

まいつぐる講演会

# スマホ時代の子育て

～乳幼児期のメディアリテラシーとは～

2025年7月1日(火) 榑崎

# 講演の流れ

- 1、わたしたちとスマホの関係
- 2、電子ゲームがもたらす影響
- 3、乳幼児にとって最適な  
メディアリテラシーとは
- 4、質疑応答

# 1、わたしたちとスマホの関係

人間の本能(脳のメカニズム)は  
スマホにどう反応するか

あなたはスマホを手放せますか？

スマホを操作しているのか、  
スマホに操作させられているのか

人間(人類)は20万年前に出現し、どのような環境で生存のメカニズムを完成させたのか

大部分は狩猟採集時代

→ 大規模定住社会

→ 電気の時代 → スマホ

# 脳内分泌物質(感情)は生存戦略の産物

- ドーパミン → 行動を促す、集中の選択
- エンドルフィン → 快楽を感じる、満足感
- セロトニン → 自信と幸福感
- メラトニン → 質の良い睡眠へ誘う
- コルチゾール → 不安、恐怖、ストレス

スマホを目にするだけで、スマホを持っているだけで、ドーパミンが分泌される

(=スマホを操作するよう脳が促している)

(=スマホを無視することにも脳の容量を使う)

→ なぜ？

人間の脳は… (ドーパミン放出のきっかけは)

○新しい情報が好き ・ネットサーフィン

○「かもしれない」「もしかしたら」 ・メール  
(不確かな未来への期待)が好き ・SNS

○悪い噂が好き ・ニュース・SNS

○マルチタスクが好き → でもマルチタスクは苦手

前頭前野が完成するのは25歳  
前頭前野とは新しい脳(理性、調整、共感など)

