

メディアと生活習慣

元気塾「メディアと生活習慣」の講座では次のような話をしました。

身近にあるメディアを探しました。

メディアとは、さまざまな情報をあなたに伝えたり、教えてくれたりしてくれるもののことです。スマートフォンやパソコン、新聞紙の他にも、看板や標識、学校の放送もメディアです。



紙芝居をみて、電子メディアが体に与える影響について考えました。

夜遅くまでスマートフォンのゲームをしていた“元気くん”。お母さんは「明日は学校でしょ。早く寝なさい」と、電気を消しました。すると・・・何か声がします。おぼけ？実は、“元気くん”の体が話しているのです。“元気くん”の体になにが起こったのでしょうか。



僕は足！ゲームのやりすぎで足がパンパンだよ！



私は目！ゲームのやりすぎで目がカラカラだよ！

僕は首！ゲームのやりすぎで首がカチカチだよ！

ゲームに夢中で、自分の体のことを気にしていなかった“元気くん”。
気付かないうちに体が悲鳴を上げていたようです。
体が元気になるにはどうしたらよいか考えました。

《元気塾に参加してくれた皆さんの意見》

☆時間を決めたらいい！

☆ゲームではなく、本を読めばいい！

☆首を前に出した姿勢だったから、首がカチカチになったと思う。よい姿勢でゲームをすればいい！

など

“元気くん”は、体が元気になるために、3つの約束を決めました。

- ゲームをするときは時間を決めてする。
- ゲームをするときは、椅子に座って姿勢よくする。時々休憩を取って首や肩を回す。
- ゲームも楽しいけど、時々は外で思いっきり遊ぶ。

3年生以上の参加者には、次の約束を紹介しました。

アメリカのあるお母さんが、13歳の息子さんにスマートフォンを与えてもよいか悩んだ末に作った、息子さんとの契約書です。



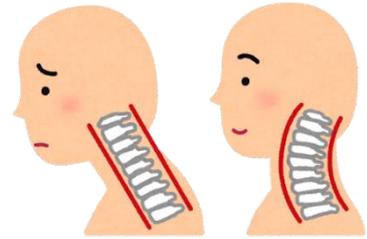
【資料】「スマホ」18の約束 ～アメリカであった、母から息子への契約書～

- ① このスマートフォンは、母が買い与え、料金も払っているものです。あなたに貸しているスマートフォンです。
- ② パスワードは、親が管理します。常に報告してください。
- ③ 電話はマナーを守って礼儀正しく、父や母からの電話には必ず出るように。
- ④ 学校がある平日は夜7時半、週末は夜9時になったら、親にスマホを引き渡すこと。夜の間は電源を切り、また朝7時半に電源を入れます。固定電話で、電話すべきではない時間に、メッセージやメール、電話で話すことはいけません。お互いの家族のプライバシーを尊重しましょう。
- ⑤ 学校に持って行ってはいけません。メッセージ、メールではなく直接対話しなさい。人との会話は大切なスキルです。
- ⑥ もし、水や地面に落として故障したり、なくしたりした時の修理や交換の費用はあなたが持ちます。その費用は、自分で準備しなさい。
- ⑦ 人に対して嘘をつくこと、ばかにすること、あざむくことに使ってはいけません。たとえ誘われても、人のためになることを大切に考え、人を傷つけることは参加しません。
- ⑧ 面と向かって言えないことは、スマホを使い、メールなどで言わないこと。
- ⑨ 自分を見つめなさい。友達の親がいる前で言えないことは、メールでも言わないこと。
- ⑩ アダルトサイトは禁止。必要であれば、お父さんやお母さんに聞いてください。
- ⑪ あなたは礼儀正しい子です。それを崩さぬよう、公共の場では電源を切るか、音を切り、しまっておくこと。
- ⑫ 隠しておくべき自分のプライベートや、他人のプライベートの写真を送ったり、受け取ったりしないこと。あなたは賢い子ですが、そうするようにと誘惑されることがあるでしょう。こうした行為は、あなたのこれからの人生を台無しにする恐れがあります。巨大な力をもつネットワーク空間で、一度広まった悪い評判を消すことは困難だからです。
- ⑬ むやみやたらに写真やビデオを撮らないこと。あなたの経験は永遠にあなたの記憶に残るでしょう。
- ⑭ たまにはスマホやゲーム機を家において出かけましょう。携帯がなくても生きていけるようにしなさい。「みんながしていることを逃がすのではないか？」という恐れよりも強くなりなさい。
- ⑮ 様々な音楽と出会ってください。あなたの視野を広げてください。
- ⑯ ときどきは言葉のゲームやパズルや知能ゲームを解いて脳をきたえなさい。
- ⑰ 世界をあなたの目を通して見ましょう。検索する前に、考えることです。
- ⑱ あなたがミスを犯したなら、スマホを取り上げます。そして、最初から考え直していきましょう。問題はあなただけの問題ではなく、私達家族で答えを出していきましょう。



最後に、ストレートネックの説明とチェックをしました。

ストレートネックとは、正常な首の骨がカーブしているのに対し、首の骨が真っすぐ（ストレート）になってしまった状態をいいます。近年、ストレートネックが増えている原因は、スマートフォンが影響しているといわれています。



【ストレートネック】 【正常な首のカーブ】



【ストレートネックのセルフチェック法】

壁際に立ってみて、壁にかかるとお尻、肩を付けた時に、頭が壁から離れている、もしくは意識しないと頭が壁につかないような場合、ストレートネックになっている可能性が高いです。