

【資料 2】各団体のメディアに関する取組

●松江市医師会（田草雄一会長）

①今年度のメディアに関する取組について

○THInet（ネット健康問題啓発者養成全国連絡協議会）共同代表として活動。

- ・乳幼児支援者研修会の実行委員長として企画・運営
- ・一日研修会グループワークのファシリテーター
- ・研修会用スライドの監修

○島根県教育庁主催の令和 7 年度子どもの健康づくり事業「専門家・専門医による指導事業（メディア）」に協力

- ・出雲市等の小学校での講演

○安来市、出雲市等で小中学生や教諭、保護者向けの講演

②今年度の課題と来年度に向けて

○松江市医師会としての活動はなく、関心のある小児科医など呼びかけが足りない。志のある仲間を増やしていく。

●しまね“あそぼっ！”の会（坂本和子副会長）

① 今年度のメディアに関する取組について

○乳幼児の発達に必要な環境を家庭・地域につくることを目的に、「スマホがダメなら、どうする？」に答え、乳幼児の外あそび体験「おそとであそぼっ！」を月 1 出雲かんべの里で実施。子育て情報として、メディア・イベント等を発信中。

○子育て当事者へ、年間実施計画を配布（松江市子育て支援センター）

○大田市で、「おそとであそぼっ！」実施

○『こども☆のんびりパーク 2025』IN アクアスで、「おそとであそぼっ！」実施。



参加親子 5 家族：12 人(11/8) ○

○おそとであそぼっ！ I N 出雲かんべの里(松江)

2026 年度：4 回開催 参加 8 組 18 人

② 今年度の課題と来年度に向けて

猛暑・天候不順のため、実施回数が少なかった。

島根県こっころ講師派遣を活用し、公民館・子育てサークルへ出前実施を呼びかける。

●島根大学人間学部（高橋悟委員）

①今年度のメディアに関する取組について

ホームページ <https://www.psy.shimane-u.ac.jp/counseling/>の「ご相談内容」の中に、「メディアとの関わり方について（ゲームやネットサーフィンをやめられない、

SNSによるトラブルなど)」を挙げて、案内している。実際に来談ケースがあれば、カウンセリング・プレイセラピー等の実施により対応している。

②今年度の課題と来年度に向けて

今後も上記の対応を継続していきます。

●鳥取大学医学部（桑原祐樹委員）

① 今年度のメディアに関する取組について

・松江市東出雲中学校での保健教室：R7年4～9月（鳥取大学医学部医学科4年生の社会医学実習）1992年から生活習慣づくりの一環として現地踏査および生活習慣やメディア使用のアンケートを実施し、集計や分析をもとに大学生と中学生のピア教育を通じて啓発。

・とっとりサイエンスアカデミー：R7年7月（鳥取大学地域価値創造研究教育機構主催の公開講座）「子どもたちの健やかな成長に向けたデジタル技術との付き合い方」

・東出雲中学校にアンケート結果の啓発リーフレットを提供：R7年10月【資料1】

・安来市立第二中学校でのワークショップ「睡眠を味方につけよう！」：R7年11月

・ネット健康問題啓発者養成全国連絡協議会（THInet）ニューズレター燈火88号に寄稿：R7年12月（田草先生よりご推薦いただきました）【資料2】

・東出雲学園学校保健集会へ参加：R8年1月

【資料1】 R7年度東出雲中学校の啓発リーフレット

若者の睡眠がピンチ 東出雲中生は大丈夫？

2025年6月に鳥取大学のアンケートに回答してもらいました。
皆さん(447名)の回答結果と一緒にみて考えてみましょう。

57.3%
睡眠不足（あくびがでる/頭がぼんやりする/眠い）が気になると答えた生徒は半数を超えていました。



30.2%
「すぐに寝付けますか？」に「そう思わない/どちらかというところ思わない」と答えた生徒はおよそ3人に1人。



部屋が明るいま寝る？
特に1年生に多いようです。部屋を暗くしてしっかり寝ましょう。



寝床で電子機器を使う頻度
が少ないほど寝つきがいい
寝床にスマホなどの電子機器を持ち込むのは控えましょう



GoodSleepガイド

- 一、起床後から日中にかけて太陽の光をたくさん浴びる
- 一、朝食はしっかり摂る、体を動かす
- 一、コーヒー、コーラ類、エナジードリンクなどカフェインを控える
- 一、寝室は暗く、静かで心地よい温度に