それまでは…  
○衝動性  
○古い脳(本能、感情)  
が優位

前頭前野を鍛えるには… ○使うこと

# デジタル性健忘(Google効果)

○脳は近道(省エネ)が大好き

- ・写真に撮ったものは忘れる

- ・保存したものは忘れる

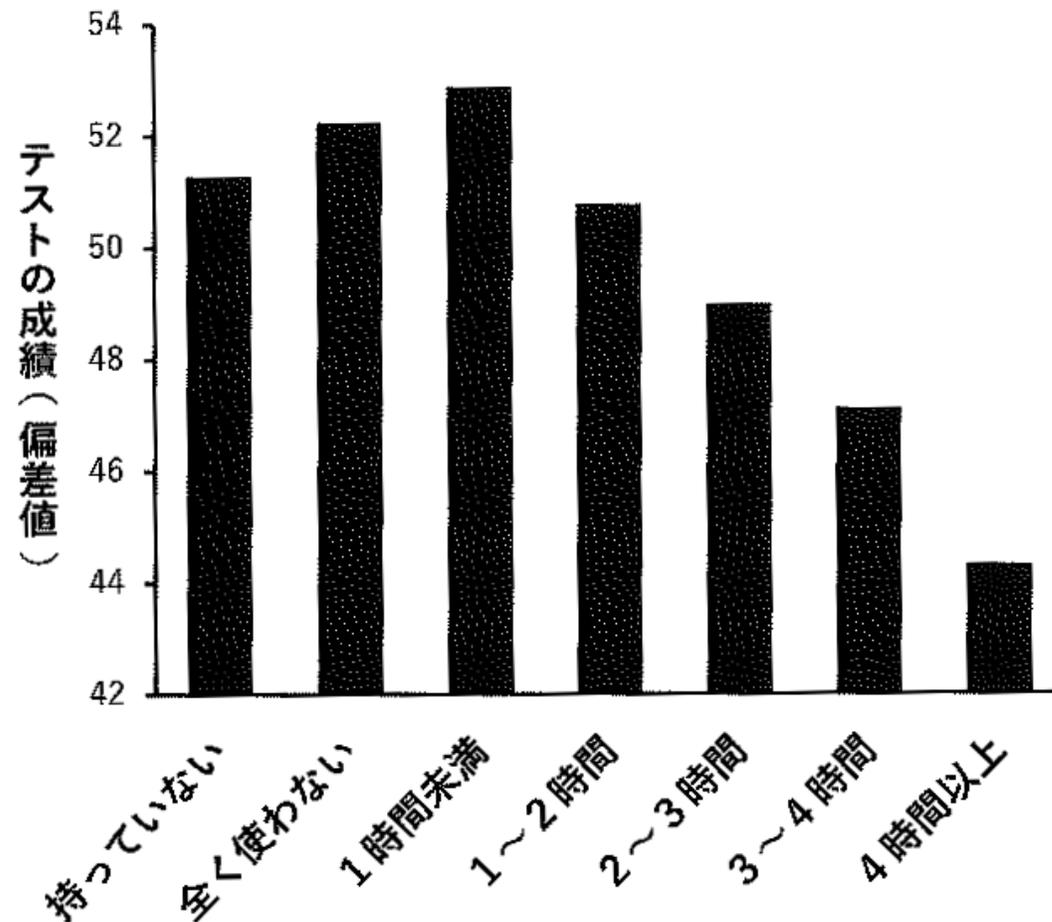
○本当の知識はネットにはない

# 学力の差（小5～中3の調査）

[図2-2] スマホ等の使用時間と学力の関係

