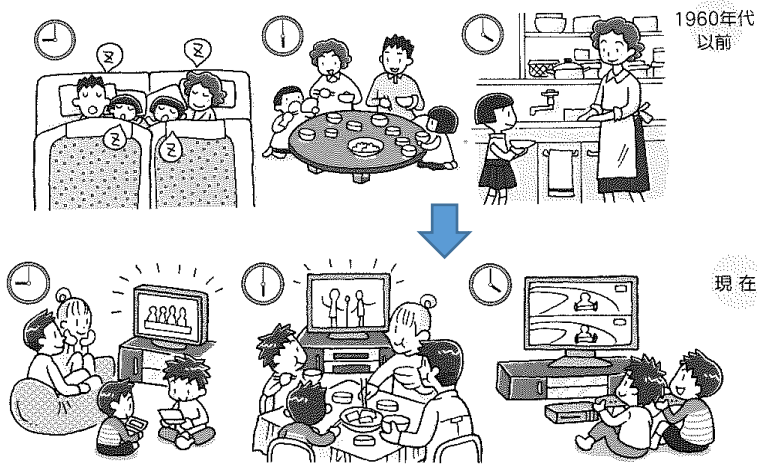


「メディア漬け」から子どもを守りましょう

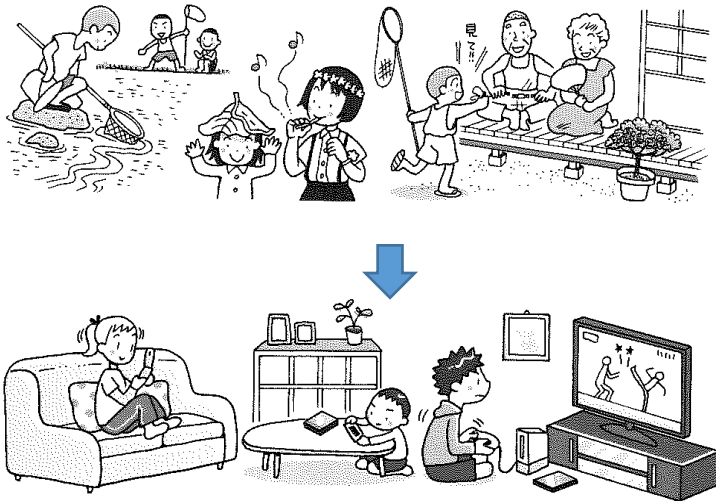
今月は、昔から遊び継がれている日本古来の遊びを楽しみたいと思います。
 今では、何もなかったころの作って遊ぶ時代から、作られた既製品での遊びやゲームなどメディアによる遊びが中心となっています。
 そこで、今と昔の生活を比較して何が大きく変化しているのか考えてみたいと思います。

メディアの登場で大きく変化した生活行動



左の図の現在とあるのは2010年前後の時代です。比較すると、日々の暮らしを見てみると明らかに会話やふれあいの時間が減少していることがわかります。生活の中心が人間からメディアに移ってしまっています。就寝時刻も遅くなり、睡眠不足…その影響でいつもイライラ・ソワソワ落ち着かない子どもたちが増えているのも現実です。

遊びの実態



「外遊びの時間」は、自然や生き物と触れ合い代々継承されてきた遊びのルールを身につけ、集団の中で挫折も含めた多様な体験をしながら心も体も“人間になっていく”という子どもの文化の時間。鬼ごっこやかくれんぼなどで体験する緊張と弛緩の繰り返しは、子どもの心臓や肺や筋肉の発達を促し、自律神経の発達にも大きく貢献していた。また、身体を動かし感情がぶつかり合うような人間同士の関わり合いは脳の発達に不可欠だという脳科学者の指摘がある。「子ども期に遊びを積み重ねることで体と心や言葉の力を育てている。」と。

情報化社会の子育てで見失わないでほしいこと

子育ての基本は、「子どもが健やかに育つためにしなければならないことをきちんとする」ことにつきます。子どもは眠ること、食べること、遊ぶこと、愛されることが保障されなければなりません。この4つがどれも、子どもたちの心と体を育てるのに不可欠です。メディア漬けで夜更かしになり、睡眠時間まで短くなっている日本の子どもたちは、メディアから流される情報で食文化も大きく変化してしまっています。メディア漬けの生活が外遊びの激減に拍車をかけています。親子ともにメディア漬けの生活で愛される体験さえも奪われているのです。



ノーメディアの日をつくりましょう！
 お手伝いをしてもらいましょう！
 読み聞かせしてあげましょう！

参考著書
 「メディア漬け」で壊れる子どもたち
 清川輝基・内海裕美 共著