

# KIDS SMILE LABO JOURNAL

“キッズ スマイル ラボ ジャーナル”

KIDS SMILE LABO が発行するフリーペーパー。普段 SNS でしか見られない保育園の子どもたちの様子や、子育てに関する情報等、最新情報をお届けします。

vol.07  
2021

TAKE FREE



KIDS SMILE LABO の 1 枚。

副園長の森誉さんが選んだ、とっておきの 1 枚を紹介します！

## “季節を感じて”

子どもたちは日常の中で季節の移ろいを感じて過ごしています。

目にとまるいつもの木々の変化も

その時期に出会う花の香りも

陽の暑さや心地よさも

水や風の気持ち良さや冷たさも

どれもこれもその時々の中で詰まっています

日本ならではの四季を子どもたちはその体いっぱい感じています。

そして、遊びの中で季節の訪れをしっかりと味わいます。

子どもたちの笑い声が合わさって

KIDS SMILE LABO の四季はより魅力的に彩られていきます。

photo & text by morimori

## JOURNAL TOPIC

### 01 LIFE is ART を振り返る

KIDS SMILE LABO 初めてのイベントレポート

### 02 Kids Photographer- 子どもの見る世界 -

5 歳児がファインダー越しに覗いた世界、お気に入り写真の紹介

### 03 子どもとメディアについて

現代を生きる子育て世代に、ぜひゆっくり読んでもらいたいトピック

kidssmilelabo.com



@kidssmilelabo

KIDS SMILE LABO

@kidssmilelabo

@KIDS\_SMILE\_LABO

# 子どもとメディアについて

年末になり家族との時間も増え、もしかしたらメディアと接する時間も増えてくるかと思いましたが、今回は『子どもとメディア』について少し長くお伝えさせていただきたいと思っています。そして、わたしたちの暮らしの中にたくさん入り込んでいるメディア（テレビ・ビデオ・ゲーム・スマホ・インターネット等）との付き合い方などをこの機会にご家族で考えていただく時間をもっていたいただけたら嬉しいです。

今回は社団法人 日本小児医会「子どもとメディア」の問題に対する提言として発表させている資料や、著書「メディア漬け」で壊れる子どもたち、スマホ脳等から抜粋した文章と、画面から浴びつつけているブルーライトの危険性についてをお伝えしていきます。



「はじめて」  
子ども達にメディアがあまり良いものではないとは思っていらっしゃる方も多々あると思いますが、子ども達にとって具体的にどのような影響や危険性があるかということをお伝えしていきます。

## ① 「子どもとメディア」の問題に対する提言

影響の一つは、テレビ、ビデオ視聴を含むメディア接触の低年齢化、長時間化です。乳幼児期の子どもの場合は、身近な人とのかわりあい、そして遊びなどの実体験を重ねることによって、人間関係を築き、心と身体を成長させます。ところが乳児期からのメディア漬けの生活では、外遊びの機会を奪い、人とのかわり体験の不足を招きます。実際、運動不足、睡眠不足そしてコミュニケーション能力の低下などを生じさせ、その結果、心身の発達遅れや歪みが生じた事例が臨床現場から報告されています。このようなメディアの弊害は、ごく一部の影響を受けやすい個々の子どもの問題としてではなく、メディアが子ども全体に及ぼす影響の甚大さの警鐘と私たちはとらえています。

特に象徴機能が未熟な二歳以下の子どもや、発達に問題のある子どものテレビ画面への早期接触や長時間化は、親子が顔をあわせ一緒に遊ぶ時間を奪い、言葉や心の発達を妨げます。

影響の一つはメディアの内容です。メディアで流される情報は成長期の子どもの直接的な影響をもたらします。幼児期からの暴力映像への長時間接触が、後年の暴力的行動や事件に関係していることは、すでに明らかにされている事実です。メディアによって与えられる情報の質、その影響を問う必要があります。その一方でメディアを活用し、批判的な見方を含めて読み解く力（メディアリテラシー）を育てることが重要です。私たち小児科医は、メディアによる子どもへの影響の重要性を認識し、メディア接触が日本の子どもたちの成長に及ぼす影響に配慮することの緊急性、必要性を強く社会にアピールします。そして子どもとメディアのより良い関係を作り出すために、子どもとメディアに関する以下の具体的な提言を呈示します。

