。また、中学校生徒会が中心となり「でめこん」の啓発のためのDVDを制作し、各小学校の昼の放送で流すなど、各種の取組は各学校、各中学校区で様々な取組を展開しており、それらは学校内だけでなく学校だより等で保護者にも広報されていることから、学校内での取組については保護者に周知はできている。

本市の取組であるこの「でめこん」は、本年2月に小・中学校指導資料として宮城県教育委員会が発行した「1人1台時代のメディアとのつきあい方ガイドブック」に取組事例として取り上げられており、QRコードを読み取ると「でめこん」の詳細が閲覧できる。加えて健康推進課がYouTubeに開設している「イートくんチャンネル」内の「でめこんってなに」もそこから閲覧できるようになっている。

4 今後考えられる取組

今後、「でめこん」の取組が学校内だけにとどまらず、地域や家庭にも浸透し小中学生に限らず全市的な取組となり、日常生活の中で「でめこん」がより意識され、東松島市の子どもたちの各家庭で家族も一緒になって生活を整えられるようにするために以下の取組を意識的、積極的に行っていききたい。

- ① 第6回子ども未来サミットでの小・中学生代表による、これまでの取組の成果と課題や今後の効果的な取組について話し合い。
- ② 東松島市PTA連合会の協力を仰ぎ、小中学生の保護者向けの家庭での望ましいデジタルメディアの使用に関する啓発。
- ③ これから親となる女性や就学前の乳幼児がいる保護者へ、幼児期のデジタルメディアの過剰な使用が発育期にある子どもの脳に及ぼす影響を周知するとともに、本市の小中学生が取り組んでいる「でめこん」の紹介を健康推進課、子育て支援課等との協力により考えたい。



1 これまでの部活動地域移行に向けた取組

(1) 方針（別紙参照）

- ① 4～9月を学校部活動ハイシーズン期、10～3月を学校部活動オフシーズン期に分けて捉え、10～3月の6か月間を、「市内中学校合同部活動『ひがまつALL』」の実施時期とする。
- ② 実施回数は、月1回程度、年6回程度を目安とする。
- ③ 生徒は希望制で参加し、学校の所属とは違う部活動に参加することも可能とする。
- ④ 地域の指導者と教員が協力して指導を行いながら、すべての部活動を地域の人材が指導することを旨とする。
- ⑤ 活動場所は市内の公共施設とし、送迎は各家庭の責任で行う。

(2) これまでの取組

部活動	指導者	R4				R5					
		10月	12月	2月	3月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
柔道	外部指導者	年間を通して、週末は一中・二中の合同部活動									
剣道	連盟	大曲	大曲	大曲			(県大会)	大曲	小野	大曲	小野
サッカー	協会				未来中	奥松島	奥松島	鷹来	奥松島	奥松島	鷹来
ソフトボール	成年チーム						矢本	矢本	鷹来	鷹来	矢本
野球	外部指導者									一中	矢本

- ① 部活動地域移行準備会（10月10日、2月7日）
 - ・各中学校長、各校中体連理事、文化部代表顧問、保護者代表、スポーツ協会代表（欠席）、市教委担当による協議
 - ・今後、「部活動地域移行検討協議会」へ発展予定
- ② アンケート調査実施（別紙参照）
 - ・対象：教員、中学1・2年生徒、中学1・2年保護者、小学5・6年
- ③ 合同部活動実施に向けた各部活動顧問と地域の指導者との打合せ
 - ・剣道・サッカー・ソフトボール・野球で実施
 - ・日程・場所・各月担当教員の決定、指導方針や連絡方法の確認
- ④ 児童生徒・保護者向けリーフレットの配布

2 成果と課題

(1) 成果

- ① 生徒の事後アンケートより
 - ・他校の生徒と大人数で活動ができ、充実した練習ができた。
 - ・いつもと違う指導者から指導してもらい、新しい気付きがあった。
 - ・他校の生徒と活動ができ、学ぶことがたくさんあった。
 - ・他校の生徒と交流ができ、楽しかった。
- ② 教員の事後アンケートより
 - ・普段より人数が多く、生徒が生き生きと活動していた。
 - ・地域の指導者の指導が充実しており、自校に持ち帰って部活動指導に生かしたい。
- ③ 地域の指導者への聞き取りより
 - ・自分たちの競技技術や指導方法の向上にもつながっている。
 - ・生徒が多くの人と関わる機会になっている。
 - ・最終的に、地域の競技人口の確保につながるよい取組だと思う。
- ④ 運営より
 - ・地域の指導者が回を重ねるごとに練習方法を充実させている。
 - ・合同部活動のシステムが確定した部では、指導者と教員が情報共有しながら活動できている。
 - ・「ひがまつALL」として、学校の枠を超えたチームづくりを検討する試みが見られる。

(2) 課題

①生徒の事後アンケートより

- ・他市との練習試合がしたい。
- ・違う指導者に教えてもらいたい。
- ・もっと違う練習（戦術、基本練習、筋トレなど）をしてほしい。

②教員の事後アンケートより

- ・地域の指導者がやりたいものを目指すのではなく、その競技のおもしろさを学ばせてほしい。
- ・チームづくりは学校で行い、技術指導を地域の指導者が教えるなど、教員と地域の指導者の役割を明確にしたほうがよい。
- ・けがや体調不良者への対応の方法をより明確に確認したほうがよい。
- ・中体連の動向を注視しながら進めていくことが必要だ。

③地域の指導者への聞き取りより

- ・地域の指導者にも仕事がある中で指導することから、部活動の地域移行の目的が教員の働き方改革だと言われると、矛盾を感じる。
- ・指導に協力したいが、土日に仕事があるため協力できない。
- ・月に1回の指導では効果的な取組とはいえ、回数を増やすことが必要だ。
- ・生徒の実態が分からず、どのような声掛けを行ってよいのか迷うことがある。
- ・学校の指導方法と異なることを生徒に指導すると、生徒が混乱することを危惧している。
- ・教員も協力するとはいえ、大人数を指導するには負担が大きい。
- ・チームで指導する場合、チーム内での指導者は限定的で、他は生徒と合同練習のような形で関わっているため、チームへの報酬として報酬金をもらえることを検討してほしい。
- ・用具や救急用品を揃える予算を割り当ててほしい。

④運営より

- ・市の方針や取組が教員全体に周知徹底が必要である。
- ・円滑に取組を進めるためには、指導を行っている地域の指導者に、市の方針を確実に理解してもらったうえで指導してもらうことが重要である。
- ・合同部活動にマッチングする地域の指導者の発掘と選定が重要課題である。
- ・地域移行に発展させながら、持続可能な取組にするために、コーディネーターを中心にした体制づくりと人材バンクが必要である。

3 今後の取組

(1) 方針 「ひがまつ ALL」の発展的継承

- ①部活動地域移行の過渡期であることから、令和5年度の「ひがまつ ALL」の方針に則り進める。
- ②地域の指導者を選定し、実施可能な部活動を増やしていく。
- ③地域の指導者を確保できない場合は、教員がローテーションで合同部活動の指導を行う方法も取り入れて実施する。

(2) 部活動地域移行検討協議会の立ち上げ

- ①令和5年度の部活動地域移行準備会を引き継ぐ形で、令和6年度に立ち上げる
- ②これまでの成果と課題を検証しながら、本市に適した部活動地域移行の在り方を検討していく。

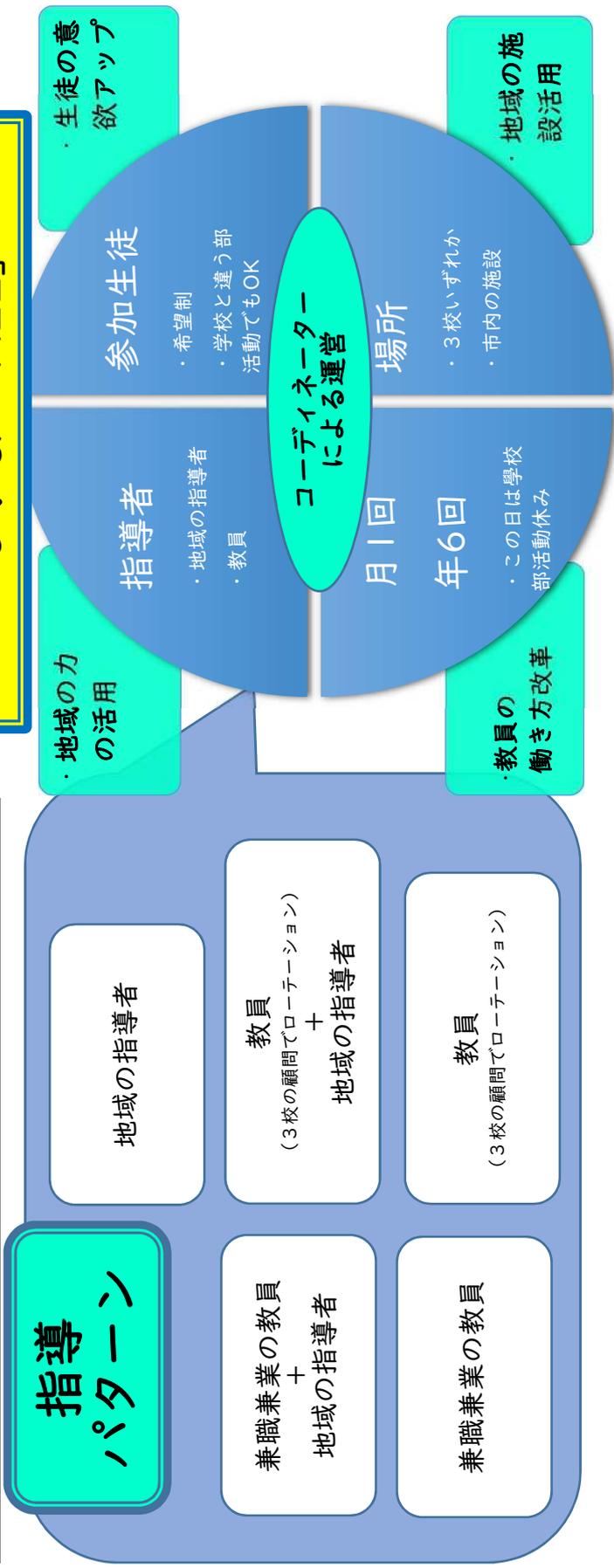
(3) 教員向けの説明会

- ・令和6年度の夏休みごろに、各中学校の各部活動顧問（1名悉皆）を参集し、国・県の方針を県保健体育安全課から、本市の方針を市教委から説明して、「ひがまつ ALL」の周知を図る。

部活動地域移行 東松島市モデル（2023～2024年度 過渡期バージョン）

ハイシーズン期		オフシーズン期					
学校部活動		10月	11月	12月	1月	2月	3月
4月	顧問の指導 (+部活動派遣指導者)	地区中総体	地区中総体 吹奏楽 コンクール	全国・東北 中総体 県・全国吹 奏楽コンク ール	地区中総体 新人大会		

市内中学校 合同部活動
「ひがまっALL」



指導パターン

地域の指導者

教員
(3校の顧問でローテーション)
+
地域の指導者

教員
(3校の顧問でローテーション)

兼職兼業の教員
+
地域の指導者

兼職兼業の教員

 登録制人材バンクから指導者派遣
 ・部活動派遣指導者 ・指導できる地域の指導者 ・原則、全部活動顧問 ・学校とは違う部活動での登録OK

 運営費補助
 ・指導者謝金 ・消耗品費 等

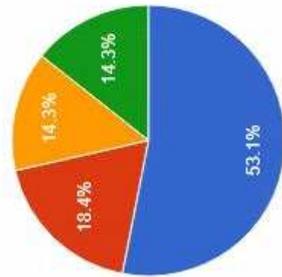
 保険の適用
 ・兼職兼業の顧問 + 地域の指導者 + 部活動派遣指導者は保険に加入 ・生徒と顧問は日々の部活動と同じ

部活動地域移行に係るアンケート

(教員)

現在、担当している部活動は、自身が経験したことが生かせる部活動ですか？
 「はい」「どちらかというと、はい」と答えた方は質問 4 へ
 「どちらかかというと、いいえ」「いいえ」と答えた方は質問 5 へ

49 件の回答



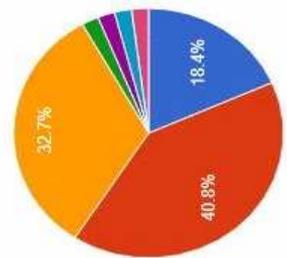
- はい
- どちらかかというと、はい
- どちらかかというと、いいえ
- いいえ

はい
 どちらかかというと、はい

いいえ
 どちらかかというと、いいえ

土日の部活動の指導の在り方について、現在、ご自身はどのような方法を望みますか。

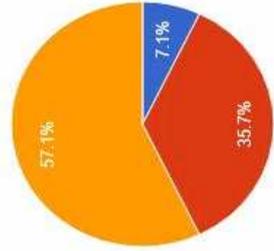
49 件の回答



- 顧問の自分が指導したい
- 外部指導者と共に指導したい
- 外部指導者のみの指導してほしい
- どちらでもよい
- はいを選んでいません
- 土日は原則部活動を実施しない
- いいえ

土日の部活動の指導の在り方について、現在、ご自身はどのような方法を望みますか。

14 件の回答



- 顧問の自分が指導したい
- 外部指導者と共に指導したい
- 外部指導者のみの指導してほしい

中学校部活動の地域移行に向けた「外部指導者対象アンケート」回答

東松島市教育委員会

このアンケートは、学校部活動の地域移行にかかる課題等を把握することを目的として実施するものです。

各問の回答としてご自身のお考えに最も近い番号に○をつけてください。

問1 現在、中学校部活動の地域移行について、新聞や雑誌、ニュース等で報道されていますが、このことについて、あなたの理解度はどれくらいですか。

- ① 理解度は高い方だと思う ①④⑤⑦⑧⑨
- ② 理解度は低い方だと思う ②③⑥
- ③ 全く理解していない

6
3
0

問2 東松島市教育委員会では完全地域移行の前段として、休日についてを市内3中学校合同での練習会を一部の部活動（剣道、サッカー）で検討しています。合同練習会を行う場合、あなたは指導者としてかかわることは可能ですか。