2017年度 小5～中3（41,084人）

成績：4科目（国語、算数〈数学〉、理科、社会）の偏差値

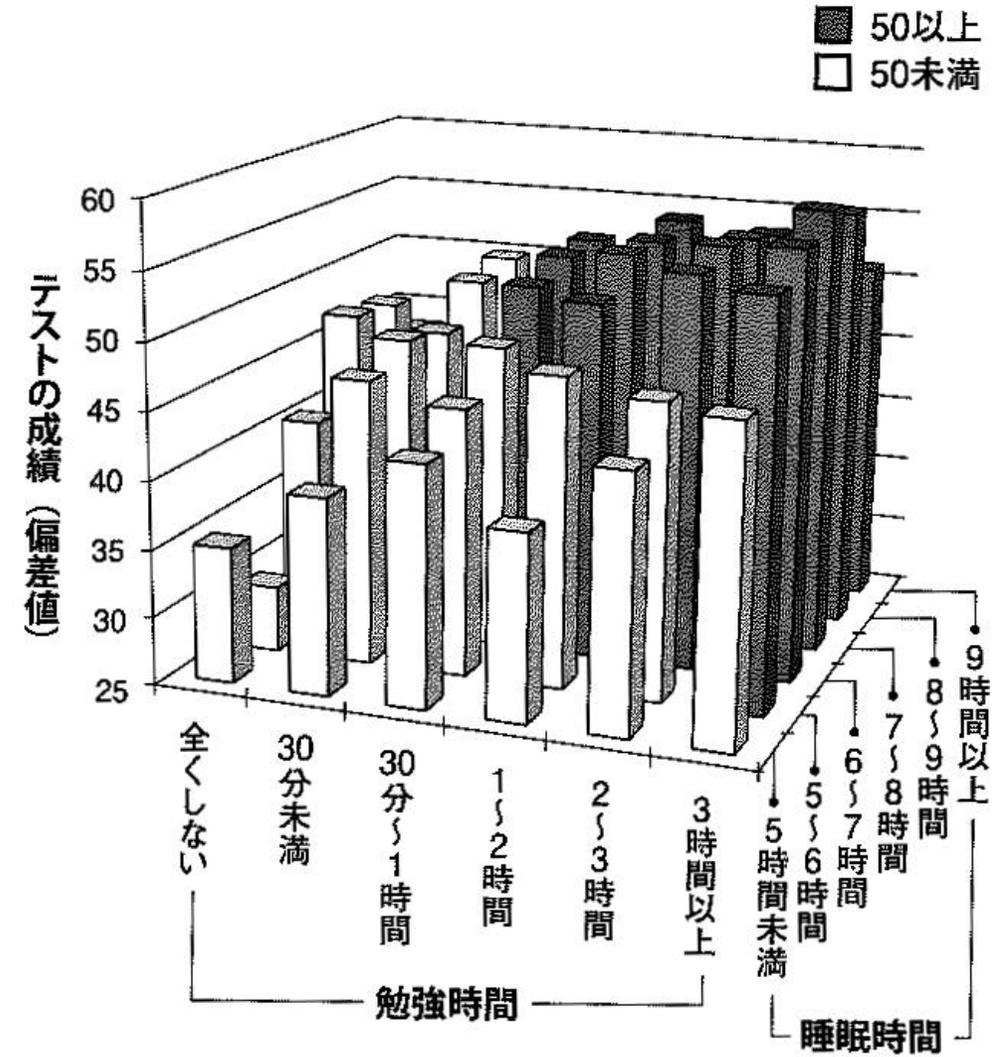


[図2-3] スマホ等を全く使わない／

勉強・睡眠時間と学力の関係

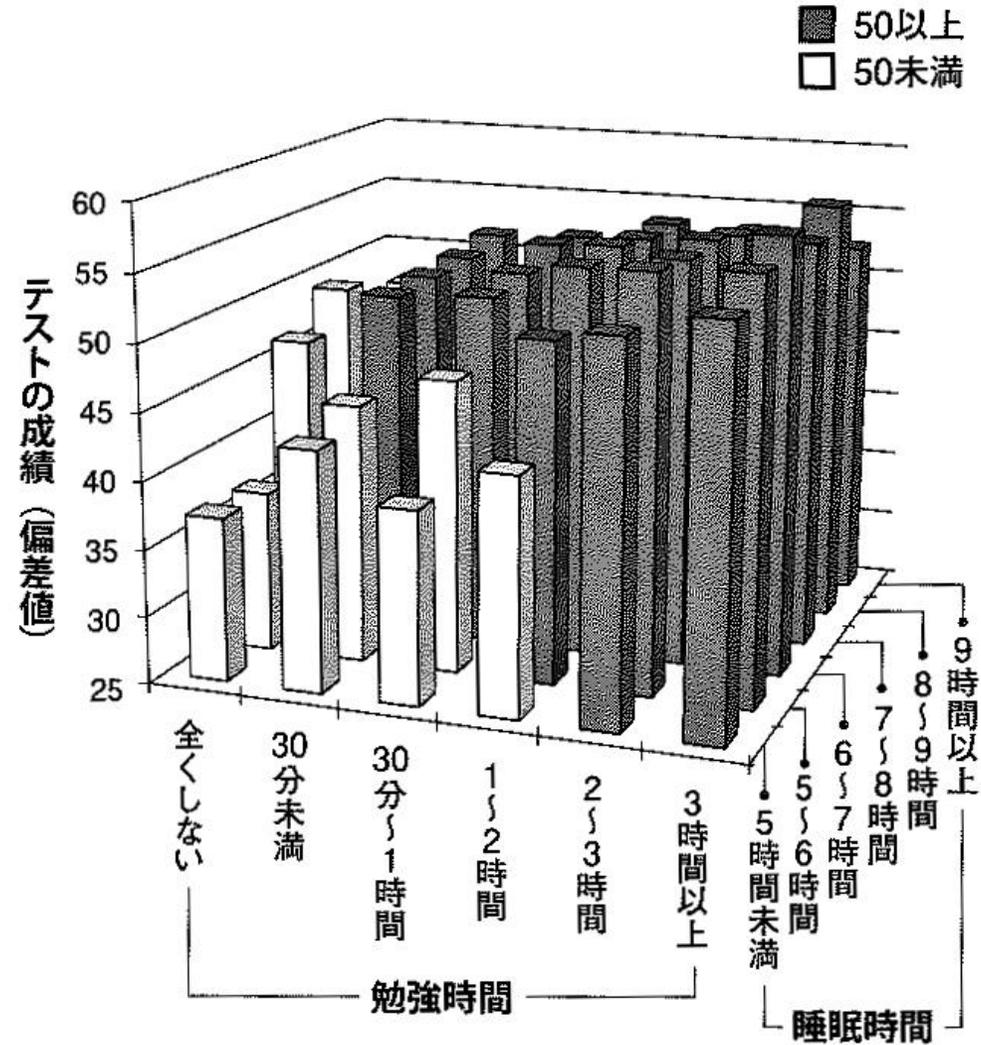
2018年度 小5～中3 (40,817人) のうち、平日にスマホ等を全く使わないグループ (4,798人、11.8%)

