

4時から夢塾 「乳幼児期の愛着の安定した形成を…」

第9回「4時から夢塾」を7月31日(金)、長岡日赤病院の田中篤医師から「メディアの子どもの心身への影響」の講話を頂きました。

1 メディアの子どもへの影響(何もしないでぼんやりすることが大事)

- ・大切な様々な時間を奪う・家族との団欒・友だちとの語らいなど。
- ・睡眠時間が大事・睡眠時間の短縮化。ブルーライトの影響も問題。

2 その他の心身への影響 (睡眠障害の他の影響)

・肥満。運動能力の低下。視力の低下, 内斜視。言語発達障害。社会性の発達の障害。仮想現実と現実の混乱。うつ症状の増加等。→「メディア教育」の必要性。

3 乳幼児期に安定した愛着を築けなかった子どもたち

- ・メディアの世界に飲み込まれないためには、愛着形成と自己肯定感が必要である。
- ・スマホの危険性。いつでもどこでも楽しめる21世紀のアヘン。脳神経組織に悪影響を。
- ・LINEは学力を下げる。長時間のアプリ使用は、睡眠・学習時間不足より強い影響がある。

4 子どものメディア依存と心身の健康調査 (見附市・小中学校調査の結果)

- ・日本小児心身医学会「Q T A30」で子どもの健康度調査を実施した。学校でストレスを感じる。いつも疲れている。イライラする等で学年が進むほど心身の健康状態は悪化する。(→相関関係を言っているのだから、因果関係を言っているのではないが悪化をしている。)
- ・ゲーム障害の頻度は、全体で平均9.2%。学年が進むほどネット依存度が高まる。
- ・就寝時間が遅いほどネット依存度が高い。(ある程度はいいけど睡眠時間は削らないで。)
- ・幸せである。自分に満足している等の自己効力感の低さとネット依存度とは相関する。

5 まとめⅠ (メディアと子どもについて)

- ・ゲーム・ネット依存症は小児・成人の精神保健の重大な疾患となっていく可能性が高い。
- ・ネット依存度の高さと心身症状の訴えの多さとは有意に相関をする。

6 まとめⅡ (メディア対策に必要なこと)

- ・メディアによる子どもの発達の影響についての科学的・医学的研究は必要不可欠である。
- ・ゲーム・ネット依存症にならないために、乳幼児期の愛着の安定した形成が必要不可欠。
- ・メディアの魅力への対抗は、私たち社会・大人に魅力的な人間関係の創造が求められる。



<参加者の声> ・見附市のアンケート結果から、ネット依存傾向や睡眠状況を知ることができた。乳幼児期の愛着の安定が必要不可欠であるという言葉に実情を思い知らされた。

- ・不登校の子どもとゲーム、睡眠時間が気になっていた。相関関係があることが分かった。
- ・子どもの現状にばかり着目せず、乳幼児期の親子関係に着目することが大事だと思った。
- ・依存要因そのものにアプローチせず、力まずに楽しいことにアプローチをしていこうのスタンスで、家族の形に応じて支えていく方法を一緒に考えることが大切だと思った。