おススメの本

眠れなくなるほど面白い図解
睡眠の話（西野精治 監修）

有名な睡眠学者が書いたわかりやすい本です。
睡眠で悩んでいる人は、ぐっすり眠るためのヒントがみつかるかもしれません。

参考資料 [こどものためのGood Sleep ガイド](https://www.mhlw.go.jp/content/0001750501772151.pdf) <https://www.mhlw.go.jp/content/0001750501772151.pdf>

2年生の皆さんありがとう ございました。

生徒の皆さんが考えてくれた目標も参考になりますよ

6月のグループワークで2年生が立てた目標

- 「睡眠そのものに悩まず目標」
寝る時間を決める
早く寝るようにする
毎朝起床をしっかりと確保する
- 「メディアとの付き合い方の工夫」
スマホ・デジタル機器の使用時間を決める
寝る前のスマホの使用を控える
寝る前にストレッチをする
朝に顔を洗って目覚めを促す
- 「睡眠教室で学んだ“中学生の工夫”を参考に」
朝起きたら自然に起きる
起床の中心時間をそろえる



アンケートを分析した医学生の実感

学年が上がるごとに、
睡眠時間は減少する傾向がある。
自覚症状数やインターネット依存度は高まる傾向がある。

この背景には運動習慣がある生徒の割合が減り、インターネット使用時間が増えるなど、高学年ほど生活習慣が悪くなる傾向があるためではないかと考えた。

最後に
東出雲中学校の生徒様および教職員の皆様のご協力により、このような調査を実施することができました。実習班一同御礼申し上げます。誠にありがとうございました。

【資料 2】 THInet ニュースレター燈火 88 号「中学校における大学生との協働による
ピア・エデュケーション:節度あるデジタル機器使用と好ましい生活習慣について」



②今年度の課題と来年度に向けて

・ピア教育によるメディアとの付き合い方に関する啓発についてまとめ、情報発信していく中で、現時点では横展開が難しいという課題が浮き彫りになり工夫が必要。また、スマホ等デジタル機器所有の低年齢化が進む中で、入学前、小学校低学年、小学校高学年、中学校、高校というライフコースの中で、どのタイミングで、だれが、どのような内容で、どのような対象（本人/保護者）に啓発することが出来れば、子どもたちの安全や健康を守れるのか。どうすれば見取り図が描けるかが課題である。ネット問題への対処は、学校・行政での対応（公的な責任）から家庭での対応（自己責任）に依存せざるを得ないのだろうか。

●島根大学医学部（榊原文委員）

①今年度のメディアに関する取組について

・エフエム山陰「ハートフルデイズ」（島根県制作依頼）に田草会長と出演し（令和 7 年 12 月 14 日収録）、保護者のネット長時間使用とこどもの発育・発達に関する研究結果や、松江市「こどもとメディア」に関する協議会での取り組みについて発信しました。

・令和 8 年 1 月 18 日 ネット健康問題啓発者養成全国連絡協議会(THInet) 主催乳幼児支援者研修会にて、「親子の絆を深めるために～保護者のネット長時間使用がこどもの発育・発達に与える影響とは？～」をテーマに特別講演を行う予定です。

・島根県松江市で妊娠届出をした母子の乳幼児健診データと 5 歳児健診の 1 次スクリーニングアンケート（Strength and Difficulties Questionnaire : SDQ）を使用して、母親の問題のあるインターネット使用と 5 歳児の行動・情緒の課題との関連を解析し、論文投稿しました。

②今年度の課題と来年度に向けて

・令和 6 年に実施された松江市「こどもの電子メディア機器利用に関するアンケート」のデータを用いて、こどものゲーム障害・長時間インターネット使用と親によるこどものメディアコントロールの関連について詳細な解析を進めたいと考えています。