成績：4科目 (国語、算数 (数学)、理科、社会) の偏差値



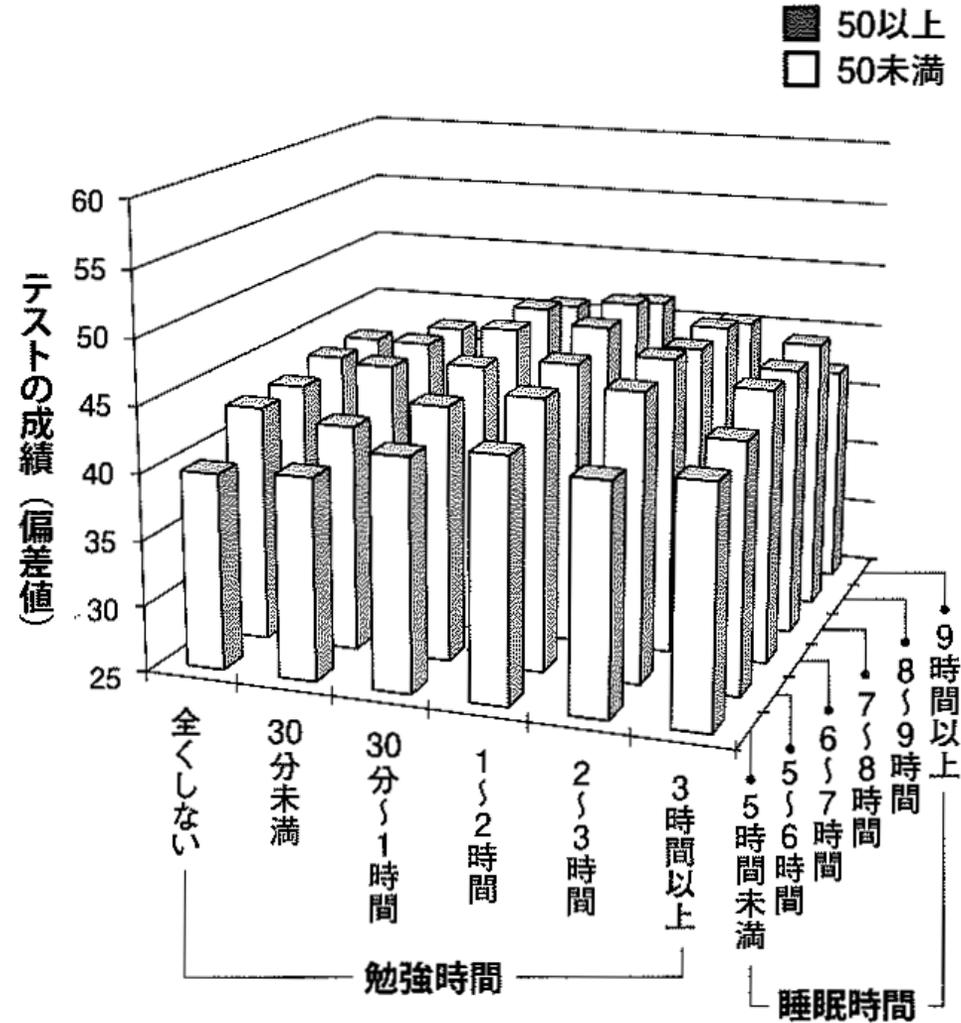
〔図2-4〕 スマホ等の使用が1時間未満／  
勉強・睡眠時間と学力の関係

2018年度 小5～中3 (40,817人) のうち、平日のスマホ  
等使用時間が1時間未満のグループ (9,622人、23.6%)  
成績：4科目 (国語、算数 (数学)、理科、社会) の偏差値