- ① 可能である ①②③⑤⑥⑦⑧
- ② 不可能である
- ③ 合同練習会ではなく、現在指導している学校の活動であれば可能である④
- ④ 現時点ではわからない ⑨

7
0
1
1

自由記載：

3年前より休日練習は矢本二中と合同で行っている。又、蛇田、河南東など 他校も入れて行っている。他校の子どもも平等な指導は可能です。今後も顧問と二人で続けていくつもりです。（回答①）

問3 休日の部活動で合同練習会を行う場合、あなたは指導者としてどのような指導方法を望みますか。

- ① 外部指導者として自分が指導したい
- ② 部活動の顧問と共に指導したい ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨
- ③ 月1回程度の活動であれば、自分が指導したい ②
- ④ その他【 】

0
9
1
0

自由記載：

他校の外部指導者とは知った人間が多く平等な指導をして全体レベルを上げたり、柔道部の活動を広くひろげてもらいたい(回答②)

問4 あなたは、中学校部活動が平日、休日の活動を含み、全ての活動が地域に移行した場合、指導者として部活動にかかわることは可能ですか。

① 可能である	⑤⑥⑦⑧	4
② 不可能である		0
③ 土曜、日曜、祝日の活動であれば可能である。	①②③④⑨	5
④ 現時点ではわからない		0

自由記載：
平日も夕方であれば短時間ですが現在も活動中（回答③）

問5 あなたは、中学校体育連盟や各競技団体が主催する大会、競技会への指導者としての引率は可能ですか。

（この場合、外部の指導者が引率することを認められた大会等とし、学校単独チーム、地域での活動を認められた団体とします）

① 可能である	①④⑥⑦	4
② 不可能である		0
③ 学校の顧問と共に引率するのであれば可能である。	②③⑤⑧⑨	5
④ 現時点ではわからない		0
⑤ その他【	】	0

自由記載：
1) 昨年も東北大会、全国大会も外部コーチとして山形、福島県へも行っています。県中総体も毎回コーチとして参加（回答①）
2) 親の会と協力しながらであれば可能（回答①）

問6 休日の部活動を学校を離れて地域の指導者が担うことについて、今後、課題として考えられることを以下から選んでください。（複数選択可）

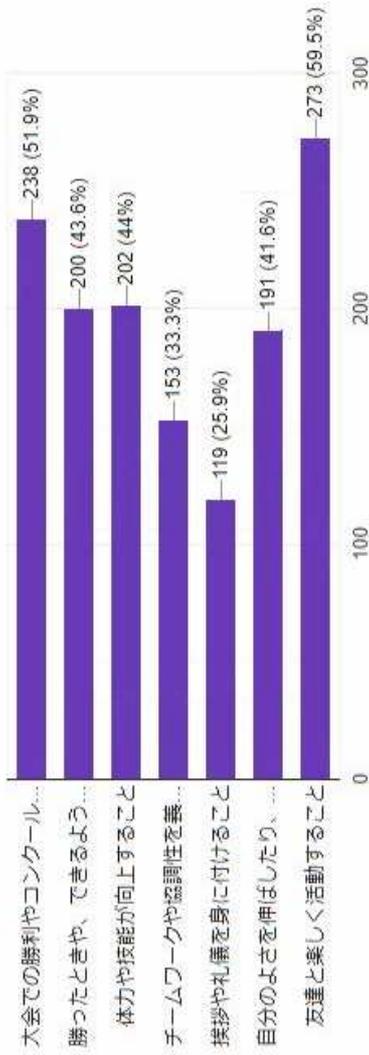
① 顧問との指導観の共通理解や人間関係	②③⑤⑦⑧	5
② 他校を含めて、生徒との人間関係や指導の方法	①②③⑦	4
③ 学校（顧問）と地域指導者の情報共有	②③⑤⑥⑦⑧	6
④ 地域指導者の質の担保	③④⑦	3
⑤ 勝利至上主義や行き過ぎた指導	①③④⑥⑦	5
⑥ 指導の範囲（技術指導が主か、技術指導に加え戦術等までか）	③④⑦	3
⑦ けがやトラブルへの対応や保障について	②③⑥⑦⑨	5
⑧ 経費（活動経費、遠征経費、生徒や指導者の保険等）	①②③⑤⑥	5
⑨ その他【 ④生徒よりむしろ保護者との人間関係	】	1

部活動地域移行に係るアンケート

(中学1・2年)

あなたは、部活動にどのようなことを期待していますか？ 考えに近いものを3つまで選んでください。

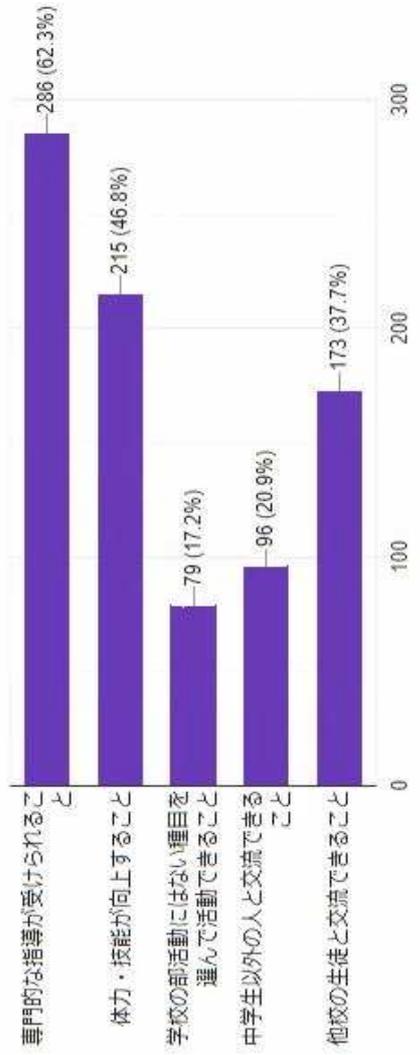
459 件の回答



学校での部活動が平日のみとなり、土日は地域の方が指導することになった場合、あなたが期待することは何ですか？

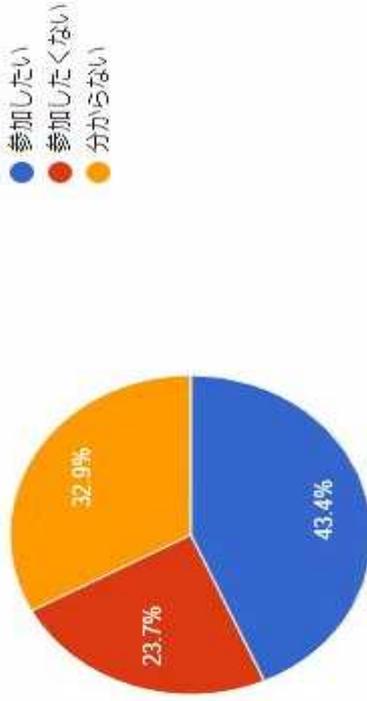
複数選んでもかまいません。

459 件の回答



学校での部活動が平日のみとなり、土日は地域の方が指導することになった場合、あなたは土日の部活動に参加してみたいと思いますか？

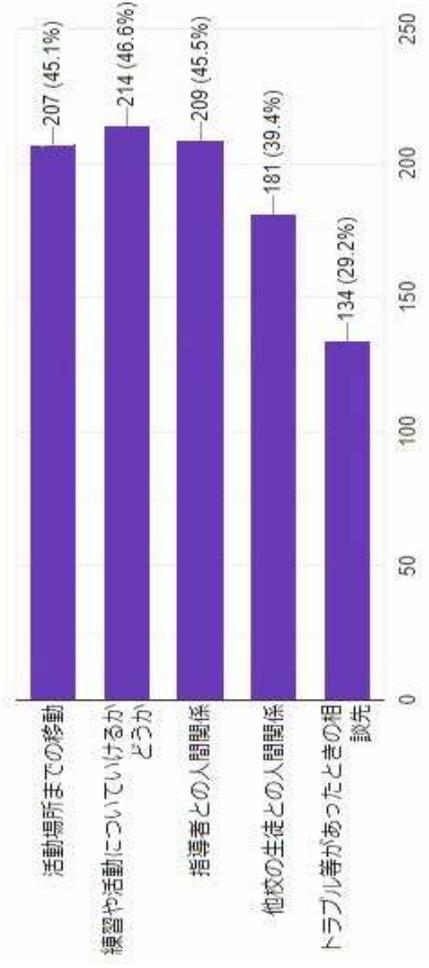
459 件の回答



学校での部活動が平日のみとなり、土日は地域の方が指導することになった場合、あなたが心配することは何ですか？

複数選んでもかまいません。

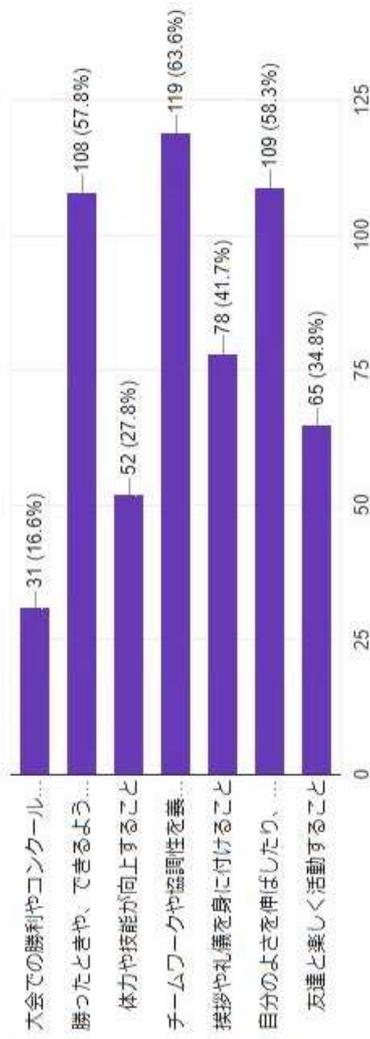
459 件の回答



部活動地域移行に係るアンケート (保護者)

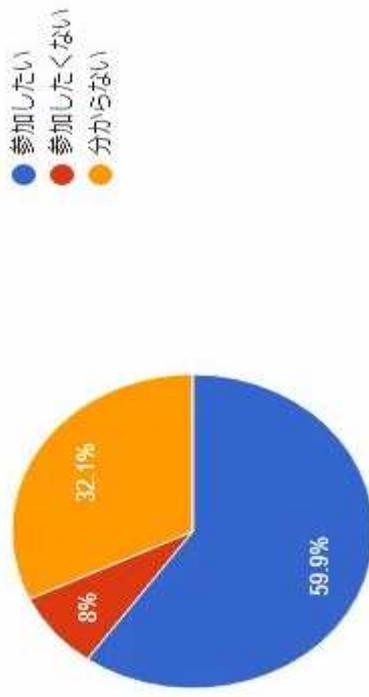
あなたは、お子さんの部活動にどのようなことを期待していますか？ 考えに近いものを3つまで選んでください。

