

公益財団法人 母子健康協会
第38回シンポジウム

「触れ合い育児の大切さ」 …スマホ育児の弊害と対応…

日時 平成30年2月7日(水)午後2時～5時
場所 アルカディア市ヶ谷(私学会館)
座長 東京慈恵会医科大学名誉教授 前川 喜平 先生
講演

1. 触れ合いの子育ての実際

東京慈恵会医科大学 名誉教授
前川 喜平 先生

2. ホントはやめたい! スマホ子育て

NPO法人 子どもメディア 常務理事
古野 陽一 先生

3. 臨床医からみた乳幼児が育つ基本とスマホへの対応

東京女子医科大学 名誉教授
村田 光範 先生

4. 総合討論



前川(座長) 前川でございます。これから座長を務めさせていただきます。

本日は、「触れ合い育児の大切さ…スマホ育児の弊害と対応」を企画いたしましたところ、たくさんの方のご来場をいただき、感激しております。

子どものテレビ、ビデオゲーム、スマホなどのメディアの影響については20年前から言われておりますが、今もって解決しておりません。本日は、子どもが育つ原点に立ち返って、この問題の弊害と対応についてまとめてみたいと思います。

短い時間ではありますが、ご参加の皆様が、この問題の対応について、何らかのヒントをお持ち帰りいただければ幸いです。

最初、シンポジストが20分ずつ講演します。各講演終了直後の質問は、内容でわからなかった質問のみにしてください。後半は、休憩時間中にいただいた皆様の質問をもとにして総合討論を行いたいと思っております。

最初に、私が「触れ合いの子育ての実際」というテーマで話させていただきます。

触れ合いの子育ての実際

東京慈恵会医科大学 名誉教授
前川 喜平 先生

子どもは、触れ合いにより育つと言われております。

最初に、「触れ合いにより育つ」という子どもが育つ原則について述べ、その後、保育園や幼稚園におけるスマホ育児の親たちへの対応。後半に、それらの親御さんたちにいかに育児をしていただくか、スマホ育児の親御さんたちに原点に返って育児をしていただくか、ということについて述べてみたいと思います。スマホを使っていきますと、目と愛着形成に影響を与えます。スマホ子育てをやめて触れ合い子育てを実践しましょう、というのが私の講演のテーマです。

お産する前の母親には、子どもを「育てる力」が、お腹の中の赤ちゃんには「育つ力」



が遺伝的に組み込まれておりますが、お産しただけではスイッチが入らないようにできております。

肯定的妊娠、自分が望んだ妊娠とか、周囲に支援する人がいるお母さんたちは、お産の後、同調する能力にスイッチが入ります。同調する能力にスイッチが入りますと、赤ちゃんが泣くと、抱いたり、おむつを替えたり、母乳を与えたり、いろいろなことをして赤ちゃんを泣きやませ、赤ちゃんを「快」の快い状態にいたします。

この反復により赤ちゃんは、自分は守られている、安全だ、母親は信頼ができると、人に対する信頼感が芽生えます。これが、子どもの心が育つ第一歩であります。

それから後は、赤ちゃんが出すサインに母親が応え、母親が出すサインに赤ちゃんが応えます。このお互いの生身の触れ合いによって、赤ちゃんは子どもらしく、お母さんはお母さんらしく育っていきます。これを、いわゆる「母子相互作用」と言います。

生身の触れ合いというのは、赤ちゃんが笑うとお母さんも声をかけたり、声を出すとそれに応えたり、お母さんが声を出すと赤ちゃんが応えるとき、お互いに影響合って、赤ちゃんらしく、あるいは母親らしく、

「子どもは触れ合いにより育つ」と言われております。触れ合いとは、愛情を込めて行うスキンシップを言います。触れ合いは愛の言葉（Touch is Language of Love）と言われ、子どもが育つ原則になります。

スマホ育児やメディア依存では、触れ合いが不十分で、愛情の絆が十分形成されておられません。これらの子どもの具体的な対応についてお話をいたします。

メディア依存症は、愛着形成が障害されていますが、特にスマホやメディア漬けの子どもによく見られる症状は、ここにあるとおりです。



だんだんと成長していくわけでございます。

母子相互作用とお互いの触れ合いによって、しばらくしますと、赤ちゃんが特定の人の間に情愛の絆が形成されます。これを愛着（アタッチメント）の形成と呼んでいるわけでございます。

アタッチメントが形成されますと、これは子どもの安全基地で、人に対する信頼感をもとにして、しつけ（自律性）や自発性（失敗してもくじけず挑戦して自分のものにしていく）などの発達が順調に行われます。そして、自尊感情が芽生え、肯定的な人生を過ごすことができるわけです。

スマホ育児では、子どもが出すサインに母親が的確に対応しておりませんので、愛着形成に障害を与えます。子どもは「育つ力」を持っておりませんが、これを育てるのはお母さんであります。これは、ちょうど花や植木などに例えられます。花や植木は育つ力を持っていますが、これに水をやったり、日当たりのよいところへ置いたりするのは、お母さんだからでございます。この理屈をご理解ください。

最初に、スマホ育児の園における対応について述べ、これと並行して家庭における対応についてお話をいたします。

- ①名前を呼んでも振り向かない。
- ②視線が合わないことがある。
- ③言葉が遅れる。一方的に話す。
- ④落ち着きがない。
- ⑤表情が乏しい。
- ⑥テレビやDVDを消すと怒る。

などがこれらの子どもたちに見られる症状です。園における触れ合い子育てについて、次にお話し申し上げます。

保護者の良い、悪い、子どもの良い、悪いなどを全て丸ごと受容することが第一です。子どもの現在の状態が、親の養育態度と関係ないと考えて接することが大切です。スマホを使っている、それが今の状態と関係しているということが心にありますと、なかなか親の丸ごとの受容ができないからです。

そして、子どもに情愛を込めて話しかけたり、抱きしめたりなどの自然のスキンシップを行います。

子どもが喜ぶことを一緒に遊ぶ。世話をする人も喜びを感じれば最高でございます。乳幼児は有能性——ある月齢になると、決まったことをして喜ぶという特性を持っています。その乳幼児の有能性を利用して、子どもの決まった月齢で喜ぶことを一緒にして遊ぶこ

とが大切でございます。

これはうちの娘ですけれども、2カ月ぐらいのときに、「あーあー、ウツクン」と笑うと、顔じゅう口にして笑う顔でございます。本邦初公開でございます（笑）。

これは、お手でパチパチです。次のこれは、何とかちゃんと言うと、ハイと返事をするのでございます。



もう少し大きくなりますと、今度は、布をかぶって子どもに取らせませす。これは、乳児期後半から幼児期前半の同じような遊びでございます。

とにかく面倒を見ている方は、泣いたら声をかけながら抱きしめる。そういうことが大切でございます。



それから、よく行われるのが、若いお母さんでも行う「いない、いないバー」でございます。これは生後6カ月ぐらいから喜んで行います。

泣いたら、声を掛けながら抱きしめる



触れ合いというのは五感の刺激が多いほど効果があります。声をかけながら抱きしめる。

視覚…やさしい眼差し。

聴覚…愛情がこもった声。

触覚…子どもが安心する抱きしめ。

嗅覚…お母さん（女性）の匂い。

赤ちゃんは好き、好き、好きと抱きしめるだけでも子どもの心は安定いたします。

次は、絵本の読み聞かせです。家庭ですと、1対1で読み聞かせるときは、お母さんの膝に乗せてしますが、保育園や何かですと、2人あるい



は数人、こういうことで絵本の読み聞かせをいたします。



これも子どもが好きなことですね。子どものサインに世話をする人が応え、世話をする人も子どものサインに応える。ですから、お互いに触れ合うわけです。そうすると、世話をする人と赤ちゃんの間に好ましい人間関係が成立するわけです。このことが、子どもの安心感と心の発達を促進します。

幼い子どもの世話をいたしますと、なぜたり、抱きしめたりする機会が自然と多くなつてきます。そのことは、子どもが親にたっぷりと触れたのと同じことになります。こういう身体的な接触、生身の触れ合いによって、子どもの安心感と人に対する親密さが増

加するわけでございます。

触れ合いは五感の刺激が多いほど効果があります。この延長線上にあるのがタッチケアでございます。愛情を込めて世話をする子どもにタッチケアをするのもよいでしょう。

タッチケアの手法については、皆様のお手元にあります『ふたば81号』に載っておりますので、それをご参考にいただければ役に立つのではないかと思います。

スマホ育児、メディア依存症、要支援家庭で触れ合いが不十分な親の対応です。とにかくお母さんの話を聞き、親も子どももまるごと受容することが必要です。理想としては、保育士さんがそばにいてだけで気が休まる関係になれば、これはもう最高でございます。

子どもに対しては、担当者が触れ合い子育てを実践するわけです。普通の保育園や幼稚園では、意識して職員がその子どもに触れ合いをしますと、だんだん、



背中からおしりに向かって指の腹で円を描く

③月に1回、ノーテレビデーをつくる。

④子どもが少し大きくなりましたら、家の手伝いをさせたり、楽しい雰囲気ですりや子どもと一緒に遊ぶことを意識して行います。

これが触れ合いの子育てでございます。

それから、乳児では「抱きしめてオッパイ」です。もうこの一言です。

また、泣いたら声をかけて抱きしめる。これだけで十分赤ちゃんの心は安定いたします。



抱きしめて
オッパイ

楽しい親子遊びというのは、いわゆる、ゆらゆら揺れる空中のブランコ遊びです。

それから、パパと一緒にする、大空を飛ぶスリルも味わう飛行機遊びです。

次は、親子で動く影を踏み遊びです。これも子どもは喜びます。



かわいらしい乳児、幼児らしくなってきました。いわゆる子どもらしさが出てくるということです。

お母さんにお子さんのその様子を見せると、子どもを育てようと思っているお母さんは何となく母性が誘発されるんですね。そうしましたら、触れ合いの仕方と一緒に学習するわけでございます。

これ、山本五十六と言ってもわからないよね？ここにいらっしゃる方はほとんどわからないと思うけれども、「してみせて、言ってみせて、させてみて、褒めてやらねば親は育たじ」と言います。山本五十六は「人は育たじ」ですが、これは保育園なので「親は育たじ」ということです。

こういうことをいたしまして、子どもが大きくなって、また来たい保育園や幼稚園になれば最高でございます。親子が共に育つ「共育」を達成することでございます。

家庭におけるメディア漬け脱出の方法ですが、お母さんたちに言ってほしいことは、

①食事のときはテレビをつけない。

②メディアを使用する時間と空時間を1日2時間まで。

(子どもと遊んでいるとき、リビングや寝室ではメディアの使用を控える)

大空を飛ぶような スリルも味わえる! 飛行機

親はお向けに床に寝そべります。子どもはおなかを親の足に押しあてて前方に倒れ、親はそのまま持ち上げます。怖がったり、慣れていないときは、子どもの両手を持ってOK。



動く影に大興奮すること間違いなし!
影踏み



しっぽのとりあいて大盛り上がり!
しっぽとり

しっぽをつけて、しっぽの取り合いとか、そういうこともわりと子どもは喜びます。

これによって、親子の触れ合いと子育てが楽しくなるということを仕向けるわけでございます。

一番の問題は、お母さんが、自分の好きなのところがない。要するに、子どものころ、まるごと受容されてい

ないお母さんがいます。お母さんが自分を好きでないと、子どもを好きになれないわけです。ですから、そういうお母さんに対しては、お母さんの良いところを見つけて、お母さんをまず褒めて、お母さんが自分のことを好きになるように仕向ける。そうすると、お母さんが自己肯定感を持つわけです。それで子どもと触れ合う第一歩ができるわけです。

これは、「パワー・オブ・タッチ」という、Phyllis K.Davisの「わたしにふれてください」という詩です。最後にこの詩を紹介します。

~~~~~  
もしわたしがあなたの赤ちゃんなら

どうぞ、わたしにふれてください

今までわたしが知らなかったやさしさを

あなたからもらいたい

おふろにいらしてください

おむつをかえてください

おっぱいをください

ぎゅっとだきしめてください

ほおにキスしてください

わたしの体をあたためてください

あなたのやさしさとあなたのくれる快樂が

わたしに安心と愛をつたえてくれるのです  
もしわたしがあなたのこともなら

どうぞ、わたしにふれてください

いやがるかもしれないし、

拒否するかもしれないけれど

何度もそうしてください

わたしがどうしていやがるのかわかってほしいから

おやすみなさい、と抱きしめてくれるあなたの腕が

わたしの夜を甘くしてくれる

昼間に見せてくれるあなたのやさしさが

あなたの感じる真実をつたえてくれる

## 【引用文献】

・月刊赤ちゃん&MAMA増刊2017秋VOL.151

(株) 赤ちゃんとママ社

・タッチケアマニュアルⅡ 乳・幼児編

日本タッチケア協会

ご清聴ありがとうございます。(拍手)

次は、NPO法人子どもとメディア常務理事の古野陽一先生に、「ホントはやめたい! スマホ子育て」という話をお伺いいたします。

昨年のタッチケア研究会で先生のお話を拝聴し、感激して、今回の講演にお呼びした次第でございます。内容は物すごく豊富ですばらしいお話が聞けると思います。得ること大のお話です。どうぞ皆様、ご清聴ください。

では、先生、よろしく申し上げます。

~~~~~  
とにかく、自分が好きで、肯定感があって、子どもを育てたい気持ちがある。それから、赤ちゃんがかわいい。大好き、好きだというお母さんは、スマホ育児をしても対応の仕方がいくらでもあるということです。でございます。

私の話はこれで終わらせていただきます。

ホントはやめたい! スマホ子育て

NPO法人 子どもとメディア 常務理事

古野 陽一 先生

古野 こんにちは。今ご紹介いただきました、子どもとメディアの古野と申します。実は、もともとはコンピューター屋です。一番最初にコンピューターでプログラムをつくってお金を稼いだのは、16歳ぐらいのときでしたから、もう40年前になります。56歳です。

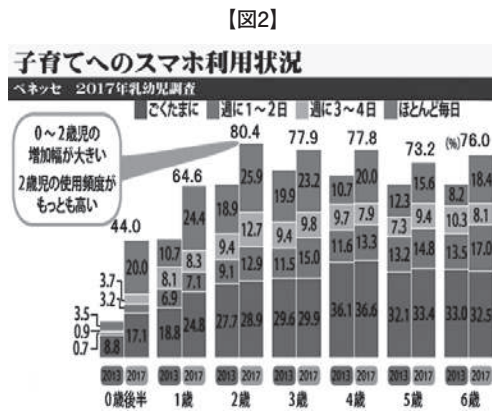
そのコンピューター屋が、今、何でこんな話をしていいのかといいますと、うちの一番上の息子、今、23歳ですけれども、彼が1歳になる前からいかにどっぷりとビデオ漬けにしまして、2年ぐらいたったある日、保育士さんから、「テレビとかビデオとか、見せ過ぎていませんか」とい