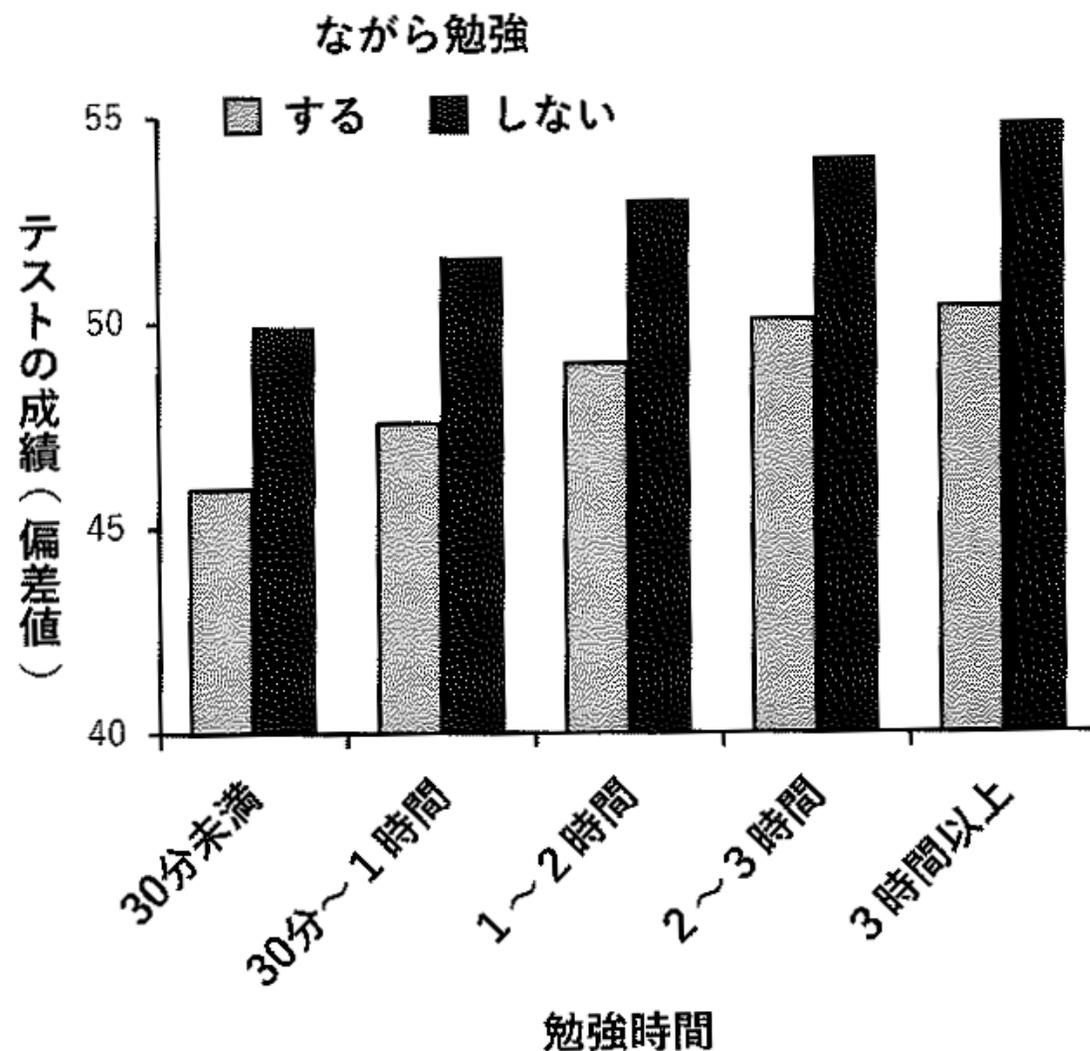
[図2-7] スマホ等の使用が3時間以上/  
勉強・睡眠時間と学力の関係

2018年度 小5～中3 (40,817人) のうち、平日のスマホ  
等使用時間が3時間以上のグループ (8,463人、20.7%)  
成績：4科目 (国語、算数 (数学)、理科、社会) の偏差値