社団法人日本小児医会「子どもとメディア」対策委員会より

## ② 目や体に影響 ブルーライトの危険性

・子どもの目はピントを合わせる調節力が強く、また目の中に入る光の量も大人に比べて数倍多くなる。つまり、大人の数倍の影響を受けてしまう。

・スマートフォンやタブレットの場合、画面との距離が近いことも問題となる。

・仮性近視とは、近視ではないが、近くにピントが合ったまま調節する筋肉が痙攣する病的な状態をいいます。スマートフォンやタブレットの場合、画面との推奨距離である60cm以上どころか15cmぐらいの距離で長時間見ている為、目には大変よくない状態。

・スマートフォン小さい画面を見ていると目を上手に動かさなくなり、内斜視（よりの目）を引き起こす原因にもなりえる。

・ドライアイや、目のかすみ、焦点が合わないなどの症状が現れ、悪化すると目の疲れや肩こり、頭痛などが訴える人もいます。

・ブルーライトは角膜や水晶体を通して網膜まで到達するため、長時間ブルーライトを浴びることで、網膜を痛めてしまうこともある。

慶應義塾大学医学部眼科特任准教授 綾木雅彦 先生談



## ③ 体内リズムに影響 ブルーライトの放つ有害光線

なぜ体内時計のリズムが乱れるのか

昼間、ブルーライトを浴びるとメラトニンの分泌が抑えられて活動が高まりま

すが、夜に浴びるとブルーライトを含む明るい光を昼と判断し、体内時計に作用して睡眠を促すメラトニンの分泌が抑制されて眠れなくなると考えられています。ブルーライトはどこから発生している？

ブルーライトは、パソコンや電子書籍、LED照明などからも出ています。昼夜を問わず、屋外屋内のどこにいても、ブルーライトを浴びる生活環境になってきたといえます。体内時計の睡眠と覚醒のリズムが乱れて、メラトニンの分泌が減ると肥満や生活習慣病、がんなどの発症に影響するという報告もあります。就寝前にはできるだけブルーライトを見ないようにするなど、節度をもった使い方や工夫が必要になっていきます。

オムロン記事 古賀良彦（杏林大学医学部精神神経科 教室 教授）



## ④ スマホ脳とは？

著書スマホ脳ではスマートフォンをスクロールすると、新しい情報を発見することが出来たり、SNSではいいね！ボタンが増えたりと見るたびに違う情報があることで、わたしたちの脳内にドーパミンが放出され、その結果ドラッグに似た興奮作用や、スマホ中毒、スマホ依存してしまう傾向が強いと危惧されています。

実際に、わたしたちの生活のほとんどの機能を備えたスマートフォンの対しての依存度はわたしたち大人こそ注意しなくてはならないのかもしれない。そして、大人でも依存性のあるものを、子どもに自分で制限するように求めるこ

とはかなり難しいことだと感じます。著者の母国スウェーデンでは、二歳児は半数以上がネット中毒という現状になっているそうです。

このように、スマホに依存している生活が続いていくと、わたしたちの集中力や記憶力をうばい睡眠の質が低下してくるというのです。

さらに、著書「メディア漬け」で壊れる子どもたちからは懸念事項として、イライラしやすくなる、ボーっとしていることが増える、話しても聞く耳を持たない等の懸念事項も上がっています。



## ⑤ まとめ

メディアに関しての危険性ばかりお伝えしましたが、家事や暮らしの中でどうしても静かにしてほしい時や家事を進めたい時には、短時間という時間の決まりをつくり、上手に使用していいと思います。

しかし、気を付けていきたい点としては、メディアに接している時間はメディアにどっぷりと集中させてしまうのではなく、声をかけたりコミュニケーションをとりながら、メディアの世界に引き込まれすぎないようにしていきたいですね。

そして、お出かけの際には絵本やおもちゃ、紙とペンなどを持っていくことで大人の会話が増え、遊びが広がっていきまますのでぜひ試してみてください。また、メディアに接することを調べていると、どの文面でも8分程度の運動が良いということが記されています。

