

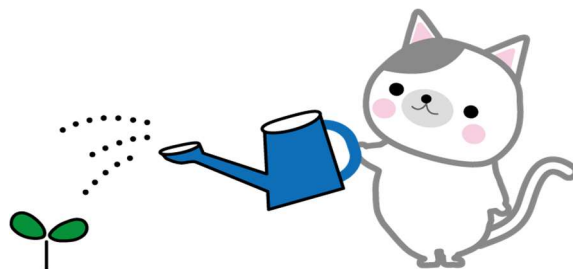
# 子育て応援 保健師の会

— スマホ・ゲーム問題の予防と地域保健・愛知 —

2022年1月 ニュースレター No.1

スマホ依存防止学会(PISA)

<https://uruuishishunki.wixsite.com/mysite-1>



私たちは、子どもたちに、どのようなことを期待しているでしょうか。



子どもたちが「健やかに」「たくましく」育つためには、次のような環境、経験が必要だと言われています。

- 1) 刺激が強すぎないこと(ストレスが強すぎると、脳や体は健康的でいられない)。
- 2) 十分な休息。ストレスから回復するだけでなく、情報や感情を整理するのに必要。
- 3) 愛情に関する基本的な欲求が満たされること。アイコンタクト、スキンシップ、理解してもらえること。
- 4) 自然環境の中で遊ぶ。
- 5) 体を動かすこと、感じること。



これらの環境や経験の多くを脅かす存在が、スマホ・タブレット・ゲームなどの電子スクリーンです。

愛知県では、これらの対策として、令和3年4月から、乳幼児健診の問診項目にスマホ・テレビなどのメディアを赤ちゃんに見せるかどうかの質問を加え、保健指導に役立てています。

子育て応援 保健師の会 —スマホ・ゲーム問題の予防と地域保健・愛知— は、愛知県市町村保健師協議会が令和3年に行った研修会をきっかけに、保健師有志とスマホ依存防止学会(PISA)と協働で立ち上げた学習会です。

一緒に学んで  
いきましょう!

## 電子スクリーン症候群 (ESS) とは？

★スマホ・ゲームなどの電子スクリーンによる、気分・認知・行動・社会性の障害。

粗暴な行動・暴力を起こす子どもも珍しくない。発達障害・うつなどと誤診されることも。

★短時間の使用でも、トラウマ・チック・発達障害など脆弱性を有する場合は発症する。

★3週間以上の厳格なスクリーン断ちにより改善する



ESSリセット研究会



詳しくは…

事例：35歳男性

<https://uruuishishunki.wixsite.com/website-1>

連続する超過勤務のため産業医面談となった。仕事にやりがいを感じ上司との関係もよかったが、疲労の蓄積が強く、仕事に集中することが難しいという。

詳しく聞くと、2歳になる子どもに言葉の遅れがあり、注意散漫で、人と視線が合わず、母親が呼びかけても振り向かない。体をゆするなどの常同行動があり、制止すると癇癪を起こす。夜ふかしで11時ごろまで寝ない。

小児科医には発達障害の可能性があると様子を見ましようと言われ心配でたまらないと涙ぐんだ。下の子が生まれ手が離せない時にスマホを見せて静かにさせているが最小限にしているという。

ESSの可能性を説明し、試しに3週間の完全なスクリーン断ち(スマホとテレビ)をしたところ2週で視線が合いやすくなり、4週後には発語が増え、笑顔で両親のもとへかけよってくるようになった。

Pick up !



**鳴海悦子さん** 弘前市保健センター保健師 (スマホ依存防止学会認定アドバイザー)

スクリーンによる子どもたちへの影響は、一般の人には、ブルーライトや犯罪の危険に関するものが中心で、脳への影響はまだまだ知られていないので、普段、伝えるチャンスを逃さないことを心がけています。基本的に健康講座依頼は受けるようにして、多少テーマは違って、スマホのことを入れ込んでいます。講座のテーマは、養護教諭からのメディア・睡眠、保育士からの幼児健診などです。どの現場もスマホ・ゲームに興味津々(困り事多し)で、参加者の感想・意見がすごく力になっています。