うお話をいただいたわけです。すごく影響があるんだなとい

うことをそれで知っ

て、そこからこの問題に取り組み始めま





ベネッセ教育研究所 2017年10月発表
「第2回乳幼児親子のメディア活用調査」
同 2013年3月調査と2017年3月調査を比較
調査報告 <http://berd.benesse.jp/jisodai/research/detail1.php?id=5208>

2015年から2016年の1年で、これぐらい差が出ていくということです。子どもネット研の調査は2016年にやっています。

さらに、ベネッセが2017年10月に発表したデータはもっと強烈です【図2】。どのくらいかというところ、例えば0歳児では44%。先ほど、高いと言ったのが21%ですから、さらに倍です。1歳児、41.8%だったのが64%。そして、2歳児が最も使用している。80.4%使っています。それより年齢が上がっていくとむしろ少し

泣き叫ぶ赤ちゃん。おろおろする父親。買い物に出ている母親に電話する。「アニメを見せて」。スマホでアニメを見せるが、泣き止まない。「テレビ電話にして」スマホ越しに懸命にあやす母親。しかし、赤ちゃんはますます激しく泣く……。

(タイ携帯電話会社docomoのCMより)

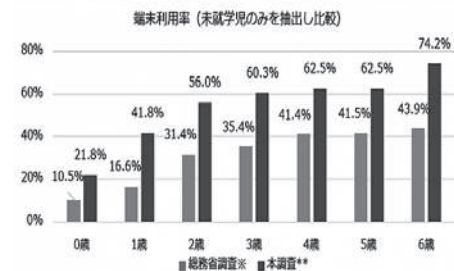
という感じで、こういうふうな子育てにスマホが使われているということを皆さんもご存じかと思いますが、では、どのくらいスマホが子育てに使われているのか。子育てへのスマホの利用度。これは皆様の資料の9ページに2つ、調査データを提供しております。子

だ。ということ、そういう意味では私自身が失敗経験者です。でも、そうやって保育士さんが教えてくただったから、今、その子がもう23歳、就職して3年目になりますけれども、立派に社会人をやっております。そういう意味で、今日、保育士さんがたくさんお見えかと思いますが、感謝しております。

本日は、こんなタイトルでお話しします。「ホントはやめたい！ スマホ子育て」。

最初に映像を1本、見ていただきます。

【図1】
子育てへのスマホ利用状況
子どもたちのインターネット利用について考える研究会2017年2月発表



子どもたちのインターネット利用を考える研究会(子どもネット研)
2017年2月発表
「未就学児の生活習慣とインターネット利用に関する保護者意識調査」
総務省2015年3月調査と自主2016年10月調査を比較
調査報告 <https://www.child-safenet.jp/activity/2664/>

どもネット研というところが2017年2月に発表したデータと、ベネッセ教育研究所が10月に発表したデータをご紹介します。

【図1】が子どもネット研究所が公開したデータです。青い棒グラフ(■)が2015年の総務省の調査です。緑色(■)が子どもネット研の調査です。見ていきますと、緑色のほうが明らかに高いです。0歳児ですと2倍ぐらいで、1歳児が一番高まり方がひどくて、2.5倍、40%を超えています。3歳以上になりますと、6割以上使っているというデータが出ました。

下がっていますけれども、それぐらいたくさん使っているという状態です。

この調査は監修者が4人いまして、有名な先生方です。恐らく保育の関係者だったら尊敬されている方もいらっしゃる、そういう先生方です。その先生がこんな監修の言葉を出しています。「スマホが乳幼児の生活に、世間で懸念されているように深く入り込み、依存症状などを生み出しているのではないかと等々慎重に調べましたが、結果はそうではなく、乳幼児が長時間利用している家庭はごくわずかであり、(中略)過度な心配をしなればならない、という結果ではありませんでした」。

別の幼児教育専門の監修者は、こんなコメントです。「唯一の気がかりはスマホを使わせていることです。なぜタブレットにしないのか」。

では、乳幼児が長時間利用している家庭はごくわずかというの、データから見ても本当にそうなのかということを検証してみます。

【表1】はベネッセが2013年と2017年に調査したデータをまとめたものです。2013年のスマートフォン利用を見ていただきますとわかりますように、利用時間が4時間以上というのはほとんどい

い。0.1%です。2時間でも0.4%というふう非常に少ないわけです。15分くらいでも5.5%という状態です。

2017年になりますと、4時間使う子は1.3%、3時間が1.4%、2時間が3.1%です。明らかに増えている。タブレットも、2013年当時はほとんどゼロだったのが、4時間以上0.7%と増えてきています。

タブレットとスマホを足してパーセンテージで計算すると2017年は、2時間以上が8.8%、4時間以上が2.0%です。乳幼児の4時間以上は、保育園に行っているとしたら、家にいる時間、起きている時間のほとんどですね。それが2.0%。これをその保育の専門の先生は、「取るに足らない数字」と言っているわけです。人口で言いますと12万人です。2時間以上で括る

【表1】 図2の出展データをもとに古野が編集

平日 使用時間	スマホ		タブレット		2017年	
	2013年	2017年	2013年	2017年	合計	累計
4時間以上	0.1%	1.3%	0.0%	0.7%	2.0%	2.0%
3時間位	0.0%	1.4%	0.2%	0.7%	2.1%	4.1%
2時間位	0.4%	3.1%	0.8%	1.6%	4.7%	8.8%
1時間位	1.4%	7.0%	1.7%	4.4%	11.4%	20.2%
30分位	4.9%	8.3%	2.6%	4.3%	12.6%	32.8%
15分位	5.5%	8.8%	1.9%	2.1%	10.9%	43.7%
15分未満	87.6%	70.2%	92.9%	86.1%	-	-

※「15分未満」には、その機器は「家庭にない」「使わない」場合も含む

というのも2.3%います。

子どもネット研の調査では、乳幼児のスマホ利用に不安を感じている保護者が実は94%います。だから、「自信を持って」と言うとおかしいですが、自分から積極的に使わせている方というのは実はそんなに多くない。9割以上の保護者の皆さんが「何かしら不安」と思って使わせているということが、データとしても出てきています。

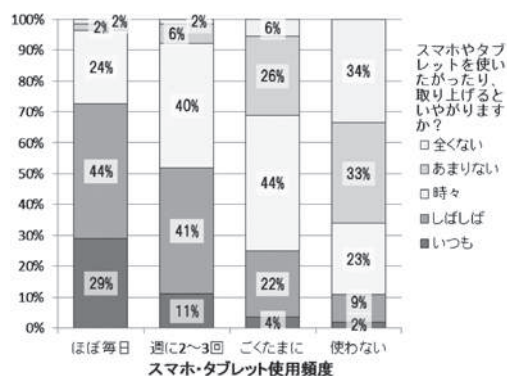
それは恐らく、実際の生活の中で実感があるからだと思います。スマホやゲームに頼れば頼るほど、育児はどんどん大変になっていくんだ、という。

これは、私たち子どもとメディアが2015年に調査したデータです【表2】。小児科医の先生方に協力していただいて、1歳半健診のときにアンケートを取りました。1歳半の子どもがスマホ、タブレットに依存しているよという状態を何とか調べたかった。でも、そういう基準はないんですね。したがって、私たちが「これだったらどうか」というふう考えたのが、「スマホ、タブレットを使いたがったり、取り上げたりすると嫌がりますか」。すごく使いたがるとか、取り上げると嫌がるという頻度を答えてもらったわけです。

「いつも使いたがる」「いつも嫌がる」というのが赤

【表2】

※NPO 法人子どもとメディア2015年発表
「乳幼児のメディア接触状況について調査」



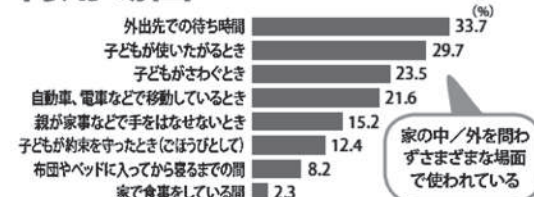
（■）です。「しばしば嫌がる」というのがオレンジ（■）。「ときどき」が黄色（□）。「あまりしたがらない」「嫌がりません」が緑（■）。「全く」というのが水色（□）というふうにこのグラフは色分けをしてあります。

棒グラフが4本ありますが、右の端っことは全く使わない家庭の場合です。全く使わない場合には、例えば、いつもやりたがるとか、しばしばやりたがるというのは、足しても1割です。それが、「ごくたまに」、例え

と52.8万人です。これを取るに足らない数字と言ってしまう専門家が、皆様方がひよっとしたら敬愛している先生かもしれない。そういう社会なのです。では、なぜスマホやタブレットを使っているのかということ。これも同じくベネッセの調査で【図3】のように出ています。

「外出先での待ち時間」「子どもが使いたがるとき」、これが3割です。「子どもが騒ぐとき」、つまり、おとなしくさせたい。それから、「自動車、電車などで移動しているとき」、退屈させたくない。退屈したらうるさいからですね。「親が家事などで手がはなせないとき」「子どもが約束を守ったご褒美として」、これが1割ぐらいです。「寝るまでの時間」というのが8.2%います。「食事中」

【図3】
どんな時に見せているの？
利用場面 (2017年)



※ 家族がスマートフォンを所有する人のみ回答
※ 複数回答

家の中／外を問わずさまざまな場面で使われている

ば月に1回とか、週に1回使わせると、この赤とオレンジを足して4分の1（26%）になります。

これが「週に2〜3回」使わせるとなると、もう5割を超えます。「ほぼ毎日」使わせると7割以上してしまいます。つまり、使う頻度が上がれば上がるほどどんどん子どもたちはやめなくなっていく、あるいは、使いたがるようになっていくということが、このデータから読み取れるのではないのでしょうか。

つまり、乳幼児はもとも我慢するという力がないわけです。まだ全然育っていないのです。だから、「子どもたちが使いたがるとき」、さっきの理由の2番目でした。あるいは、「子どもが騒ぐとき」と、これも理由の上位でしたけれども、そのときとときどき使わせる。そうすると、子どもはまた使いたがります。親は、使いたがったからといってまた使わせるわけです。そうやって使用頻度が増えていく。

先ほどのグラフで見ていただいたように、子どもの抵抗が強くなってきました。抵抗が強くなりますから、ますます親は取り上げるのが難しくなってくる。それでやめさせられなくなる。長時間、毎日使うようになる。そのうち、これは実際にある保育園に聞いた話ですけれども、「子どもがあまりに私のスマホを手放さな

いので、私のスマホは子どもにあげてしまつて、私は新しいのを買いました。もちろん、SIMカードは私のに差しているから、子どものはネットにはつながらないのです」というふうに言っている保護者もいらつしやる。

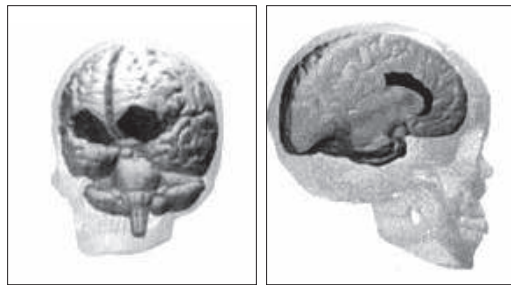
実際、保育園とか、皆さんが日ごろかわっている現場で、子どもが積み木をスマホに見立てて遊ぶなんというのはごく当たり前の風景になっていますね。それぐらい子どもたちは使っているし、それぐらい依存状態になってきているということです。

そのままにしておくと、こうなります。これはイギリスの小児精神科から来た情報ですけれども、この4歳児、タブレット中毒という診断が小児精神科で出ました。ただ、これもわざわざイギリスまで行かなくても、日本でもこういう子どもたちはたくさんいる状態です。

ひどくなりますと、ネット・ゲーム依存です。脳が壊れるという科学的なデータ、論文も出ています。もちろん、これはもつと大きな子です。中学生、高校生、それ以上です。脳の中の、この赤く示している部分の神経の回路が、縮んで働かなくなることが発見されています。【図4】

先ほどの前川先生のお話を聞いていたら、もっと小

【図4】



眼窩前頭皮質

前帯状皮質

画像出典 Wikipedia

さいころには、いろいろなところで壊れて、それが修復するのだけど、修復したときにも、どのつながり方になるかはまた違うのだということでした。

これは大人の場合の話ですけれども、その壊れる場所が、麻薬・覚醒剤でやられる場所と同じなのです。ネットゲームの依存では麻薬・覚醒剤と同じようなことが起きてきます。つまり、「ネットをやっていないと不安で不安でしょうがない」「幻聴・幻覚が見える・聞こえる」「攻撃的な言葉」「人と普通に会話ができな

くなる」。それから、「相手の気持ちが読み取れなくなる」とか、「生活が乱れてしまつてまともな生活ができない」「記憶が飛ぶ」などということも起きます。

ICD-11という病気の診断基準に、「ゲーム障害」という名前が精神疾患の一つとして入る予定です。

つまり、こういう言い方ができるわけです。「ゲームやスマホは麻薬と同じくらいの危険性がある」そういうものだと捉える必要があるということなのです。

よく、「そんなに危険があるというのだったら、本当に危険なのかどうか、科学的証拠を出さない」という人がいらつしやいます。

科学的な証拠ではありませんが、乳児や幼児のスマホ、タブレットの利用で弊害が起きたという事例はたくさんあります。皆さんもごらんになっているケースがあると思います。ところが、将来にわたった発達に対する安全性の証明は全くされていないのです。

ですから、危険性の証拠をだせと言われたときには、私はこう言うようにしています。「では、あなたが先に安全性を証明してください。科学研究に基づいて、健康にも発達にも悪影響がないと、ぜひ証明してください」と。実際に証明することは恐らくできないと思います。

本来は、機器やアプリを提供する企業が安全性を証明するべきだと思います。特に乳幼児が使う機器、乳幼児が食べるものに関しては企業が安全性を証明しています。それが当たり前ですね。もし乳幼児に使わせるのであれば、それは当然のことなのです。

ただ、多くの保護者が、先ほどお見せしましたように、よくない思いながら、でも、「おとなしくしてほしい」といつて使っています。なぜか。世間の目が冷たいわけです。赤ちゃんが泣いたら、ギロツとにらまれます。子どもが走り回ったら、うるさいなあという顔をされます。迷惑がかかる、おとなしくしてほしいというふうに今の親御さんたちは思うわけです。

若い親の現実をちょっと考えてみてください。【表3】にまとめてみました。ここで、「若い」というのは、20代〜30代を言っています。今日は会場に若い方も結構いらっしゃいますね。自分たちもそうかもというふうに思っていたくいいと思います。

