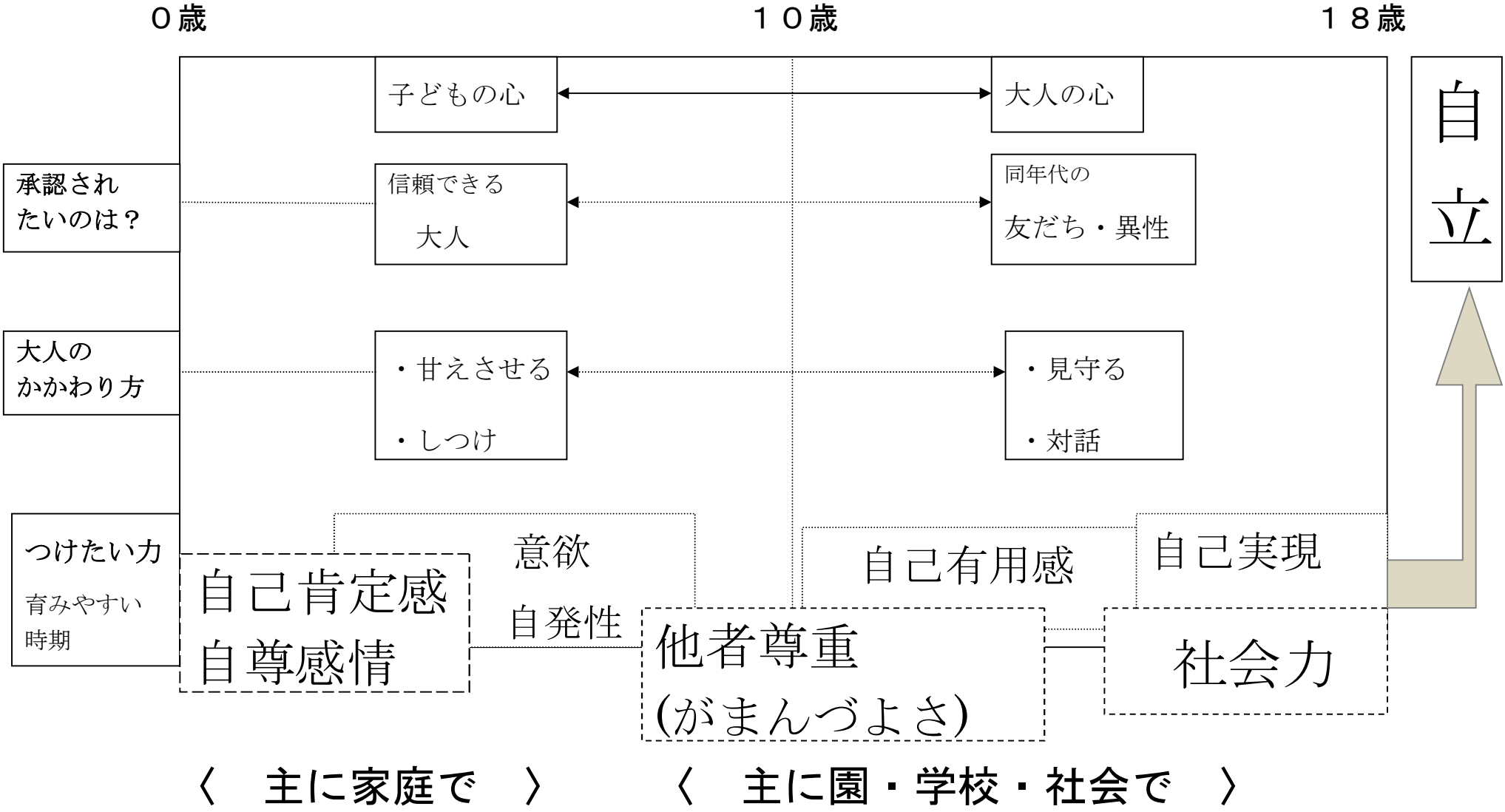


子どもの心の発達のみちすじを知ろう！

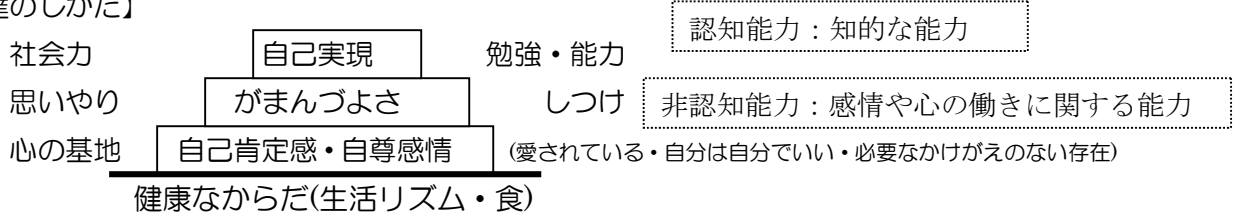
★昔から伝わる子育ての知恵
 ★医学・心理学・保育学・
 教育学・脳科学からの知見



子育てのコツとヒント

- ★ 思春期(自立)を見通した子育て ~子どもの心の発達のかたを知っておこう~
- ★ 過去と他人(子ども)は変えられない ~未来と自分(親としてのかかわり方)は変えられる~

【心の発達のかた】



【小中学生の自己肯定感・自尊感情の育み方】 ~甘えの受けとめ方~

- ★ 話を「きく」…子どもの自己肯定感が低い時 (どうせオレなんか、わたしなんか)
「きく」コツ…口はチャック・横並び・うなづく・あいづち・能動的聞き方
- ★ 親への信頼感が薄れる時(思春期も)…肯定的な言葉かけ・気にかけていることを行動で
- ★ 自己肯定感が壊れている時…サイン(非・反社会的行動)を甘えとして受けとめるところから

【甘えと甘やかしの違い】 ~心の甘えは受けとめるが~

- ★ 物欲を制限する…子どもを消費者にしない(我が家のルール・お金について)
最重点…メディアの制限(テレビ・ビデオ・ゲーム・インターネット・ケイタイ)
メディアに頼らない遊び・暮らし方の保障
- ★ 過保護・過干渉を慎む(特に、心の節目 10 歳以降)…親の自己肯定感が試される

【がまん強さの育み方】

- ★ モデルは、親の暮らしの中でのがまん強さ
- ★ がまん強くできた時に認める…結果よりも過程を評価・認める・励ます・勇気づける

【社会力の育み方】 ~思いやり・意欲・能力・つながる力~

- ★ 自己チュウな親にならない
我子以外の子どもへのまなざし
人間関係はポジティブな言葉で語る
- ★ 有能感(10 歳頃から)を生かして能力を伸ばす
- ★ 大人が社会力を発揮して生きる
大人としての見識・伝えたいこと