187件の回答



学校での部活動が平日のみとなり、土日 は地域の方が指導することになった場合、お子さんを土日の部活動に参加させたいと思いますか？

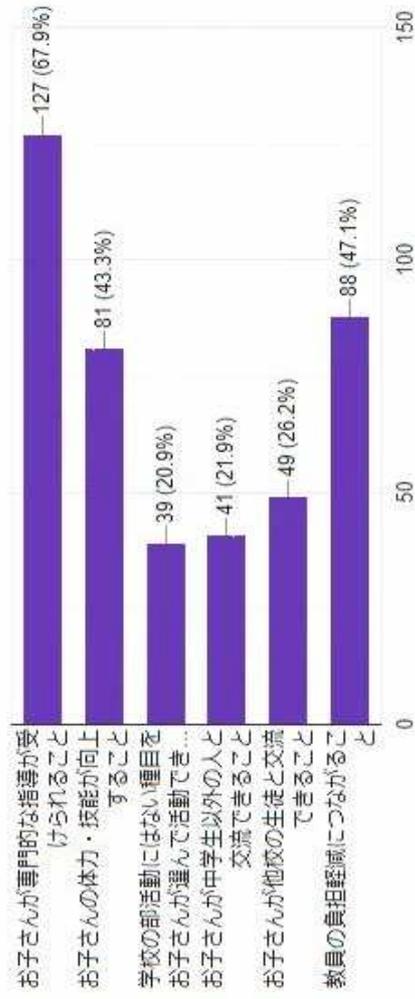
187件の回答



中学校の部活動が地域移行され、地域の方が指導することになった場合、あなたが期待することは何ですか？

複数回答可

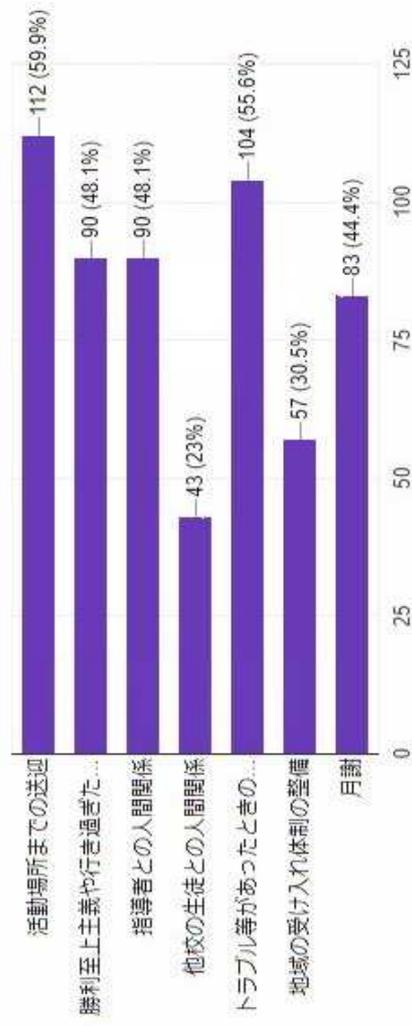
187件の回答



中学校の部活動が地域移行され、地域の方が指導することになった場合、あなたが心配することは何ですか？

複数回答可

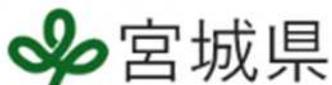
187件の回答



児童生徒数の推移について

学校名	令和元年度【A】	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度(見込)	令和7年度(見込)	令和8年度(見込)	令和9年度(見込)	令和10年度(見込)	令和11年度(見込)【B】	(増減率) B/A
矢本東小学校	484	466	483	466	449	448	432	411	374	368	357	▲26%
(再掲) 1学年	85	79	91	66	65	70	71	59	50	54	54	▲36%
大曲小学校	272	249	264	266	277	276	257	269	260	265	258	▲5%
(再掲) 1学年	51	38	51	41	54	41	32	54	40	44	47	▲8%
赤井小学校	157	158	149	147	146	148	162	160	163	154	153	▲3%
(再掲) 1学年	19	28	22	27	23	27	23	26	26	19	22	16%
大塩小学校	146	128	121	105	93	87	81	79	74	73	72	▲51%
(再掲) 1学年	15	16	16	17	9	16	10	13	9	17	8	▲47%
矢本西小学校	321	322	321	290	299	294	274	261	235	212	190	▲41%
(再掲) 1学年	54	51	50	48	47	42	36	34	24	26	26	▲52%
赤井南小学校	282	284	291	291	288	283	266	250	222	215	201	▲29%
(再掲) 1学年	50	46	53	44	47	45	42	29	27	35	32	▲36%
鳴瀬桜華小学校	267	267	268	266	257	255	243	227	208	189	168	▲37%
(再掲) 1学年	48	48	45	41	38	36	38	29	27	23	17	▲65%
宮野森小学校	123	126	130	134	135	140	132	120	119	118	108	▲12%
(再掲) 1学年	26	26	17	24	23	22	22	15	16	22	12	▲54%
小学校 計	2,052	2,000	2,027	1,965	1,944	1,931	1,847	1,777	1,655	1,594	1,507	▲27%
(再掲) 小1学年計	348	332	345	308	306	299	274	259	219	240	218	▲37%
矢本第一中学校	533	544	517	485	465	466	448	440	443	420	400	▲25%
(再掲) 1学年	197	171	150	165	150	150	142	134	148	124	117	▲41%
矢本第二中学校	346	359	344	343	332	337	351	350	364	351	359	4%
(再掲) 1学年	107	126	110	107	117	112	119	112	126	104	119	11%
鳴瀬未来中学校	212	200	196	194	186	183	197	205	213	200	188	▲11%
(再掲) 1学年	65	72	60	64	64	56	74	70	62	64	58	▲11%
中学校 計	1,091	1,103	1,057	1,022	983	986	996	995	1,020	971	947	▲13%
(再掲) 中1学年計	369	369	320	336	331	318	335	316	336	292	294	▲20%
小・中学校 合計	3,143	3,103	3,084	2,987	2,927	2,917	2,843	2,772	2,675	2,565	2,454	▲22%
(再掲) 小中1学年計	717	701	665	644	637	617	609	575	555	532	512	▲29%

※児童生徒数は、令和元年度から令和5年度については、学校基本調査（5月1日現在）の数値を表記し、令和6年度については、令和6年3月1日時点での入学予定者を含む児童生徒数の見込み、令和7年度以降については、学齢簿基準となる令和5年10月1日現在の住民基本台帳データを基にした推計値となっています。



台湾教育部主催「防災教育者による宮城県防災研修視察」について

防災に積極的取り組んでいる台湾の学校長等が、災害時に役立つ体験活動や被災地での研修を通し、東日本大震災の教訓を学ぶ視察が行われますので、ぜひ取材して下さるようお願いいたします。

記

- 1 実施日 令和6年3月17日（日）から3月22日（金）
- 2 参加者 台湾防災教育者28名、台湾教育部等6名
- 3 日程（概要）

3/17 (日)	14:35	仙台空港到着
3/18 (月)	9:00～12:00 14:00～16:30	河北新報社 ・防災・教育室による、各地域で行われている防災の取組の講話及びワークショップの実施 宮城県庁 ・教育長表敬訪問 ・保健体育安全課による、宮城県の防災教育の取組とみやぎ防災ジュニアリーダーの紹介 ・観光政策課による、宮城県の教育旅行の紹介
3/19 (火)	: ~ : 13:10～17:00	県立支援学校女川高等学園 ・学校紹介と防災プログラム体験 女川町役場 ・子どもたちによる、獅子振りの実演 ・教育委員会教育指導員による、台湾の小学校と共同で制作した防災ビデオの紹介と子どもたちの安心を支える取組の講話 ・女川中学校教諭による、震災時の学校対応と被災した子どもたちの心のケアの講話
3/20 (水)	9:00～10:20 11:10～11:40 14:00～15:00 16:00～17:30	石巻市震災遺構大川小学校 みやぎ東日本大震災津波伝承館 松島震災復興語り部クルーズ 東北大学災害科学国際研究所
3/21 (木)	9:30～12:30 15:30～17:00	松島自然の家 ・防災クッキング、空き缶ランタン作成の体験 多賀城高等学校 ・災害科学科の生徒による、災害科学科の取組とまち歩きの紹介
3/22 (金)	9:00～11:35 12:00～12:30 16:05	東松島市役所 ・鳴瀬未来中学校教諭による、能登半島地震における災害時学校支援チーム現場派遣の報告 ・矢本東小学校長による、震災伝承と防災教育の講話 ・教育委員会指導主事による、防災旅行における台湾高校生の新たな復興教育プランの提案 ・防災拠点備蓄基地の見学 仙台空港出発

4 備考

宮城県と台湾教育部（日本の文科省相当）は、令和元年の台湾国家防災日イベントに県が出席し、同年に台湾の防災教育実務者による防災教育研修ツアーを受け入れたことを契機に、交流を開始しました。

台湾防災教育者による宮城県防災教育旅行 来県者名簿

【台湾政府】3名

番号	所属	役職	氏名	日本音よみ	性別
1	教育部情報及びデジタル教育司	副司長	邱仁杰	きゅう・じんけつ	男
2	教育部情報及びデジタル教育司	管理師	李佳昕	り・かきん	女
3	教育部情報及びデジタル教育司	管理師	魏柏倫	ぎ・はくりん	男

【台中市政府】1名

4	臺中市政府教育局	教育監	宋淑娟	そう・しゅくけん	女
---	----------	-----	-----	----------	---

【国立成功大学】2名

5	國立成功大學	博士	丁崇峯	ちよう・すうほう	男
6	國立成功大學	主任	林渝晴	りん・ゆせい	女

【教育者】28名（幼稚園:4校、小学校:19校、中学校:1校、高校:3校、特別支援学校:1校）

番号	学校	役職	氏名	日本音読み	性別
7	基隆市立過港幼兒園	園長	簡美秀	かん・びしゅう	女
8	連江縣莒光鄉東莒國民小學	主任	孫鈺茹	そん・ぎょくじょ	女
9	南投縣鹿谷鄉初鄉國民小學	校長	張東盟	ちよう・とうめい	男
10	新竹市香山區港南國民小學	校長	范兆寅	はん・ちよういん	男
11	新北市立新店幼兒園	園長	廖藪芬	りよう・そうふん	女
12	宜蘭縣宜蘭市育才國民小學	校長	洪祖熙	こう・そき	男
13	新竹縣立東興國民中學	校長	林健明	りん・けんめい	男
14	花蓮縣秀林鄉三棧國民小學	校長	張炳仁	ちよう・へいじん	男
15	澎湖縣白沙鄉吉貝國民小學	校長	辛武震	しん・ぶしん	男
16	高雄市鳥松區大華國民小學	校長	莊明廣	そう・めいこう	男
17	彰化縣溪州鄉大莊國民小學	校長	呂彥億	りょ・げんおく	男
18	桃園市立蘆竹幼兒園	園長	林美娥	りん・びが	女
19	臺北市立育成高校	秘書	洪國銘	こう・こくめい	男
20	雲林縣立斗南高校	校長	林秀娟	りん・しゅうけん	女
21	苗栗縣苑裡鎮蕉埔國民小學	校長	王美娟	おう・びけん	女
22	嘉義縣私立麥米羅幼兒園	園長	吳婉甄	ご・えんけん	女
23	屏東縣恆春鎮恆春國民小學	校長	鄭鴻博	てい・こうはく	男
24	臺東縣關山鎮關山國民小學	校長	陳文玲	ちん・ぶんれい	女
25	金門縣金沙鎮安瀾國民小學	校長	陳來添	ちん・らいてん	男
26	嘉義市蘭潭國民小學	校長	邱榮輝	きゅう・えいき	男
27	臺南市下營區甲中國國民小學	校長	周俊霖	しゅう・しゅんりん	男
28	臺南市永康區永康國民小學	校長	洪國展	こう・こくてん	男
29	屏東縣內埔鄉東寧國民小學	校長	劉富連	りゅう・ふれん	男
30	國立新竹特殊支援學校	組長	鄭淑燕	てい・しゅくえん	女
31	新北市三峽區北大國民小學	校長	劉文章	りゅう・ぶんしょう	男
32	彰化縣大城鄉大城國民小學	校長	王舜儀	おう・しゅんぎ	男
33	新北市立錦和高校	主任教官	曾孟傑	そう・もうけつ	男
34	桃園市復興區霞雲國民小學	校長(通訳)	羅幼蓮	ら・ようれん	女

計34名（男性21名、女性13名）

【旅行会社】2名

35	運通世界旅行社	ガイド(通訳)	楊琪	やん・ちい	女
36	運通世界旅行社	添乗員(通訳)	黃玉馨	こう・ぎょくけい	女

台湾防災教育者による宮城県防災視察行程（案）

	月 日	時 間	内 容	場 所	備 考
1日目	3/17 (日)	10:05 14:35 15:30	桃園空港 出発 仙台空港 到着 エバー航空 (BR118) 仙台空港 出発 仙台北城跡・青葉通商店街散策 ホテル 到着	仙台空港 (名取市下増田南原) 仙台ヒルズホテル (仙台市泉区実沢中山南25-5)	
2日目	3/18 (月)	8:50 9:00 12:00 13:45 14:00 14:45 15:00 15:00 16:00 16:30 16:40	ホテル出発 河北新報社 到着 河北新報社 防災・教育室 ・ 防災関係の講話 ・ ワークショップ 河北新報社 出発 昼食 宮城県庁 到着 教育長表敬 (45分) 準備・休憩 防災教育の取組 (60分) 訪日教育旅行の取組 (30分) 宮城県庁 出発 ホテル 到着	河北新報社 1階ホール (仙台市青葉区五橋1-2-28) 利久 https://www.rikyu-gyutan.co.jp/index.htm 宮城県庁 4階庁議室 (仙台市青葉区本町3丁目8-1) 仙台ヒルズホテル (仙台市泉区実沢中山南25-5)	
3日目	3/19 (火)	13:00 13:10 13:30 15:00 15:10 15:10 16:40 17:10 17:10 17:15 17:25	ホテル出発 女川高等学園 到着 県立支援学校女川高等学園 ・ ・ 女川高等学園 出発 昼食 女川町庁舎 到着 開会・獅子振り 女川中学校 清水先生講演 (90分) 休憩 女川町教育委員会 坂本先生講演 (90分) 質疑応答 (30分) 閉会 女川町庁舎 出発 ホテル 到着	県立支援学校女川高等学園 (牡鹿郡女川町浦宿浜字十二神60-3) シーパルピア女川 (宮城県牡鹿郡女川町女川2丁目60) https://onagawa-mirai.jp/ 女川町庁舎生涯学習センター 1階研修室1・2 (女川一丁目1番地1) パリュール・ザ・ホテル東松島矢本 (東松島市小松字谷地215番地)	
4日目	3/20 (水) 祝日	8:50 9:00 10:20 10:30 11:00 11:10 11:40 11:50 13:45 14:00 15:00 16:00 17:30	ホテル出発 大川小学校 到着 石巻市震災遺構大川小学校見学 (80分) 大川小学校 出発 伝承館 到着 みやぎ東日本大震災津波伝承館見学 (30分) 伝承館 出発 昼食 丸文松島汽船 到着 松島震災復興語り部クルーズ 東北大学災害科学国際研究所 桜井教授講演 ホテル 到着	石巻市震災遺構大川小学校 (石巻市釜谷字葦島94番地) みやぎ東日本大震災津波伝承館 (石巻市南浜町2丁目1-56) いしのまき元気いちば (宮城県石巻市中央2丁目11-11) https://genki-ishinomaki.com/ 丸文松島汽船株式会社 http://miyumi.info/search/page8.html 東北大学災害科学国際研究所 (仙台市青葉区荒巻字青葉468-1) アパホテル仙台駅五橋 (仙台市若林区五橋3丁目1-1)	

	月 日	時 間	内 容	場 所	備 考
5日目	3/21 (木)		ホテル 出発		
		9:20	松島自然の家 到着	宮城県松島自然の家 2階研修室A (東松島市宮戸ニツ橋1)	
		9:30	12:30 防災プログラム体験 ・防災クッキング(ポリ袋ご飯・オムレツ) ・空き缶ランタン		
		12:40	松島自然の家 出発		
			昼食	そば処 奥松庵 (東松島市野蒜字北余景15-1) https://omch.jp/facility/okumatsuan	
6日目	3/22 (金)		ホテル 出発		
		8:50	東松島市役所 到着	東松島市役所 3階301会議室 (東松島市矢本字上河戸36番地1)	
		9:00	9:10 東松島市長挨拶		
		9:10	9:20 教育長挨拶		
		9:20	10:00 鳴瀬未来中学校中鉢教諭報告(40分)		
10:00	11:00 矢本東小学校相沢校長講話(60分)				
11:00	11:30 東松島市教育委員会前田指導主事提案(30分)				
11:30	11:35 台湾防災教育者挨拶				
11:45	東松島市役所 出発				
11:55	11:55 防災拠点備蓄基地 到着	防災拠点備蓄基地 (東松島市大塩山崎5番地1)			
12:00	12:30 防災拠点備蓄基地見学(30分)				
12:40	防災拠点備蓄基地 出発				
	昼食	料理菅原 (東松島市矢本字河戸261-2) https://r-sugawara.com/?page_id=124			
14:00	14:00 仙台空港 到着	仙台空港 (名取市下増田南原)			
16:05	16:05 仙台空港発 エバー航空(BR117)				
18:55	18:55 桃園空港 到着				

