



# スマイルサポート



No. 4 令和元年10月11日発行

暑かった夏が終わり、過ごしやすくなりました。

さて、今年度の相談支援の中で、気になる傾向があります。それは、発達障害の子どもたちの問題行動の背景にメディア依存のケースが増えている現状です。心配なのは幼児期からメディア漬けのお子さんが多いことです。メディア依存になると、頭の中はそのことで支配され健康な生活が徐々に奪われて登校すら難しくなります。

すでに生徒指導部や養護教諭の先生方を中心に、この問題の指導に取り組まれているところと思いますが、児童生徒、教職員、保護者、地域、関係機関が連携し、一丸となって取り組む必要性を強く感じています。大館市の小・中学校はメディアを制限する日を決めました。「インターネットゲーム依存症は、東南アジアの青年期における時点有病率(15～19歳)は男性が8.4%、女性が4.5%となっています。

(Newton 精神科医師が語る精神の病気より)

大館市立病院は、メディア依存症の子どもたちの入院治療を始めたそうです。メディア依存症の早期支援や早期治療を通して、健康な体と心を取り戻してほしいと願います。

**乳幼児期からメディア漬けの子どもが増えている。**

**スマホ 子守り**  
させないで！

\*親子の会話や体験を共有する時間が奪われている。  
\*メディアに子育てさせるのもマルチタスクの一つ。ネグレクトにあたる。

日本小児科医会「スマホに子育てをさせないで！」JHPより

**重要**

## 学校と保護者で考えてほしいこと ～メディア依存症の予防的対応～

次の利用契約書は、あるアメリカの母親が13歳の息子に初めてスマホをプレゼントしたときの利用契約書です。これからスマホをもたせる保護者さんは、子どもと約束を話し合い、納得した上で決めて守らせてほしいと思います。

- (1)これは母のお金で購入したスマホで、あなたに貸すだけ。
- (2)パスワードは母に教える。
- (3)これは電話機なので着信音がなったら「こんにちは」と出る。特に母や父からの電話は必ず出る。
- (4)学校がある日は夜7時半に、週末は9時にスマホを母に返却する。
- (5)学校へはスマホを持っていかない。
- (6)水没、破損、紛失は自己責任なのでお金を貯めておく。
- (7)嘘をついたり人を馬鹿にしたり人を傷つけるために使わないこと。
- (8)オフラインで言えないようなことをメールなどで送信しない。
- (9)友だちの親の前で言えないようなことをメールなどで送らない。
- (10)ポルノ禁止。
- (11)公共の場所や誰かといるときは電源を切るかマナーモードに。
- (12)自身の猥褻な画像は送受信しない。
- (13)写真やビデオばかり撮らない。肌身で感じて記憶にとどめる。
- (14)時々スマホを置いて家を出る。
- (15)時々友だちや周囲の人とは違う音楽をダウンロードして触れる。
- (16)言葉を使ったゲームやパズル、知的なゲームを積極的にプレイする。
- (17)周囲で起きているさまざまなことを自身の目でみて、耳で聞いて、脚で歩いて知らない人とも会話する。グーグルに頼らず悩んでみなさい。
- (18)あなたはこのスマホで失敗するかもしれません。その時はスマホを没収します。そしてその失敗について一緒に話し合って答えを出し、またははじめからやり直しましょう。母もあなたのチームの一員です。

スマホなどのメディア依存症は、アルコールや薬物依存と同じで、「行為依存」の一つです。アルコール依存症や薬物依存、買い物依存症などは大人がなる精神の病気ですが、メディア依存は子どもから高齢者まで対象になることから、より恐怖すら覚えます。一度

そうすると自分では悪いと思ってもなかなか抜けられないので、先手必勝！予防が大切です。また、メディア依存傾向にある子どもの改善を図るためには「規則正しい生活を整える」「メディア以外の楽しみを見付ける」の二つが言われていますが、家族のコミュニケーションの在り方を見直すことも、不可欠な支援です。

## 子どもの問題行動に「質的栄養失調\*」が隠れている

相談支援をするときには、子どもの生活リズムや遊び、食事（おやつも含む）内容や時間、一緒に食べる人についても尋ねることにしています。手軽にコンビニやスーパーで食べ物が手に入る時代になりました。相談を受けた子どもの中には、生活のリズムが乱れていたり食事内容が偏ったり、「個食」したりする寂しい子どもも多くいるのが現状です。

朝ご飯を菓子パンなどですませている子どもは血糖値の上がり下がり激しく遊びや学習にも集中できず、イライラし怒りっぽくなります。睡眠や食事など愛情+生理的欲求\*が満たされているかどうかは要チェックです。

