

～ 子供に関わるすべての人へ～
家庭教育ニュースレター

家族の絆

2021年 春 = Vol.60 =

Contents

- 子どもがネットで困らないために大人ができること
- 『眠りの脳科学 早寝早起き朝ごはんで 元気モリモリやる気グングン 笑顔ニコニコ 西宮市の子どもたち!』
- 西宮市立図書館から本の紹介
- 5つの実践目標リレーコラム「見守られやすい社会」という発想
- 新型コロナウイルス感染症予防対策 新しい生活様式のポイント
- 教職員が子供たちと向き合う教育環境づくりのために…



バックナンバーはこちらからご覧いただけます↑

発行/西宮市教育委員会 問合せ先/地域学校協働課 TEL0798-35-3868

子どもがネットで困らないために大人ができること

コロナ禍でオンライン学習に注目が集まっていますが、西宮市でも1人1台のタブレットが小・中・義務教育学校のすべての児童・生徒に貸与され、本格的にタブレットを使った授業が始まります。ゲーム、動画、学習…私たちの生活からインターネットは切り離すことができません。子どもがネットで被害者にも加害者にもならないために私たち大人ができることは何でしょうか。

今回は全国でネットトラブルの現状と対策について講演をされている石川千明さんにお話をいただきました。

外出自粛や学校の長期休業から、ゲーム、動画、SNSの長時間利用が顕著です。友だちと遊ばなくて“可哀想だから”オンラインゲームを遊ばせていると聞くことがありますが、ゲームに夢中になりすぎて不登校になってしまった児童・生徒が多くいます。このまま学校生活が破綻すれば、その方がよっぽど可哀想ではないでしょうか？

オンラインゲームは自分で終わることが難しい。適切な時間の管理や家庭でのルール作りをしていただきたいと保護者にお話しすると『言っても聞かないから』と仰ることも。小学生で保護者の言う事を聞かない子どもは中高生になったらもっと言う事を聞かなくなります。時間のコントロールを保護者ができる小学校時代の対策が重要です。

また『ネット・スマホのことは子どもたちが2歩も3歩も先を行っていて、私が教えることは無い』と言われることもあります。

確かにデジタルネイティブ世代の彼らにスマホやタブレットを渡すと、マニュアルを見ることもなく直感的に操作します。なるほど、上手に使っているように見えます。でもちょっと待って、「使える＝安全に使える」ではありません。

「安全に使う」ということは ①自分や他者の人権に配慮して使う ②社会のルールを守り規範意識をもって使う ③マナーを守る ④相談先を知っている等を踏まえた上で使う事が「安全に使っている」ということです。

子どもたちはデジタルデバイスの使い方は教えなくてもできますが「安全に使う」ということは知りません。それを教えるのが私たち大人の役目なのです。

常日頃、子どもたちに『困ったらお家の人に相談するんだよ』と伝えていますが、子どもたちからは『親

は（私じゃなく）スマホばかり見てると、自分よりスマホを見ていることに寂しさを感じているようです。『お母さん（お父さん）あのね…』と話しかけてきたときに、その手にあるスマホを置いて子どもの話に耳を傾けてあげてください。スマホに子ども以上に大事な用事はありません。

そしてもし子どもが悩みを打ち明けてくれたときは、いきなり叱らず、まずはしっかり話を聞く。その上で保護者が解決できない場合は専門家を探しましょう。保護者が一番の相談の場所になることが大切です。なぜならネットでトラブルに遭ったときに一番に相談するのは「ネットの友だち」と子どもたちが言うからです。どんな人かわからない人に相談することで性犯罪や連れ去りに遭う危険性が高まります。子どもたちは的確な答えを求めているわけではなく、自分にしっかり向き合ってくれる頼れる大人を探しています。



いしかわ ちあき
石川 千明

NPO法人 奈良地域の学び推進機構 理事

(株)カブコンでゲーム企画を担当。退職後web企画制作、コンサルタントとして活動。'01年子育て支援グループいこま育児ネット設立、'08年自治体、学校等でICT支援活動を開始。それらの経験また母親目線から、わかりやすくネットトラブルの現状と対策を解説する。