・台湾教育部

担当者

・旅行会社

運通世界旅行会社

担当者

楊琪(ヤン・チイ)

連絡先: 080-9158-8210

黄玉馨(コウ・ギョクケイ)

連絡先: 080-7642-9039

専用車

大型バス (車両ナンバー:)

台湾防災教育者視察対応計画(令和6年3月22日)

東松島市教育委員会

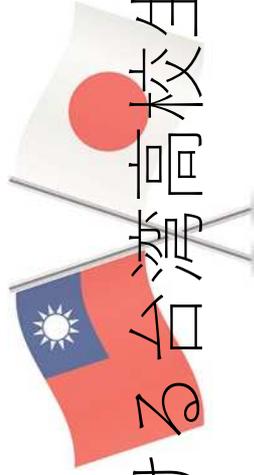
時刻	活動内容	備考
9:00	1 市長挨拶	
9:10	2 教育長挨拶	
9:20	3 報告「能登地震～災害時学校支援チームみやぎの一員として」 東松島市立鳴瀬未来中学校 安全主幹教諭 中 鉢 卓 志	宮城県の教職員を代表する形で、災害時学校支援チームみやぎの一員として、能登地震で被害の大きかった地域の学校現場に支援に入った5日間の体験を中鉢が語る。 また、災害時に学校支援ができたチーム結成の意義について村岡が伝える。
10:00	4 講話「震災伝承と防災教育」 東松島市立矢本東小学校 校長 相 沢 進	東日本大震災で大きな被害を受けた石巻市立門脇小学校で当時教務主任として児童と職員、地域住民の生命を守り抜く避難を行ったその体験と、それらの体験を後世に引き継ぐ強い思いとノウハウについて相沢が語る。
11:00	5 提案「防災旅行における台湾高校生の復興教育プラン」 東松島市教育委員会 指導主事 前 田 尊 央	昨年より宮城県における防災旅行を実施している台湾教育部の皆さんに、新たな活動案を前田から提案することに加え、実際に東日本大震災で被災した東松島市における「台湾フェア」等の開催を高校生が実際に手掛けることの意義を村岡が伝える。
11:30	6 台湾教育部から	可能であれば、台湾防災教育者の代表から一言ご挨拶を頂戴する。
11:35	7 閉会	

※各報告、各講話等において、それぞれ質疑応答を行う。

※当日は、仙台空港16時05分発の便で帰国となることから、遅れることのないよう時間は厳守すること。

※当日3月22日は、学校は修了式の日となり、相沢校長先生、中鉢先生になるべく負担とならないよう、時間調整は丁寧に行うこと。

※会場は、301会議室となる。総計約40名の参加となるため、会場づくりに工夫が必要。



東松島市における台湾高校生による復興支援活動

東日本大震災の発生から13年が経過し、被災地宮城は復興の最終局面を迎えている。街並みはかつての姿を取り戻しつつあるが、そこに暮らす人々の暮らしは、やや元気を失い、特に、今後の地域社会を牽引すべき若者に勢いがなく、内に籠っていく傾向がみられる。本町の復興とは、松明の灯が次から次へと渡っていくが如く、若者から若者へ絶えることなくエネルギーが伝播していくことではないかと考えるが、現在そのような景色を見ることは、なかなか叶わない。

そこで、この13年の間、本市東松島市を様々な角度から支援してくださった台湾の、特に若者の力をお借りしたい。復興支援教育の一環として、震災復興の本町のシンボルともなる2024年完成予定の「道の駅」において、台湾フェスタを開催し、台湾の紹介や台湾が世界に誇るコスメ製品や食品、雑貨などの販売をお願いしたい。その姿は、本市の中学生や高校生にとって目指すべきモデルとなり、相互に交流する様子は地域を照らす灯りとなる。

【具体的な取組案】

- 防災旅行で本市を訪問する台湾高校生による台湾フェスタの開催
 - ① 台湾の紹介
 - ② 台湾製品の物販
 - ③ 東松島市中高生とのコラボ音楽演奏等



阿原
YUAN

宮城県

メディアとの 正しい付き合い方 マニュアル

豊かな人生を送れる子どもするために
私たちができること

みなさまへ

支援者の

乳幼児の



本マニュアルについて

現代の子どもたちは、生まれた時からインターネットやスマートフォンが身近に存在しています。これらの媒体によって、かつて見られなかった行動異常を抱えるお子さんたちが大幅に増加しています。メディア依存から不登校や引きこもりが引き起こされるようになってきたのです。メディア依存にならないためには、乳幼児期の関わりがとても大切です。本マニュアルは、保育園や幼稚園の先生方や保健師さんなど、乳幼児期のお子さんや家族の近くにいる、寄り添って話ができる立場にある方々に向けて作成しました。

メディアとの付き合い方や生活習慣について、保護者にお伝えする際には、十分な知識を持ち、保護者へ伝える方法を熟知することが必要です。保護者に、単に「お子さんにスマートフォンを見せないで」と言っても対策から程遠いのです。また、身近な子どもに何か気になる症状が出てきた時には、発達障害などの病気を疑う前に、「メディアの利用時間が長くなっていないかな?」「早寝・早起き・朝ごはんはできているかな?」ということを確認し、本マニュアルで紹介したところを見直していただくことが、最低限必要です。

本マニュアルは、「メディア」、「睡眠」、「身体を使った遊び」の3章から構成されています。生活習慣を見直す上で、この3つはそれぞれが深く関係しています。全てのページを読んでいただくことで、これらの関係性もご理解いただければ幸いです。また、メディアに関する内容を保護者にお伝えする上では、乳幼児期だけではなく、学齢期以降のメディアとの関わり方についても知っておくことが大切になるため、第1章に参考として記載しております。

本マニュアルは、乳幼児期のお子さんや家族に関わる支援者向けのマニュアルであり、本マニュアルそのものを保護者に見せて使用することは想定していません。実際に保護者へお伝えする方法としては、直接保護者にお話しいただく前に、保育園や幼稚園のお便り、ポスター、保護者会などを利用していただくと思います。その際には、本マニュアルで知識を確認していただいた上で、「宮城県 メディアとの正しい付き合い方マニュアル 別冊」をご活用ください。令和に生きる子どもに関わる方々に、ぜひ本マニュアルの内容を熟知いただき、指導に活かしていただければ幸いです。

2022年6月1日 編集委員一同



目次

本マニュアルについて	1
第1章 メディアについて	3
1. 本マニュアルにおいて「メディア」を示すもの	
2. メディアの長時間曝露が子どもに与える影響	
3. メディアの視聴時間の目安	
4. メディアをやめる・減らす方法	
5. メディアによる症状を知ってください。	
参考 学齢期以降にメディアと上手に付き合うコツ	
●メディアに関するQ&A	
第2章 メディアの対策としての睡眠習慣	19
1. 子どもに必要な睡眠時間	
2. 睡眠時間が不足することで生じる問題	
●睡眠に関するQ&A	
第3章 メディアの対策としての身体を使った遊び	23
1. 身体を使った遊びが必要な理由	
2. 身体を使った遊びの効果	
3. 身体を使った遊びの例	
●身体を使った遊びに関するQ&A	
参考資料	29
あとがき	30

本マニュアルの使い方

第1章では、子どもとメディアについて、第2章では、子どもに必要な睡眠について、第3章では、身体を使った遊びについて解説しています。ご一読いただくと、これらがそれぞれ関係しているということをご理解いただけたと思います。また、各章の後半には、Q&Aとして重要な事項を載せています。

子どもやその保護者と関わることが多い、保育園や幼稚園の先生方、保健師さん、学校関係者の方々に、特にメディアや睡眠など子どもの生活習慣に関わる事柄について、理解を深めていただくとともに、保護者にお伝えいただく際には、別冊を提示しながらご活用いただきますよう、お願い申し上げます。

本マニュアル使用上の注意点

保護者にお伝えする際には、保護者を責めるような形になってしまわないように注意しましょう。保護者によっては素直に受け入れることが難しい場合や、理解はしていても実行が難しいという場合もあるかもしれません。そのような場合には少しでも受け入れやすいように伝え方を工夫したり(各項【保護者に伝える時のポイント】参照)、実行可能な具体的な工夫を提案することを意識しましょう。

第1章

メディアについて

1 本マニュアルにおいて「メディア」を示すもの

子どもがスマートフォンやタブレットに向き合っている時間だけでなく、本人がいる場所で、テレビやDVDなどの動画視聴がなされている時間全てを合わせて、「メディア視聴時間」とします。

本マニュアルでは、テレビやDVD、スマートフォン、タブレット、PC、テレビゲーム、携帯用ゲームなどをまとめて「メディア」と総称しています。

乳幼児期には、本人がいる場所で、テレビやDVD、スマートフォンやタブレットでの動画視聴がなされている時間を調べるのが大切です。たとえ本人が見ていなくても、まわりの大人が視聴していれば、メディア視聴時間に含まれます。乳幼児では、テレビやDVDがついているところでは、誰かが言葉で働きかけても、テレビやDVDの音と混ざってしまい、きちんと聞こえていないからです。

現代のお子さんたちは、生まれた時からインターネット環境が整っており、特にスマートフォンが身近に存在する世代です。この影響で、10年、20年前までは見られなかった問題を抱えるお子さんたちが増えています。



メディア視聴時間

2 メディアの長時間曝露が子どもに与える影響

メディアの長時間曝露は、言葉の発達の遅れ、睡眠への影響、行動異常、無気力・無関心、視力の異常、体力の低下、肥満、メディア依存などの症状を引き起こします。

言葉が育たない、コミュニケーションが取れない

2歳までの時期の長時間のメディア視聴は、言葉の発達の遅れや「視線（目）が合いにくい」といったコミュニケーション能力の遅れなどの症状で子どもに現れることがよくあります¹⁾。片岡は、生後半年から1年の間にテレビやDVD、スマートフォンなどの一方通行性の世界にはまってしまうと、言葉の発達が遅れ、周囲とコミュニケーションが取れなくなり、友人と上手に遊べない、気に入らないとパニックを起こすといった症状が出ると報告し、このような子どもたちを「新しいタイプの言葉の遅れの子どもたち」と名付けています²⁾。このように、メディア視聴と子どもの言葉の発達は、深く関連しています。なぜ言葉の発達が遅れるかは、「メディアに関するQ&A」のQ1 (P15)をご参照ください。

家でテレビがついていると、保護者の声がテレビの声と混ざって、子どもは保護者の声が聞き取りにくくなります。大人は、テレビの声と他の声を判別して必要な声だけを聞き分ける能力がありますが、保育園・幼稚園くらいの子どもは、聞き分ける能力が未発達です。また、保護者がテレビやスマートフォンに気を取られていると、子どもが出した小さいつぶやき声や大切なサイン（ジェスチャー）を見落としてしまいます。子どもは、自分が何かを発しても保護者が反応しなければ、言葉やサインを出さなくなってしまう。このように、メディアの影響で、双方向のコミュニケーションがうまく取れない状況が続くと、子どもの言葉の発達は簡単に遅れてしまいます。

PICK UP ● 親子の愛着形成の困難さ

乳幼児期は、人が愛着を形成するために最も重要な時期です。愛着とは、対人関係の基盤であり、人を信用して行動する能力のことです。愛着形成に最も重要な時期は、1歳のお誕生日を迎えるまでの時期です。赤ちゃんは、さまざまな困難を抱えても、泣いて訴えることしかできません。このような時に、赤ちゃんは、保護者に抱っこしてあやしてもらったり、授乳してもらったり、おむつを替えてもらったりして、快適さを取り戻すことにより、保護者への絶対的信頼感を獲得します³⁾。すなわち、赤ちゃんは、保護者から愛情を受けて直接関わってもらうことで、愛着を形成するのです。そして、愛着が形成されると、子どもは、人と交わって共感する喜びを知り、他者への愛情のかけ方を学んでいくのです。

その一方で、スマートフォンであやされ続けた子どもはどうなるでしょうか。子どもが泣いたり、保護者に何か訴えたりしても、保護者はメディアに気を取られていて、それに気がつかなかったり、泣く度にスマートフォンを与えられ、あやされたりしたら…。ここまでお読みいただけたとお分かりいただけるように、子どもは保護者を愛着の対象とできなくなったり、適切な愛着を習得できなくなったりします。

また保護者の側も、どのように子どもの相手をすれば良いのか分からないことがあります。よって、乳児期には抱っこの仕方や声のかけ方やあやし方、そして幼児期には子どもとの遊び方を保護者に具体的に伝えていく必要があります。エリクソンの心理社会的発達段階の中では、乳児期は愛着の対象との関係を築くことが第一段階です⁴⁾。愛着の対象となる保護者との関係が育まれてこそ、次の段階にある食事や排泄の自立、ルールを守ること、さらにその次の段階にある自発性の発達や集団での協調や競争ということを積み重ねていけるのです。このことから、2歳までのメディア視聴は可能な限り避けるようにとされています。



睡眠不足⁵⁾

テレビやスマートフォンの光は、脳に日中と勘違いさせる作用があります。寝る直前までメディアを見ていると、寝付くのに時間がかかり、睡眠の質にも影響するのはそのためです。年齢に関わらず、就寝2時間前までのメディア視聴は、入眠障害を引き起こすことがあります。また、保育園・幼稚園に通っている子どもでは、帰宅後に夕食と入浴を済ませ、寝るまでの間にメディアの視聴時間が長くなると、就寝時間は遅くなります。起床時間は概ね決まっているため、就寝時間が遅ければ、睡眠時間が短くなり、十分な睡眠時間を確保できないことはよくあります。睡眠時間が不足すると、日中にイライラしたり、集中できなくて十分に活動できなくなり、子どもの発達に悪影響を及ぼします。「メディアを見せてはいけない」という指導をしても納得いただけない保護者の方でも、睡眠の大切さは実感している方が多いようです。メディア視聴が睡眠に影響することに力点を置いて話をするだけで、保護者が理解しやすく、有効な指導となることがあります。

