



北区立堀船小学校 校長 松本 麻巳
巡回拠点ほりふな 巡回指導教員

大人が知っておきたい、子どもとデジタル機器との付き合い方

残暑も少しずつやわらいでまいりましたが、いかがお過ごしでしょうか。今年の夏も本当に暑かったですね。外遊びの難しい日は、涼しいお部屋でスマートフォンやタブレットをのんびり楽しむ時間も、自然と増えたのではないのでしょうか。

近年、デジタル機器（スクリーンメディア）に触れる時間が増える中で、子どもの発達への影響について世界中でさまざまな研究が進められています。特に、**気持ちの切り替えにエネルギーが必要なお子さん、好きなことへの探究心が人一倍強いお子さん、文字よりも映像や音声での理解が得意なお子さん**たちにとって、デジタル機器には「非常に魅力的で夢中になりやすい反面、影響も受けやすい」という側面があるようです。

米ミシガン大学の研究では、スクリーンメディアへの依存度が高まると、生活リズムの乱れや家族間での衝突、宿題の後回し、友達との直接的な交流の減少といった影響が出やすくなると報告されています。こうした影響は、発達の特性とも深く関係しています。

気持ちの切り替えにエネルギーが必要なお子さん	即効性のある強い刺激に引き込まれやすく、切り替えの難しさや時間感覚の弱さから「途中でやめること」が難しくなります。
好きなことへの探究心が人一倍強いお子さん	興味のある特定のコンテンツや好きな世界への没頭から、現実のスケジュール調整やコミュニケーションが後回しになりやすくなります。
文字よりも映像や音声での理解が得意なお子さん	画像や動画に居心地の良さを感じやすく、他の学習や活動へ向かうエネルギーが奪われてしまうことがあります。

問題の本質はデジタル機器そのものではなく、見る内容の刺激の強さや量、そして「使い方」にあります。お子さんの特性に合わせた工夫やお約束（視覚的なルールの提示、タイマーによる時間の可視化など）を作ることで、デジタル機器は学びや自己表現を助けてくれる「心強いアイテム」にも変わるのではないのでしょうか。

《参考文献》 Sarah, E. D. (2017). Development and Validation of the Problematic Media Use Measure: A Parent Report Measure of Screen Media "Addiction" in Children. *Psychol Pop Media Cult*, 8 (1), 2–11. doi: 10.1037/ppm0000163

巡回指導カレンダー

※指導時数を調整するため、10月2日（金）は、滝四小にて月曜日の指導を行います。

※行事等の関係で変更があるときは、連絡帳等でお知らせします。

		1日(木)	2日(金)	
		都民の日	【月曜指導日】 滝野川第四小	
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
堀船小 滝野川第四小	1学期巡回指導終了 堀船小 滝野川第五小 出張あり	<指導予備日> 出張あり	<指導予備日>	終業式 <指導予備日>
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
スポーツの日	始業式 <指導予備日>	<指導予備日> 出張あり	2学期巡回指導開始 堀船小 滝野川第四小	堀船小 滝野川第五小 《個人面談》
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
堀船小 滝野川第四小 《個人面談》	堀船小 滝野川第五小 《個人面談》	滝野川第四小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第四小 出張あり	堀船小 滝野川第五小 《個人面談》
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
堀船小 滝野川第四小 《個人面談》	堀船小 滝野川第五小	滝野川第四小 滝野川第五小	堀船小 滝野川第四小 《個人面談》	堀船小 滝野川第五小

堀船小、滝五小
は指導予備日と
なります。