石川千明公式サイト (<https://www.j-moral.com/>)
にネットトラブルの相談先等が掲載しているので、ぜひご活用ください。

こちらからもご覧いただけます→



『眠りの脳科学』

早寝早起き朝ごはん 元気モリモリ やる気グングン

笑顔ニコニコ 西宮市の子どもたち！』

子供たちが健やかに育つためには、「早寝早起き朝ごはん」つまり基本的な生活習慣を身につけることが大切です。

今回は、基本的な生活習慣とやる気・能力の関係性について、川崎医療福祉大学教授の保野孝弘さんにお話をお伺いしました。

突然ですが、クイズです。「この人 誰だ？」今からヒントを3つ出します。誰かを当ててください。男性のスポーツ選手。ヒント1「平成の宮本武蔵」、ヒント2「日本からアメリカへ」、ヒント3「睡眠王」。さて、いかがでしょうか？答えは、後ほど。

●自分の眠りと食事の習慣を知ろう

チェック チェック！

まずは皆さんの眠りの習慣をチェック。以下の7つの項目が、いくつ当たっているか、調べてみましょう。

- ① 朝、気持ちよく起きられない。夜、なかなか寝つけないことが多い方である。
- ② 朝食は、食べないことが多い。
- ③ 日中は、外で運動をほとんどすることなく、日光をあびることが少ない方である。
- ④ 午前中、学校の授業中にあくびがおおく、いねむりすることが多い。
- ⑤ 寝る前に（だいたい1～2時間前）、テレビをみたり、テレビゲームをすることが多い。
- ⑥ 夜（だいたい21時以降）、コンビニやスーパーなどに行くことが多い。
- ⑦ 寝る時刻、起きる時刻、食事の時刻が、毎日バラバラ（だいたい60分以上変わる）である。

当てはまった数が、0個～2個の方は、かなり良い習慣。3個以上の方は、1つでも減らせるようにすると、皆さんの能力（学力、体力、そして魅力）がさらにアップ！ぐっすり眠って、昼間に頭がすっきりすると、やる気も倍増！

●眠りと生物時計のしくみを知ろう

ナットク ナットク！

次に、眠りと生物時計のしくみをお話しします。眠りと目覚めは、生物時計とホメオスタシス（生体恒常性）のお互いの働きで生まれます。生物時計は、睡眠と覚醒の24時間リズムを作り出します。通常、朝にな

ると自然に目が覚めて、夜になると眠くなる現象です。一方、ホメオスタシスは、睡眠の過不足を調整します。

睡眠一覚醒リズムは、24時間周期を持ち、1日24時間で眠りと目覚めを繰り返します。

しかし、この生物時計の周期は、生まれつき24時間よりも長いことが知られています。

私たちは、この生物時計の周期と、1日24時間の社会生活リズムとのズレを調整しています。このズレを修正して、本来の生物時計を24時間の社会生活リズムに合わせる手がかりがあります。それは、太陽（朝日）です。太陽（朝日）が、時計合わせをします。

朝日が、生物時計に働きかけ、24時間に合わせます、カチャ！朝食にも、同じ働きがあります。



近年、住宅周辺の環境は、特に都市部では、夜間であっても照明で明るくなっています。また、家でも、照明機器が使われます。さらに、子どもたちの間でも、情報・通信メディアの利用が多くなってきました。このような夜間の照明は、睡眠行動に影響を及ぼすことが知られ、メラトニンの分泌を抑制したり、直接的に脳自体を覚醒させるなどが考えられます。メラトニンは、睡眠に導く働きを持ちます。その結果、なかなか眠れないなどの不眠症状が生じることがあります。朝の日光で、この分泌のリズムが新しく開始され、それより約14～15時間後の夜間に分泌が最も多くなるようなリズムを持ちます。昼間は分泌が抑えられ、夜間暗くなると分泌量が増えます。そのため、就寝前に明るい環境で過ごす、眠れなくなる可能性が考えられます。さらに、メラトニンは、幼児期から思春期の子どもで多く分泌され、大人になると分泌量は徐々に低下します。この時期に、夜間の照明などで、メラトニンの分泌量が通常よりも少なくなると、子どもの成長に何らかの影響を及ぼすのではないかと考えられます。