行動異常

メディアの長時間視聴によって言語発達が遅れると、周囲とのやりとりが難しくなり、気に入らないことがあると言葉で伝えることができずパニックを起こす、人の注意をひくために不適切な行動をするといった症状として出てきます。また、メディアで流される情報が発達途上である子どものところに直接的な影響をもたらし、行動異常を引き起こすことがあります。例えば、アニメなどでの暴力的な行動に短時間でも接触した場合に、乳幼児期では現実と仮想の区別が不十分なため、メディアで見た内容をそのまま行動してしまうことがあり、大きな問題と考えられる行動異常を起こすことがあります。このような場合には、コミュニケーションや対人関係の永続的な障害を抱えた自閉スペクトラム症とよく似た症状を示すこともあります（「5.メディアによる症状を知ってください。」(P11)参照）。



無気力、無関心

動画やゲームなどのメディアには、子どもの興味関心を引く内容が多く含まれており、次々と流れてくる楽しそうな内容に夢中になります。子どもがこのような受け身の楽しみにはまってしまうと、家庭での日常生活や園での主体的で能動的な活動を「面倒くさい」と感じて、次第に周囲との関わりをつまらなく思うようになります。メディアの長時間曝露が、無気力、無関心を引き起こすことも報告されています⁶⁾。



視力の異常

メディアの長時間視聴や、テレビやスマートフォンを近づけて使用することは視力低下の大きな原因になります。特に動画を見ること、周囲を暗くしてメディアだけを明るくして見ることは、目にかかる負担が大きくなります。

PICK UP ● デジタルデバイスによる目の症状⁷⁾

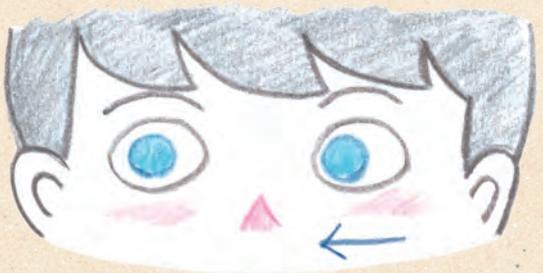
最近「急性内斜視」という病気に関する相談が増えています。急性内斜視になると、目が寄り目の状態になったまま戻らなくなってしまう、両目で見た時に物が二重に見えてしまいます。明確な原因は不明ですが、スマートフォンやタブレット端末などを長時間、近距離で使用すること、横になった姿勢で使うことが一因であると考えられています。

特に子どもの目は成長中であり、視力や目の位置(眼位)は大人に比べると不安定な部分があるため、過剰な寄り目が引き起こされやすく、急性内斜視が発症しやすいと考えられています。この症状がいったん出てしまうと、スマートフォンやゲームの時間を制限しても完全に治ることは少なく、特殊なメガネや手術治療が必要になることもあります。

正常



内斜視



体力の低下

メディアの長時間視聴は、身体を動かすなどの活動量や運動量が減少する原因になります。身体を動かす機会が少なくなることは粗大運動能力の低下につながり、日常生活や園でのごく普通の生活を送るために必要な体力が不足し、正しい姿勢を維持できなかつたり、活動に参加できなかつたりといった悪影響が出てきます⁶⁾。粗大運動能力が低下すると、微細運動能力や協調運動能力が養われないため(第3章「2.身体を使った遊びの効果」(P24)参照)、とっさの時に行動できず、不慮の事故の増加も心配されます。

肥満

肥満の要因はいくつかありますが、近年はメディアの普及に伴い、普段の運動量が減少していることも大きな要因です。メディアの視聴時間が長いほどBMIの指数が高くなる傾向にあるなど、メディアの視聴時間が肥満に影響を及ぼすことが示されています⁸⁻⁹⁾。

メディア依存

国際疾病分類第11改訂(ICD-11)¹⁰⁾では“ゲーム障害”という病名でメディア依存症が登録される予定になっています。アルコール依存や薬物依存と異なり、メディア依存では、子どもでも依存症にかかり得ます。もともと依存症の治療は困難であることが知られていますが、子どもは人格形成期にあるため、メディア依存に陥った子どもがそのまま大人になると、依存症に適した人格が形成され、治療は一層困難になります。各種の依存症では、子どもの頃に家庭環境に恵まれなかったり、虐待を受けたりした方が多いことが知られています。すなわち、意志が弱いために各種の依存対象(アルコールや覚せい剤など)をやめられないのではなく、安心して人に依存できないために、各種の依存対象で、自分の生きづらさをごまかしている状態だといいます¹¹⁾。メディアの問題を抱えている子どもは、人と遊ぶ楽しみを経験する機会が少なかった子どもだということを知っておきましょう。よって、このような子どもは、人との関係の中で安心感を得にくくなり、人とのやりとりを介さないメディアを見ることで安心感を得ようとします。つまり、親子間の愛着に問題を抱えた結果として、人に安心して依存できず、メディアに依存しているわけです。



保護者に伝える時のポイント

- ✓ メディアの視聴が多いことで、子どもに出現する症状や行動異常について、具体的に伝えましょう。
- ✓ 2歳未満でのメディア視聴による影響は、4歳以降になってから顕在化してくることがあることを強調し、2歳までの視聴の危険性を伝えましょう(「メディアに関するQ&A」Q5(P16)参照)。
- ✓ メディアによる症状が出てからメディア視聴を中止しても、影響がなくなっていくまでには長い期間を要することを言い添えましょう。

3 メディアの視聴時間の目安

- 2歳までの子どもは、メディアによる悪影響が極めて大きいことを知しましょう。
- 2歳以降の子どもでも、メディアを視聴するメリットはありません。どうしても見せたい場合には、2時間以内を目安にしましょう。

メディア視聴時間は、短ければ短いほど良いです。どうしてもメディアに触れたい場合、1日に許容される範囲としては、以下の通りです。全てのメディア視聴を合わせた時間です。

- 2歳まで…できる限り控えましょう
- 2歳以上…2時間以内(ゲーム時間は30分以内)

これは、日本小児科医会¹²⁾が提唱しているもので、具体的な数値として知っておく必要があります。2歳までの時期は、愛着形成や言葉の発達に極めて重要な時期であり、「できる限り控えること」が推奨されています。特に生後半年から1年でメディアなど一方通行の刺激だけの世界にはまってしまうことは、大きな影響があると言われています。

アメリカ小児科学会はもう少し詳細に、2歳までは電子メディアの使用を避けること、2歳から5歳は内容を選び1日1時間までとし、子どもの理解を助けるように保護者も一緒に視聴することが提唱されています¹³⁾。子どもにメディアをどうしても見せたい場合については、時間を決めて、保護者の知っている内容を見せましょう。「メディアに関するQ&A」Q6(P17)をご参照ください。



保護者に伝える時のポイント

- ✓ 以下の日本小児科医会からの提言を、保育園・幼稚園のお便りに載せることも有効です。

日本小児科医会のメディアに関する5つの提言¹²⁾

1. 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
2. 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
3. すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。
4. 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
5. 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

4 メディアをやめる・減らす方法

- 家族全体で取り組みましょう。
- 乳幼児期の子どもは実体験を積むことが大切です。
メディアをやめることよりも、それ以外の楽しみを充実させることに重点をおきましょう。
- 子どもが楽しめる具体的なメディア以外の遊びについて助言しましょう。

「メディアをやめさせる」「メディアを減らす」ことはむずかしいと感じている保護者は多いでしょう。メディアをやめる、減らすことよりも、「人と関わる楽しみ」の時間を増やすことが最も重要です。また、安定した人間関係を作れる子どもたちは、保護者と遊んだり、活動するといった実体験を通じた時間を何よりも楽しいと感じられるのです。保護者をはじめとした家族で過ごす時間に、人と関わる楽しみの時間をもうけることで、子どもにとって、「メディアより楽しい」体験をさせることが大切です。一人で工作をしたり、絵を描く時間があっても、後から必ず本人が作ったものについて一緒に話す時間を作りましょう。大切なのは、「人と遊ぶこと、人と接すること」であり、「もので遊ぶこと（一人で遊ぶこと）」ではありません。

なお、乳幼児期では、メディアに関わる時間を減らすよりも、ゼロにすること（完全除去）のほうが簡単です。メディアを生活から完全に撤去して、第3章に挙げているような身体を使った遊びや、子どもが好きな制作活動などを十分にやってあげることを3日間続けられると、「ゲームしたい、スマートフォン見たい」と騒がなくなるでしょう。

親子で取り組みましょう

保護者が、スマートフォンばかりを気にしては、子どもがまねたがるのは当然です。メディアの制限には、親子で、家族全体で取り組むことが極めて重要です。保護者も子どもと遊ぶ間は、スマートフォンやタブレットのことは忘れましょう。



メディアからの離れ方 ～最初の3日間の重要性～

メディアを生活から完全に撤去する最初の3日間は、保護者や家族が十分に子どもと一緒に遊ぶ必要があります。メディアを見せて親子が離れていた時間がなくなり、子どもが保護者と過ごす時間を求めることになるため、保護者は大変さを感じるかもしれません。この3日間を頑張るための工夫として、両親が揃っている時（3連休）に行く、祖父母にも手伝ってもらうなど、家族で協力して取り組んでもらうことをお勧めします。もちろん保護者も、子どもの前ではスマートフォンなどから離れた生活をしていただく必要があります。

メディアに子守をさせている背景には、保護者が子どもとどのように遊んだり、あやしたりすれば良いかを知らない場合が多いため、保護者支援が必要です。なぜなら、その背景には、親子間の愛着形成がうまくいっていない場合があるからです（「PICK UP ● 親子の愛着形成の困難さ」（P4）参照）。メディアの代わりに、身体を使った遊びを含めて、子どもとの触れ合い方を、できるだけ具体的に、可能なら“してみせて”、“こんな遊びをしてみてください”と保

護者に伝えましょう。

言葉の遅れが気になる子どもには、身体を使った遊びが、言語発達の基本であることを教えましょう（「メディアに関するQ&A」Q2（P15）参照）。そのことで、メディアが言語発達に大変な悪影響を及ぼすことを保護者が理解すると、メディアに触れる時間を減らすことに積極的になります。また、保育園・幼稚園の先生方も、身体を使った遊びが言語発達の基本であることを体験した上で、子どもの好きな身体を使った遊びをぜひ保護者に紹介してください。そして、家庭での様子を聞いて、保護者を勇気づけてあげてください。



メディアからの離れ方 ～継続するためのコツ～

メディアによる行動異常がある子どもでメディアの完全除去に成功すると、保育園・幼稚園でのイライラした様子が減ったり、集中して物事に取り組めるようになったりします。このような子どもの変化は、早ければ数日、遅くとも1ヶ月程度で出てきます。園での生活の中で出てきた子どもの良い変化をキャッチして、それを保護者の方に伝えると、保護者も積極的に前向きな気持ちで子育てをするようになります。このようにメディア除去の好影響を経験した保護者であれば、メディアの悪影響が再燃しても、その時のことを思い出して、再チャレンジしてくれることでしょう。このような保護者は、メディアの長時間視聴の害悪も理解しつつあります。メディアから離れた生活を実行できた保護者の努力をねぎらい続けてください。そして、メディアから離れた生活を継続していただくために、乳幼児期の子どもは、保護者と遊んだり、活動するといった実体験を積むことが大切であることも、繰り返し伝えることが大切です。このことは、子どもに関わる方々が、保護者にしてあげられる最大のことかと思えます。

保護者に伝える時のポイント

- ✓ **メディアを生活から撤去する最初の3日間を家族で取り組むことが望ましいと助言します。**
- ✓ **乳幼児期には、メディアは減らすよりも完全除去の方が取り組みやすいです。**
- ✓ **保護者がメディア以外にどのようなことで子どもと直接関われそうか、ご家庭ごとに対応を考えてあげることも時に必要です。**
- ✓ **対応を考える際は、時間、場所、何をしたらよいかなど、具体的に伝えましょう。**
例) 身体を使った遊び（第3章参照）、メディア視聴を始める前に子どもが好きだったもの、保護者の趣味を子どもと共有する、絵本を読むことも良いでしょう。



5 メディアによる症状を知ってください。

発達障害診療の現場には、メディアに侵されたお子さんたちがたくさん来院しています。具体的にどのような状態になるのかを、見てみましょう。

症例 メディアによって自閉症様の症状を呈した、3歳10ヶ月のAちゃん

1.主訴

言葉でのやりとりができない。

2.周産期歴

在胎39週、出生体重2976gで出生した。

3.発達歴

粗大運動の発達の遅れは認めないが、有意語の出現は、2歳10ヶ月であった。

4.生活の状況

睡眠時間は、22時半から7時の8.5時間であった。食事は少食だが、偏食は認めなかった。家庭では、新生児期から一日中テレビでアニメがついている状態であった。幼児に人気のアニメを好んで見ていた。

5.現病歴

3歳の時点で言葉を使ったやりとりができず、落ち着きがなく、常に動き回って目が離せない状態があった。突然大声を出して、暴れることもあった。3歳半健診の際に自閉症が疑われ、発達相談を受けたところ、小児科の発達支援外来へ紹介になった。

6.診察所見

視線(目)は少し合っても、すぐに目をそらす。入室時挨拶はできず、促されても席につくことはできなかった。ベッドの上で飛び跳ね、指示に従った行動はとれず、興奮気味にあちこち動き回る様子であった。発語は、単語が数語あったが、意味不明な語を繰り返す言う様子が認められた。しかし、一緒にプラレールで遊ぶと、視線追従、興味の共有、模倣を獲得できていることが分かった。

7.診断

言語でのやりとりができず、一見自閉症のように見えるが、興味の共有や模倣といった非言語性のコミュニケーションの障害は明確ではなかった。母が子どもとの遊び方を知らず、結果的にテレビなどのメディアによる子育てが中心となったことから生じた状態であると判断した。

