



なみずが (まっ と つうしん)

2020.10.15

赤ちゃんの時代から始まる不適切な養育環境「過剰なメディア漬け」は親子のまよさを奪い、
料や自尊心の源を破壊し、寂しい、自信がない、笑顔のない、大人にはわからない問題をつくりだす!

この記事を目的とした時、みんなにお伝えしたいと思いましたが、3年ぶり? 2回目です。まとめることができなくてそのままです。
一方的に押しつけるつもりはありません。でも意識のどこか「残ってほしい」という思いを込めて。

1. 環境は神経回路に影響を与える

人間の脳は容量が決まっているので、新しい神経回路を作る、あるいは強化すると何かを捨てる。テレビゲームが好きな子どもは、テレビゲームに特化した神経回路を捨てる可能性がある。

後頭葉は「見る」ことに関係がある脳である。テレビを見たり、ゲームで遊んだり、スマホを見ているときに主に使っているのが「後頭葉」である。前頭葉は、記憶力、集中力、判断力など、人間として大切な働きを担い、学力、スポーツ力、そしてコミュニケーション力に関連する。そして、過剰に映像メディアと接触することは、長時間、前頭葉を使わないことになる。

2. ストレスに弱い神経細胞

海馬は記憶を担う脳であるが、勉強すればするほどサイズが大きくなる。逆に虐待を受けた子どもの海馬が小さくなる事が知られている。さらに、海馬の神経細胞はストレスにさらされると壊れる。例えば、テレビゲームで興奮すると、神経細胞はストレスホルモンのシャワーを浴びて損傷する危険がある。

3. 神経細胞は日々の経験を基にして変化する

特定の脳神経細胞のシナプス構造は、同じことを繰り返すと強化される。この事実も、子どもの日々の体験(養育環境)が脳の形成(成長と成熟)に大きな影響を与えることを意味している。よいものはスポーツや音楽、悪いものは映像メディア(テレビ、ビデオ、ゲームなど)であることを示す数多くの科学的なデータがある。

4. 問題の最前線~赤ちゃんの時代からの映像メディア漬けが「自尊心」の成熟を障害している

自尊心と「家族の会話」が密接に関係すること。家の人とほとんど話さない子は100%自尊心が低いことが広く報告されている。何故か。解く鍵は「まなざしと言葉」である。家族には「共に食事をするもの」、一家団楽には「お互いの顔(まなざし)を見て、楽しくお話し(会話)をしながら、時間を過ごす」という意味があるが、日本の現状はどうか。一つ屋根の下で、

一緒にテレビを見てごはんを食べてはいるが、まなざしや会話の乏しい食卓の風景が蔓延している。

5. 自尊心の壁

「自尊心の源」は何処にあるのか。「〇〇ちゃんが生まれてきて、ママとっても嬉しかったの」という温かい「まなざし(笑顔)と言葉」のシャワーを浴びて育つか、お母さんはスマホに夢中で、まなざしを交わさない、話しかけられない中でそだてられるかでは大きな違いが生まれる。「自分は生まれてきて良かった」「愛されている」という人間としての基本的な自尊心の源は「まなざし」である。

6. 笑顔のない子ども:サイレントベビー

英会話や絵のビデオ、あるいはアニメを強制的に繰り返し見せられる育児環境に、笑顔がない(泣かない)赤ちゃん「サイレントベビー」が登場した。人間は「動く、光る、音がする」ものに本能的に注意を向け、主に見ることに関係する後頭葉を使うために笑顔が消えていく(感情を失う)。しかし、環境の改善により回復は可能である。

7. 過剰な映像メディア漬けは「社会力」の土台形成を障害する

人間の子どもの「大人を見てまねて」大人になる。幼児は「ママごと」を始める。しかし、映像メディア漬けの子どもは、この「見立て遊び」をしない。何故か。大人を見ていないからである。

8. まなざしの秘密

2歳の子どもは「ぐるぐる・てんてん」を描くが、映像メディア漬けの子は描けない。その後に描かれた絵を見ると、「ぐるぐる」の正体があきらかになる。「人間の顔」である。ところが、映像メディア漬けの子どもは、この「顔」が描けない。何故か。人間の顔を見ていないからである。

「顔を見て」何をしているのか。人間として大事なこと土台となる「心・言葉・笑顔」を獲得している。

9. 学級崩壊:「聞く言葉の力」が乏しい子ども

赤ちゃんの時からメディア漬けは、笑顔が乏しい、年齢相応の心の発達の遅れた、言葉が未発達な子どもをつくりだし、初等教育の年齢を迎え、「小学1年生の学級崩壊」の問題が生じる。

学級崩壊の実態は「授業中立ち上がる、教室を出て行く」、さらに「先生の指示通りに行動できない、静かにしてねと言われても静かにできない」である。つまり、集中力が乏しい、多動な、「聞く言葉の力がない」子どもが主役である。「聞く言葉」の源は、家族や友だちと遊んだり、聞いたり、話す環境にあるが、その大切な時間が削り取られている。