KIDS SMILE LABOのメインとなっている活動として、九時には戸外へ散歩に出かけたっぴりと遊び身体を動かすことを大

切にしています。お休みの時の過ごし方として、戸外でたくさん走ったり、ゆっくりと散歩する時間を持つことも大切な親子の時間になると思いますので、ぜひお家の近くの公園や自然豊かな環境へ出かけていく機会を作ってみてくださいね。

## オススメの一冊

子どもからは「かおちゃん」の名で親しまれている、KIDS SMILE LABOの園長。15年の保育現場経験を経て、保育園 KIDS SMILE LABO を開園。趣味の畑作業を通して、日常的に自然に触れ、「地域」「家族」「自然」「仲間」と繋がることを自身のテーマとして日々追究している。

保育園 KIDS SMILE LABO  
園長 松下 かおる



ママのスマホになりたい  
著者のぶみ

世界中が感動した、シンガポールの小学生の作文『スマホになりたい』を元に、人気絵本作家・のぶみが描く、現代の子育て世代に読んで欲しい一冊です。



「メディア漬け」で壊れる子どもたち  
著者 内海裕美・清川輝基

「メディアの長時間接触」をテレビ、DVD、スマホなどいろいろな角度から取り上げます。また近年の凶悪事件とメディアとの関係、今後考えられる心と体への危険可能性を分析し、大人がとるべき子どもへのかわり方や接し方を紹介しています。

# LIFE is ART



▶個々のスペースを設けた展示になっています。



▶アトリエ内にも子どもたちの作品を展示致しました。

先日は、保育園 KIDS SMILE LABO にて、子どもたちのアートと毎日の様子を収めた写真を展示する『LIFE is ART 展』にご参加頂き、ありがとうございました。(今回はコロナ禍の為、一般公開は中止となりました。)

アートにおいて、KIDS SMILE LABO では出来上がったものを評価するのではなく、出来上がるまでのプロセスを大事にしています。子どもたちがアートしている様子を見てると色々な姿に遭遇します。心も頭もカラダもフル稼働しているのが感じ取れます。作ったものが最後のカタチになるまでには色々なドラマがつまっています。最後に残ったその形が大事なのではなく、プロセス全てが大事なのです。少しではありますが、今回は展示をした作品からいくつか紹介したいと思います。ぜひ子どもの視線に立って触れていただけたらと思います。



▶トイレトーパーにセロハンテープをぐるぐると巻き付けた作品



▶河原で石にクレヨンでアートしたもの (1歳児)



▶筒の中にビーズを入れた作品 (5歳児)



▶画用紙にマスキングテープを巻き付けたもの (2歳児)



▶3階建ての家 (5歳児)



▶0歳児は笑う泣くをテーマに写真の展示を行いました。



▶1歳児の展示風景です。



▶日常の写真を展示しました。



「きっちゃん」



「たいよう」



「ほっぺでぎゅっ」



Kids Photographer  
子どもの見る世界



KSLJ

5歳児が作った  
《リースサラダ》  
とても美味しかったです！



# KIDS SMILE LABO CLASS NEWS

## MINAMO

### 疲れたけど楽しかった！

3～5歳児の子どもたちが挑んだ大山登山。子どもたちからは期待感も緊張感も感じられる当日の朝。ここから少し特別な一日のスタートです。

バスを降り、いざ登山開始！

こま参道は「走り抜けた」という方が近いかもしれない感覚で、抑えていたワクワクの気持ちが溢れ出たように軽やかに進んでいきました。こま参道を抜け、いよいよ女坂からの登山が始まります。さっきまでの様子から少しだけ緊張感が戻ったようにも見えました。道中にはうんと足を上げたり手をついたりして登らなくてはいけない道もありますし、道幅狭く慎重さが求められる道もありました。子どもたちがそれを辛そうにしないのは、この変化していく道や山の表情を楽しんでいるからなのでしょう。子どもたちの表情も気持ちも明るくて、一步一步はとても力強い。そんな姿にたくましさを感じました。