1983年にファミコンが発売されました。生まれたときから家でゲームができる環境です。ビデオが普及したのが85年から90年にかけて。だから、録画して見るのが当たり前になっていた時代です。そして、どこでもゲームができるゲームボーイが1989年。こ

いろなことをやってきていない。失敗体験が少ない。だから、自己肯定感が低いのです。先ほど前川先生がお話しになった、その自己肯定感の低さはどこから出てきているか。自分で失敗したり成功したりした体験が少ないということです。

これ、若い親の責任ではないですね。「だって、自分が生まれたときにはあったんだもん」「生まれたときから当たり前だったんだもん」なのです。しかも、自分の親たちには、これらの悪影響に気づいて注意してくれる人というのはほとんどいなかったわけです。ある意味、時代の犠牲者なのです。さらに、そうやって育った親たちは、先ほど、前川先生がお話くださったような赤ちゃんを育てるのに必要なことを知りません。なぜ？ だって、自分は赤ちゃんにかかわったことがないから、わかるはずもない。

実は私もそうでした。赤ちゃんが泣くのは、困っていることを伝えるためということを知らない。そして、子どもが走り回るのは発達や学習にとってすごく大事なことになるということも知らないわけです。

これをちゃんと私たちが伝えていくことがとても重要だと思っています。そして、どんな親でも、子どもによく育ってほしいと必ず思っています。「えーっ、あ

【表3】

<若い親の現実>

●世間の目が気になる

子どもが「泣く」、「騒ぐ」を続けると、「周囲が迷惑する」、「ダメな親だと思われる」が気になる
手っ取り早く落とさずさせるのに効果が高い⇒泣き止み動画が大人気

●親になるための実体験・学習機会の欠如

- ・自分の子を授かるまであかちゃんに触れた経験がほとんどない
- ・あかちゃんに何が必要で何が不要かわからない
- ・あかちゃんとうどう対応したらいいかわからない
- ・あかちゃんとの関わりを教えてくれる人も機会もない

●親の実体験・失敗体験不足、低い問題解決力・自己肯定感
親は子どものころから…

- ・テレビ・ゲームの映像体験が中心で、実体験が少ない
- ・常に「人に迷惑をかけないように」「大人しくするように」と言われ続けてきた
- ・大人が先回りして手を打つ、失敗を補うとして育てられてきたので失敗体験が少ない
- ・自分の失敗を自分でリカバリした体験が少ないので、問題解決力、自己肯定感が低い

れも物心がついたときにはやっていました。中学生、高校生になったときにはケータイをやり放題やっていた世代です。

テレビやゲーム、ケータイで育ってきているのです。実体験よりメディアの間接的な体験のほうが多いから、人とかかわるのはあまり得意ではない。特に、人とかかわりが深くなる思春期の時期をケータイに頼っていますので、人とかかわることがあまり上手ではない方が多いです。

子ども時代はずっと大人の目があった。自分でいろ

のお母さんも？」「あのお父さんも？」と、皆さん、頭に思い浮かぶ人がいるかもしれません、そういう親御さんでも、必ずそうです。これは虐待している親ですらそうなのです。子どもによく育ってほしいと願っている。だから虐待を、「しつけ」と言ってしまうわけです。

冒頭の映像の続きをごらんください。

泣き続ける赤ちゃん。見つめる父親。スマホを置き、ぎこちなく赤ちゃんを抱き上げる。あやすと赤ちゃんは泣き止む。スマホ越しに様子を見ていた母親が目頭を押さえる。

“Technology will never replace love.”
(タイ携帯電話会社dtacのCMより)

これは、dtacというタイの携帯会社がつくっているコマーシャルです。日本でもそのうち、どこかの携帯電話会社が、浦島太郎と乙姫が結婚してこうなるっていうのをつくってこないかなと思っています(笑)。

最初の子育ては、大変です。正直、あんなにうまくいかないです。私も我が子を抱っこしましたが、泣き

止みません。でも、それを乗り越えて、母親でも父親でも、そういうことを繰り返しているうちに、本当に子どもがかわいいなと思えるし、子どものほうも、こちらをすごく信頼してくれているというのがわかります。そこに子育ての喜びがある。そこに親としての喜びがあると私は感じています。皆さん方が支えるのはそこだというふうに考えます。

実は子育てを大変にしているのは、安易な「便利」や「簡単」かもしれないというふうに疑ってみてください。子育て情報を得るのにスマホは必要です。今どき、スマホなしに生活するなんて考えられません。「そりゃそうだよな」と言っちゃいますよね。本当にそうかな？ と、ちょっと試してみてください。

特に、子育て情報をネットで検索するというのは実はとても危険なことです。わからないことを検索したら、いっぱい出てきます。山のように情報が出てきます。どれが本当か、専門家でもわからないぐらい。

それが本当かどうかを見極めるのに、情報を読み解く力と、子育てに関する「専門的な知識」が必要です。これはすごい矛盾ですよ。わからないから検索しているのに、専門的知識がないと本当の情報がわからないのです。

結果どうなるかというと、「自分が信じた情報」だけを選んできます。誤った情報なら子どもの命にかかわっちゃうんです。実際、ハチミツを食べさせた赤ちゃんが大変なことになったなんていうのもありましたね。

しかも、見るだけでとても時間がかかるわけです。この情報が必要と思って探すならなおさらです。その間、子どもから目も心も離れている状態です。専門的な内容だったら、お医者さんや保健師さん、保育士さん。日常的なことだったら、親や友達に聞くというその習慣をつけることのほうが、ずっとずっと自分にとって楽になります。

なぜかというと、わからなかったら「ほんと？」と聞けばいいんですね——すみません。ときどき九州弁が出ます。それから、一緒に考えてもらえます。もつと大事なものは、本当に困っているなど相手が思ってくれたら、助けの手を差し伸べてくれます。リアルな人間だから助けの手を差し伸べてくれるんですよ。ネットの人が、「あなた大変そうだから、今から行くー」と言ったら、ちょっと怖いですね。スマホに頼ったら、どうしても孤立した子育てになってしまうのです。

今の保護者が求めている対応はこういうものです。

ほしい。

だから、皆さんが保護者と信頼関係があるのだったら、ストリートにズバツと言ったほうが伝わります。変に遠慮して言うのと、うまく伝わらないどころか曲がって伝わります。だから、こう言ってあげてください。

「乳児・幼児のスマホ、タブレット利用は、将来にわたった発達や健康に対する安全性の証明は全くされていないんだよ。それはちゃんと知っておいたほうがいいよ」と。「じゃあ、本当はどうしたらいいの？」と必ず聞かれると思います。そのときに、【表4】のような取り組みの話をしていただければいいと思います。

最後に、すみません、時間オーバーしておりますが、この映像をごらんください。

これは、シンガポールの小学生が書いた作文をもとにした歌だそうです。その小学生、家にたいたいと帰ってくるけれども、お父さんもお母さんも返事してくれない。ところが、スマホがブルツと鳴ったらパツと反応するんです。遊んでと言うけれど、お父さん、お母さんは遊んでくれない。何をしているのかなと思って覗くと、スマホでゲームをやっているわけです。

【表4】

- アウトメディアの取り組みについて（かっこ内は本書の参照頁）
1. 子育ての「うれしい」「楽しい」を発見する方法（p42）
 2. よびかけてみよう！メディアリセットチャレンジ！（p52）
 3. 2歳以下の乳児に電子メディアは不要（p44）
 4. スマホ時代だからこそ必要な家庭での「テレビの約束」（p44）
 5. 食事時のテレビOFFで家族が変わる！（p44）
 6. テレビ・ゲーム・スマホなしでどう過ごすのか？
 - ・体がしっかりしてきたら近所におさんぽ
 - ・幼児期は特に外遊びが必要
 - ・就寝前は穏やかに
 - ・乳児・幼児とも一人で遊ぶ時間を大切に（p50）
 - ・幼児期の「かまって！」は1分間声がけで対応（p50）

ぼくのパパが仕事から疲れて帰って来たとき、
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、
1回鳴っただけでもすぐに電話に出ます。

ぼくが泣いているときでさえ...
そんな風にはしてくれないのに。

お父さん、お母さんが、そんなにスマホのことが好き、そんなにスマホのことが大事だったら、僕はお父さん、お母さんに好きになってほしい。大事にされたいから、どうか神様、僕をスマホにしてください——
そういう作文なのだそうです。

ちなみに、日本の中高生で、親がスマホを使い過ぎではないかと思っているのは25%だそうです。

この映像は、啓発のために自由にお使いいただけます。言われています。必要があれば提供できます。

臨床医からみた乳幼児が育つ基本とスマホへの対応

東京女子医科大学 名誉教授

村田 光範 先生

村田 〓紹介、ありがとうございます。

自己紹介を兼ねてちょっと宣伝を申し上げたいと思っていますが、私は今〓紹介いただいたように、小児科医の中ではコンピューターにはまってしまった男と言われています。腕にはApple Watchがありますし、胸にはiPhone Xがありますし、〓に持っているこれはiPad Proの最新型で、

しかもApple Pencilまで持って動かしているんですね。ですから、コンピューターに関する

ことであれば、この会場にいらっしゃる方々が質問されても答えられるのではないかと思います。

というのは、40年前は、組み立てなければコンピューターは動きませんでした。



「時代の流れに流されることが親と子を守ることで

す」ということで、話を終わらせていただきます。

どうもありがとうございます。(拍手)

前川 どうもありがとうございます。

非常に膨大なデータをもとにして、この問題についてのいろいろなことをお話しいただいたと思います。

特に内容でわからないことはございますか。質問はよろしいですか。

では、これで古野先生のお話を終わらせていただきます。

次に、東京女子医科大学名誉教授、村田光範先生に「臨床医からみた乳幼児が育つ基本とスマホへの対応」について、お話を伺います。

先生と私とは年齢的に1つ違いです。私の年齢では、先生が、私の知る小児科医の中では一番、ITとか、スマホとか、コンピューターとか、そういうことに強い先生です。今日は、自分の経験をもとにして、いかにスマホ育児が子どものいろいろなことに影響を与えているかということをお話をいただきます。

どうぞご清聴ください。

それでは、先生、よろしくお願いいたします。

コンピューターに対して、プログラミング言語という言葉がありますが、それをカタカタカタカタとカセットでその言語をコンピューターに入れて、自分でプログラムを組んで動かしてきたわけです。ですから、Apple IIなどを見たときはもう夢心地で使っていて、我が家にもApple IIは保存してあります。そういう状況でお話をします。

それで、先ほど最後に、*“technology will never replace love.”* となっていました。そのとおりだろうと思いますが、ただ、注釈を加えたい。*“smartphone must replace love.”* と、私は言いたいですね。スマートフォンは親の愛にとって代わる、そういう存在だということをお話したいと思っています。

愛着のことについては前川先生がいろいろお話しただきましたので、私としては、スライド4から始めたいと思います。

心地よい環境の中で形成される親子関係を愛着（アタッチメント）と言っています。愛着理論によると、「子どもは、社会的、精神的発達を正常に行うために、少なくとも一人の養育者と親密な関係を維持しなければならず、それがなければ、子どもは社会的、心理学的な問題を抱えるようになる」としております。そし

て、子ども自身がアタッチメントを意識するようになるのは、生後6カ月から2歳ごろにかけてだと言われています。その辺については詳しくお話がありました。

スマホは、愛着形成と人と人との会話力の育成を妨げています。我々は社会生活を行います、社会生活で一番大事なことは会話ですね。相手の気持ちがわかり、こちらの気持ちも通じ合える。そういう2つの点で、スマホということですが、言ってみればスマホはコンピュータですから、コンピュータに置き換えていただいても一向に差し支えないのですが、今後、スマホということでは話を進めさせていただきます。

スマホをコンピュータという意味で話を進めさせていただきますが、コンピュータは、乳幼児にとって保護者と同じ愛着の対象だと認識されてしまいます。その理由は、コンピュータはバーチャルリアリティを生み出すからです。バーチャルリアリティを生み出すコンピュータは人間になっちゃうんですね。これはとても不思議だと思いでしょけれども、人間になっちゃうわけです。

したがって、先ほども言ったように、「smartphone must replace love (愛にとって代わるに違いなし)」と

大学の有名な先生が書いている本で、『人はなぜコンピュータを人間として扱うのか』という本です。これも、バーチャルリアリティという考え方が我々に正しく理解できればすんなり入ってくる話ですがけれども、我々東洋人はバーチャルリアリティという概念がなかなか理解できないのです。そういう社会的背景があって、こういう話を聞くと眉唾だということになるわけです。

この本の中に書いてあることをまとめてみますと、昔は、目で見た人や場所は、実際に人であり場所でありました。例えば、外に出てライオンがいたとしますね。誰も驚きません。これは作り物だろうというふうに思うわけですが、野生のライオンを見て、あれも作り物だろうと思っていたら食べられてしまうわけです。したがって、見た目、見たものは現実そのものであったわけです。これは古い脳のプログラムです。

今、我々の脳もそうですけども、古い脳のままであります。古い脳の中には、現実の世界とスマホの世界を区別するためのスイッチがありません。したがって、スマホが乳幼児の古い脳を引っ張り回して、スマホを介して見た人や場所を現実の人や場所と認識してしまうことになります。古い脳はスマホの影響を受け

いう表現もしておきたい。テクノロジー自体は恐らく愛にとって代わらない。しかし、スマホは親の愛にとって代わる可能性があるわけです。

スマホとの会話ということも話したいのですが、これは外国では「face to media communication」という呼び方をしています。生身の人間との会話は、「face to face communication」と言われていますけれども、スマホとの会話は生身の人との会話より優先することになります。こういったことを具体的な事実を挙げながら話していきたいと思います。

実はこういう本があります。これはスタンフォード



原題：メディアの等式（Theが付いているので、正しくは「メディアと人の等式」）
副題：人がコンピュータ、テレビ、そしてニューメディアを本物の人や場所と同じに扱う仕方

続けると、スマホの世界（バーチャルワールド）を現実の人や場所として受けとめてしまうわけです。

興味があれば、ここに示した本が出版されています。原著は日本語の訳とちよつと違って、原著の副題が日本では主題となっています。古い本ですが、アマゾンなどで探せば買うことが可能です。

そこで、バーチャルリアリティ（VR）の話しましょう。ちよつと難しいかもしれませんが、館澤さん（たちすすむ）という東大の工学部の教授ですが、『バーチャルリアリティ入門』という本でこういうことを言っています。VRとは、「みかけや形は現物そのものではありませんが、本質的あるいは効果としては現実であり、現物であること」であり、VRは仮想や虚構と違って「現実のエッセンス」です。スマホが現実のエッセンスになるわけです。

VRは東洋にはない概念であって、日本人にとって、欧米人と同じ感覚でVRを理解することはできません。このため、バーチャルリアリティを仮想現実と訳しています。今、仮想通貨というのが問題になっています。五百何十億円が流出した。あれは仮想ではない。現実のお金なんです。全く現実のお金。そして、現実のお金よりも現実味を持って使えるお金という認識