就寝時刻が遅れること（夜更し）は、日中の心身状態に極めて重大な影響を及ぼします。以下の表にまとめました。睡眠生活習慣の乱れ、寝不足で、やる気ダウン！

こころの面	からだの面
集中できない やる気がでない 覚えられない 思い出せない イライラする 怒りっぽくなる 作業能率が落ちる	ホルモンのリズムが乱れる 免疫力が下がる 昼間に居眠りする



●ここが重要 眠りの習慣を知ろう

チャレンジ チェンジ！

子どもたちの睡眠生活習慣を改善し、能力を向上させるためには、主に、次の3点が重要です。

(1) 早起きして日光をあび、そして朝食をとることです。

朝、起床したときに日光を浴びることによって、脳の中にある生物時計がリセットされ、1日24時間の社会生活リズムにセットされます。また、食事の規則性が内臓にある生物時計に影響を与えます。

(2) 就寝1時間前から脳を休める環境を作ることです。

例えば、就寝前のテレビの視聴、スマホの利用、明るい場所への外出を避けることです。これは、朝に、日光の刺激でリセットさせた生物時計の働

きで、それより約14～16時間後にメラトニンが増加するようにリズムがスタートします。しかし、光によって、メラトニンが抑制され、眠ることができなくなる可能性が高まります。

(3) 昼間に身体を動かすことです。

運動によって、就寝前に適度の疲労感が生まれ、入眠を助けることがあります。

さて、最初のクイズですが、答えは、大谷 翔平選手。なぜ、「睡眠王」と言われたか？彼は、「●●●●を決めてからトレーニングをしていた」そうです。何を決めていたのか？それは、「寝る時間」です。まず寝る時間を最初に決めて、残りの時間に何をするかを決めていたのです。ご家庭で、何かをするルールを決める際も、この考え方は役に立ちますね。やる気をアップする第1歩。

最後に、西宮市の「市の花」は「桜」。桜の花言葉は、「精神美」。ぜひ、早寝早起き朝ごはん、で、美しい心（精神美）を育てて下さい。

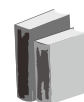
ほの たかひろ 保野 孝弘

川崎医療福祉大学 医療福祉学部 臨床心理学科 教授

福井大学教育学部養護学校教員養成課程 卒業。その後、関西学院大学文学研究科博士課程前期課程・博士課程後期課程心理学専攻を修了。現在は、川崎医療福祉大学医療福祉学部臨床心理学科 教授（心理学博士）。大学での教育・研究に加え、地域の幼稚園・保育園、小学校、中学校、高等学校で「睡眠と健康」の授業や講演を、子ども・保護者・教職員向けに行っている。可能な限り「わかりやすく、楽しく」大切なことをお伝えしている。



西宮市立図書館から本の紹介

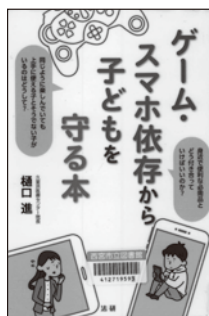


このコーナーでは、本を読んでみようかなと思ってもらえるよう、特集記事などの内容に関係のあるテーマの本を紹介しています。今回は鳴尾図書館司書 樋口 亜希子さんに「スマホ」に関連する本を選んでもらいました。

鈴木朋子 著 坂元 章 監修
『親子で学ぶスマホとネットを安心して使う本』
(技術評論社)



樋口 進 著 (法研)
『ゲーム・スマホ依存から子どもを守る本』



内海裕美 監修
『上手に使って病気を防ごう！スマホとゲーム障害』
(少年写真新聞社)



今から乗る電車の時刻を調べたいと思ったとき、外出中にメールで用件を伝えたいとき、インターネットで調べ物をしたいときなど、スマホは多機能で便利に使えて、今や私たちの生活に欠かせない道具となっています。特に、昨年からは新型コロナウイルスの影響により、三密（密集、密閉、密接）を避けた新しい生活様式が求められ、オンラインでの授業や会議といったコミュニケーションのあり方が変わってきたことで、スマホなどの通信機器の利用がさらに増えてきています。

身近で便利なスマホとネットですが、トラブルにも簡単に陥ってしまいます。そんなトラブルから家族を守るためにどうすればよいのか。今回紹介した本は、スマホとインターネットを安全に使うために気を付ける点をわかりやすく紹介しています。ぜひ参考にしてください。