市民として出きることを行動に

【子育てとは……?】

- ★ 子どもを自立させること
自立とは……人を愛する・仕事を愛する
- ★ 究極……自省と祈り……かな

10 歳までのしつけのコツ		
子	かかわり方	親
やりたい	枠を示す	「もう終わりだよ」
だだこね・泣く むくれる	気持ちは受け止めるが、枠は外さない	「もっとやりたいんだね」 「〇〇が終わったら・・・」
泣かせておく	落ち着くまで待つ	感情的にならない
落ち着く	諭す だっこ・なでる	短く
前より我慢できたら	認める ほめる	「うれしいよ」 ごほうび 約束守る

乳幼児期の子どものすこやかな成長のための テレビ・ビデオ・ゲーム・ネットとの付き合い方

NPO子どもとメディア認定インストラクター 中谷 通恵

1. ・あかちゃんを育てるのに必要なこと → 必要なことをじゃましてしまうのは…
2. 電子映像メディアの特徴【電子映像メディア＝テレビ・ビデオ・ゲーム・パソコン・ケータイ・スマホなど】

電子メディアの刺激

- 人工的：自然界には無い刺激 → 脳や体の仕組みに合わない
 - 強い光と音の刺激：弱い刺激は少ない → 弱い刺激、微妙な変化を感じることができなくなる
 - 複雑さが無い：自然界の刺激にくらべると極めて単純 → 人の表情など複雑さを理解しにくくなる
 - 応答がない：触っても動かない、呼びかけても答えない → コミュニケーションの基礎が育たない
3. 赤ちゃんが不自然で過剰な刺激を受ける → 不自然な発達を示す可能性
 4. 授乳時のテレビやスマホ → あかちゃんに影響が出ています！
 5. 長時間のテレビ・タブレット → 言葉の発達に影響があるようです！
 6. 母親・父親のスマホ・ネットの使い方
 - ・子どもがぐずるとあやしアプリ → 知育アプリに頼る
 - ・スマホ、iPadを上手に触る幼児に次々とアプリを教え込む父親
 - ・しつけツールとして スマホを有効活用？「鬼から電話」