8.対応

身体を使った遊びを紹介し、テレビ、DVDなどによる動画視聴の一切を禁止するように伝えた。最初の3日間は大変だが、そこを乗り越れば、それ以降はそれほど困難ではないはずだとも言い添えた。

9.経過

3ヶ月後の受診の際には、本人はお辞儀をして診察室に入り、言葉も増え、やりとりができるようになってきた。母が笑顔で、「子どもと遊ぶことってこんなに楽しいんですね。」と話された。母によれば、メディアを中止して3日間は、いつも以上に抱っこをせがむことが多かった。メディアを見ないようになり、21時前に就寝できるようになっていた。日中ぼーっとしている様子なくなり、活動量が上がって、できることは増えた。5才6ヶ月時点では、短時間ながら椅子に座って、簡単な質問に応じられるようになっているが、年齢相当の言語発達にはまだ至っていない。

10.解説

保護者は、テレビなどの視聴が、子どもの行動を落ち着けるために有効であると思っているだけでなく、メディア依存の背景には、子どもとの関わり方や遊び方が分からないという愛着形成の障害が存在していることが多いです。このため、メディアを単に禁止するのではなく、**メディアを見ない時間に子どもとどのように関わって過ごすかを示すことが非常に重要です。**

参考 学齢期以降にメディアと上手に付き合うコツ

乳幼児の保護者に向けてメディアについて話をする際、学齢期以降に生じるメディアの影響についても知っておく必要があります。一般に、思春期以降にメディアとの誤った習慣をただして、正しい付き合い方を習得することは極めて難しくなります。すでにメディア依存が成立していることがよくあるからです。よって、乳幼児期にメディアとの付き合い方を保護者が習得しておくことが大切です。メディアとの付き合い方を改善する取り組みは、早ければ早いほど容易です。また、乳幼児期には、メディア以外の親子で楽しむ遊びをしやすいことも、正しい習慣をつけやすい理由です。

学齢期以降では、メディアを利用するルールを具体的に決めましょう。学齢期になると、学校でもタブレット学習が始まります。すなわち、メディアを制限するのではなく、適切な使い方を学習することが大切です。一般に未成年のうちは、メディア利用内容を保護者が把握していることが最も大切です。オンラインゲームやソーシャルメディアなどでは、相手の顔が見えないため、残酷なことをしがちです。また、男女を問わず、性犯罪や悪意のある誘いに、経験が乏しい子どもが乗ってしまうかもしれません。保護者も子どもに任せず、子どもを守る工夫をしておくことが必要です。



ルールの決め方の例

- メディアは1日1時間まで。その中でゲームは30分まで。
- 夕食後は、メディアは全てやめる。
- ゲームはリビングに置き、ベッドには持って行かない。
- 明日の準備など、やるべきことが全て終わってから始める。

山形県村山市での取り組みの例

山形県村山市PTA連合会・村山市連合子ども会育成会は、小・中学生の保護者を対象として、通信機器から子どもを守るための取り組みとして「むらやま 4つの約束」を掲げ、保護者の心得を具体的に記載しています。大切なことは、保護者の基本姿勢であり、保護者が子どもの手本となり、家族全員でルールを守ることが重要です。このように、メディア利用の約束を守ることができるという子どもの自制心は、学業成績にも良い効果をもたらすことが分かっています。

むらやま 4つの約束

親があずかる (小学生:午後8時 中学生:午後9時)

保護者の心得

- 小・中学生に携帯電話やスマートフォンは必要ありません。使用させる場合は、親が子どもに貸しているだけ、と自覚し責任を持つことが大切です。
- 家庭内のルールを守り、親子で守る。

相談しよう

(ネット上で困った時にはすぐ大人に相談することが大切)

保護者の心得

- クレジットカード情報、暗証番号、パスワードは子どもに絶対教えない。
- 「うちの子は大丈夫?」と、持ち物や様子を観察し、大人が子どものよき相談相手になりましょう。

個人情報を守ろう

保護者の心得

- フィルタリングをし、規制をはずさない。
- 保護者が知らない使い方があることを自覚する。
- 親が手本となる使い方をする。

会話を大切にしよう

保護者の心得

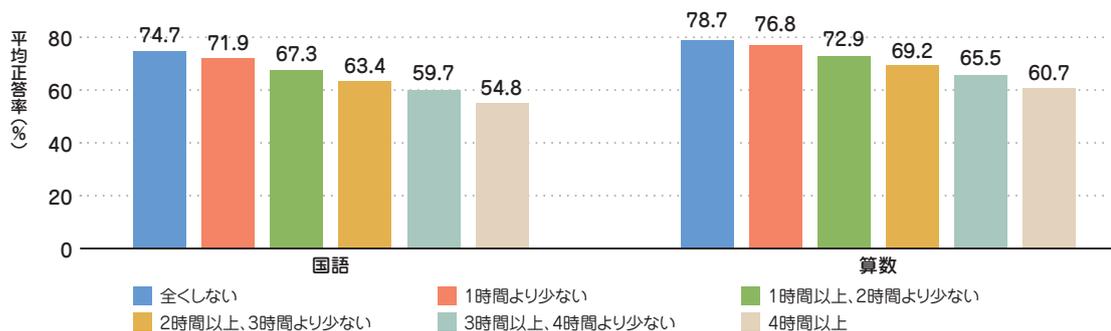
- 親子の対話や活動を積極的に心がける。
- 学校行事や地域の活動を親子で参加する。

メディアの使用時間と成績の関連

学齢期以降は、文部科学省の全国学力調査結果¹⁴⁾にあるように、メディアの使用時間は学力と関連があるとされています。平日にテレビゲームを使用する時間が少ない児童ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向にあることが示されています。

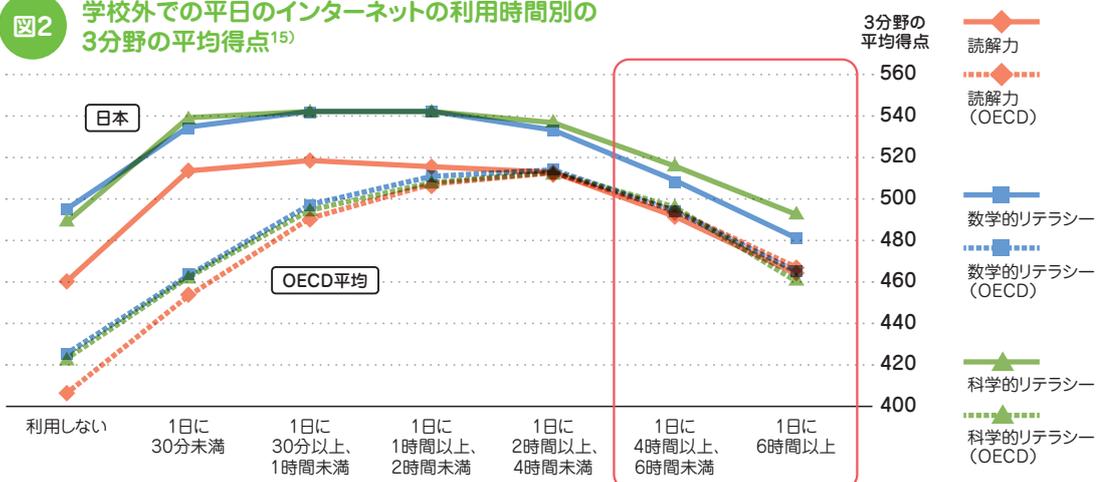
図1 平日1日当たりのテレビゲーム(コンピュータゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含む)使用時間と学力の関連¹⁴⁾

対象：全国の小学校第6学年、特別支援学校小学部第6学年の全児童。
対象学校数19,280校のうち19,038校(実施率:98.7%)にて1,006,013名の児童を対象に実施した。
方法：悉皆調査(教科に関する調査、質問紙調査)を行った(令和3年10月)。



また、OECD(経済協力開発機構)が進めている生徒の学習到達度調査(PISA: Program for International Assessment)と呼ばれる国際的な学習到達度に関する調査¹⁵⁾では、義務教育修了段階の15歳児を対象に、2000年から3年毎に、読解力、数学的リテラシー、科学的リテラシーの3分野の得点とICT(Information and Communication Technology)利用状況などを調査しています。2018年の報告では、日本、OECD平均共に学校外でのインターネット利用時間が4時間以上になると、3分野共に平均得点が低下していることが分かりました。また、学校外でのインターネット利用目的としては、日本は他国と比較して、ネット上でのチャットやゲーム(一人用ゲーム・多人数オンラインゲーム)を利用する頻度の高い生徒の割合が高く、その増加が著しいことも明らかになっています。一方で、コンピュータを使って宿題をする頻度はOECD加盟国中最下位でした。このことから、日本において、家庭と連携したメディアの適切な利用が必要であることが指摘されています。

図2 学校外での平日のインターネットの利用時間別の3分野の平均得点¹⁵⁾



決められた時間でやめる習慣を作ることが大切です

ルールを守れなかった時、長時間禁止してしまうことは実行が難しいだけでなく、「時間を守って使う」ということを練習する機会を奪ってしまいます。「明日はゲーム禁止」「明日のゲーム時間を10分減らす」など、実行可能な短期間のペナルティにします。

また、視力低下を防ぐために、メディア機器は目からの距離をあまり近くしないこと（目安として30cm）、使用の合間に休憩時間を入れること（30分に1回程度）、明るい部屋で使用することに注意する必要があります。

家庭ならではの楽しみを作っておくことにも留意しましょう

家族ならではの楽しみといった、メディア以外の他の楽しみを保証することが大切なことは、学齢期以降も乳幼児期と同じく大切です。休日に一緒に買い物に出かけて、一緒にご飯を作って食べるといった生活習慣が、子どもをメディアから守ることにつながっていきます。また、乳幼児期に親子で一緒に行っていた、保護者の趣味を子どもと共有すること、外遊び、自然と親しむ遊びなど身体を使った遊びも、年齢が上がった学齢期以降にも継続できるものもあります。小学校高学年になっても、子どもは保護者による絵本の読み聞かせを楽しみにしているものです。

他にメディア以外の楽しみの例として、学齢期以降は漫画を読むこともお勧めです。絵と一緒に文章に触れることができるため読書の入り口となることや、漢字に振り仮名がついていること、話し言葉では使われないような言葉・言い回しを習得することができるなど、漫画を読むことは良い影響があるとされています。



保護者に伝える時のポイント

- ✓ 年齢が上がるほど、メディアに関する習慣をつけることが難しくなります。
- ✓ メディア以外の楽しみを見つけ、ルールを守って付き合しましょう。
- ✓ フィルタリングをし、規制をはずさないようにしましょう。
- ✓ 保護者が基本姿勢を作り、子どもの手本となって、家族みんなでルールを守りましょう。

保護者から以下のような質問がくることは少ないかもしれませんが、これらの質問を逆に保護者に投げかけ、それに応えることで、保護者にメディアの弊害が伝わりやすくなります。

Q1. なぜメディアを見ると、言葉が遅れるの？

A1. ひとは、概ね1歳3ヶ月から1歳6ヶ月になると意味のある言葉を話すようになります。しかし、生まれてから1年半を経て突然話することができるようになるわけではありません。意味のある言葉を話す前、つまり1歳のお誕生日を迎える前までに、最も大切なコミュニケーションの手段である非言語性のコミュニケーションが十分に育まれている必要があります。では、赤ちゃんはどのようにそれを育むでしょうか？赤ちゃんは、泣くと、保護者に抱っこしてあやしてもらったり、授乳してもらったり、おむつを替えてもらったりして、快適さを取り戻すことにより、保護者への絶対的信頼感を獲得します³⁾。すなわち、赤ちゃんは、保護者から愛情を受けて直接関わってもらうことで、愛着を形成します。そして赤ちゃんは、成長し、「伝えたい」という気持ちを小さな声で表現するようになり、それが言葉を発することにつながります。もしも、保護者がテレビやスマートフォンに気を取られていると、子どもが発した言葉になる前の小さいつぶやき声や保護者を見る視線(目)などの大切な子どもからのサイン(ジェスチャ)を見落としてしまいます。子どもは、自分が何かを発しても相手が反応しなければ、次第に言葉やサインを出さなくなります。さらに、家でテレビがついていることにより、保護者の声も子どもに届きにくくなります。メディアによって双方向のコミュニケーションがうまく取れない状況に長期間置かれてしまうことで、子どもの言葉の発達は簡単に遅れてしまうのです。



Q2. 言葉を育てるために、なぜ身体を使った遊びが必要なの？

A2. 日本で初めて子どもの言語訓練を始めた言語聴覚士の中川信子氏は、「身体とところを育てないと、言葉は育たない」とおっしゃっています³⁾。この言葉の意義は次のように理解できます。

- 1) 身体を育てることで、保護者と共通の体験を行うことができる
- 2) 共通の体験があると、保護者ところのやりとりができる
- 3) 保護者と共通の体験ところのやりとりができると、内言語(ところの中の言葉)が育つ

例えば、海外旅行に出かけて言葉が通じなくても、お金を見せて品物を指せば、買い物ができます。なぜなら、相手の方とあなたとの間に「買い物」の言葉はありませんが、内言語でコミュニケーションがとれるからです。

さて、メディアでは言葉が使われていますが、共通の体験もところのやりとりもありません。よって、内言語が育ちません。メディアが言葉の発達には有害なのは、こうした理由です。メディアで育つのは「おうむ返し」の言葉だけです。よって、コミュニケーションに使えない言葉しか育たず、言語発達も対人関係も遅れてしまうことでしょう。

Q3. なぜ食事中にメディアを見てはいけないの？

A3. 食事は、生きる糧です。子どものお腹を満たし、それが安心感を生みます。生きる糧である食事の時間が、家族と会話を交わしながらのものであったなら、家族との会話をする時間が安心感に満たされた時間になるでしょう。しかし、食事中のメディア視聴は家族との会話を奪うだけでなく、メディアが安心材料にとって代わってしまいます。つまり、メディアを見ることで「安心」を感じてしまう子どもになってしまうのです。

食事はコミュニケーションの時間です。コミュニケーションがなければ、食事ではなく、エサの時間と言い換えても過言ではありません。授乳の時に、目と目を合わせていれば、非言語・言語を問わず、自然とコミュニケーションが取れ、食事が単なるエサの時間ではなく、親子が楽しむ時間になるのです。この時間にメディアがついていると、親子のコミュニケーションが邪魔されてしまいます。