[図2-10] ながら勉強と学力の関係

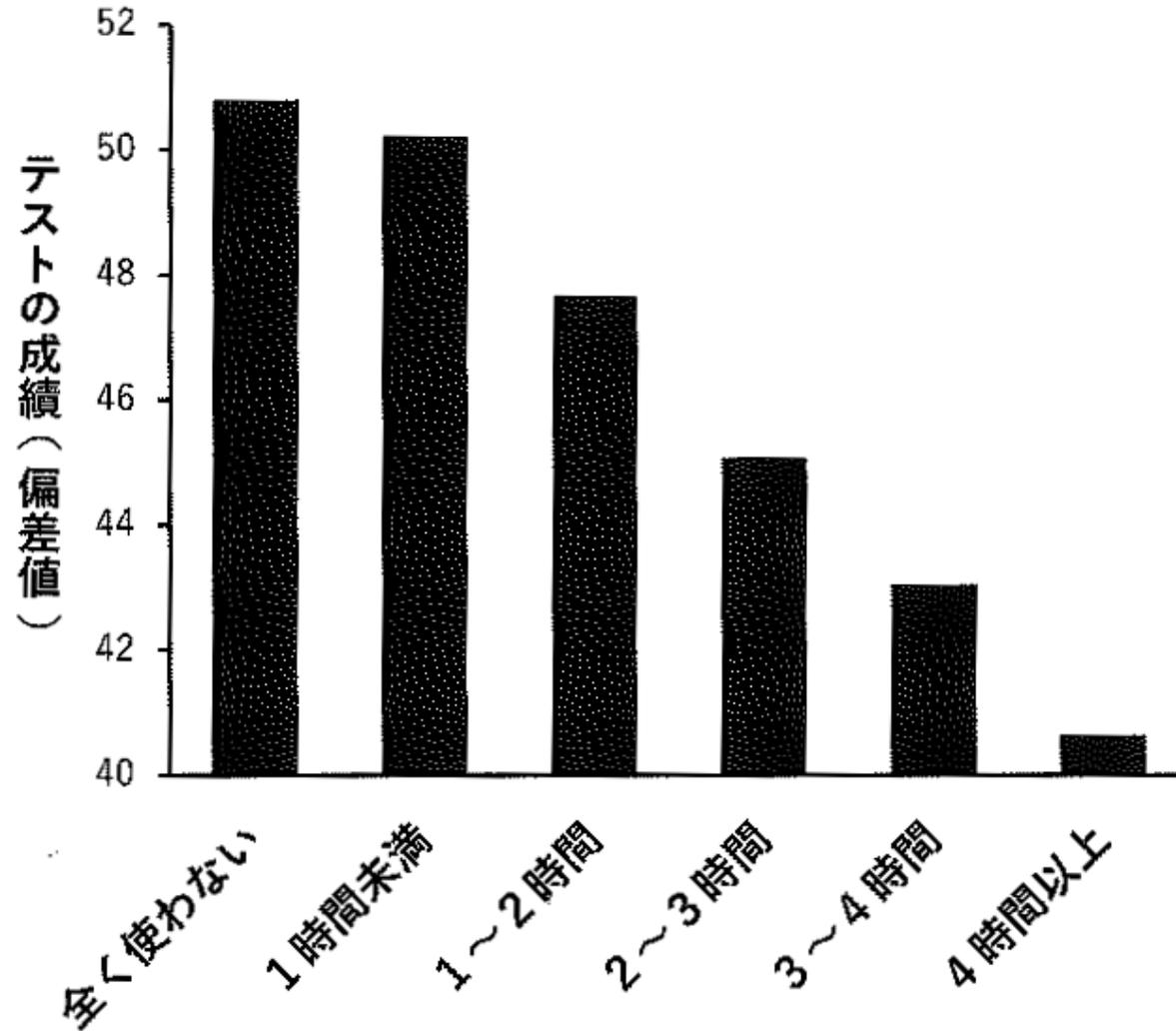
2017年度 スマホを持っている小5～中3 (26,081人)  
成績：4科目(国語、算数(数学)、理科、社会)の偏差値



[図2-11] インスタントメッセージの使用時間と学力の  
関係

2017年度 スマホを持っている小5～中3 (26,081人)

成績：4科目（国語、算数（数学）、理科、社会）の偏差値



オンラインでは本当の意味ではつなげられない

オンライン通信は…

○楽(負荷が少ない)

→ 脳はサボる(深いコミュニケーションには  
ならない)

○脳が同期しない

(脳の同期=つながっている感覚)

←視線

## 2、電子ゲームがもたらす影響

デジタルとアナログ

モニターと現実

→ 情報量の差

## ゲームの昔と今、その違い

- ・オンラインかオフラインか
- ・終わりがあるかないか

## ゲームの種類 ハード、ソフト

- ・携帯タイプに注意

ゲームをしている時、身体と脳はどれだけ活動しているか(その他の電子メディアも)

→ 身体は指先だけ、脳は？

脳が活動する時のネットワーク

感覚運動ネットワーク  
(SMN)



気づきネットワーク  
(SAN) (開いた奥)



執行系ネットワーク  
(CEN)



基本系ネットワーク  
(DMN)



皮質下ネットワーク  
(SCN)