をしなければいけないわけです。

こういう例を挙げてありますが、同盟国と軍事演習をするとき、相手に「我が国を『仮想敵国 (a virtual enemy)』としてこれから合同演習をしましょう」と言ったとしたら、彼らは驚いてしまうわけです。virtual enemyとはどういう意味かというと、敵には見えなくても、実際には敵であるという意味です。そういうことを軍事演習のときに言ったとしたら、相手は「おまえたちは、味方の振りをした敵国なのか!」、こういうふうにはびつくりしてしまふわけです。だから、supposed enemyという言葉を使わなければいけないわけです。

館さんは、こういう概念を我々は間違えて外国人に話をしたり、コンピューターが織りなす世界を間違えて理解することが、これからコンピューターが大いに普及していく世界において、日本は恐らく立ち遅れる、あるいは、負けてしまう原因の一つであろうと言うわけです。現実には我が国はコンピューターの世界に先頭を切つては入れません。機械類にしても、台湾であるとか、そういったところのほうが優勢になってきているわけです。

そこで、VRが仮想現実でない事実をここにあら

機械のように思っていますが、彼らは、これを人と同じ認識で使っているわけです。ところが、我々はそれができないのです。「人とはとても思えない」というわけです。

それを前提として次にお話ししたいのですが、スマホというのは人間になる要因に満ちているわけであり、人とスマホとのつき合いは、人と人とのつき合いそのものであります。VRが出てくるのは、感覚提示というのがありますね。画面、スクリーンにものがあるわけです。人と人とのつき合いは視線が合うという行動と同じです。ここで人とのつき合いが始まるわけです。

それから、シミュレーションのシステムが動き出します。シミュレーションのシステムは決して我々に不利になるような状況を醸し出さないわけです。

皆さん、ワープロを使っていらいっしやいますね。なぜワープロを使うのか。「きょうは」と打ったら「あすは」と出てきたり、「どこへ行くか」と打って「何を買いますか」と変換されるようなら、誰も使いませんね。自分が思ったとおりに変換してくれるから使っていくわけです。こういう状況をメディアのシステムは醸し出すわけです。

わしました。ATMというのがありますが、これは「automated teller machine」と言っています。tellerは受付係、人の名前ですね。telling machineとか何か言えはいいのですが、teller machineと彼らが言っているところに大きな意味がある。ATMというのは単なる



“virtual”銀行窓口係



“real”銀行窓口係

そして、触れ合うこと。触れ合うというのは操作をするということですが、視線が合つて、微笑みがあつて、触れ合う。これは、みんな人とのつき合いをする最初の行動ですね。人とのつき合つて微笑んで握手をするわけです。

ちなみに、ここに示しているスライドの写真は、今から30年くらい前、東京駅の総武線から下りっていく地



下のところに、千葉工業大学が出していた宣伝からとってきたものです。この写真の状況というのは、人と人とのつき合いと全く同じ状況を醸し出しているわけでありませう。

そこで、まずアメリカの紹介をしますが、こういうことを言っています。

「米国小児科学会は両親と小児科医に勧告する。

子どもたちが上手にメディアを使うには、両親は子どもがメディアをどのように使っているかを知らなくてはならない。

研究は、メディアを過剰に使っている子どもは、注意、学力、睡眠、食事に問題が生じ、また、肥満にもつながる。これに加えて、インターネットと携帯電話は違法な、そして、危険な行動の基盤をつくることを示している。

スクリーンタイムを制限し、教育的なメディア、本、新聞、ボードゲーム——これはいろいろ野球ゲームをやったりするものです——のような電子形態でないものを与え、また、子どもと一緒にメディアを見ることができ、

両親は子どものいる部屋にテレビ、パソコン、ビデオゲームを置かないこと。夕食中はテレビを見ないこ

と。子どもと娯楽用メディアを1日1時間から2時間にすることを約束し、しかも、質の高い内容のものをを使うこと。子どもは戸外の遊び、読書、趣味、自由遊びでの想像力を働かせることが重要である。

結論として、テレビや娯楽メディアは、2歳以下の子どもには避けるべきである。子どもの脳は最初の1年間で急速に発達するし、幼い子どもは、スクリーンではなく人々と交流することによって最もよく学ぶのである。

これを「live person、あるいは、いろいろな実物を与えるのは「real presentation、という言葉を使っています。

そして我が国では、我々、日本小児医療保健協議会という組織が提案書を出しておりますが、それを引用するには長いので、こちらに、日本小児科医会が出している「スマホに子守りをさせないで！」というものを選びました。

ところが、これに大きな反論が出ているわけです。一部を読んでみますと、「スマホ子守りやめてという正論やめて！」と。「そんなこと言っちゃってやってられないじゃないか」「スマホ子守りの親もいじゃない？」「医師がするそもその議論は」というようなことで、




スマホに子守りをさせないで！



赤ちゃんを目と目と合わせ、語りかけることで赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれます。



ムズかる赤ちゃんに、子育てアプリの画面で応えることは、赤ちゃんの育ちをゆがめる可能性があります。



親子が同じものに向き合って過ごす絵本の読み聞かせは、親子が共に育つ大切な時間です。



親も子どももメディア機器接触時間のコントロールが大事です。親子の会話や体験を共有する時間が奪われてしまいます。



散歩や外遊びなどで親と一緒に過ごすことは子どもの体力・運動能力そして五感や共感力を育みます。



親がスマホに夢中で、赤ちゃんの興味・関心を無視しています。赤ちゃんの安全に心配りが出来ていません。

(R) 一般社団法人 日本小児科医会

「勝手なことを言っている」という理由の反論がたくさん載っています。

「スマホに子守りをさせないで！」はエビデンスがないという意見は、私に言わせると、スマホがvirtual worldをつくり出すコンピューターであり、また、スマホが誘うインターネットの世界は、独立した、virtual world-the Internet、であることについて理解がないということなのです。その世界を現実の世界だと子どもが理解してしまうわけでもあります。要するに、親と同じものというふうに、少なくとも2歳から3歳くらいの子どもは認識してしまうということであります。

アメリカでは、

コミュニケーションの大切さ、これがスマホを使うことによって損なわれるということを言っている心理学者がいます。

Sherry Turkle は

「人が、Connected, but alone」ということで、『Alone Together』という本を書いています。Alone



Sherry Turkle

人々が家庭や職場でいかにしてお互いにもっと気をつかい、お互いがしゃべることに真剣に耳を傾ける場所をつくるかについて、前向きに考えることを望んでいます」。

とSherry Turkleは『Alone Together』の後で、『Reclaiming Conversation The Power of Talk in a Digital Age』という本を書いています。この時代こそ会話を重要視しなければいけない。

では、スマホを介しての会話はどのような特徴があるのか。こういうことを言っている人がいます。Face to media communicationがFace to face communicationに優先する理由ですが、オンラインによる脱抑制（相手に対する配慮の欠如）効果が起こるのです。このことから、次の6つの特徴を挙げています。

1. あなたは私を知らない。
 2. あなたは私を見ることができない。
 3. すべては私の考えにある。
- 直接触れ合っていないわけですね。あなたは私を見ていない。
- 全ては私の頭の中、私の考えることだけを進めて一向に差し支えない。

Togetherというのは、一緒にいるようであってんばらばら、そういう世界です。ラインでつながっているようだけでも、そうではないということです。

これをちょっと読んでみます。

「この15年間の研究成果として私が発見したことは、ポケットに入ってしまうこの小さな携帯が、私たちの行動を変化させるばかりでなく、私たち自身をも変化させるほど心理的に強い影響を与えることです。携帯は孤独な人達を結びつけているように見えますが、実はさらに孤独を深めているのです（Alone Together）。

人対人の関係（face to face relationship）を深めるためには会話が必要です。会話では話したことを変えることができず、それで終わりです。ところが、ショートメールやメール、インターネットへの投稿は、自分が思うように編集したり書き直して、自分をごまかしてしまい、しかも、時間が経つとそのことを忘れてしまうか、気にしなくなるのです。

お互いに会話することは、自分達がいかに自分達自身と会話をするかを学ぶことになります。会話から逃避することは自己内省をする能力を損なうことになり、大きな問題です。成長期の子どもにとつてこの自己内省をする能力（スキル）は発達の基盤です。

4. 好きなときにさようなら。

いやになつたら、ハイさようなら、See you later、で済む。

5. これはゲームだよ。

いざとなると、これは単なる遊びですよという感覚がある。

6. 私たちは対等だよ。

不特定多数と話していますから、上下関係であるとか、人間関係に何の配慮もない。

要するにequalな関係です。

人はスマホを介してこのような「気楽な人づきあい」が日常化すると、人と人が面と向かつてする会話は成り立たないことになってしまうわけです。したがって、ラインでの会話とか、いろいろなインターネットを介しての会話は、相手に対する配慮が欠如するという効果を生み出してくるわけです。

そうは言っても、この世の中、スマホなしでは過ごすことはできません。結論から言うと、2歳から3歳までは、こういった機器には一切触らせないことが原則だろうと思いますが、その後になつてくると、子どもがニューメディア（という言い方をしていますが）を使うときには、経済的負担を理由に2つの基本的な

母から子へのiPhone、18の約束

Massachusetts Mom has Son Sign 18-point Agreement for iPhone

➤ こどもがメディアを使うときの約束について学校教育や有識者からの提言はあるが、母親がこどもと約束を交わしたことが重要な点である。

➤ 18の約束

- ①これはお母さんのiPhoneです
- ②iPhoneのパスワードはお母さんに報告しなさい
- ③これは電話です。パパかママの電話には必ず出ること
- ④学校がある日は7:30pmに、週末は9:00pmに、そして翌朝7:30amまではパパかママにiPhoneを渡すこと
- ⑤学校に持って行ってはいけないが、特別の事情があれば相談にのる
- ⑥自分のせいで壊したときは、修理費は自己負担
- ⑦iPhoneを使って人を傷つけないこと
- ⑧相手に面と向かって言えないことはiPhoneを使って言わないこと
- ⑨友達の親の前で言えないことをiPhoneを使って言わないこと
- ⑩アダルトサイトやポルノは禁止
- ⑪公共の場では電源を切るかサイレンとモードにする
- ⑫他人にあなたの大事なところの写真を送ったり、貰ったりしてはダメ
- ⑬むやみに写真やビデオを撮らないこと
- ⑭ときどき家にiPhoneを置いて出かけるようにしなさい
- ⑮みんなが聞いているのとは違う素晴らしいあなただけの音楽をダウンロードしてね
- ⑯ときどきワードゲームやパズルや脳トレ系のゲームで遊んでね
- ⑰グーグル検索だけに頼らず、ちゃんと周りの世界を自分の目で見てほしい
- ⑱この約束を破った場合は、お母さんはiPhoneを取り上げます。そして何が良かったか、一緒に考えて、また一からスタートしましょう。

約束を交わすべきです。

スマホを使う経済的能力は、今の子どもたちには絶対ないはず。したがって、携帯電話やスマホの購入費と維持費の決済方法について、きちんとした約束をするということです。

それから、インターネットやメールにかかわるプロバイダ、メールアドレス、SNSなどのIDとパスワードを保護者に公開することを約束する。小さい年齢ですと、これは親の考えだけでできますが、小学校高学年ぐらいになってくると、きちんとした約束をしなければいけないと思います。

これは皆さんご存じかと思いますが、アメリカのお母さんが子どもにiPhoneを与えたときの「18の約束」ということで、世界的に有名になりました。これを一々説明しているとちょっと大変なので、要旨だけ言います。

「あなたは立派な、そして責任が持てる13歳の男の子です。だからこの贈り物がもらえるのです。次に示していることが守れなかったら、あなたのiPhone所有権はなくなります。私の希望は、あなたがこれらの項目について同意できることです。ここに示した教訓はこのiPhoneだけに当てはまるものではなく、人生にも当

てはまるのです」。

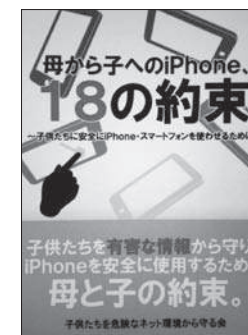
これはKindle版で「母から子へのiPhone、18の約束」というのがありますし、我が国の出版物でも、『インターネットのお約束』というのが出ています。

ここに挙げておきました「18の約束」というのは、後でゆっくり読んで

いただいたら、我が国の子どもにもみんな当てはまると思います。「アダルトサイトやポルノは禁止」とか、「他人にあなたの大事なところの写真（要するに裸の写真です）を送ったり、貰ったりしてはダメ」、こういうことが18項目書いてあります。



わが国の出版物の1例



日本語訳 Kindle版

一番最初に、「iPhoneのパスワードをお母さんに報告しなさい」と書いてあります。これは一番大事なことです。

まとめですけれども、スマホは本物そっくりの人間になるために、乳幼児にとって愛着障害の原因になりやすい。

乳幼児の生活環境を、「生身の人間 (live person) と触れ合うこと」と「実物 (real presentation) を提供すること」に徹するべきです。

スマホに子守りをさせてはいけません。これは社会生活にとって最も大事です。会話によって人と交流する (face to face communication) 力がうまく育たない。

日本小児医療保健協議会、日本小児科医学会、米国小児科学会などは、乳幼児に制限なしでは、テレビ、ビデオ、パソコン、スマホ、タブレットなどに触れさせないことを勧告しております。

子どもにスマホを持たせるときは、しっかりと約束を取り交わしましょう。

スマホは、母親の愛情に代わり得る要素を持っています。したがって、小さな年齢ではよほど気をつけて触れさせなければいけない。

これを、私の締めくくりの言葉とさせていただきます

総合討論

前川 (座長) たくさんの質問をいただきました。順番に答えていききたいと思いますけれども、幼稚園の方からの最初の質問です。

「ゼロ歳児から母親が保育園に子どもを預けることによって、愛着障害を起こす子が増えるかどうか気になります」という質問です。

これは、子どもを保育園に預けないので、母親が子どもに長く接触しているから普通に育つかという、そういうわけではないのです。保育園に預けて帰ってからの時間を、むしろ触れ合いを十分にすれば決して愛着障害は起こりません。いくら一緒にいても、かわり方が悪いと愛着障害は起こします。それだけ



す。

ご清聴ありがとうございました。(拍手)
前川 どうもありがとうございました。

違った面から、バーチャルの問題とか、スマホの問題を新しく解説していただきました。

特に今の先生のお話で、わからないことはありますか？ 質問をしてください。大丈夫ですか。

先生、どうもありがとうございます。

これから休憩時間に入りますので、この間に、3人の演者を含めて、いろいろな質問したいこと、わからないことを書いて届けてください。

〔休憩 再開〕



のことです。

次は、「触れ合いは五感の刺激が多いほど効果がある」といいます。嗅覚として、女性のにおいがありました。が、男性、父親のにおいによって違ってきますか」という質問です。