●松江市 PTA 連合会（伊藤昌弘委員）

①今年度のメディアに関する取組について

・11 月 15 日研修会を開催

演台 『いじめ・誹謗中傷・差別』～子どもネット犯罪から守るための対策～

講師 スマイリーキクチ氏

講師自身の体験を交えての研修会として約 100 名の方が参加

②今年度の課題と来年度に向けて

・課題

研修会への参加者数減少を止め、少しでも増やしていく。

・来年度へ向けて

保護者、教師のみではなく生徒も参加できる工夫

●松江市保育研究会（大谷いづみ委員）

①今年度のメディアに関する取組について

・毎年、専門講師を派遣してもらい研修をしている園がある一方、今まで一度も活用したことのない園もある。

・特に松江市保育研究会として全園で共通の取り組みは行っていない。

・メディア研修を活用している園は、こども達へ「寝ること」「お手伝いすること」「生活リズムの大切さ」についてわかりやすく教えてもらうことができた。

特に就学前の子どもたちにとってはいい取り組みだと思う。

②今年度の課題と来年度に向けて

・保護者の方の関心が低いので研修会を計画しても参加者が少ない。

今後、保護者の方への理解と効果的な取り組みが必要だと思う。

●松江市幼稚園・子ども園長会（堀江佐智子委員）

①今年度のメディアに関する取組について

○松江市幼稚園・子ども園長会として、全園で共通の取組は行っていないが、各園とも保護者やこどもに対して、この時期のメディアとのかかわり方について実態に合わせた取組を行っている。

・保護者向け研修会

・おたよりによる啓発

・親子で取り組むチャレンジシート

→生活リズムを整える、メディアへのかかわり方の約束、メディアの時間を減らした際に、絵本の読み聞かせをする、お散歩をしたり、お手伝いをするなど、親子でのふれあいの時間として生かしてもらう等 内容を工夫しながら取り組んでいる

・学園・小学校と連携したメディアコントロールウィークの取組

②今年度の課題と来年度に向けて

○来年度も、統一した取組の実施は難しいが、各園の実態に合わせた取組を行う。

○幼児期のメディアとのかかわり方は、保護者の意識をいかに高めていくかが鍵となる。各園がこどもの実態把握を行いながら、おたよりで啓発をしたり、チャレンジシートを利用した取組（親子でめあてを決めて、メディアとの接触時間をへらす等）、研修会の実施等を行っていききたい。

○子ども達に対しても年齢段階にあわせて、メディアとの関わり方について伝えていき、自分で約束や決まりを守っていけるように指導していく。

●松江市小学校校長会（伊藤英俊委員）

①今年度のメディアに関する取組について

- ・一人一台端末を活用した授業実施（情報モラル学習も含む）
- ・松江市教委 I C T 学校訪問 D A Y の実施
- ・松江市教委メディア学習の実施（全学年）
- ・メディアコントロールウィークの実施（年3回程度）
- ・学校だより、保健だより、P T A だより等で、メディアコントロールの重要性等を発信
- ・学校保健員会、地域推進協議会、学校運営協議会にて協議

②今年度の課題と来年度に向けて

- ・ **chromebook** を用いた教育 DX の推進。学年発達段階や学習内容に応じた、適切かつ効果的な使用方法の検討。特に認知科学等のエビデンスに基づいた、学習端末の使用方法を考えていくべき。
- ・ デジタルドリルソフトの効果的な活用方法の見だし。
- ・ メディアコントロール（時間&使い方）についての、医学的根拠に基づいた発信。
- ・ 生成 AI の導入についての検討（小学生にどの範囲でどのように使わせるのが効果的か）。

●松江市中学校校長会（渡部一成委員）

①今年度のメディアに関する取組について

- ・ 現在、各校においては、外部講師による講習や学級活動等を通じて、マナーやルールについての指導が行われている。特に、SNS の使い方や、ネット上でのトラブル回避について学ぶ機会は一定程度設けられており、児童生徒の意識づけに取り組んでいる。

②今年度の課題と来年度に向けて

- ・ 実際には人を傷つける言動や、SNS 上への画像の無断掲載などの問題が後を絶たず、各校ともに似たような課題を抱えているのが現状である。背景には、家庭内でメディアに関するルールが十分に整備・徹底されていないケースが多く見られ、その重要性を認識している保護者や大人が少ないのではないかという問題意識がある。

一人一台端末の導入が進んだ今、子どもたちが動画視聴やゲーム以外の多様な活用方法を理解し、それを実際に体験することが求められている。そうした経験を積ませるためには、授業の中での活用の工夫が重要であり、教員が一方的に使い方を指示するだけでなく、生徒自身に活用をゆだね、主体的に学ぶ機会を設けることも有効と考えられる。

一方で、端末の長時間使用に伴う視力低下や睡眠不足など、健康面への影響も懸念されている。こうした健康面の課題についても、教育活動の中で意識的に取り組

んでいく必要がある。

●島根の子どもとメディア研究会（佐々木明美委員）

①今年度のメディアに関する取組について

○子どもたちのメディア接触や利用に関する実態を把握し、影響等についての情報交換及び研修を積み、望ましい生活リズムの確立と、発達年齢に応じた適切な情報活用能力の育成を目指して、乳幼児や児童、生徒、保護者や関係者等に啓発活動を行う。