市の図書館にはここに紹介した本以外にも関連本がたくさんあります。また、図書館では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため長らく中止していたおはなし会を再開しています。親子で図書館にお立ち寄りください。(おはなし会は新型コロナウイルスの感染状況等により急に中止する場合があります)

思いやりのある西宮っ子を育てる

5つの実践目標 リレーコラム

平成23年に西宮市家庭教育振興市民会議が新たに提唱した家庭教育「5つの実践目標」をテーマとして、家庭教育振興市民会議の委員や家庭教育関係者などに自身の体験や思いを投稿していただくリレーコラム。今号は5つの実践目標の中から「見守ろう よその子 我が子 区別なく」をテーマに「甲南女子大学教授の伊藤篤さん」にお話しをいただきました。

「5つの実践目標」

- ・育てよう 優しい心と がんばる力
- ・声かけよう おはよう ありがとう ごめんなさい
- ・見守ろう よその子 我が子 区別なく
- ・習慣づけよう 早寝 早起き 朝ごはん
- ・外に出よう 元気に遊んで 友だちいっぱい

“見守られやすい社会” という発想

西宮市家庭教育5つの実践目標の中に「見守ろう よその子 我が子 区別なく」があります。これを見て、多くの人々は「子育て家庭に優しいまなざし・声かけを」と思われるのではないのでしょうか。

最近、新聞で「生後2か月児を抱いて散歩していたら、すれ違った年配の女性から“こんなに小さいのに外に連れ出すなんてかわいそう”と声をかけられた」との投稿を読みました。この女性による「声かけ」は“優しさ”の発露だったかもしれませんが、声をかけられた側はそのように受け取れなかったようです。

ここには、子育てに関する昔と今の「常識」の変化から生じる行き違い（価値観の違い）があるとは思いますが、それに加えて、現代社会が「子育て家庭を監視する」といった風潮も影響しているような気がします。

例えば、不適切な養育が焦眉の急とばかりに、誤解による「泣き声通報」がなされ、それによって児童相談所から立ち入りを受けることを不安に思う子育て家

庭がいる(NHK“おうちで学ぼう! for School”: https://www3.nhk.or.jp/news/special/kosodate/article/feature/article_201023.html)とされています。

泣き声が頻繁に聞こえるのは、特に幼い子どものいる家庭であれば「常態」です。子育て家庭の側が「うちの子はよく泣いて困っています」と言えば、近隣者は「よく泣かれると大変ですよ。大丈夫?」と返すことでしょうか。こうしたコミュニケーション(困り感を素直に出し、それに共感するという関係づくり)が「監視する・される」という関係を脱し、「見守られやすい社会」づくりにつながっていくのではないのでしょうか。

いとう あつし
伊藤 篤

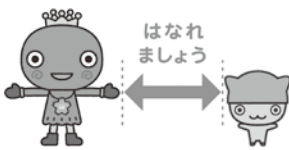
甲南女子大学人間科学部子ども総合学科・教授

2017年より甲南女子大学人間科学部・教授/神戸大学名誉教授。専門は子ども家庭福祉学。兵庫県子ども・子育て会議、兵庫県史編集会議、大阪府子ども施策審議会などの委員も務める。2020年度より西宮市家庭教育振興市民会議議長。



新型コロナウイルス感染症予防対策 新しい生活様式のポイント

新しい生活様式を
「にしのみや」で覚えよう!



に
ひと きより
2メートル、人との距離は
あけましょう



し
てあら
しっかり手洗いマスクも
わす
忘れずに



み
みつ さ
密を避けよう!



の
の かい しょくじかい
飲み会(食事会)は
かんせんぼうしだいさく じゅうぶん
感染防止対策を十分に



や
やりましょう!
かんき
こまめな換気!

西宮市キャラクター みやたん

教職員が子供たちと向き合う教育環境づくりのために…

学校における働き方を見直し、教職員のワーク・ライフ・バランスの保持や子供と向き合う時間を確保するために、勤務時間の上限を定めた規則や方針に基づき、各校園で週1回の『定時退勤日』、中学校、義務教育学校で週あたり2回以上の『ノー部活デー』を設定する等、取組を推進しています。また、全ての小学校、中学校、義務教育学校、高校の勤務時間外における電話について、自動音声案内の導入を進めています。保護者、地域の皆さまのご理解をよろしくお願いします。(教育職員課)