ちなみに、この習慣が役に立つのは思春期です。食事中に何気なく話す習慣がついていると、子どもが二次反抗期になっても、会話がなくなることはありません。子どもに大変困ったことが起こると、この会話が止まります。このことで、保護者は子どもに何かあったことを知ることができるのです。



Q4. なぜ子ども部屋やベッドにメディアを置いてはいけないの？

A4. 子ども部屋にテレビを置かないように指導したり、ベッドにスマートフォンや携帯用ゲーム機を持ち込まないように指導することは、とても重要です。子ども部屋やベッドにメディアを置くと、寝る直前まで見てしまい、脳がメディアの光から強い刺激を受けて寝付くのに時間がかかります。その結果、睡眠の質の低下や、睡眠時間の不足にも影響します。また、保護者に隠れてメディアを見ることにもつながります。これは、家庭で対応可能なことですので、乳幼児期からの指導が重要です。

Q5. 乳幼児期からメディアを長時間視聴すると、いつ頃どんな影響が出るの？ メディアをやめればすぐに良くなるの？

A5. メディアの長時間視聴による影響は、子どもの心理発達に熟練した専門職であれば、遅くとも2歳頃には気がつきますが、一般には4歳を過ぎて明確になってきます。4歳を過ぎると、子どもたちの遊び方が対人関係を要求する遊びに変わるので、目立ってくるのです。

また、イライラすることや乱暴な行動・言葉については、メディアを完全にやめることで、比較的短期間に、数週間で改善が見られますが、メディア除去をやめるとすぐに戻ってしまいます。なお、言葉の遅れや対人関係の遅れといった行動異常は、改善に時間がかかります。例えば生後半年からメディアの長時間視聴を始め、言葉の遅れに気づいて3歳頃にメディアを全てやめても、状態がすぐに無くなるわけではなく、年齢相応に言語発達が追いつくには小学校入学以降までの期間を要しました。

症例:メディアによって自閉症様の症状を呈した、3歳10ヶ月のAちゃん ⇒ P11参照

Q6. 家事を行う時など、

子どもにメディアをどうしても見せたい時は？

A6. 一番良いのは、家事を子どもと一緒にやることです。1歳台前半では、子どもは保護者の後追いをしますが、保護者がしている台所仕事や掃除をしたがったりします。お勤めは100円均一などで台所や掃除用具のおもちゃを買って与えておくことです。保護者のまねをしてくれるので、子どもはたいへん満足しながら遊んでいてくれます。もちろん最初は保護者の時間がとれる時に限りますが、次第にお手伝いにつなげることができます。

やむを得ない場合は、時間を決めて、保護者が知っている内容を見せましょう。子どもには、「後でどんなものが出てきたかお話しようね」などと声をかけ、視聴後に親子での会話を楽しむようにします。メディアを見続けて一方通行になることが一番よくないことです。



Q7. こんな相談、どうする？

4歳2か月の男児。就寝は23時であり、夜の睡眠時間は約8時間、昼寝を合計しても10時間未満である。両親は共働きで仕事は18時まで、お迎えは18時半になる。帰宅後は保護者の家事の間に、子守としてDVDを22時まで見ている。保護者からは、「朝眠そうにしている起きられない、夜も寝付きにくい」と相談があった。

A7. 帰宅後の流れやスケジュールを具体的に振り返り、メディア視聴時間を見直し、睡眠時間を増やすためにはどうすれば良いか、どの部分を変えられそうかを、保護者と一緒に考えます。

帰宅してから寝るまで(変更前)

18:45	帰宅
18:50~19:30	夕食
20:00~20:30	入浴
~22:00	母片付け、洗濯、掃除 子どもは一人でDVD視聴
22:30~	寝かしつけ
23:00~	就寝

変更部分

入浴時間を早め、母が家事をする前に寝かしつけをし、子どもを早く寝かせる。

変更後

20:30までに布団に入る
21:00就寝
⇒睡眠時間を2時間増やした

なお、1時間早く入眠して安定できるようになるには、1か月程度かかることをあらかじめ保護者に伝えておきましょう。また、休日に朝遅くまで寝かせてしまうと、その日の夜は早い時間には入眠できなくなります。休日も同じ時間に起こすようにしましょう。

Q8. 家族がスマートフォンでゲームばかりなんです。 どうしたらよいでしょう？

A8. 保護者が、スマートフォンを気にしては、子どもがメディアを楽しそうと思うのも無理はありません。メディアの正しい習慣をつけるには、家族全体での取り組みが必要です。保護者会や面談などはご家族のどなたかお一人で来るとも多いため、以下のシンガポールの小学生の作文¹⁶⁾をお渡しして、「あなたのお子さんがこのような悲しい願いを持つお子さんにならないように。」と支援者からお伝えいただき、メディア習慣の重要性についてご家族と話し合ってくださいようにすることも有効です。



「ぼくの願い」¹⁶⁾

ぼくの願いはスマートフォンになることです。

なぜなら、ぼくのママとパパはスマートフォンがとても大好きだから。

ママとパパはスマートフォンばかり気にして、時々ぼくのことを忘れてしまいます。

ぼくのパパが仕事から疲れて帰ってきた時、パパはぼくではなくスマートフォンと時間を過ごします。

ママとパパが大事な仕事をしていてスマートフォンが鳴り出したら、一回鳴っただけでもすぐに電話にでます。ぼくが泣いている時でさえ…そんな風にはしてくれないのに。

ママとパパはぼくとではなく、スマートフォンでゲームをして遊びます。スマートフォンで誰かと話している時、ぼくが何か伝えたいことがあっても、ぼくの話聞いてくれません。

だから、ぼくの願いはスマートフォンになることです。



メディアの対策としての睡眠習慣

- 子どもの年齢毎に、必要な睡眠時間を知りましょう。
- 睡眠は、子どもの成長に極めて重要です。
- 就寝時間を早くすることを促し、結果としてメディア時間が減るようにしましょう。

1 子どもに必要な睡眠時間

各年齢で推奨されている睡眠時間は、下図の「図3.年齢別に推奨される睡眠時間」の通りです¹⁷⁾。この睡眠時間は、昼寝時間を合わせた時間です。具体的な数値を知り、保護者に伝える時も具体的な数値で伝えます。乳幼児期では20時半に、小学校低学年は21時より前に、高学年でも21時半には寝る必要があります。また、就寝時間が遅くなるほど、メディア時間が多いたことが報告されています¹⁸⁾。就寝時間が早くなることで、メディア時間を減らすことができます。結果として、睡眠時間が確保できるようになります。

「なかなか起きないけど、朝は早起きさせています。」という保護者もいますが、子どもは就寝時間が遅ければ、必要な睡眠時間が確保できず、日中の活動を十分に行うことができません。遅寝早起きが一番悪いということを、保護者に伝える必要があります。また、睡眠の話をする際には、保護者に必要な睡眠時間も同時に伝えることも、寄り添った支援のために大切なことです。成人の場合は、睡眠時間が足りないとメタボリックシンドロームになりやすくなり、死亡率が上がるということが疫学調査や動物実験で示されています。

図3 年齢別に推奨される睡眠時間¹⁷⁾



睡眠に必要なホルモンの話

人が寝るためには、メラトニンという入眠を促すホルモンが必要です。メラトニンは夜間に暗い環境にいて、体内から分泌されます。部屋を暗くしても、スマートフォンなどの光があるとメラトニンは分泌されません。眠れなくなったり、睡眠の質に悪影響を及ぼすことにつながります。布団に入ってから寝付くまでには最大で30分程度かかるため、布団には早めに入り、電気を消して寝る準備を整える必要があります。また、日中に光を多く浴びると、メラトニンの分泌量が夜間に増えることが報告されています。

2 睡眠時間が不足することで生じる問題

睡眠時間が不足すると、心身両面にさまざまな問題が起こります。不機嫌でやる気なくなる、イライラしてトラブルが増える、活気がなく、満足に活動できない、といったことが起こります。また、睡眠不足により、朝は食欲がなくて朝食が食べられず、午前中の活動に必要なエネルギーがなくなってしまいます。慢性的な睡眠不足は、落ち着きがない、無気力といった子どもの行動異常を引き起こしたり、精神的発達の遅れを引き起こしたりします。また、学齢期以降では、文部科学省の全国学力調査結果¹⁴⁾にあるように、学力にも悪影響を及ぼすことが分かっています。

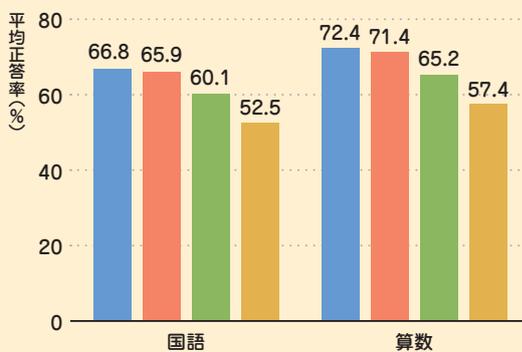
図4、5では、睡眠習慣は学力と関連があるとされ、毎日同じくらいの時間に寝ている児童と起きている児童は、学力調査の平均正答率が高い傾向にあることが示されています¹⁴⁾。

図6では、朝食を毎日食べている児童は、学力調査の平均正答率が高い傾向にあることが示されています¹⁴⁾。



メディアについて

図4 毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか。¹⁴⁾



■ している ■ あまりしていない
 ■ どちらかといえば、している ■ 全くしていない



図5 毎日、同じくらいの時刻に起きていますか。¹⁴⁾

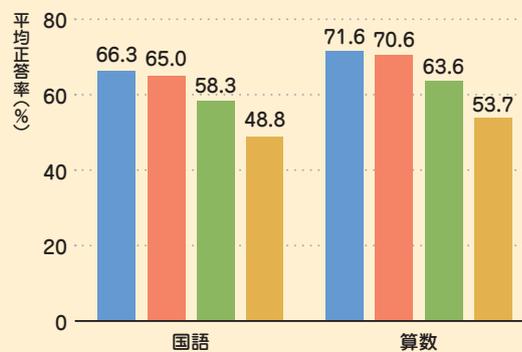
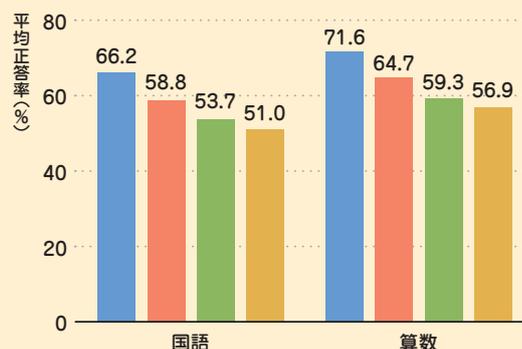


図6 朝食を毎日食べていますか。¹⁴⁾



メディアの対策としての睡眠習慣

メディアの対策としての身体を使った遊び

大切なことは睡眠時間の確保であり、最もよくないことは、遅寝早起きです。また、休みの日に夜更かしをすると睡眠リズムが崩れ、悪循環を助長します。休日や長期休みを含め、決まった時間に自分で起きてくるのが最もよい状態であることを理解しましょう。健全な身体を持つ子どもは、朝に「おなかすいた」と言って機嫌よく起きてきます。朝食を取り、十分に活動できることで、成績が上がり、心身両面にわたる好影響があります。



子育てをするためには、保護者もエネルギーが必要です。
親子で早寝早起きを心がけ、睡眠時間を確保しましょう。そのためには周囲の協力が必要です。

睡眠時間の確保のためのポイント

- 寝る2時間前までにはメディア視聴をやめよう。照明も最低限の明るさで。
- 寝る30分前には布団に入り、部屋を暗くしよう。
- 朝に「おなかすいた!」と言って機嫌よく起きてくることを目指そう。
- 休日や長期休みを含め、決まった時間に自分で起きよう。
- 寝る前にやるべきこと(入浴、歯磨き)の流れ作りや、絵本の読み聞かせなどの入眠儀式を作ってみよう。



保護者に伝える時のポイント

- ✓ 睡眠が子どもの成長に重要であるということは理解している保護者が多いので、睡眠を確保するために、就寝時間を早くすることが必要であり、そのために、メディアの制限が必要と話すことで、保護者が受け入れやすくなります。
- ✓ 保護者がメディアの制限について受け入れることが難しい場合の伝え方の工夫として、比較的受け入れやすい「睡眠時間を確保するために就寝時間を早くする」ことを助言し、実行する結果として自然にメディアの時間を減らすことも有効です。

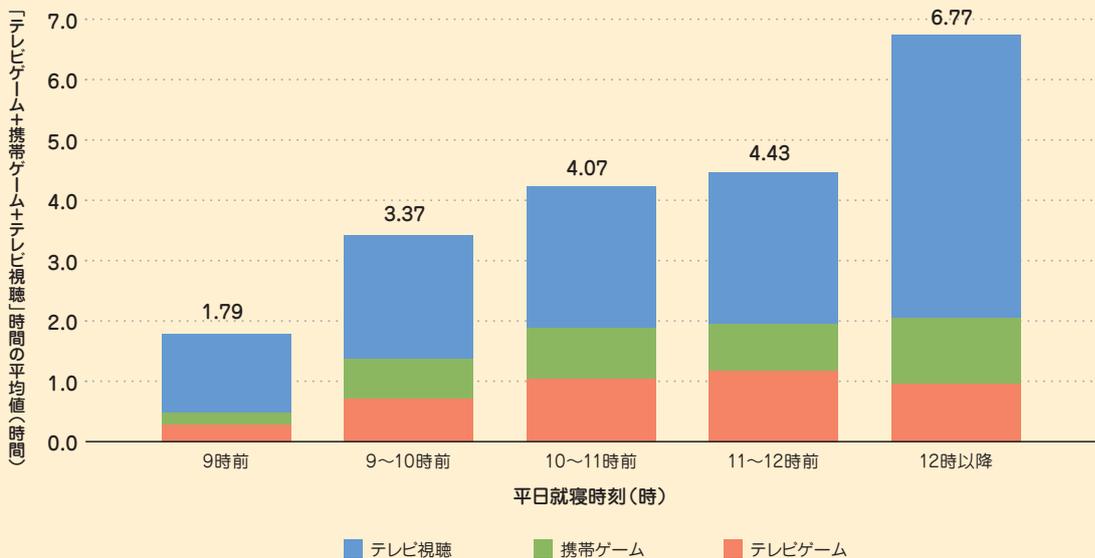
睡眠に関する

Q & A

Q1. メディア視聴は睡眠時間や睡眠不足と関係があるの？

A1. 保育園・幼稚園に行っている子どもは帰宅後、夕食と入浴を済ませて寝ることが日常になります。この中にメディア視聴の時間が入ってきた時、その時間が長くなるほど、就寝時間は遅くなり、十分な睡眠時間を確保できないことにつながります^{5・18)}。図7で示すように、メディアの視聴時間が長くなるほど睡眠時間が不足し¹⁸⁾、睡眠時間の不足によって眠くて日中の活動ができない、不機嫌で行動異常が増えるといったように、睡眠時間はメディア視聴とも関連があります。

