

子どものスマホ保有率が高くなっている現状を受け、生徒及び保護者に対して、メディアが健康に与える影響や依存症の発症などについてエビデンスを基に講話をいただき、メディアコントロールについて参加者の実践力を高める講演会を行いました。頭の体操やクイズなども交えながら、分かりやすくお話しくださいました。講話の内容を一部紹介します。

### 講話「メディアが健康に与える影響」

ネット健康問題啓発者養成全国連絡協議会

公式インストラクター及び開発委員 小杉 一浩 氏

#### 1 ねらい

- (1) スマホの長時間使用で心身に様々な影響があることを理解する。
- (2) 自分でメディアコントロールできるよう努力する。

#### 2 ゲーム障害は病気

- (1) スマホ使用時間は平均で小学生が2.5時間、中学生2.9時間、高校生5.8時間になっている。平均3時間だとすると1年間で1095時間にもなる。これは1年間の中学校の授業時間より長い。
- (2) WHOによりゲーム障害は病気と決定された。専門的な治療が必要である。しかし、福島県に専門の病院はない。近い病院は仙台まで行かないとない。

#### 3 目への影響

- (1) スマホの長時間使用により後天内斜視（寄り目）や外斜位（片目だけ外に向く）になりやすい。スマホを3時間使用する者の10%が外斜位になっている。
- (2) スマホ長時間使用により眼球が横に伸びることも分かっている。焦点がずれるので、ぼやけて見えたり二重に見えたりする。一度伸びると元に戻らない。視力1.0未満の子どもが年々増加している。
- (3) 予防法として20-20-20ルールを推奨する。

【画面を20分見たら20秒間20feet（6m）先を見て、目の緊張をほぐす。】

#### 4 成績への影響

- (1) 3時間睡眠した人は9時間睡眠した人の9倍多く作業ミスをする。睡眠にはリズムがあり、中学生は8時間～10時間（最低7時間30分）が望ましい。
- (2) LINEの時間が多い人は、いくら1日の勉強時間が多くても成績が悪くなる。原因として「ながら勉強」が挙げられる。「ながら勉強」の悪影響順は「LINE」「動画」「ゲーム」「音楽」である。
- (3) スマホが近くにあるだけで思考力は低下する。学習中は完全に離すことが大事である。
- (4) 計算しているときの脳の血流は増加している。また、読書（本）や良い姿勢、外遊びなども脳に良い刺激を与えていると言われている。

#### 5 提案・アドバイス

- (1) 「自分でメディアコントロールができるようにする。」
- (2) 「家庭で使用についての約束事を決める」

### 《参加者の方々からの声》

- 視力がAなのでこれからも維持していくためにタブレットの使い過ぎには気をつけようと思った。
- スマホの使用時間が増えることで、成績に深く関わることがわかりました。これからは「ながら勉強」をできるだけ控えていきたいと思います。
- メディアなどに長時間触れていると眼軸長が伸び、目の病気になるということを初めて知りメディアに触れる時間を減らそうと思いました。
- スマホ依存症は、友人関係だけでなく、心身の病気にもつながることが分かった。
- 親としてもデジタルとの付き合いについて危惧していたところです。近視を防ぎたいと思います。
- 勉強は、できるだけタブレット等を側に置いたりしないで行うようにしたいと思います。メディアの時間もきちんと守り、タブレット等は20分使用したら遠くを見るようにしたいと思います。