これは、生まれて間もなくは母親が抱いたり、粉ミルクをやったりとか何かは全部お母さんがしますので、赤ちゃんは父親を受け入れません。しかし、もし途中からでもその父親が意識してかわってくれば、子どもはだんだんつくというか、父親でも、においの違いによって子どもが拒否することはないと思います。

このことを以前は「育児性」と言っていました。男にも育児性があると。これはまた議論ですけど、男、子どもを育てる上では、母親的な人と父親的な人の2人が必要だということになっています。

古野先生、今のことで何かありますか。

古野 先ほどの質問の「ゼロ歳児保育の件」ですけれども、ゼロ歳児期に関しては、何カ月単位で分けて考えないといけないと考えています。首がすわる3カ月までは、前川先生がお話しになった、特定の養育者との密着した関係というのがすごく大事な点と、私は乳児のプログラムをやっているの、そう思います。

それから、首もすわってお座りができるくらいになってくると、第二者、第三者、言ったら父親だとか、そういう人たちがかわることがかなり上手にできるようになってくる。保育園のように、1日離れておくというのができるようになるのは、せめてハイハイ、できればたっちができるようになってからかなというふうに私は思っています。

前川 ありがとうございます。それでは村田先生への質問の回答をお願いします。

村田 質問をたくさんいただいています、大きく分けると2つになると思います。



一つは、「いろいろなことを言うけど、スマホなしでどうやってやればいいのか」そこに共通点があると思います。

例えば、今のような少子化の時代に親子関係だけでやっている。昔は、大勢家族がいて、子どもが泣いていれば、それぞれ世話をする誰かがいたし、きょうだ

子化であればこれは仕方がない状況。

したがって、発達障害もどき、という言葉を使っているかわかりませんが、今、私は大学にいますが、人づきあいができない学生さんがいっぱいできてしまってますね。これは私どもの大学そのものではなく、いろいろな大学が、人づきあいをどうしようかと。例えば、お弁当と一緒に食べられるようなことを大学でもやってはいますが、今の少子化社会ではこれはどうしても避けて通れない。だから、子どもが一番の被害者ではないか。ぜひ、少子化対策をもっともって現実味をもってやっていただきたいと思っています。率直に言っています、孫が私のところへ遊びに来て、結局、YouTubeをやっているという現状になってしまふことは告白しておかなければいけないと思います。

それから、バーチャルリアリティの問題ですけれども、恐らく西洋人の感覚というのは、ヒューマニズムというか、人間



いも、我々の小さいころはみんな子守りをしてもらったわけですね。お兄ちゃんが妹を育てる。そういうことがなくて1対1になってしまったら、どうしようもないという現実はあるかと思っています。

そこで、先ほど来申し上げている非常に特殊なスマホの持っている特徴から言うと、これはもう避けて通れない、どうしようもない状況だというふうに理解すると、では、どうすればいいのかということですが、少子化という現象が解消されない限り、私としては、この問題について回って、どうにもならない問題だろうと思っています。

いつも思うのですが、親子2人が顔と顔を合わせて24時間いるなんて、異常な世界ですね。しかし、そうせざるを得ない。そういう状況ですから、我が国の対策としては、少子化をどう解決するか。スマホの問題に関しては、皆様方にこうしなさい、ああしなさいと言うことも大事ですが、やはり社会全体、特にスマホを売っている業者が、子育てに対してきちんとした理解を持って、それなりに対応できる社会をつくり上げるように我々は努力していかないと、この問題をお父さん、お母さん、家族に投げても本質的な解決はなかなか難しいのではないかと思っています。宿命的に少

至上主義なんです。絶対神で、人は選ばれたものだから、人が一番偉いという感覚。しかも、神に選ばれたもの、エリートです。これが一番偉いという感覚がありますけれども、東洋人はそういう感覚はないです。自然と同化してしまう。世の中にあられる現象全て、自分と同じレベルで同化してしまうという感覚があるから、バーチャルリアリティという概念はなかなか浮かんではこないのではないかと思っています。

キリスト教の教義も、バーチャリティー、バーチャルという言葉は非常に深い意味合いを持っていますけれども、一神教を信じる西洋人は、多神教であり自然神を全て受け入れる特に日本人（東洋人も一般的にそういう傾向がありますが）と違い、人を神様にすることは絶対ありません。乃木神社、東郷神社なんて、絶対にこういうことはあり得ないですけれども、我々はそのようなものをつくって平気です。こういう感覚が、コンピューターが生み出す世界も同化して受け入れてしまつて、コンピューターが持つ特殊な状況についての深い理解を欠いてしまうことになる、そんなふうに思っています。

それから、こういうバーチャルリアリティがあるから無差別殺人もするのなことですけども、私

これはかなり影響があるのではないかと思っています。ゲームは、人が死んでも死んでもリセットすると生き返りますよね。物すごい勢いでぶん殴っているけれども、痛いも何も感じない世界です。我々の小さいころはケンカをしました。殴り合いもしました。そういう経験が今は全くないので、人を殴るとどういう痛みがあるのか、人が死ぬとどうなるのか、ということがわからない。「妹が欲しいから赤ちゃん買ってきて」という実話があるくらい、今、そういう世界に暮らしているのです、ゲーム等が与える影響は私は非常に大きいのではないかと思います。

コンピュータがゲーム的なものを作ることの本質的な意味は、私はシミュレーションだと思っています。例えば、ジェット機を操縦するのに、最初から本物のジェット機を操縦したのでは墜落して大変ですけれども、非常に優れたシミュレーションができて上がっています。そのシミュレーションというのは、シミュレーションをやった次の段階に現実世界があるという状況があつて初めて意味を持つわけです。現実社会があるという現実がなくてシミュレーションがあるだけというのは、これはまた非常に大きな問題だろうと思っていますが、お答えになりましたか。また質問をいただ

ければと思います。
以上です。

前川 古野先生への質問は、どうでしょうか。

古野 どこからいきましようか、というぐらいたくさんいただきました。

一つは、コンピュータやスマホを使わないわけにはいかない時代になっているから、それをどうしたらいいのかというお話があります。子どもに関して考えるときは、まず保育園関係の皆さんはちゃんと知っているはずの子どもの発達段階の話を、きちんとベースに置かないといけません。これが吹っ飛んじゃっているわけです。どうせスマホは使わせるのだから、早く使わせたほうがいいでしょうといつて、0歳、1歳から使わせていることがまずいわけです。

「何歳だったらどういうメディアを？」というのは、おおよそ発達段階を基準に考えると答えが出てきます。例えば、アメリカや日本の小児科医学会が、1歳半から2歳まではテレビを見せないほうがいいですよと言っているのは、それこそ妄想と現実、画面の中の出来事と現実の区別がつくかどうか。この区別がつくようになっていないと、テレビの中で何が起こっているかわからない。単なる光の刺激でしかないわけです。

見せる意味もないし、さらに、目の発達や認知の発達に悪影響があるということなのです。それらが発達している過程で見せることはNG。ということは、仮想的に見るものに関しては全部NGになります。結果、スマホやゲームも全部NGになってくるわけです。

もう少し進んで、「ではゲームは？」となると、ゲームというのは今度、現実と空想の世界の区別がつく段階ということ。これがはっきり区別されていないと、使つてはいけません。

もう一つは、ゲームは依存性が非常に高いです。やり始めるとやめられなくなるという依存性が高いので、それを我慢できるだけの自制心が育っていないといけない。それは、自分でちゃんと約束をして、自分のお約束を守ろうという努力ができること。それは恐らく8歳から10歳ぐらいです。

ゲームをやつていいかどうかというわかりやすい区別は、私は、サンタさんをやたら疑う歳、あれが境目だと言っています。子どもにとって最後までとっておきたい空想の世界、ファンタジーの世界がサンタさん。それをいよいよあきらめるのが、サンタさんを疑うあの歳なんです。それは8歳から10歳です。だから、ゲームをやらせていい年齢というのは、本当は8歳か

ら10歳なのです。そう考えると、いかに早くゲームをやらせているか、なんです。

では、「スマホとかネットは？」です。私は、「社会の大人のドロドロした世界を見せてもいいと思える年齢」と言っています。実際そうですよ。ネットに触ると社会のドロドロしたところがいっぱい見えます。

最近の話題で言うと、「エルサゲート」というのをご存じですか？「アナ雪」のあのエルサというキャラクター、要するに、ディズニーのアニメだとか、そういう一見子ども向けに動画が始まるのだけど、途中からエロ・グロに変わっていくわけです。これは内容の問題です。この間、新聞にも取り上げられていましたけれども、そういうことをきちんと規制すべきだという論調でした。しかし、それはインターネットの本質を理解していません。インターネットというのは、最初からそんなものが混在している社会なんだというこ



と。だから、YouTubeを見せることとビデオを見せることは、全く意味が違うのです。ビデオは親が内容を吟味して見せることができます。YouTubeはそれができないのです。

まず、見ることだけでもそうなんです。ましてや社会に対して働きかけができます。社会に対して責任が生じるのです。それを考えたときには、社会に対して責任が負えるような年齢。見るだけなら大人のドロドロした世界をわかる年齢。これは多分、中学校3年から高校1年くらいだと思います。さらに責任がとれるとなったら、18歳以上ですよ。だから、本当にネットをちゃんと使えるというのは18歳以上です。大人が補助してというところまで制限をつけても、10歳前後ぐらいまで下げられるかどうかというところです。

そういう意味で言うと、スマホを乳幼児が使うなんてことはあり得ない話なのです。それに関しては、もう「あり得ない」でいいのです。とにかく発達に対していろいろな面に悪影響が及びます。今日お話があった愛着のこともそうです。視力のこともそうです。現実の認知のこともそうです。それから、社会に対するものの見方、大人に対するものの見方、そういったありとあらゆるところが歪みます。見せていいことは一

そこに対して意識があるコンピューター技術の開発者はほとんどいないです。もしいたとしたら、辞めて人前でその問題点をしゃべっていると思います。私のことですが（笑）。やってられなくなっちゃいました、ということなんです。

だから、ちゃんと発達のことを考えて話をするというところにまず土台を置いてください。そうすると、皆さんから出てくる言葉が違ってくると思います。お母さんが、「家事の忙しいときに、YouTube、どうしても欠かせないんだよね」と言ったときにどう答えるか。「そっだよ。しょうがないよね」と言うか、「いや、それは赤ちゃんには悪いんだよ。でも、大変なのは本当だよ。その大変なのはどうするか、一緒に考えようよ」と言うか、という違いになってきます。

皆さんが土台をどこに置くか、そこがとても重要なことだと思います。

村田 補足させていただいていいですか。

今、お話があったように、やはり2歳までは、どういことがあっても私はこういうメディアに触れさせないほうがいいのではないかと思います。それから先の問題は、いろいろ複雑な社会的状況があるので問題だと思いますけれども、例えば、YouTubeやインター

もない。使わせていいことは一つもないです。

さらにスマホには、操作が入ります。指先を使って操作をするということで、指先の発達にも悪影響が出る。運動機能にも影響が出ることが、じわじわデータが出てきています。

そういう発達のことを考えれば当たり前のことなのに、そのことを知っている皆さん方が、「いや、でも、社会ではそれが当たり前から」と言ってしまうことが問題なのです。流れ、風潮を変えないといけないです。「でも、子どもの発達段階から言ったら、それはやっぱりおかしいですよ」と、発達を知っている私たちがそれを言わなかったら、誰も言ってくれないです。

もう一つの質問で、例えば、「鬼から電話」をつくっている企業はどう考えているのか。ベビーアプリをつくっている企業はどう考えているのか——善意でつくっています。すごく良い人たちがつくっています。私もコンピューターのアプリをつくりましたからわかりますけれども、一生懸命考えてつくっています。

ただ、残念なことに、子どもがどのように発達してくるかということをちゃんと勉強している人はいないです。製品が子どもに対してどんな影響を及ぼすか、

ネットを介しての情報という問題があります。

子どもたちは必ず一次情報というものに厳密に接する必要があるけれども、インターネットを介して収集する情報というのは、何が一次情報なのか、二次情報なのか。それから、善意をもって間違った情報を流しているのは非常に困ることですけれども、悪意をもって悪意のある情報を流していく場合もあり得るわけです。フェイクニュースとか、今、盛んにアメリカで問題になっていますが、一番大きな問題は、情報の「質」がインターネットを介したときにはわからない。その情報の質を理解できるようになるというのは、相当トレーニングを受けた後でなければ難しい問題なわけです。

それともう一つ、インターネットで集める情報の問題は、いいところ取り。悪いところは全部捨てていくわけです。気に入った情報だけを集めるという傾向があつて、世の中、それでは情報の偏りがあるのですが、情報収集という問題について、もう少し基本的な教育をしていかなければ、子どもたちに、インターネットの問題、YouTubeの問題、いろいろ本質的な問題を扱うのに難しいところがあると思っています。

前川 今の村田先生の、どうしても2歳までかというこ

との答えですけれども、2歳というのは、ちょうど親の保護から表へ出る時期なんですね。それまでは、いわゆるバーチャルなスマホとか、ビデオとか、そういうものは子育てには必要ではないのです。何が必要かというと、愛情を持って親との触れ合いが必要なのです。バーチャルのスマホにしろ何にしろ、子どもはそれを勘違いしてやってしまうので、子どもが育つのに弊害があるから、2歳なのです。だから理屈から言えば、見せても、害にはなっても益にはならないということが2歳だと思っています。

それからもう一つ、これは僕への質問です。

「同調する能力とありましたが、詳しくお聞かせください」。先ほど、妊娠中の母親には育てる力が遺伝的に組み込まれて、赤ちゃんにはいわゆる育つ力が組み込まれているという話をしましたね。それはお産しただけではスイッチが入らないのです。それがまず一つの問題。

ボールビーという人の、どうしてそういうもののがうまくいくかという研究の一環だと思いますけれども、赤ちゃんは生まれて間もなく目が見えますね。その見える距離が、ちょうど母乳をやっているときのお母さんの目と赤ちゃんの目なのですね。

親になるかという、赤ちゃんというのは泣きますね。泣いたって何かというのとはわかりません。どうしていいのか。だけど、愛着を持って育てられた親たちは、何だかわからないけれど、同調する能力にスイッチが入って、わからないけどオムツを替えたり、母乳を与えたり、抱っこしたり、それで快の状態にするというのが、この同調する能力です。

これが、例えば否定的な妊娠とか要支援家庭の親だと、最初のスタートから同調する能力が入らないわけです。それから、過去においてスマホ育児で育てられた親というのは、どうしていいかわかりません。逆に言うと、スマホでほとんど育てられて自分も今スマホを使っている親たちは、生まれたときからふれあいが不十分で養育不全をおこすのだと思います。人生のスタートからいろいろなことにマイナスに残るのではないかと思います。これは非常に難しい問題だと思っています。