図7 平日就寝時刻別の「テレビゲーム+携帯ゲーム+テレビ視聴」時間¹⁸⁾



Q2. 昼寝をしていて、夜になかなか眠らない時は？

A2. P19の「図3.年齢別に推奨される睡眠時間」は、昼寝の時間を合算した睡眠時間です。遅くまで昼寝をしていると夜に寝られなくなってしまいます。一般に、15時までには昼寝を終えないと夜の就寝時間に影響が出ると言われています。

メディアの対策としての 身体を使った遊び

- 親子で身体を使った遊びをしましょう。
- どのような身体を使った遊びをすれば良いかを絵を使って伝えたり、してみせましょう。

1 身体を使った遊びが必要な理由

運動や精神の発達には順序があります。ひとは、首がすわり、座位が取れるようになり、さらに立って、歩き、走り回るようになります。例えば、運動機能の発達に伴い、座位をとり、姿勢維持が可能となり、手の自由が利くようになると、子どもはさまざまな行動をとれるようになります。その後、相手の目を見て、伝えようとし、関わろうとするようになります。このように、乳幼児が心理的に発達するためには、身体的な成長発達が深く関係しており、こころと身体を含めて総体的に見ることが他の時期以上に重要になることが、多くの心理学者の研究で示されています。

日本で初めて子どもの言語訓練を行った言語聴覚士の中川信子氏によれば、「身体とこころを育てないと、言葉は育たない」とおっしゃっています³⁾。この言葉の意義は次のように理解できます。

- 1) 身体を育てることで、保護者と共通の体験を行うことができる
- 2) 共通の体験があると、保護者とこころのやりとりができる
- 3) 保護者と共通の体験とこころのやりとりができると、内言語(こころの中の言葉)が育つ

例えば、海外旅行に出かけて、言葉が通じなくても、お金をみせて、品物を指せば、買い物ができます。なぜなら、相手の方とあなたとの間に「買い物」の言葉はありませんが、内言語でコミュニケーションが取れるからです。

例えば、言葉は心を通わせるための手段であるため、言葉が言えるようになる前に、気持ちの通いあいが育っている必要があり、その気持ちが言える言葉につながります³⁾。もしも、姿勢がきちんと維持されなければ、相手の目を見て自分の気持ちを伝えたりすることはままならず、自分の姿勢を維持することで精一杯になります。メディアによる子育てが言語発達の遅れをもたらすのは、こうした気持ちの通いあいがいないからです。

また、メディアでは言葉が使われていますが、共通の体験もこころのやりとりもありません。よって、内言語が育ちません。メディアで育つのは「おうむ返し」の言葉だけです。よって、先に示したように、コミュニケーションに使えない言葉しか育たず、言語発達も対人関係も遅れてしまい、自閉スペクトラム症類似の症状を示すことになるでしょう。



腕にぶら下がる

2 身体を使った遊びの効果

上記では言葉の発達と運動機能の発達が密接に関連していることを述べましたが、乳幼児期にさまざまな遊びを通して、身体を動かす機会を多く持つことは、良い面が多くあります¹⁹⁾。

体力がつく

ひとが生きていくために重要な役割を果たし、心身両面に良い効果があります。身体面では、日常生活や園での生活を送るために必要な体力がつき、活動も十分に取り組むことができます。また、意欲や気力などの気持ちの面の充実にも深く関わります。身体を使った遊びをすることで、座る、立つ、歩く、走るなどの全身を使った大きな運動（粗大運動）能力を高められ、体幹の筋肉を養うことができ、それが姿勢保持にも役立ちます。身体を使った遊びを行うことで、小学校に入って椅子に座って授業を受けることや、手先を使う精密な運動である微細運動を行うことができるようになります（「身体を使った遊びができるようになると…」(P27)参照）。安定した姿勢保持を行う力が乳幼児期に培われていることは極めて大切です。

運動能力が高まる

幼児期は、タイミングよく動くことや、力の加減をコントロールするなどの「運動の調整をする能力」が飛躍的に高まる時期です。この能力は、学齢期以降の運動の基礎になります。また、運動能力だけでなく、遊びの中でうまくいった経験を積み重ねることで、意欲や有能感が高まり、「何事にも積極的・意欲的に取り組むことのできる力」が育ちます。

知的機能の発達

身体を使った遊びなど運動をする時は、周囲の状況を瞬時に判断・予測することが必要となります。習慣的に運動することで、子どもの学力につながる「知的機能の発達」を促します。



馬になって背中のにせる

保護者に伝える時のポイント

- メディアを見ないように勧めるよりも、身体を使った遊びを十分に行うことを促しましょう。
- 家族で外に出て、自然に触れあうことで、自宅でのメディア時間を減らせます。
- 対応を考える際は、時間、場所、何をしたらよいかなど、具体的に伝えましょう。

3 身体を使った遊びの例

外遊びや自然に親しむ遊び



雪遊び

虫探し

草花遊び

おいかけっこ・おにごっこ

子どもとの触れあい、身体を動かす遊び



メディアについて

メディアの対策としての睡眠習慣

メディアの対策としての身体を使った遊び

身体を使った遊びに関する

Q & A

Q1. 具体的にどんな身体を使った遊びがあるの？

A1. 簡単に言うと、ものを使わない遊びです。P25、P26に身体を使った遊びの例を挙げています。別冊を使って、具体的に伝えることが大切です。小さい子どもであれば、家の中でも身体を使った遊びが色々できます。お馬さんごっこ、高い高い、ぎったんぱっこんや、ただ抱き上げるだけでも良いと思います。家の中にいると頭のどこかでメディアのことを考えてしまいがちです。天気の良い日には外に出て、自然に触れあい、土に親しむことをお勧めします。親子での共通の体験が育つことが何より大切です。

Q2. 保護者にはどう伝えるか？

A2. 単に「身体を使った遊びをしましょう」と伝えても、保護者は子どもとどのように関われば良いのかが分からないことがあります。そして、子どもとの関わり方が分からないことで、メディアに子守をさせている場合もあります。そのため、必ず、具体的に、絵で見て分かる形で、「こんな遊びをしてみてください」とメディアに代わる遊びを提示し、必要に応じてみせることが大切です。具体的には、家庭の生活の中で、あるいはこの保護者であれば、どのような身体を使った遊びができるか、保護者に提示する必要があります。言葉の遅れが気になる子どもには、身体を使って、自然に親しみ、物を介さずに行う遊びを勧めると良いでしょう。物を介さずに行う遊びを親子で夢中になって行うことで、メディアを忘れ、結果としてテレビなどに触れる時間を減らすことにつながります。

Q3. 子どもが身体を使った遊びをやりたがらない時は？

A3. 子どもの睡眠時間が不足していないかを確認する必要があります。睡眠不足の子どもは、日中に活動するために必要なエネルギーが不足し、身体を動かす意欲がわきません。また、睡眠不足の背景には、夜遅くまでメディアを見ている場合もあります。メディアは寝る直前まで見続けられないことなど、家族の中でルールを決め、睡眠時間を十分に確保しましょう。

これまでメディアで遊ぶことが多かった子どもは、身体を動かす遊びの楽しさを知らないかもしれません。保護者が子どもと一緒に遊ぶ時間を作り、身体を動かしてやりとりすることは楽しい、という経験を、子どもに積ませてあげることが大切です。



ぎゅっと抱きしめる



たかいたかい

参考資料

- 1) Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., & Tough, S. Association between screen time and children's performance on a developmental Screening Test. *JAMA Pediatrics*. 173(3), 2019, 244-250.
- 2) 片岡直樹. 新しいタイプの言葉遅れの子どもたち: 長時間のテレビ・ビデオ視聴の影響. *日本小児科学会雑誌*. 106(10), 2002, 1535-1539.
- 3) 中川信子. ことばを育てる 語りかけ育児 (DVD). 株式会社アローウィン, 2011.
- 4) エリクソン, E. H. & エリクソン, J. M. 村瀬孝雄・近藤邦夫 (訳). *ライフサイクル, その完結 増補版*. みすず書房, 2001.
- 5) Janssen, X., Martin, A., Hughes, A. R., Hill, C. M., Kotronoulas, G., & Hesketh, K. R. Associations of screen time, sedentary time and physical activity with sleep in under 5s: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*. 49, 2020, 101226.
- 6) 長野真弓・足立稔・柊ちか子・熊谷秋三. 児童の体力ならびにスクリーンタイムと心理的ストレス反応との関連性—地方都市郊外の公立および都市部私立小学校における検討—. *体力科学*. 64(1), 2015, 195-206.
- 7) 吉田朋世・仁科幸子. デジタルデバイスと急性内斜視 (特集 デジタルデバイス時代の視機能管理). *あたらしい眼科*. 36(7), 2019, 877-882.
- 8) Wen, L. M., Baur, L. A., Rissel, C., Xu, H., & Simpson, J. M. Correlates of Body Mass Index and Overweight and Obesity of Children Aged 2 Years: Findings from the Healthy Beginnings Trial. *Obesity*. 22(7), 2014, 1723-1730.
- 9) Cox, R., Skouteris, H., Rutherford, L., Fuller-Tyszkiewicz, M., Dell'Aquila, D., & Hardy, L. L. Television viewing, television content, food intake, physical activity and body mass index: a cross-sectional study of preschool children aged 2-6 years. *Health Promotion Journal of Australia*. 23(1), 2012, 58-62.
- 10) 国際疾病分類第11改訂版 (ICD-11). 2018. <https://icd.who.int/en>
- 11) 松本俊彦. 人はなぜ薬物依存症になるのか. *行動医学研究*. 25(2), 2020, 94-99.
- 12) 公益社団法人 日本小児科医会. 子どもとメディア委員会. ホームページ. https://www.jpaweb.org/about/organization_chart/cm_committee.html
- 13) Chassiakos, Y. L. R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., & Cross, C. Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*. 138(5), 2016, e20162593.
- 14) 文部科学省・国立教育政策研究所. 令和3年度 全国学力・学習状況調査 調査結果資料【全国版/小学校】. 2021. <https://www.nier.go.jp/21chousakekkahoukoku/factsheet/primary.html>
- 15) 文部科学省・国立教育政策研究所. OECD生徒の学習到達度調査2018年調査 (PISA2018) のポイント. 2019. <https://www.nier.go.jp/kokusai/pisa/index.html#PISA2018>
- 16) <http://www.allsingaporestuff.com/article/pri-sch-boy-i-wish-become-smartphone-so-my-parents-will-love-me-more>
- 17) Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... & Hillard, P. J. A. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep*. 38(1), 2015, 40-43.
- 18) 高橋ひとみ. 子どもの就寝時刻に関する一考察 (II): テレビゲーム・携帯ゲーム・テレビ視聴との関連. *桃山学院大学人間科学*, 30, 2006, 1-27.
- 19) 中川信子. 健診とことばの相談—1歳6ヶ月児健診と3歳児健診を中心に—. ぶどう社, 1998.

あとがき

幼少期からのお子さんとの関わり方や生活習慣は、お子さんの将来に大きく影響します。特にメディアについては、ここ数年で状況が一変して、深刻な障害を引き起こす事態にまでなっています。お子さんや保護者の支援に当たられることが多い方々には、メディアについての正しい知識を持っていただき、ご支援にお役だていただきたいと思います。「メディアをやめましょう」という活動自体は、多くの自治体や団体で行われてきていますが、どうやったらやめられるかということを考えたマニュアルは多くありません。幼少期からの長時間のメディア視聴が及ぼす子どもの害についての理解と具体的な対応方法が必要です。本マニュアルは乳幼児を対象としましたが、メディアに関する対応は、学齢期、思春期になってからでは間に合いません。1日も早く取り組んでいただき、10年後、20年後の宮城県に明るい未来が待っていることを心から願います。

最後になりましたが、ご多忙にも関わらず、ご協力いただきました編集委員の方々に心より感謝申し上げます。

植松 有里佳

編集委員（50音順敬称略）

植松 有里佳	東北大学病院 小児科	鈴木 綾乃	仙台市 発達相談支援センター
熊谷 智子	気仙沼市 マザーズホーム	土谷 真央	東北大学病院 小児科
後藤 梓	宮城県 保健福祉部子ども・家庭支援課	奈良 千恵子	仙台市 発達相談支援センター
佐藤 しおり	東北大学病院 小児科	洞口 真紀	宮城県 保健福祉部精神保健推進室
佐藤 寛記	宮城県 子ども総合センター	横山 浩之	福島県立医科大学
白土 晃	東北大学病院 小児科		ふくしま子ども女性医療支援センター

本書は、上記編集委員の意見を基に作成されました。またこの一部は、科研費 基盤研究 (C) 18K10470の成果によります。本書は、宮城県小児保健協会からご賛同をいただいております。

発行日／令和4年3月31日

住所／宮城県仙台市青葉区本町3丁目8番1号

発行者／宮城県保健福祉部精神保健推進室

電話番号／022-211-2543

※本書は宮城県の「発達障害医療機関ネットワーク構築事業」で作成したものです。

