

Fusyo Collaboration letter



11月 29日 No.26 文責 廣田 秀俊

デジタルデバイスについて考える

11月25日に学校保健委員会が開催され、目の健康について考えていく時間がありました。“目の健康に関するアンケート調査結果”について、みなさんと一緒に考えていきたいと思えます。結果は以下の通りとなります。

1. デジタルデバイス接触時間は一日平均どのくらいですか？

30分以内	12.9%	30分～1時間	25.9%
1時間～1時間30分	28.3%	1時間30分～2時間	16.8%
2時間以上	16.1%		

2. デジタルデバイスを見る(使う)時間を決めていますか？

使える時間を毎日決めている	14.1%
曜日により使える日や時間を決めている	21.8%
そのたびに保護者と決めている	16.3%
宿題などをすませば決めた時間まで使える	28.1%
宿題などをすませば寝る時間まで使える	6.2%
決まっていない	6.7%
決まっているが守れていない	5.0%

3. 屋外での活動時間は一日平均どのくらいですか？

30分以内	31.9%	30分～1時間	36.7%
1時間～1時間30分	17.5%	1時間30分～2時間	7.0%
2時間以上	7.0%		

4. 目の健康のために対策をしていますか？

かなりしている	3.4%	まあまあしている	30.2%
あまりしていない	46.5%	全くしていない	19.9%

デジタルデバイスについて考える時、その行動を保護者などの大人がかかわりサポートしていくことで、かなり効果があがっていくと言われていています。例えば、行動を見守る目安として、一日の生活のなかで、睡眠・食事・入浴・手洗い・学習など、やるべきことの優先順位を考えて、時間内におさまるのであれば、好きなことを楽しむことはよしとしていくことも一つの方法だと思えます。また、好きなことはデジタルデバイスを使用するだけでなく、それ以外にも好きなことを楽しむようにすることも大切です。体を動かすバスケットボールやサッカー、家の中で楽しむ読書や将棋など、様々な事柄が考えられます。大人は、子供の生活時間のバランスが崩れていないか、デジタルデバイスを使用する遊びだけでなく、他の遊びも楽しんでいるかを見守り、伴走していくことが重要です。

オンラインゲームのなかには、SNS 機能も備えられており、ここから犯罪に巻き込まれるケースも少なくありません。犯罪からの安全や目の健康を保つために、デジタルデバイスを使用する遊びとどのようにつきあっていくのか、そのスキルを身に付けさせていくことが必要だと感じています。

