

—学力や学習以外でメディア利用の弊害はあるか。

学力のみならず、危惧される健康被害は「睡眠障害」「急性内斜視」「スマホ眼症」「強度近視」「ゲーム障害」「スマホ難聴」「スマホ脳過労」「ドゲルバン病(狭窄症腱鞘炎)」「ファントムバイブレーションシンドローム(幻想振動症候群)」などたくさんあります。

令和元年5月、世界保健機関(WHO)は「ゲーム依存」を正式に疾病(「ゲーム障害」・「ゲーム症」と認定しました。今年にはコロナ禍で、自宅ですごす時間がとて多かったと思います。何時間もゲームにはまる子どもや若者がたくさん増え、ゲーム依存も深刻な問題となっています。



睡眠障害

脳はブルーライトを見ていると太陽光と間違えて認識し、眠れなくなってしまう。これは、明るすぎる光が交感神経・副交感神経の切り替えを阻害するため、これにより睡眠障害を誘発する。学力もどんどん落ちる。寝る前1時間はメディアの使用を避けると良い。



急性内斜視

最近の若者に多く見られる。スマホやタブレットを近距離で長時間見続けると目の筋肉が固まり、それを連日続けると元の場所に戻らなくなる。本人は真っすぐをみているつもりでもどちらかの目が真ん中によってしまう状態。ひどくなると物が二重に見える。



スマホ難聴

子どもは、スマホで音楽を聴く時やオンラインゲームをする際、イヤホンやヘッドホンを使用する。80デシベル以上の音量で長時間使用すると耳の内耳の有毛細胞が傷つけられ、難聴になる可能性が高くなる。一度難聴になると今の医学では元に戻せない。



ドゲルバン病

最近の子どもは何時間もゲームに没頭する傾向にある。その際、親指をずっと使っていることからドゲルバン病(狭窄症腱鞘炎)になる恐れがある。ゲームをやりすぎないこと、ストレッチをするなど自分の身は自分で管理するよう努力していく必要がある。

健康被害や対話力にも影響が出る

他にも、自宅ですっとスマホやオンラインゲームをやっているだけで、体力低下や視力低下を招く可能性があります。外部との関係を築こうとしなかったり、SNSやLINEなどの「インスタントメッセージ」に頼りきりになれば、コミュニケーション能力も育まれません。

—次世代を担う子どもたちが気をつけるべきことは。

スマホやゲーム、タブレット

トなどを利用してはいけないという訳ではありません。有効に活用すればとても便利なものです。教育に特化したユーザーの中から自分に合う先生を見つけられれば、とても効率良くテストの点数を上げることができるといふ報告もあります。

近い将来、全てがデジタル化され、常にネットとつながっている時代になります。もうメディアからは逃げられませんが「Withメディア」。付き合っていくしかないんです。そこで大切なのが「自己管理能力」。「時間管理能力」です。いかに自分を律していくか、時間を有効に使うかといった能力が必要になってきます。子どもたちは、まだその力が足

りず、欲望に流されてしまいます。親子で一緒に考え、みんなで実践することで習慣が身につけていきます。ぜひ、家族で話し合ってみてください。

夕食の時間はメディア抜きで家族そろって語らい、メディアは決めた時間がきたら家族全員、充電器におさめる。就寝する時間ぎりぎりまで発光体に近接しないという生活リズムを構築していくことが大切です。

自己管理能力 時間管理能力 2つが重要

オンラインゲームのチャット機能やSNSの利用もルールづくりが必要

今年9月、横浜市内で小学4年の女兒(9)が誘拐され、2日半後に無事保護された。

この事件には、オンラインゲームのチャット(会話)機能が利用された。プレイヤー同士がコ

ミュニケーションを取りながら進めるオンラインゲームは、双方向性が魅力である半面、子どもが無警戒なまま悪意のある人物とつながりを持つきっかけにもなり得る。

オンラインゲームと同様に、SNSも子ども間のいじめや誘拐事件に巻き込まれる原因の1つになっている。利用に関しては親子のルールづくりが必要である。