10. 過剰なメディア漬けは「年齢相応の心の発達」を障害する

友だちと喧嘩し仲直りする「現実的な体験が心の土台を形成する」と仮定すると、現代の子どもは、赤ちゃんの時代から約30%前後が一日4時間テレビ・ビデオ・ゲーム漬け、つまり現実体験が4分の1まで減る計算になり、小学校6年生でも「心は小学校3年生程度」という可能性が出てくる。

小学校6年生の男児に「家と人と樹を描く」という課題で絵を描いてもらう。役30年前(テレビ時代)の子どもは「3次元の機密画」を描き、「人間の姿」もよく見て描いていたが、その20年後(繰り返し見ることが出来るビデオ、繰り返しリセットして遊べるゲームが家庭内に侵入した時代)、同じ6年生の描いた絵は、まるで3年生が描くような「平面的なアニメのような絵」に変化し、さらに「人間の棒化」(記号化)が登場した。つまり、人間を十分に見ていないことを意味する。

11. 現代病:慢性疲労

現代の子どもの最大の特徴は「笑顔」が乏しいことである。慢性疲労は「前頭葉の機能低下」を意味するが、「笑顔や言葉」を司るのが前頭葉である。疲労を訴える子どもが1990年(テレビ時代)の5%から50%に膨れ上がり、赤ちゃんにも蔓延している悲劇的な状況がある。過剰な映像メディア漬けは、睡眠時間や休息の

時間を奪って熟睡を妨げ、「慢性疲労」をつくりだす。

高齢者の認知障害は、前頭葉の神経細胞が壊れることで起こり、「表情が乏しい、笑顔がない」状態となり、回復は望めない。しかし、同じ症状を示す「慢性疲労」は前頭葉の機能障害であり、映像メディアから離れるなど「養育環境の改善」が回復をもたらす。

12. 映像メディアは前頭葉の機能を障害する

テレビを見て、ゲームで遊んでいるときには、前の脳(前頭葉)はほとんど使わず、むしろ集中力も使わず、主として後頭葉(見ることに関係のある脳)を使うために、前頭葉の機能である「笑顔」が消える。ゲームを始めると前頭葉のβ波の出現は低下し、ゲームを止めると回復する。5分程度なら問題なく再活動し、この間、嫌なことは忘れるので「気分転換」になる。しかし、15分になると前頭葉の活動は再起動しない。

13. 養育環境は脳を変化させる

野生の猪が家畜化されて豚になった。猪と豚は同じ遺伝子を持っているが、豚の脳は小さく、脳の溝は少ない。安全で餌がもらえる環境(家畜化)では、野生の力「跳んだり、跳ねたり、突進する」を司る神経回路は不要になり、捨てられる。テレビ、ゲーム、スマホ漬けの環境の中に長時間いればいるほど、それに特化した脳に変化し、大人の人間になれない問題をかかえる可能性を示唆している。

14. 人間がもつ心の修復力に必要なもの~大人の助言

人間の染色体は放射線を浴びると傷つけられるが、自ら修復する力があるように、人間の心にも「傷ついた心を修復する」力がある。例えば、虐待を受けた子どもが必ずしも虐待をする親にならず、まっとうな大人として生きていく力、「心の修復力」(resiliency)がある。この修復力のためには、利害関係のない「信頼できる大人の助言」が必要である。つまり、大人の適切な助言(直言)が、その子を救う。

15. 映像メディアを利用する時間の目安

何もかもで1時間(ゲームは15分程度)が安全である。1日4時間、映像メディアに接触していると、現実的な体験が「4分の1」減るが、これが1日1時間になると「16分の1」になり、12歳だと11歳3カ月ですむ。さらに、スマホやケイタイの使用時間と学力との関係が調査され、1時間を超えると勉強時間に関係なく、学力につながらないことがあきらかにされた。

16. 人間の成長に大切なもの「感動」

子どもにとって何が大切か。本物の世界で生きる。自然や人間との直接的なコミュニケーションの中で、「感動する」体験である。「興奮」ではない笑顔があふれる温かい言葉のある世界。「おはよう」と話しかけたら、笑顔で「おはよう」と返される幸せは大きな感動であり、真のコミュニケーションの力である。

17. 脳の疲労を解消する深い眠り「熟睡」のすすめ

脳の疲労を解消するためには、深い眠り「熟睡」が必要で、そのためには「脳の温度が2度低下する」必要がある。したがって、「寝る前に興奮するようなことはだめ」ということになる。テレビゲームで興奮する、ラインで「はらはら、どきどき」した状態では熟睡できない。

18. 大人になれない子ども

ゲームやスマホ依存状態で、私の外来に来る子どもが大勢いる。受診のきっかけは、「やめなさい」と言う「むかついて、きれて、暴れる」エピソードである。最大の問題は、お父さんもお母さんも(学校の先生も)「大人になれない発達上の問題」が背景にあることに気づいていない点である。ゲーム、スマホなど与えておけば、一見おとなしく、手がかからず、大人は問題なしと判断(無視)し、無関心を装い、大量の時間が過ぎ去る結果、メディア嗜癖の問題だけでなく、「大人になれない問題」をかかえることになる。