こんなことが心配されています

- ・現実認知の歪み
- ・指や体の使い方を学びそこなう
- ・依存の危険
- ・欲求を表現しない（泣けない、騒げない）
- ・脅して子どもをコントロール → 子どもの自分を律する力は育たない
- ・脅しが効かなくなる → より強い力（＝暴力）が必要になる
- ・親として「叱る」を学ばない → 学童期、思春期に対応できない
- ・力関係が逆転したとき → 子どもが親を脅すようになる

こんな対策を！

- ・ スマホを使って良い時間、場面を自分で決めておく。
 - ・ 家族とスマホやゲームの使い方を話し合う。
 - ・ 顔を合わせて話せる友だちとのつきあい、近所づきあいを増やす。
子どもは、人と人の関わりを見て、人になっていきます。
7. 幼児の育ちと テレビや ゲームの影響
 - ・ 体力低下の悪循環
 - ・ 空想の中であそぶ
 - ・ 幼児期から体の劣化
 - ・ ゲーム開始年齢が早いほど、メディア依存傾向が強い
 8. 乳幼児期は、こうしたい
 - テレビを消して家族で楽しむ
 - テレビを消してごはんを食べる
 - ゲームをさせない
 - スマホ・ケータイをあそび道具にしない
 - 外で遊ぶ！
 9. 乳幼児期の「ちょっとした違い」は、思春期・大人になって「大きな違い」になります
 - 思春期のネット依存予防は。乳幼児期のしつけから！

スマホに潜む心配ごと

- ① かかわりや経験不足の心配
- ② 依存症への恐れ
- ③ 睡眠障害のリスク
- ④ 現実と虚構の区別がつかない
- ⑤ 偏った発達特性を強める
- ⑥ 学習への影響

スマホ利用のポイント

- ① 保護者の利用は基本的にOK。でも、子どもに渡すのは控える
- ② 子どもに渡すときは「使用時間」「内容」「かかわり」に気を配る
- ③ 保護者も使うタイミングを考える
(新幼児と保育2月号より)

『インターネット社会の子どもたちへ～今、大人のできることを、すべきこと～』

NPO子どもとメディア認定インストラクター 中谷 通恵

★伝えたい柱

- ・電子メディアの遊びは「おやつ」と考えて！
- ・ネットの社会は、大人の社会！
- ・心の自立18歳頃に「大人としてネット社会を健康に生きられる力」をつけることが目標
- ・家庭も地域もリアルな社会の充実が鍵：楽しい会話・遊び・体験、そのための環境は？
- ・親同士の輪：「みんな、持たせていないもーん」「みんな、夜の終了時間決めてるもーん」

1. 小学生の身近なネット機器

- ・touchに注意！
- ・ケータイ型ゲーム機 → トラブル発生 → 3DSペアレンタルコントロール必須

2. スマホ・iPodなどで、小中高生がやっていること

- ・LINE ・動画 ・ゲーム ・SNS

3. ネット社会のリスク → 軽い悪ふざけが犯罪になる → 小学生と高校生の社会性の違い

4. スマホ・ネットが、子どもに与える影響

- ・日本の子どもたちは、幼児から思春期まで、睡眠不足
- ・脳に与える影響 ・使用時間と学力の関係
- ・北海道の小中学生は、日本のトップクラスの長時間使用
- ・思春期は人との関わりの成長期 → スマホ・ネットに頼り過ぎると・・・

5. 親にできること 【子どもの発達段階にあったかかわり方】

★しつけ（乳児～小学校中学年くらいまで）

- ・小学校に入るまでに家族でできるようにしたい家庭での取り組み
- ・先進事例 → ノーテレビ・ノーゲームデー
- ・ゲーム開始年齢が早いほど、メディア依存傾向は強い