図1 大脳皮質と5つの脳活動ネットワーク

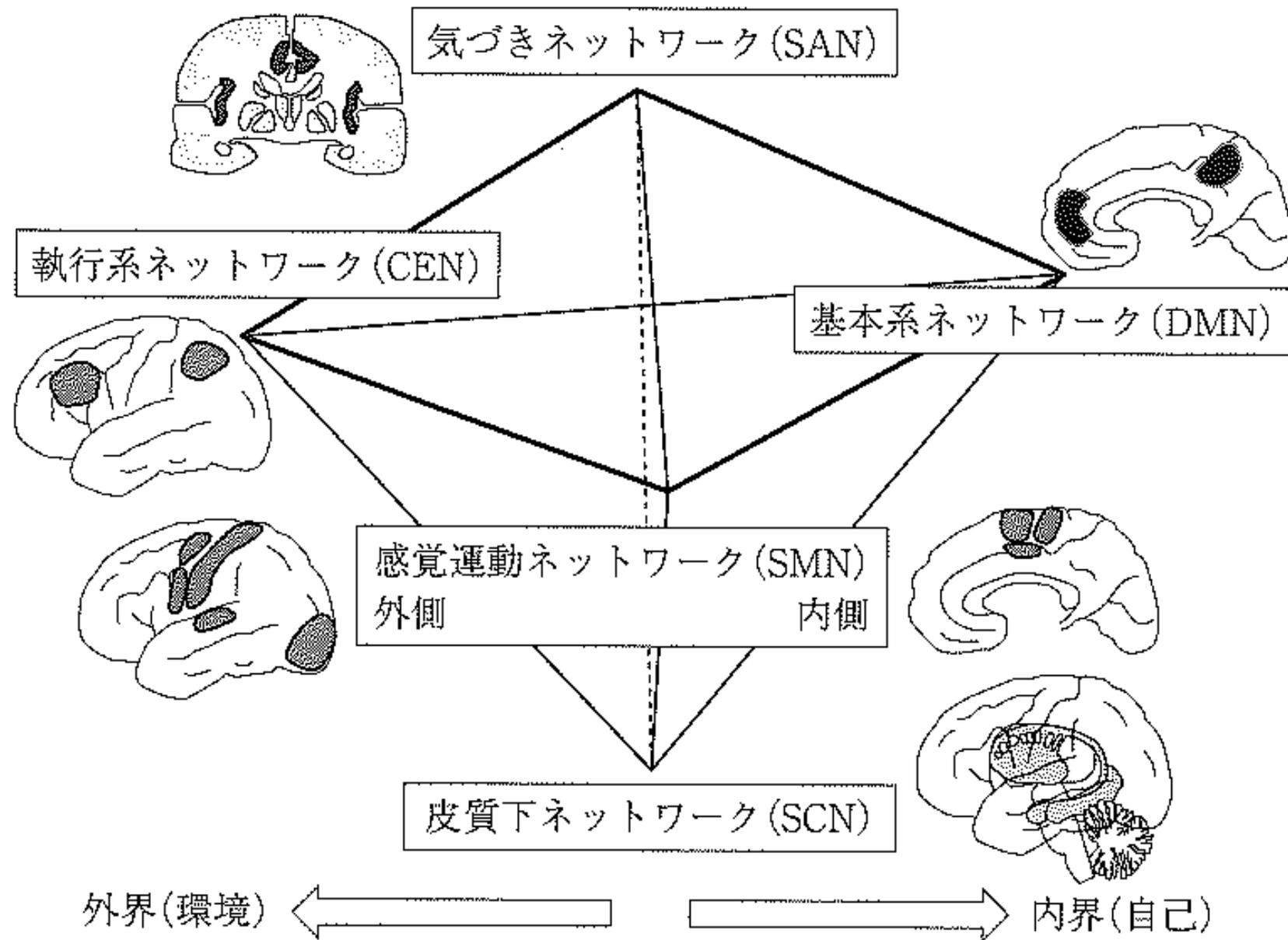


図2 5つの脳活動ネットワークと機能的な相互関係

ゲームってどれくらい楽しい？

「楽しい」にもバリエーションがある

本当に楽しいからやっているのか

ゲームをして育つ力は？

→ ゲームの力

ゲームをすることで奪われる力は？

→ 体力、視力、コミュニケーション能力、他

### 3、乳幼児にとって最適な メディアリテラシーとは

- 乳幼児期(10歳以下)
- 小学生高学年～中学生
- 高校生以降～

それぞれの時期で最適なリテラシーが変わる

# フィンランドの学校教育で行われているメディアリテラシー…主にネット上の嘘を見破るためのもの

## チェックシート

(※フィンランドの授業で利用されていたMerkkiのシートの日本語訳です)