以上です。

古野 先ほどの、「では、スマホやメディアがダメだったらどうするの?」とか、「どうやったら子どもたちにもいいメディア習慣がついていくのか」というところの質問がたくさん来ているので、まとめてそれにお答えしようと思います。

それから、赤ちゃんは耳が聞こえます。それで、最も保育をしている、子どもを育てているお母さんの声に反応するわけです。それから、生後5日以上たつと、お母さんのおいがわかって、声がわかって、そっちに抱きつくようないろいろな行動をする。

大概のお母さんは、生まれてすぐ赤ちゃんを見せると、抱きしめたり、さすったり、母乳を与えたりします。それに対して赤ちゃんも、一方通行じゃないんです。そこで初めて親子の触れ合いが起るわけです。それによってお母さんの育てる力と、赤ちゃんの育つ力にスイッチが入ることになっているのです。スイッチが入るのであれば、過去において、大切に育てられて愛着形成が十分な母親とか、支援がある母親はスイッチが入りやすいのです。過去にそういうことがない、虐待とか何かされた親たちはスイッチが入りにくいのです。

そういう能力がありますと、今度は、どうして



どんな関わり方がいいのかということですが、多くの親が、自分の子どもをほとんど見ていないんですよ。子どものことをじっくり見るということをやれるような、何かうまい手段を考えたいです。【参考1参照】

保育園、幼稚園では連絡帳があると思います。それ

- 「子どもとの適切な関わり」を体験的、実践的に「楽になる」ことを伝える
 - ・乳幼児の子育ては書籍やネットの知識・情報より、目の前の子どもを見て感じるもののほうが重要
 - ・保護しすぎ（大人しくさせる、動かさない）は、子どもの発達を妨げる
 - ・いつも抱っこして、関わる必要はない
 - ⇒子どもが自分の好きに自由に動ける時間が子どもを育てる
 - ・不安やお世話が必要なことを子どものサインから読み取る⇒そのときだけしっかり関わる
 - 子育ての「うれしい」「楽しい」を発見する方法
 - ・子どもの様子をじっくり見て、何を感じているか、考えているか想像してみる
 - ・泣く、暴れる、大騒ぎする理由を考えてみる
 - ・子どもが一人で楽しんでいることに気づき、そのまま見守る
 - ・子どもの応答を楽しむ
 - ・体を触れ合う
 - ・一緒に体験をする
 - ・子どもが「学んでいること」を想像する
- ★従来の子育てで大切にされてきたことと変わらない

【参考1】

から、お迎えのときにちょっとお話しをする時間があるのではないかと思います。そういうときに、「こんなことができるようになってみたいだから、今日、よく見ていて」というお話をします。園で見つけた子どもができるようになったことなどを教えて、「おうちでもこんなことができるかどうか、見ていて」といつて、とにかく「子どもを見る」こと自体を親にやってもらう。これがまず一つです。

その次に、これは支援センターのように親子一緒に来るところではやりやすいのですけれども、子どもが今、何を感じているか、何を考えているか、「どう思う？」と聞いてみる。

その前段を話すのを忘れていました。そういう話ができるようになるためにとても大事なことがあって、親から信頼を得ていないといけません。親から信頼を得る方法は、前川先生のスライドにありましたが、全部受け入れる。スマホを触りながら子どもを迎えに来るという親も受け入れる。それから、子どもにスマホをすぐ渡してYouTubeを見せてしまうような親も受け入れる。「まず、今はそれでいいよね」というふうに受け入れていく。

「どんなものを見せているの？」と聞いてもいいです

今、スマホ時代だからこそテレビの約束が大事ということ、私の資料に書いています【参考2参照】。「スマホ時代だからこそ必要な家庭での『テレビの約束』」。先ほど村田先生がおっしゃったように、今、情報をどう選ぶかということがすごく大事なことです。情報の選び方の土台をつくるのは、テレビの番組決めです。

「テレビの約束」で生活の基本と約束を守る力をつくる

●2歳以下の乳児に電子メディアは不要

乳児の発達・成長にプラスになることない⇒家族に意識してもらう

- ・テレビ・ビデオを見せない
- ・ゲーム・スマホ・タブレットを渡さない（見せない）

●スマホ時代だからこそ必要な家庭での「テレビの約束」

- ・家族で話し合って見る番組を決める⇒情報の取捨選択の基準を家庭で作る
- ・見終わったら消す⇒不要な情報は見ない
- ・食事中は消す⇒「家族の会話」をメディア情報より優先する習慣
- ・夜、早くやめる⇒生活習慣、健康・発達、学習成績
- ・朝、つけない⇒情報より行動を優先する習慣
- ・1日の総時間を決める⇒情報の優先度を考える習慣、依存防止

●食事時のテレビOFFで家族が変わる！

- ・家族が顔を見て楽しい会話・食事を楽しむ
- ・しっかり良く噛んで食べる・家族の絆ができる

★幼児期に習慣化しておかなければ思春期に「親子の会話」の時間は無くなる

【参考2】

ね。親自身がかまってもらっていないのです。親自身十分かまってももらえたという体験、あるいは、自分が十分受け入れられたという体験をしないと、次のステップに進みません。ですから、そこを十分やる。親が依存状態の場合も同じです。依存状態の親もまずそこからなのです。直接コンタクトを取れる親御さんの場合はそれができますから、そこから入っていく。多分、「子どものことがよくわからない」と言っている親もいるでしょう。そのときは、「子どものことをよく見たらわかるようになるよ」と伝える。非常にシンプルな話です。

それから、メディアとの関わり方ですが、ネットにつながる機器とつながらない機器をはっきり分けてください。ネットにつながる機器は、子どもが約束をつくって、子どもが守るようにしていいのです。ネットにつながる機器は、子どもだけの約束ではだめです。親が必ずそこにチェックを入れる。しかも、年齢的には、親が一緒でも10歳ぐらい以上です。社会というものが少しわかるようになってからですね。

今、皆さんが対応しているお子さんの年齢から言えば、ネットにつながる機器で、なかでも一番最初に取り組むのはテレビです。テレビの約束から入る。

テレビの番組決めで家族会議を開くのです。それも、単に「この番組が見たい」だけではなくて、どうしてその番組が見たいのかという理由を大人も子どももちゃんと言うわけです。

「お父さんにはこの野球中継を見せて。何せこのチームの動向がわからなかったら、お父さんは仕事も手につかないんだから」と説明をする。子どもは子どもで言う。それが情報を選んでいくときの基準をつくるわけです。

もっと大事なのは、見終わったら消す。要らない情報は遮断する、という習慣をつける必要があるのです。それがこれです。テレビを見終わったら消す。これ、幼児はできるんです。できないのは大人です。願っている人、そうですね？ だから、まずは自分が試してみるといいです。

それから、食事中は消す。これは直接情報を大事にするということです。直接的な人間関係、目の前にいる人のほうを大事にすることです。テレビをつけてご飯を食べていたら、ご飯とか、目の前にいる人の会話よりも、テレビのほうを優先しているわけです。そういう方に限って（「親御さん」と言わずに、あえて「方（かた）」と言いますが）「子どもが食事中にスマホを使

って困る」と言うわけです。「あんたも、テレビ見ようもん」という話です。直接情報のほうを大事にするという習慣を家族の中でつくっていくこと。

「夜、早くやめる」。「朝、つけない」。「朝、つけないのは、行動を優先することになります。朝はやらなければいけないことがたくさんありますね。それを優先するようにする。そして、「1日の総時間を決める」。こういう約束を子どもと話し合って決めるといふことを家庭でやっていく。

では、園でどうアプローチするかというと、3歳から4歳さんぐらいのクラスから、お約束づくりをぜひ園でやっていただきたいと思います。園の中で過ごすのに大切な約束を園児と先生と一緒にやっていく。「お約束」というのをつくることに楽しみを覚えさせる。守れたらすごく自己肯定感が高まりますし、守れなかったら、もう一回やればいいというのを学ぶわけです。

「約束するのはいいことだよ」と子どもに仕掛けておいて、家庭にはお便りで、「ぜひ、テレビの約束に取り組みませんか」という仕掛けをしていきます。そこから始めていきます。

テレビの約束がクリアできるようになったら、次は

も3歳になってからというのは、3歳を過ぎると社会性というのが出てくる。社会性ができるというのは、自分と他人の区別ができるようになるということです。が、その間にきちんとした親子関係、愛着関係ができていれば、その後、少々のことがあっても大きな問題は生まないのではないかと、そのように思っています。

それから、ちよつと話がおかしなほうへ飛んでしましますが、我々もサルですが、高崎山などから始まって、我が国は霊長類の研究が非常に進んでいます。初期はこれらの研究が非常に攻撃されました。サルの研究をして何の役に立つのかということなのですが、今や遺伝子の関係から、大きな出来事というのは、生物の分類学上、ヒトがチンパンジー、オランウータン、ゴリラの仲間になり下がったんですね。同じ仲間におりてしまった、そういう状況にあります。

ですから、子育てとか、社会的な関係を考えると、やはり我々はサル



ゲームですが、ゲームは手ごわいですよ。これは保護者が、しっかり保育園側の話を聞ける態勢ができていないといけません。先ほど言った、親は子どもを観察しよく見ることが大事です。保育園側は親の年齢なども意識し親子ともよく見ておく必要があります。

本来、保育園、幼稚園に通っている年代ではゲームをさせないほうがいいです。保育園、幼稚園の年代では、私たちの基準から言うと、テレビの約束で終わります。スマホはもつとずっと後の話なので、使うことが論外です。

テレビの約束ができるようになると、この質問の中にも書いてありますけれども、「自分で約束を決めて、自分でやめるといふことができる子ども」に育っていきます。これがゲームにおいても、スマホにおいても、とても重要な力です。この約束する力、約束を守る力を、保育園、幼稚園の間につける。しかも、約束すること自体が自分にとって有意義なんだと子どもたちが思えるように、アプローチをぜひしていただければと思います。

村田 私の結論から言えば、今、いろいろな社会的な状況が難しいわけですから、ぜひとも2歳までにきちんとした愛着関係をつくり上げておく。幼稚園に行くの

だということを頭にたたき込んでほしいと思います。

そのためには、非常に面白い本があつて、『あなたはボノボ、それともチンパンジー?』という本がありますけれども、これを読んでいただと、社会関係の中で人というのはどのように行動したらよいのか。特に日本の霊長類学というのは、初期のころ、ヨーロッパの学者たちに攻撃されたんですね。ですが、今はそれが受け入れられて、サル学から学ぶべきものは非常に多いと言われています。

どうしてヨーロッパの人たちがなかなか日本の研究を受け入れられなかったかというところ、その原因の一つに、ヨーロッパにはサルがいないのです。ですから、研究者はみんなアフリカへ行ったり、アジアへ来たりする。日本はサルの北限ということで有名ですけども、そういう意味で、もう一步、別の原点に立ち戻って、我々はどういう行動をしたらいのかということを考えていただくのもいいのではないかと思います。

前川 では、僕のところへ来た質問です。

「0〜1歳の子どもを預かる保育園で、保育士の子どもも担当を決めて特定したほうがよい。担当を決めずに、複数の保育士が1人の子どもにかかわってもよい

か」という質問です。

これは私たちがやっているタッチケアのことで、子どもに乱暴したり、昼寝をしない子どもにタッチケアを昼寝前にやるわけです。そうすると、子どもの寝つきとか乱暴が少なくなる。これ、面白いんですよ。それで、そういうのは同じ保育士のほうがいいです。ですが、そういう問題行動のない人たちは誰が見ても同じだと思うので、特に必要な、そういう問題行動のあるお子さんは、むしろ特定の人がかかわって、タッチケアなり触れ合いを重点的にやれば、自然とよくなります。だから、これはケースバイケースです。

それから、「スマホを長時間使うことで視力が弱まるなどの悪影響は、明らかに証明できると思うので、その点からも日本小児科学会などはもっと親たちに訴えていくことはできないのか。産婦人科などとも連携し、親へ今日のような話をする機会をつくっていけないのか。幼児教育者だけに任せるのではなく、もっと医学の世界から発信していくべきではないかと思うのですが」と。これは我々、やっているんですよ。ですけれど、なかなか……。

古野 日本小児科医会がこのメディアの問題は随分前から取り組んでいますけれども、ここ2年ぐらいで、小

んです。サルはもう目を合わせた瞬間に、「どっちが上、どっちが下」しかないのです。

ゴリラは家族をつくりましますし、目を合わせるんです。ただし、目を合わせるのは基本的に20cmぐらいのこの距離です。至近距離なんです。それから、ゴリラは赤ちゃんを下ろさないです。1年間ずっと抱いたまま人間がむしろおかしいのです。人間はあれだけ弱い赤ちゃんを、なぜか背中をベタツとつけて床に置いてしまします。とっても不思議ですよ。人間は、どうも集団の中で子どもが育つというのが当たり前になったサル的一种のようです。

ところが、今、お母さん方が、サルだとかゴリラになってきているんですね。子どもが泣いたら、どうしていいかわからなくてずっと抱いている。腱鞘炎になっちゃったというお母さんを見かけたことありませんか？ 実際、ずっと抱いているんです。ゴリラじゃないのだから、無理。あんなにゴリラは体がつかいのに、赤ちゃんは500グラムぐらいしかないそうです。だから、1年間抱いていても大丈夫です。体もがっちりしていますし。ところが、3キロ以上もあるような赤ちゃんを人間のお母さんがずっと抱いている。それはおかしくなります。もともと床に置いて育てるよう

児科医だけではない、日本医師会が入ってきました。それから、産婦人科のほうの産科医会も入ってきました。眼科とか、体の運動器のほうの整形の先生だとか、そういう先生方も入ってきています。それから、もう少し後の世代になりますが、イヤホンで長時間つける耳が悪くなるんですね。耳鼻科の先生方も入ってきています。

医療分野の方たちががっちり手をつないでいく。今はまず、お互いがどういう認識をしているかという事実確認から始めているようです。ここからどう動いていこうかというのはまた次の段階になってくると思いますけれども、そういった動きは始まっています。

保育士さんとか幼児教育の方々とも、私たちは足並みをそろえるようにしていますので、ぜひパートナーとして一緒に動いていってください。そういうことをご紹介しておこうと思います。私たちのNPOも実はそれに陰ながら協力しております。

それから、先ほど、サルの話が出ました。実は私たちは先々週、全国フォーラムを開いたばかりで、そこに京大の総長、山極壽一さんというゴリラの研究者をお招きして、サルと類人猿の違いなどをお話ししてくださったんですね。サルは、子どもと目を合わせない