\*マズローの欲求の階層→

- ・不登校の生徒Aさんの家庭はお母さんが調理をしないので、食卓には菓子パンやポテトチップスなどのお菓子が並んでいました。
- ・多動傾向が強く、愛着障害と診断されたBちゃんはお母さんは菓子パンやお菓子、バナナなどは用意しますが食事は作りませんし、いつ食べて寝ているかも把握できていませんでした。
- ・情緒が不安定で大声で叫んでいた自閉症スペクトラル障害でアトピー性皮膚炎の生徒Cさんは、朝はチョコロネの菓子パンを食べていました。

糖質（菓子パンやお菓子、お握り）に偏った食事をしていてエネルギーは足りていてもタンパク質やビタミン、ミネラル不足となっていて、心身の健康に悪影響を与えるのは言うまでもありません。発達障害のある子どもの問題行動の裏には表現はいろいろですが「質的栄養失調\*」が潜んでいると唱えている医学博士や薬剤師、心理カウンセラー、健康ジャーナリストの書籍が多くあり注目しています。その書籍では気がかりな子が増えた理由の一つにも食の問題も大きく影響していると警告しています。最近の日本人の一般的な食生活は、どちらかと言うと・・・

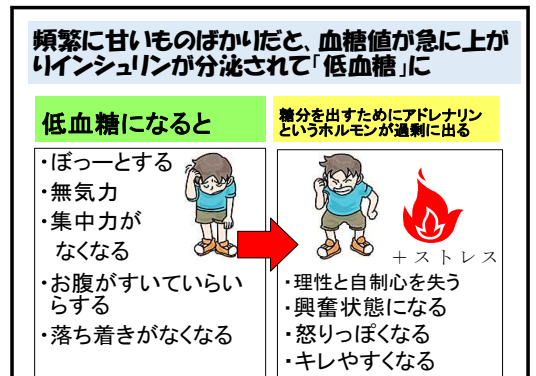
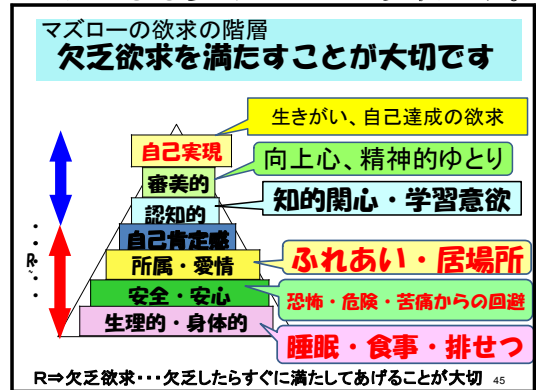
## 「糖質過多+タンパク質不足+脂肪酸不足+ビタミン不足+ミネラル不足」

の傾向にあるようです。精製された白砂糖の取り過ぎ→大脳の「抑制」を指令する機能を低下させ、精神の自制を失わせ、頭の働きが悪くなる。タンパク質・鉄→心を落ち着かせる「セロトニン」や喜びを感じる「ドーパミン」といった脳内の神経伝達物質の生成に欠かせない。不足すると心を穏やかに保てなくなる。相談場面では食の大切さについてもふれ一緒に考え、簡単に改善できるアイデアやコツを（魚や豆類の油を積極的に摂る等）を紹介しています。

### 【食の大切さを紹介している文献】

- 「子どもの脳は食から育つ」食べもの文化編集部編
- 「キレない子どもを作る食事と食べ方」健康ジャーナリスト 今村光一著
- 「薬に頼らず子どもの多動・学習障害をなくす方法」精神科医 藤川徳美著
- 「親子でまなぶ頭のよくなる栄養辞典」杏林予防医学研究所所長 山田豊文著
- 「子どもは食べ物でこんなに変わる」福山市立女子短期大学教授・医学博士 鈴木雅子著
- 「成功する子は食べ物で9割」予防医学コンサルタント細川モモ 管理栄養士 宇野薫著

\*質的栄養失調とは必要量は満たされているけれど、栄養素的に偏りがあることで、心身に不調が起きること。問題行動の多くは栄養の偏りを整える栄養療法で改善していくことができる。（藤川徳美氏）



### 体にも脳にもよい食事

- ・ま...豆(味噌、豆腐、ナッツ類)
- ・ご...ゴマ
- ・わ...わかめ(海藻類)
- ・や...野菜や果物
- ・さ...魚や肉
- ・し...椎茸(きのこ類)
- ・い...イモ(じゃがいも、さつまいも、里芋、長芋)

↑バランスのよい食事  
「まごはやさしい」を