- 全文を読もう。どのような内容ですか。
- 情報源を確認しよう。情報はどこからのものですか。
- 著者は実在する人/ものですか。
- 投稿の日時を確認しよう。その情報はタイムリーですか。
- 同じ情報を他でも見つけられるか確認しよう。
- 発行元を確認しよう。それはどのような機関ですか。
- 発行元のURLを確認しよう。信頼できるものですか。
- 情報を投稿したサイトやアカウントを確かめよう。
- 発行元のフォロワー数を調べよう。
- 投稿の画像を確かめよう。怪しいところはないですか。
- 投稿の目的を考えよう。投稿で得をする人はいませんか。
- 画像検索をして、同じ画像が他でも見つかるか確かめよう。
- 細かいところを調べよう。例えばロゴが疑わしいことはないですか。
- 投稿の文章をチェックしよう。誤字脱字などはありませんか。
- 親や先生、図書館の人など、信頼できる大人に相談しよう。
- “真実だとしたら信じられない” そんな内容でないか確認しよう。
- 専門家の意見を聞いてみよう。専門家はその情報を真実と認めるだろうか。
- 自分の思考や意見を意識しよう。判断に影響していないか考えよう。

# 乳幼児期～10歳以下のメディアリテラシー

電子メディアを、

- ・できるだけ遠ざけること
- ・できるだけ使わないこと
- ・できるだけ先延ばしにすること



赤ちゃんとも目と目を合わせ、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。

子守りを

スマホに



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。

させないで!



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。赤ちゃんの安全に気配りが出来ていません。

見直しましょう

# メディア漬け



## 5つの提案

- 1 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
- 2 授乳中、食事中のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
- 3 すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。  
1日2時間までを目安と考えます。
- 4 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
- 5 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

## ～メディア漬けの予防は乳幼児から!～



子ども期は、心とからだの基礎作りの大切な時期です。自分を信じる気持ちや思いやり、体力・運動能力を育てるには、直接的に人と物にかかわることが欠かせません。親も子どももメディア漬けになっていませんか？

保護者の方へ

# デジタル社会の子育て **幼児期に大切なこと**

## 遊び



外遊びしていますか？

遊びは子どもの主食です  
自然に触れてリアルな体験を！



しっかり遊ぶために  
スクリーンタイムは短めに



- ・スクリーンタイムについて
- 2歳未満：推奨されない
- 2歳～4歳：1日1時間未満

出典：WHO「5歳未満の小児に関する活動」、国立保健・栄養に関するガイドラインより抜粋

## 生活リズム

何時間眠れていますか？

規則正しく食べて  
十分な睡眠を！



子どもの推奨睡眠時間

3～5歳 10～13時間

1～2歳 11～14時間



幼児は10時間  
以上なのね！

Hirshkowitz M, et al. Sleep Health. 1 (1): 40-43, 2015より作成

起こす時間を決め、寝る1時間前  
にはメディアの使用をおしまいに



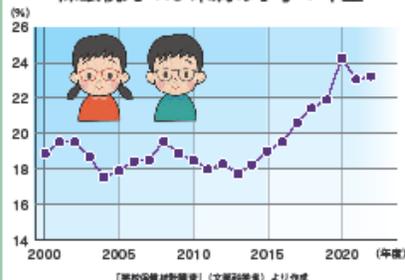
- ・寝る前にスマホやタブレットを使うと眠れなくなります
- ・過剰なスクリーンタイムは睡眠障害を起こします

## 目

近い距離で画面を見ていませんか？

幼児期は目が育つ時期  
就学時の視力低下が深刻です！

裸眼視力 1.0未満の小学1年生



近視を進行させないために  
1日2時間以上の外遊びを



- ・過剰なスクリーンタイムは近視をすすめる、スマホの小さな画面を見続けると内斜視になる危険があります

## 会話

会話を楽しんでいますか？

脳も育てる「言葉のチカラ」  
生活の中で言葉は育ちます！



子どもの話をもっと聞いて、  
言葉のキャッチボールを！  
読み聞かせも積極的に



- ・スクリーンタイムが増えると大切な親子の会話が減ります

# 親子でスマホから離れた時間をつくりましょう

大人のスマホ漬けは子どもの育ちを妨げます

- ◎ゲーム・ネット依存は病気です
- ◎幼児期の長時間使用は依存症の入り口になり、小学生にも増えています



もし使う場合は…

時間に注意する(極力短い時間にとどめる)

中学生までは親の管理が必要

- ・脳の発達の問題
- ・責任がとれるかどうかの問題

替わりになにをすればいいの？

電子メディアに触れている時間よりも  
ぼーっとしている時間の方が脳は活発  
に活動している

運動脳

→ 2学期の講演会も  
お楽しみに！  
(9月9日)

## 4、質疑応答