★対話（小学校高学年～高校生くらいまで）

- ・話が聞ける大人になる
- ・「ぜったいに怒らないから、何でも相談してね！」
- ・「スマホほしい！」と言われたら → まずは何のために使うのか書き出させる
「あなたが必要な力を身につけたら持たせてもいいよ。」

- ・使用目的 ・危険性を知っている ・文章で伝える力 ・電子メディア使用時間の管理
- ・他の人の意見も聞ける ・保護者に相談できる ・ルールをつくり守れる

6. 学校でできること

- ・義務教育で最も必要なのは、IT以前の教育
- ・調べ学習導入時の保護者への啓発
- ・中学校での連絡体制
- ・事件事故への対応 → 被害者も加害者も、歪んだネット社会の被害者

7. ネット依存にならないために 【ネット依存中高生、推計52万人】

- ・家庭でのルールづくり・・・別紙参照
- ・中高で、生徒が主体の取り組み
- ・先進事例（教育委員会・まちぐるみ）

★小学生には、機能制限の携帯電話をすすめます！

4. 学習への影響(資料)

●スマホ・LINE長時間使用者は成績が顕著に低下

- ・スマホは1時間以上、LINEは1時間未満でも顕著に成績が低下。
- ・国語より数学により強く影響。
- ・家庭学習が2時間以上でスマホ・LINEを4時間以上している生徒より、家庭学習が30分未満でスマホ1時間未満・LINEはやってない生徒のほうが顕著に成績がよい
⇒長時間のスマホ・LINEで学習したことが脳から消える！
- ・LINEの利用で一旦成績が下がった生徒は1年間LINEを止めても成績が回復しない
⇒脳への悪影響が1年では消えない

図 1-1 スマホの使用時間と成績の関係

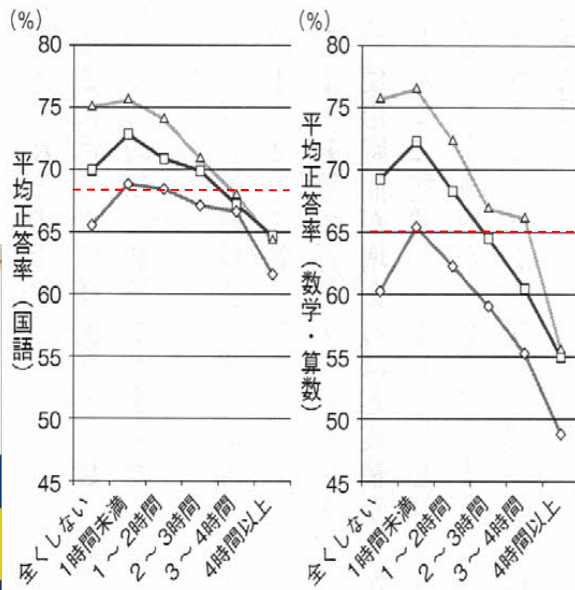
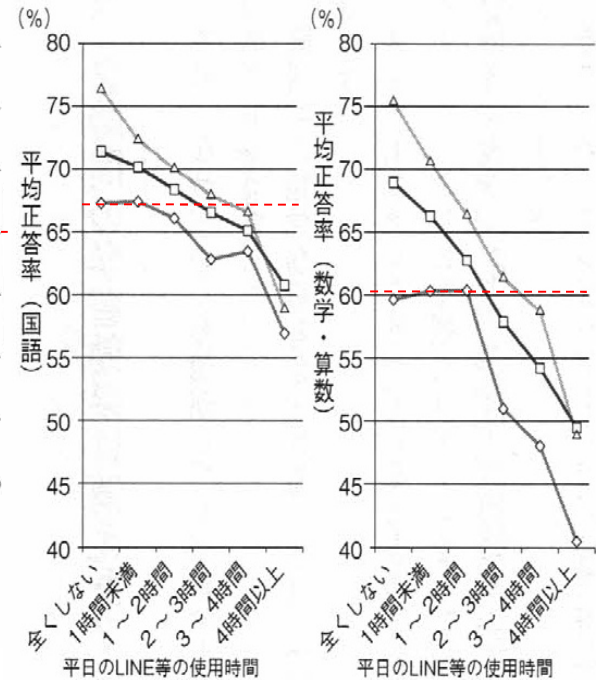