に人間の体はなっているわけですから。

それから、赤ちゃんを目を合わせなくなっていますね。サルになっちゃっている。そういうことなのです。その辺が人間としての育ちにすごく大事です。そこから言うと、人間の赤ちゃんというのは、どうも、いろいろな人に顔を覗き込まれながら育つようにできているらしいということです。安定した第一養育者の次は、周囲にそれを支える人たちがたくさんいるというのが必要な環境。母子密着の母子カプセル状態がどうもよろしくないというのは、多分そこからなんです。でも、現実には、母子カプセルになっていきますよね。それに対してどうしたらいいかというのを、私たちはうまく考えていってあげないといけないのだと思います。

前川 そうですね。今の古野先生のお話で、ゴリラは1年間、ずっと離さないですよ。それで、人間だけは対面育児といって、いろいろな人が顔を見て面倒を見るわけです。それが人間たるゆえんなわけです。

というのは、昔は、男は表へ行って狩りをしたり、部族と争ったりする。女性は、家庭、部落にいて、共同で子どもを育てたわけです。そういうことで、たくさんの方がかわりばんこに行って、人の子ともだろうが自分の子どもだろうが育てるという関係が人間の対

面育児です。親だけではなく、いろいろな人が見ているというのは人間の特徴だと思います。

それによって人類は進歩しているのですが、今は、おじいさん、おばあさんが周りにいない。父親とせいぜい母親ぐらいなので、そういう風習が少し欠けてきているというか、廃れてきていますが、原理としては、対面育児、すなわち共同育児が本来の人間の特徴だったわけです。だから、対面育児というのは決して悪いことではないんですね。でも、なかなかそれができない。

それから、いただいた質問で恐縮ですが、「母子手帳に、メディアについて、スマホについて書かれていますでしょうか」「保健所や病院の取り組みなどはどのようなのでしょうか」ということです。

これは、明らかに悪いとか何とかというのは別ですが、子ども、業者とか、いろいろな利害関係があるわけです。母子手帳に、2歳まではスマホは見せないとか、どうですか、古野先生、こういう働きかけが……。

古野 これも、特に乳児に対しての働きかけは重要なので、今、テレビなどは見せないようにというのが母子手帳に書かれるようになっていきます。だから、そこにさらに踏み込んで「スマホは」というのも入る可能

前にしていますが、この発信がどういう形で広がりを見せるか。

日本小児保健協会のサイトへ行っていたければ、今の4つの団体が、こういう問題に対してどういうふうに我々は考え、今後、どういう働きかけをするかという提言を載せていますので、参照していただければありがたいと思います。この提言に実効性を持たせるようにする努力も、もう少ししなければいけないと思っています。

前川 それから、親と子どもの組み合わせによって子どもは育つわけです。ですから、そのことはケースバイケースで、なかなか一概に書けないんです。その辺を単純に書いてしまうと差し障りがあるので難しいけれども、しかし、いずれは、アメリカ小児学会でもやっていますから、そこらのことぐらいは行くんじゃないですかね。

まだ質問が残っていますね。

古野 はい。質問はまだたくさんあるのですが、「スマホなどがないときにどうやって過ごすか」というお話で、その一つが、子どもを観察することでした。それから、先ほどの床に置いて育てる種族なんだということにもつながりますが、子どもというのは、

性はあると思います。

それと、私たち子どもとメディアがこの間のフォーラムの最後に、提言を出そうということになりました。少なくとも業者に対しては、私が今日お話ししたような、「安全性は保証されていません、証明されていません」という文言を書くようにしてと。

タバコは書かれていますよね。あれはエビデンスがないときから書かれていました。エビデンスがなくても、書いておくことは企業側として自社を守るために必要なのです。企業側にとって、それはデメリットではないです。だって、スマホを赤ちゃんが使って企業に何かメリットがあるかという、全然ないわけですから、私は、書いてくれる公算は結構あるのではないかと実は思っています。そういう働きかけを、いろいろなところから声を上げていかないといけないと思います。

村田 我々小児科医も全く何もしていないわけではありませんが、大きな団体としては、日本小児科学会、日本小児科医会、日本小児保健協会、それから、今は日本小児外科学会という4つの団体が日本小児医療保健協議会というのをつくりまして、そこで、スマホやニューメディアに対する問題の提言も今から3年ほど

ずっとかまっていなければいけないという存在ではないのです。赤ちゃんでもひとりで遊んでいる時間が多いということを、皆さん方が上手に親御さんに伝えることが必要です。観察していると、それがわかるんですね。赤ちゃんがこんな状態のときは楽しんでいるときで、そのときは触らないほうがいい。そうすると、結構自分で遊んでいる時間があります。まずそれを見つけてもらうことです。

それでも、かまうと言ってくるタイミングがあります。その「かまう」のときにどうするか。「かまう」のときは、本当に100%かまう。特に2歳とか3歳とか、ある程度大きい子だったら、「かまう」と言ってきたときはちゃんとかまう、言いたいことをちゃんと聞いて、同意して、共感してあげたら、大体1分ぐらいで離れていきます。

子どもがそれだけ遊び込めるような遊びを準備しておいてあげるとよいということです。質問の中に、「では、どんな遊びが遊び込める遊びですか」ということが書いてありました。これは私より皆様のほうが詳しいのではないかと思います。子どもが一人で黙々とやりたがるような遊びを、ちょっと保育の現場の中で思い出してみてください。何かを引っ張るとか、何かを

積んだり壊したりとか、そういうことが好きですね。

台所に行つて戸袋をあけて皿を1枚ずつ引つ張り出すとか、ティッシュを全部こすりやつて引つ張り出すとか、私はどうしてもそういうことしか思いつかないのですが、あれ、すごく楽しそうにやりますよね。その類いです。あと、もう少し大きくなつてくると、グニユグニユ指で操作する類のものとか、その辺は、すみません、私よりも皆様のほうが詳しいかなと思います。

ポイントは、そうやって子どもがはまり込む遊びさえあれば、子どもはどんなそちのほうで一人で遊ぶ時間が長くなりますから、そんなしょっちゅうかまっていなくてもいい。むしろかまひすぎるほうが、子どもの発達にとってはあまりよろしくないということを、皆さん方がきちんと伝えてくださればと思います。

村田 私宛に、「バーチャルリアリティが、現実の世界になつてしまう。それがもし定着すると、どういう状況が一番マイナスの影響と考えられるか」という質問をいただいています。共通しているいろいろな研究が言っていることは、自分の安易な世界に逃げ込んでしまうということ。全て自分の考えていること、自分のしようとしていること、それを受け入れてくれる世界

の状態です。今、中国と韓国ではというふうにおっしゃいましたが、日本では、まだその辺が表面化していないだけです。

村田 そうなんです。

古野 潜在的には100万人以上いると思います。それが20代、30代にすごく多いですから、皆さん方がかわられている親御さんたちがなっている可能性はかなり高いです。それがかなり深刻な状態だったら、下手に手が出せません。そこまでではない、まだ話ができるという状態だった

ら、まずは味方になるところから始めていく。本人自身も気にしている場合が多いです。まだ依存症までいかない、依存状態は結構ひどいけれど、まだ人に相談できるぐらいのレベルだったら、協力して頑張つてやめてみるということをする。そのためには、まず、自分がどのくらい使っている



へ入り込んでしまうという、一番大きな問題が出てくると思います。要するに、反対するということに対応しない。反対は避けてしまふわけです。逃げてしまふと言つてもいいのですが、自分の考えを肯定する、そういう世界でだけ生活する、そういう状況が生まれてしまつて、これがスマホ依存症であるとか、そういう形の基本的な問題ではないかと思っています。

そういう世界に入り込んでしまふと、今度は現実の生活ができなくなつてしまふということで、それがひどくなると大変大きな問題になります。中国や韓国では大問題になっていますが、まだ我が国ではそれほど大きな問題にはなっていない。中国なんかは、問題があるとすぐ強制入院までさせます。そういう状況も醸し出しています。まだまだ我が国ではそういう状況になっていませんが、自分だけを受け入れてくれる世界の中に生活するようになることが一番大きな問題だと思っています。

古野 もう一つ、今の依存症のお話です。保護者がどうも依存がひどい。例えば、お父さんがずっとゲームをしているとか、子どもがゲームを邪魔すると乱暴してしまうとか、親の生活自体が狂つてしまつていているというのは、ゲーム障害の診断基準に当てはまるぐらい

かというのを認識してもらつるところから始めることになります。

神奈川県久里浜医療センター長の樋口進さんが、その治療の専門家です(脚注1)。最近、『スマホゲーム依存症』という本を出されています。それを見ていただくと、どういうアプローチが必要なのかということがわかんと思います。もう手が出せませんというレベルの人には手を出さないほうがいいです。まず、子どもをいかに守るかということを考えたほうがいいと思います。ご家族がしっかりしていて、お父さんだけが問題というのだったら、そのご家族で何とか頑張つて影響が出ないようにしてもらつてという考え方になると思います。お父さんはお父さんで治療に向かつていてももらわないといけないのですけれども、それは本当に難しいです。それはもう皆さんの立場でやることではないと思います。皆さんは、子どもがちゃんと育つように、子どもがちゃんと育つ家庭環境をできるだけいい状態につくれるように、ということを考えるわけです。

もつと軽い方に関しては、試しにやめてみる「メデイアリセット」をやってもらつて。そのためには、まず、皆さん方が1週間、スマホを「通話のみ」にしましよ

う。テレビは「見ない」にしてみましょう。ビデオも「見ない」にしてみましょう。試しに1週間やってみてください。どれだけ苦しいかがわかると思います。そこからやってみるのがいいのではないかと思います。

もう一つは、そういった話を皆さん方からだけするのは難しいと思います。よかったら、私たちのように話せる人間が何人か関東にもおりますし、私も呼ばれば行きますので、来て話をしてもらって、「あのときあの先生、こんな話しよったやろ」というふうなことを言っていたくと話しやすいでしょう。一度、外部の講師から保護者にガンと爆弾を落としてもらって、その後、皆さんがフォローする。皆さんが敵にならないほうがいいです。保護者の味方になってもう。そのためには敵をつくっておくほうがいいです。敵としてぜひ呼んでください。ちゃんと敵になりますので。

村田 我が国の中・高校生のスマホ依存症は50万人以上いるという厚生省研究班の報告が、今から5年ぐらい前に出ていますから、我が国も深刻な問題なのですが、なぜかあまり大きく表面化してこないですね。小児科の外来をやっている、「ゲームをやっているの」で、2時3時まで起きている」ということをたくさん

したね。そのときは、こちらから親のいいところを見て、褒めるか何かするんです。「お母さん、さっぱりしたものを着てますね」とか、「元気そうですね」とか、何でもいいんです。こっちが相手の状態を認めているということさえ満たす。これを共感と言いますが、そうすると、いろいろなことがだんだん話せるようになってくるわけです。

いかに親と会話するか、そういうテクニクに慣れてくると……。むしろ園長先生とか、保育園には慣れた人がいるんです。そういう人に頼んでもいいです。人間というのは、意外と自分のことはわからないんです。だけど、人にかまってもらって怒る人は誰もいないです。悪いことでもかまってもらってはまずいけれども、褒めてもらおうとか、そういうことも今の問題を解決する一つのきっかけになるのではないかと思います。

古野 それからコンテンツ、中身の話です。殺人場面とか、医療系ものだったらどうなのか。子どもにとって一番よろしくないコンテンツは、実はニュースだろうと思います。暗い話しか基本的にないですね。しかも現実の世界の話なので、特に現実の社会がまだよくわかっていない幼児にあまりよろしくないコンテンツ

お聞きしますけれども、なかなか社会的な動きにはなっていない。我々もそういうことにも関心を持って、きちんとした行動を起こさなければいけないと思っています。

前川 子どもがかまってほしいというサインを出しますね。でも、100%かまえないです。

結婚なさっている方、何人ぐらいいる？（挙手あり）
ご主人が帰ってきて、「おい、ビール」と言ったときに、10回言って何回で出したらご主人は満足すると思いますか。10回言って5回ならご主人は満足する。4回、6回……あまりやったことないですか。

大体、気がついたときにやれば、よい女房ということになるんですよ。それが6割の法則です。5割ではだめなんですね。人間の子どものすぐ適応がありまして、いくら泣いても、かまってもらいたくても、全部やることないんです。普通の親は、気がついたときにやれば、ちょうど子どもが満足して育つ具合にできています。これは、エリクソンの心理社会的発達理論によるものです。

それからもう一つ、母親はいろいろなことがあっても、もちろん、保育園などに預けている母親は疲れていて、あまりかまってもらえないとおっしゃっています。

かなと思います。

ひよっとしたらそれよりもっとよくないのではないかなと思うのが、「アンパンマン」。あれ、正義の人は暴力を振るっていいという意識を作りかねないです。もう少し学年が上がると、「名探偵コナン」。あれは始まってからもう何百人も人が死んでいますね。それを小学生の登場人物たちが目撃し、その後、笑いながらハンバーガーを喰っているわけです。異常な世界ですよ。

そんなふうに、皆さんがコンテンツというのを見るときにちょっと視点を変えてみてください。これが子どもたちにどんなメッセージを送っているのかという見方で見てもらうと、かなり異常なコンテンツが良いものとして推奨されています。それから言うと、「クレヨンしんちゃん」がお尻で歩いているのはかわいいものです。あれは優良画像だと思っています。

村田 ゲームに関しても、今、リアルゲームであるとか、ゲームの本質的な問題というのが深く議論をされています。例えば、「うちの子どもはゲームで育った」とか、そんな本もいろいろ出ていますし、ゲームの本質というものを見極めないとよくない。ゲーム論も大変難しい展開を示していることも事実です。

しかし、子どもにとって何が大事かというと、私としては、同じことを繰り返しですが、情報の質、そこから得られる情報が何であるかというのを大人は考えて、子どもには必ず一次情報を与えるように考えなければいけない。要するに、現実をまず情報として与えることを基本にしなければいけないと思っています。



古野 スマホに依存していたり、自己肯定感が低い親へのアプローチで、「認めるということから始めたら?」ということをやりました。もう一つ、私がやっている「IPPO(いっぽ)」というプログラムを紹介します。これは、第1子6カ月未満の乳児母子対象の愛着形成のプログラムです。先ほどの顔を見ながら世話をするというような、そういうグループのプログラムです。

(IPPOは、NPO法人 北九州子育て・親育ちエ

と思います。そういったものも対応いたしますので、お気軽にお声がけください。だんだん何か宣伝になってきましたね。

前川 あと時間が15分ほど余っていますので、こういうことを聞きたいという方がいらしたら、どんなことでも結構です。手を上げて質問してください。

質問者 埼玉の保育園の園長をしております。何回かこのセミナーに出させていただいております。昨年はオキシトシンを中心にお話をお伺いしました。オキシトシンは、今回のテーマの大きな役割になるというふうに私は思えるのですが、その点を改めてお伺いできればと思います。