○今年度は

- ・島根県教育庁保健体育課 「令和7年 専門家・専門医による指導事業」
- ・松江市こども子育て部こども政策課安心子育て係のメディア研修会

の事業を実施するにあたり、島根の子どもとメディア研究会会員による授業の共有化と力量の向上を進め、各所園学校等で児童生徒の方々にメディアについて必要な内容が伝わるような授業について研修を深めてきた。

②今年度の課題と来年度に向けて

・授業内容について・身体への影響 ・睡眠の重要性 ・ルール作り ・モラル等について各会員と内容の確認を行ってきた。しかし、まだ不十分なところがあり今後も深めていきたい。

・「NPO 法人子どもとメディア」「THINET ネット健康問題啓発者育成全国連絡協議会」等の研修を通して啓発内容の充実に努めていきたい。

●松江市小学校養護部会（森田牧子委員）

①今年度のメディアに関する取組について

- ・市教委によるメディア学習
- ・メディア学習を授業公開日に合わせて実施
- ・メディアコントロールウィークの実施
- ・外部講師によるメディア講演会
- ・学校保健委員会で協議
- ・メディアと生活習慣に関するアンケートの実施
- ・保健指導でメディアに関する内容を実施（使用時間、睡眠、メディア依存など）
- ・児童委員会によるメディアに関するクイズを実施
- ・保健だよりや保健室前の掲示板で啓発

②今年度の課題と来年度に向けて

- ・SNS 等による人間関係のトラブル増加
- ・メディア使用による生活リズムの乱れ
- ・メディアの使用時間が長くなり、睡眠不足が慢性化している。
- ・保護者を巻き込んだ取り組みをしたいがどのようにすればよいか分からない。
- ・メディアコントロールウィークのマンネリ化
- ・校内で発達段階に応じたメディア教育を計画し、系統化させる。

●松江人権擁護委員協議会（繁浪 均委員）

①今年度のメディアに関する取組について

◎令和6年、7年度 島根県人権擁護委員連合会の機関誌 こども人権だより「手をつなごう」を作成している。

テーマは、「SNS」で、島根県下、小中学校、および、特別支援学校へ、配布し教育委員会関係にも送付させてもらっている。

◎こども人権擁護委員 松江協議会で、中学校での「人権教室」をお願いした。今年度初めて、「SNS」をテーマに開催させてもらった。（今までは、主に「いじめ」をテーマとしていた）

②今年度の課題と来年度に向けて

◎「SNS」をテーマとしての人権教室は初めてだったが、学校の理解・協力で実施できた。今後、人権教室の実践事例として、県下の他の4協議会（隠岐、出雲、浜田、益田）への参考となればと、このテーマでの人権教室の開催に取り組みたい。

●さんいん中央テレビ（岡本隆志委員）

①今年度のメディアに関する取組について

・小学生（5年生）のテレビ局見学

施設見学の際、スタジオや放送機材について説明したあと、設備がなければ視聴者に情報を届けられないが、設備だけで放送はできない。テレビ局で働く人間が「正しい情報を」「速やかに」「分かりやすく」伝えるかが重要と説明している。

・小学校にアナウンサー派遣

まつえ「こども夢☆未来」塾の事業に協力し、年数回アナウンサーを市内の小学校派遣して、読み聞かせやテレビ局の仕事について紹介している。

・中学生（3年生）の職場体験

2～3日間の職場体験を毎年数校受け入れ、報道部で取材やアナウンス体験をしてもらっている。1つのニュースを放送するのに、どんなプロセスや注意点があるかを実際の体験を通して学んでもらっている。

・中学生の職場体験イベント「MATSUE WAKU WORK」にブース出展

会場内に放送体験ブースを設置し、中学生にアナウンス・カメラ・技術などの体験をもらった

②今年度の課題と来年度に向けて

・事業としては今年度と同様の取り組みを予定している。

・こどもたちと直接接する機会を通じて、既存メディアの役割やインターネット・SNSとの違いを理解してもらうよう一段と努めていく。

●松江警察署 生活安全課（武田睦宏委員）

①今年度のメディアに関する取組について

・児童・生徒を対象としたネット安全教室の実施

・PTAや健全育成団体等、大人向けの会合における講話の実施

・ネット安全教室については、警察で委嘱しているサイバー防犯ボランティアやサイバーセキュリティアドバイザーと共同で実施した。

②今年度の課題と来年度に向けて

・来年度も引き続き教室・講話を実施するとともに、警察相談対応により、犯罪の加害・被害防止を図っていく。