図 1-2 LINE等の使用時間と成績の関係



平日のスマホの使用時間 平日のスマホの使用時間
 「やっつけていけない脳の習慣」川島隆太監修 横田晋務著 青春出版
 p19、p21 仙台市小学5年～中学3年生7万人仙台市・東北大学共同調査結果より

生活リズム・睡眠時間、学力への悪影響がはっきり出ています！

中学生の時期、本当にスマホ、必要ですか？

家庭での依存症にならないためのルール(例)

- ケータイ・ネット使用時間→1日合計2時間以内
- 夜の終了時間を決める→小20時・中21時・高22時以降は使わない
- こんなときには使わない→食事中、入浴中、人と話しているとき
- 使用する場所の制限 →パソコン・タブレットは居間に置く
自分の部屋にできるだけ持ち込まない。夜は親に預ける(居間に置く)
- 機器へのペアレンタルコントロールをする
- 有害サイトを利用しない →ブラウザ型フィルタリングをかける
- ブログ・プロフ・掲示板などに書き込まない→書き込むのは文章の表現力がついてから
- オンラインゲームはやらない
- 約束を繰り返し破ったとき→1日使わない。重症の場合は、1ヶ月以上の使用停止。
または解約=依存の重症化防止

スマホ・ゲーム・タブレット～ペアレンタルコントロールでできること

■スマホの設定でできること

●iPhone、iPod、iPad

○機能制限する。特にAppStoreを使用不可にしてアプリダウンロードを規制する。

Apple-idのパスワードは親が持つておく。

○auは、2018年1月25日より、子どもが使うiPhoneを保護者が自分のスマホやパソコンから管理できるサービスを開始。

◎iPhone、iPad用のOS iOS12の新機能～昨秋から～

1) 各アプリ・機能単位の利用時間の記録（スクリーンタイム）を取れる

2) 各アプリ・機能単位にの利用時間帯、累計利用時間の制限が掛けられる

3) リモートで保護者のiPhone・iPadから子どものiPhone・iPadの利用時間記録、利用時間制限機能が使える

★「Android P」でも同様の機能が。

●Android ケータイ（※いずれも無料）

○携帯会社（docomo・au・Softbank）の「あんしんフィルター」（H29年3月より統一）で「携帯電話回線・無線LAN・アプリフィルタリング」の3つのフィルタリングができます。

○有料アプリもあります。

■LINEの設定

[その他] → [設定] → [友だち] で右画面

「友だち自動追加」「友だちへの追加を許可」の

チェックを外し、望まない人からの友だち登録を防ぐ。

■ゲーム機のペアレンタルコントロール

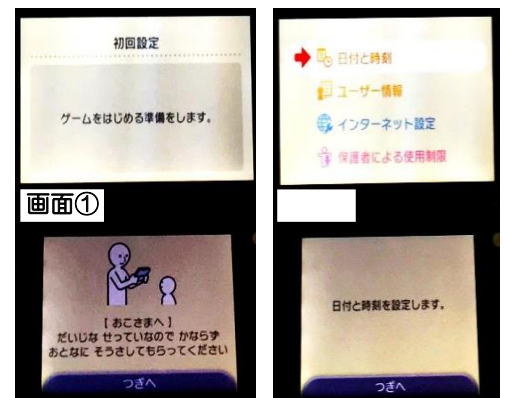
「3DS ペアレンタルコントロール」「Wii ペアレンタルコントロール」

「PSP ペアレンタルコントロール」などで検索すると設定方法の説明が出てくる。



●ニンテンドーNEW3DS

- ・購入時に保護者による使用制限は最強の設定になっています。
- ・最初に保護者が暗証番号を設定すれば、許可なしにはネット関係のことは何もできません。
- ・使用制限は最強のままにしておき、子どもから新しい使い方の要求が出てくるたびに話し合う機会にしましょう。
- ・暗証番号やインターネット接続の設定を先に子どもがしないように、最初に電源スイッチを入れるところから、必ず子どもと一緒にやってください。



■教材タブレットのペアレンタルコントロール

ネットの接続について時間制限など、さまざまな機能制限が可能。親がパスワードを管理。