それから、村田先生、脳(ブレイン)のことで、テレビゲームやスマホで脳に損傷が起きているということも聞いていますけれども、その辺も少し触れていただければと思います。



ンパワーメントセンターBe eが開発した「親育ちプログラム」で、生後2〜4か月の親子が一緒に参加できるお出かけのきっかけにもなるプログラム)

親自身が、今、つながるという体験がすごく薄くなっていると思います。つながってちゃんとお互いが関わり合う、それから、よその子どもを見ることが意識的に環境としてつくり出さないと、それが心地よいものだと思えない。赤ちゃんが生まれて半年ぐらいまでの間は、共感力がすごく高まっています。共感する能力が高い時期にそういうプログラムをやってもらうと、人生観がガラッと変わります。今まで、人とかかわるのが苦手だったとか、いやだったとかいう人がガラッと変わる可能性もあります。仕事中心で、子どものことより自分の生活、自己実現と言っていた人がガラッと変わる可能性があります。そういうプログラムとしてやっていますので、ご興味のある方は古野までご相談ください。

また、親同士がちゃんと話し合える環境を、例えば支援センターなどでつくり出してやっていくことがすごく大事で、そういうファシリテーション(会話の支援、活動の促進者)の力を身につけるといいうのも、支援センターのスタッフトレーニングとしてやるという

もう1点は、今、これだけ乳幼児期の大切さが損傷され、育ちにくい世の中になっているということです。これはもつと社会的にも広げていくべきではないかと私は考えますけれども、前川先生、その辺のこともお伺いできればと思います。

以上です。

村田 後の質問、私の名前が出ましたので答えますが、一番最初に大きく問題になったのが、ゲーム脳ということです。ただし、ゲーム脳はいろいろ検討した結果、その真偽のほどについてはサスペンド(決定の保留)であるという状況で終わっている。賛否両論で、どちらかというところでは肯定的な意見のほうが強い形で終わっているのではないかと思います。その後の進歩については、私、十分な知識を持っていないのですけれども、今後、技術的に研究しようとすれば、どういう状況を与えれば脳の部分がどう働いていて、その働き方が通常の状態とどう違うのかというのは、かなり鮮明に見ることができるようになると思います。

ただ、成長段階の乳幼児期にそういうことを実験的に対応できるかどうかということが、非常に大きな問題です。これからは、技術的・理論的にはかなり実証性をもって、どういう影響を与えるのか、それから、

小さい子どもの発達年齢によって、同じゲームを与えても脳のどの部分にどういう影響を与えているのかということは、かなり鮮明に解析できると思いますが、対象が対象だけに、実証的な証拠が上がってくることは難しいのではないかと考えています。

古野 先生、間違いがなければ、ゲーム脳はどうなったのでしょうか。補足していただけますか。

古野 ちょっと補足します。【参考3参照】

子どもの脳イメージを撮ってその画像解析をするということを、東北大学が非常に熱心に行っています。川島隆太教授、それから、ここに名前が出ています竹内光准教授などです。テレビの影響に関して、2013年11月に論文発表をしています。言語脳だとか、高

テレビ：「長時間テレビ視聴が小児の高次認知脳領域の発達性変化や言語性知能に悪影響を与えることを発見」
2013年11月東北大学加齢研究所竹内光准教授発表
<https://www.tohoku.ac.jp/japanese/2013/11/press20131118-02.html>
ゲーム：「長時間のビデオゲームが小児の広汎な脳領域の発達や言語性知能に及ぼす悪影響を発見」
2016年1月東北大学加齢研究所竹内光准教授発表
<https://www.tohoku.ac.jp/japanese/2016/01/press20160105->

【参考3】

次認知——要するに、リングと言ったときに、リングが頭に思い浮かぶかという話で、そこに発達の遅滞が見られるということが、脳の形、脳の画像からわかってきている。

それから、ゲームに関しては、2016年1月に、小児の脳のいろいろなところに悪影響が出ているということ、これもやはり論文発表をしています。

だから、先ほどの「損傷か」ということについては、損傷ではないですが、発達に対しての遅滞が見られたり、定型と違うような発達の仕方が見られたりということが起きているということが、少なくとも東北大学の研究として発表されています。

質問者 しかし、先生、それは乳幼児にはないのではないのでしょうか。

古野 これは、対象としている年齢が8歳〜18歳です村田 私もそう思います。その研究は私も知っていますが、乳幼児にはそういう研究をやっていないと思うんですね。

古野 はい。乳幼児を対象にした研究は多分ないと思います。おっしゃるように、難しいと思います。

前川 乳幼児はないですね。

質問者 すみません。ゲーム脳についてですけども、

長くやっているとうけないということ、冬休みに入る前に子どもたちに、「30分やったらやめようね」と、

終業式の日にみんなで約束したんですよ。それで、みんな、「守れたよ」という声が返ってきてうれしかったのですけれども、30分では長過ぎますか。

古野 ゲームに関して言うと、毎日やるというのはよくないです。やる日を決めることが大事です。やる日とやらない日をつくる。依存性が高いんですよ。幼児期は結構30分でやめられるのです。これが、毎日やる習慣のまま小学校低学年から進んでいくと、時間がどんどん延びていきます。やらない日をたくさんつくっておく。週に3日〜4日はやらないようにと言っています。やる日とやらない日をはっきり区別をつけるということなんです。

質問者 そのような指導のほうが大事ですか？

古野 はい。そして、やる時間は、小学生ぐらいになると、かためて1時間とか2時間でもいい。ただし、1週間でトータル3時間というふうに私は基準をつくっています。

質問者 ありがとうございます。でも、私は、「ゲームをいっぱいやっていくとおバカな脳になるよ」と言っています。

古野 ざっくりは間違いではないです(笑)。
前川 先ほどのオキシトシンの関係ですけども、少なくとも今のスマホによって愛着形成に障害がありますので、オキシトシンの活性は落ちていくのではないかと思います。

これは、スマホ育児ではありません。ゲーム依存症は、前頭前野の報酬・ドパミン回路の側坐核が関係し、ゲームをしないと不安が増し、依存症になるといわれております。

村田 あと、古野先生に補足していただきたいのですが、スマホの利用の対策の違いはありますか。中国など急激に経済の発展した国と比べて、問題の発生はどうですか。親と一緒に問題に取り組まれますか」というのがあります。先ほど、古野先生のお話にあったように、アメリカの精神医学会がこういう問題に取り組んで、それを臨床的なカテゴリーとしてどのようにしようか、依存症をどう提示しようかと。質問も大変ですから、日本語、英語、5つぐらいの言葉の質問の仕方も、答え方によって変わらないように……。英語をベースにしているけれども、日本語に翻訳するときに、英語を読んだ人と日本語を読んだ人が同じに考えられ

るかというような細かいことをやって、定義をしたのですが、どうしても話がまとまらなかったことがあるんですね。

結局、どういう形でまとまったかというと、ゲーム依存症ということでもとめたわけです。スマホとか、タブレットとか、コンピューターの依存症という形で、中国であるとか、日本からも先ほど言われた先生が委員で出て（日本はオブザーバーだったかな）、いろいろ細かくやったのですが、最終的にはゲーム依存症という形で決着がつけました。スマホとかこういう問題についての感覚と、彼らが感じている感覚と、ちよつと違うんです。

どうしてそういう形でやったかという点、ゲームの仕方問題があつて、個人で遊んでいるのではなくて、大勢の人を取り込んでやるロールプレーというのがあるんですね。あれが非常に大きな問題だとか、それと発達障害があつたり、いろいろそういうバックグラウンドもあるということで、私の認識としては、欧米がこういう問題についていろいろ感じている感じ方と、特に中国、韓国、日本などで感じている感じ方に若干ギャップがあります。

どこにそういうギャップを生ずる背景があるのかは、

村田 ですから言いたいことは、ゲーム障害という形で入るわけですね。

古野 そうです。

村田 そこが問題で、スマホなど、今ここで議論をしているような問題とは別の時点で問題になっているわけですね。そこが僕は非常に不思議に思っているわけです。

古野 そうなんですよ。疾患としては特にオンラインのゲームが一番はつきり出ます。オンラインのゲームは薬物中毒と同じぐらいの症状が出てくるので、やはり急を要するというのが一つです。

それから、ゲームはまだ利用制限ができます。ゲームは100%制限しても生活には支障は出ない。ところが、インターネットやスマホとなると、100%制限が、少なくとも大人に関してはとても難しい状態です。それから、機能が非常にたくさんあるので、分類しきれないのです。そういうことで、はつきり入らなかったみたいですね。ただ、その他の障害の中には、一応、ネット障害というのはいっています。

あと、治療に関して言いますと、韓国が一番進んでいると言われています。それから、中国も軍隊が一緒になって、軍隊的な訓練に取り込んでいると言われて

今後、考えていかなければいけないと思いますが、私が米国精神医学会の診断基準を決める委員会の決定を詳しく読んでみると、今申し上げたような疑問を感じながら、どこか、我々と彼らのこういう問題に対するアプローチの違いがあるのではないかと。

ゲーム依存症などを治療する病院ができていますけれども、それも初めてアメリカでできたというのがビッグニュースになるように、ちよつと違う点があるのですが、この辺に関しては古野先生のほうが詳しいと思うので、補足していただければありがたいと思います。私がアメリカの精神医学会の議論をずっと読んだ結果は、今申し上げたようなところですね。

古野 すみません。私、アメリカは詳しくないです。

今おっしゃったのは、DSM-5ですね？（脚注2）

村田 そうです。

古野 アメリカの精神疾患のマニュアル、DSM-5というのが2年ぐらい前に出て、それには予備項目として入りました。今度、ICD-11（脚注3）というWHOが定義している病気の一覧の中に、「ゲーム障害」というので入ります。これは日本の樋口先生（脚注1）が大きくかわつていらつしやいます。この二つの診断基準はだいぶ違います。

います。どうしてかという点、その2つの国の依存が深刻だからです。

欧米は、今まではそんなに大きく扱われていなかったのが、先ほど先生がおっしゃったように、治療が必要な症状の人たちが表にだいたいあらわれてきているということで、治療する病院ができたのはたしか4、5年前でしたね。それくらいの大騒ぎになつてきたわけですね。日本もそんな状態です。

欧米とアジアでは依存に関しての度合いが違ふようです。どうもアジア系のほうがルーズですね。特に子どもに対してルーズで、子どもを依存症にする傾向がもともと強いのかなと思います。要するに、それだけ子どもに対する規律が効きにくいような社会になつてきているのではないかと。

ただ、欧米も今、すでに崩れてきています。急激に崩れてきていると思います。ですから、これから大問題に発展していくのではないかと思っています。

村田 それから、時間制限ですけれども、インターネットを考えた場合、地球の裏側と通信しなければいけないわけですね。そうすると、昼間だけやりなさいと言ったのでは地球の裏側の人とは交信できないということがあつて、考えれば考えるほど解決がつかない問題

をいっぱい抱えているわけです。そういう認識もしておいていただきたいと思います。

前川 まだまだご質問があると思いますけれども、そろそろ時間が来ましたので、締め言葉にさせていただきます。

子どもに対するメディアの影響については20年以上前から言われておりますが、依然として解決しておりません。今回は、子どもが育つ本質、原理からこの対応について述べさせていただきます。

スマホ子育ての対応は千差万別で、個々の事例によって異なります。それから、両親や子どもたちに対して愛情を持って接することが大切です。正解はありません。

いかがですか。今回のシンポジウムに出席して、何か得る



【講師ご紹介】

前川 喜平（まえかわ きへい）先生

東京慈恵会医科大学名誉教授
神奈川県立保健福祉大学名誉教授
日本小児保健協会名誉会長
日本タッチケア研究協会名誉会長
小児科と小児歯科の保健検討委員長
第100回日本小児科学会会長
東京慈恵会医科大学卒業後、同大学小児科教授
神奈川県立保健福祉大学教授を経て、2010年より衣笠老健施設長
1996年より（公財）母子健康協会主催のシンポジウム統括を務める、同協合理事。
主な著書

「小児の神経と発達のかた」(新興医学出版社)
「乳幼児健診の神経学的チェック法」(南山堂)
「小児の神経と発達のかた」(新興医学出版社) など

古野 陽一（ふるの よういち）先生

NPO法人 子どもとメディア 常務理事
NPO法人北九州子育ち・親育ちエンバワメントセンター
Bee IPPPO事業担当理事
子ども・子育ての学びの場を作り出す喜楽学会代表
「社会人3年目の長男、大学2年次男が家を出て、中学3年の娘と美しく賢く優しく頼りになる妻の3人で、北九州市若松区の自然あふれる里で幸せな日々を送っている56歳。
次男誕生のころから子ども・子育てのさまざまな活動にかかわり、特に当時ビデオ漬けにしていた長男

ことがありましたか。得ることがあった人、手を挙げてみってくれる？（挙手）わあ、うれしいですね。感激です。

短時間で恐縮ですが、これをもって本日のシンポジウムを終わりたいと思います。これからもしくお願いします。（拍手）

脚注1 樋口進…独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター長、インターネット依存等の行動嗜癖の予防・治療・研究が専門の一つ

脚注2 DSM-5…米国精神医学会が発行する「精神

障害の診断と統計マニュアル」の最新版

脚注3 ICD-11…国際疾病分類ICDは、現在ICD-10が広く活用されているが、ICD-11への改定を検討中

が、ノーマメディアの取り組みで劇的に改善したことから、子どもとメディアの問題に取り組み始めた。
IT技術者、ゲーム製作者の経験も生かして、スマホ、インターネット、ゲーム等が子育てに与える影響を、講演会、ワークショップで広く啓発している」
著書

「ネットに奪われる子どもたち」スマホ社会とメディア依存への対応」清川輝基・山田眞理子共著（少年写真新聞社）

村田 光範（むらた みつのり）先生

昭和35年3月 千葉大学医学部卒業
昭和40年3月 千葉大学大学院医学研究科小児科学修士
昭和40年4月 千葉大学医学部小児科学教室入局
昭和43年7月 東京女子医科大学附属第二病院小児科 講師
昭和58年8月 同教授
平成6年4月 同病院院長（平成12年3月まで兼任）
平成12年4月 東京女子医科大学名誉教授、和洋女子大学客員教授
平成18年4月 和洋女子大学客員研究員
平成20年4月 児童育成協会こどもの城小児保健クリニック院長
平成26年3月 同院長退職
平成23年3月 和洋女子大学客員研究員辞任 現在に至る
学会活動

日本小児科学会名誉会員、日本思春期学会名誉会員、日本小児内分泌学会名誉会員、日本小児栄養消化器肝臓病学会名誉会員、日本臨床スポーツ医学会名誉会員、日本臨床栄養学会評議員
主な著書

「子どもの肥満 医歯薬出版」「子どもの健康とスポーツ 医歯薬出版」「子どもの成長障害 医歯薬出版」「小児成人病（共著）（金原出版）