

# 令和4年度 地域でつながる家庭教育応援事業 家庭教育応援プロジェクト 親子の学び応援講座

日時：令和4年12月14日(水) 13:50～

会場：南会津町立館岩中学校

## 「メディアが与える影響」

講師：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 小杉 一浩 氏

「メディア利用と健康被害」「メディア利用中の脳の血流量」「メディアの使用時間と学力の関係」などについて、エビデンス(科学的根拠)を基に、実例を挙げながらわかりやすく説明してくださいました。

また、視力低下を防ぐ方法や、情報モラル等についてもお話いただき、親子そろってメディアとの向き合い方について考える貴重な機会になりました。



### 生徒の感想

- 「ながら勉強」が成績に影響することがわかったので、これからは気をつけたいと思いました。
- 「視力」「睡眠の質」「依存」など、健康への影響が怖いと思いました。
- 使いすぎを直そうと思いました。アラームをセットして使用時間を決めたり、早く寝たりして、毎日10分ずつ減らしていって、健康な体づくりをしたいと思います。



### 保護者の感想

- 追われるように過ぎていく毎日の中でしたが、「メディアについて考えてみよう」と思うきっかけをいただきました。
- 健康面を中心に、メディア利用には様々な影響があることをていねいに教えていただきました。
- 講座を聞いて、「ゲームや通信機器から縛られなくなったら、大人も子供もいろんな時間の過ごし方を探ることができるかもしれないな。」と感じました。



### 館岩中学校 室井校長先生より

これからの世代にとって、スマホやネットは不可欠なツールになるでしょう。

全国学力学習状況調査の結果、1日のメディア利用時間が1時間程度の子供たちが最も学力が高いということがわかっています。つまり、「メディアを使いたい!」という気持ちをコントロールしながら生活している子供たちは、学習にも計画性をもって励み、自分の力を伸ばしているということなのだと思います。

小杉先生に御講演いただいたおかげで、メディアだけでなく、生活全体を見直すきっかけを得ることができました。