そして、予定していたよりも随分と早く今回のゴールでもある阿夫利神社下社へ到着。やはり子どもの力ってすごいです。山の上から見た眼前に広がる空や街の景色も、登りながら見た山の美しさも、何より今回のこの経験も。そのどれもがこの子たちの心の中に残っているといいなと勝手に思うのでした。

『疲れたけど登るのが楽しかった！』

シンプルだけど今日の気持ちがあつて詰まった言葉。その背景を知っているからこそ、嬉しい言葉となりました。



### 地域との繋がりから生まれる経験

桃狩りでもお世話になった井上さんから柚子をいただき、皆で柚子シロップ & 柚子ぼんづくりに挑戦しました。まずは柚子を味見して五感でたっぷり味わってから調理スタート。種取りや、包丁での細かい皮切りをし、最後は瓶詰めにしていきました。味は好みが分かれましたが「じぶんたちがつくった」という経験がとても大事だと思っています。世の中に商品は溢れています。手間暇かけて作ることが生活に彩りをもたらし、「買わなくても作れる」という生きる力を育ててくれると信じています。

みんなで作った柚子シロップは、厚木農園で開催しているマルシェにも置き、美味しいお裾分けをさせていただきました。

給食の仕入れでお世話になっている、鈴木農園さんでは人参掘りの体験をさせていただきました。大きくフサフサした葉っぱをかき分けて土から掘り出した人参は、食卓で見る人参とはまた違ったようです。

地域の方々との繋がりから生まれる経験に、感謝いっぱいの日々を送っています。

文 ちなちゃん



## KOMOREBI

### イヤイヤ怪獣1歳児

11月から1歳児に2名の新しいお友達が入園しました。子どもたちはすぐに仲良くなり、名前を覚えて、毎日元気いっぱい過ごしています。

3月に開園し、乳児こもれびさんは1年経たずに12名の満員となり、スタッフ一同嬉しい気持ちでいっぱいです。子どもたちが増えたことで、部屋の中は毎日とても賑やかで、笑い声や泣き声で包まれています。

ここ最近の1歳児はというと、みんな揃って「イヤー！！！」の連続の日々。「イヤ」の連鎖は瞬間に広がり、「ぼくたちわたしたちイヤイヤ期に突入します！」と宣言をされたかのようです。先日のある日の散歩では目的地までたどり着けず急遽場所変更なんてこともありました笑。しかしながらそんな姿を見せてくれるのは「もう赤ちゃんじゃないよ！」という大きな成長の一步。自我が芽生え始めたからこそ一人ひとりの気持ちを受け止めながら都度その子に合わせた声掛けをしながら過ごしていますよ。ご家庭で困ったことがあった時にはぜひ登降園時に話してくださいね！

又、絵本が大好きで少し難しい本でも気に入ると何度も「よむ。」と言って大人の元へと持ってきて読んでもらうことを楽しみにしています。ぜひ年末年始の休みに今まで読んでいなかった少し長い絵本などにもチャレンジしてみてください！

文 あづあづ

### 最近通いつめている場所！

今まで裸足で遊び込んできた子ども達ですが寒くなってきたここ最近では靴下を履いて元気に外で遊んでいます。

最近のお気に入り、中央公園の端の方にある土の斜面。歩き始めたばかりの子ども達にもちょうど良い長さで高さで途中に段差まである斜面なのです。

なぜ、最近そんなにもその場所へ行くのかというと...斜面登りを通して自分の身体の使い方を学び、上半身から足の先までしっかり力をつけていきたいと願っているのです。

子どもたちの足の裏が成長する今、足の親指をしっかりと使う事が大切で、足の親指の蹴りを強くさせるにはなるべく裸足に近い状態で土の斜面を登ると良いと言われています。足裏、手、指から伝わる刺激は脳を刺激し神経細胞の増加につながります。健康な足は「積極性」「創造性」「集中力」を生みだし、活発で健康な子どもの心と身体をつくっていくのです。

通いつめる事で先の見通しもついてきている様子もあり、最近では到着するなりすぐにカートから降りて斜面を登り、お気に入りの場所へ自分の意思で、自分の力で向かっていく姿があります。そんな子ども達の姿に毎回感動をもらっています。これからもこの子達の力を信じ、見守っていきたくと思っています。

文 みつきー

