

子育て支援サービス概要と引野里絵さん、高橋香苗さんへのインタビューを担当しました。引野さん、高橋さんのお話で、どんな人や価値観に出会い、気づくかで、人生は大きく変わっていくのだなと感じました。松江には、たくさんの子育て世帯へのサポート事業があります。公的なものも、民間のものも全て、人が人になっているもの。良いご縁につながりますようにと願いながら編集しました。お役立ていただけたら幸いです。

中澤 ゆかり

暮らし方が すっかり 変わった一年。人の関わり方を考えさせられる一年でもありました。色々な立場があって、暮らしや状況もスタイルも、それぞれ。久々に3本も記事を担当し大汗でしたが、「おかげ様」「お互い様」と、某社キャッチコピーのように「人を想う」ことを伝えたいと改めて思い、頑張りました（笑）取材を受けてくださった皆さま、ありがとうございました。

中村 和可子

「こんな人に支えられている」記事と特集記事を担当しました。記事でも触れた家族外で思いを聞いてくれる人の存在や居場所の大切さを感じています。私自身もイターンで2人の子育てしつつ多言語で交流するhippoの場づくりに携わっていますが、親が自分を主語にして話す場を持ち、様々な人と連携しあい、松江で子育てすることが楽しいと思う人が増えていきかけを一緒につづけていければ嬉しいです。

松本 朝子

編集後記をご覧頂いている読者の皆さま、いつもありがとうございます。今期は色々な面で自分自身を見つめ直し、方向性を確認していく事で、人生を見つめ直す機会となりました。新しく見つけた小さな蕾を、これから花が咲くまで大切に育てていきたいと思えます。ここが私のアナザースカイ☆ありがとうございました。

実行委員会 代表 太田達也

マスク姿にテレワーク、自宅の庭で焚火など例年とは違った日々を過ごした1年でした。思うように外出できなかつたり、行動が制限されたりしましたが、みちよつてのメンバーはもちろん、自分の周りや取材をさせて頂いた皆さんが元気で明るく前向きな人たちがばかりで、そういう中に自分があると自然と気持ちも晴れやかになりました。変化が次々と起こる毎日に悲観的にならずに、松江暮らしの新しい楽しみ方をたくさん見つけていきたいです。

麻田 香里

「ねえ、みちよつて！」も発刊から6年が経ちました。発刊当初から松江の施設やお仕事場を紹介する「コウちゃんが行く」を担当しておりますが、リポーターのコウちゃんも今年で6歳、4月からは小学生ということでリポーター卒業となります。コウちゃんには0歳5ヶ月からお世話になりました。いつも素敵な笑顔をありがとう！コウちゃん、卒業おめでとう！そして、新しい年度を迎える読者の皆さん、進学・進級おめでとうございます！！

河野 美知

世の中に蔓延した新型コロナウイルスの影響で社会活動が制限された一年でした。私は写真を撮影する機会は減りましたがその分ご家庭では例年以上にお子様を撮影した一年になったのではないのでしょうか？第三者の私が撮るよりご家族が撮影した写真の方が子どもたちは圧倒的に良い表情のはずなのでこの一年は素敵な写真がたくさん誕生したそんな年になった事と思います。変わる世の中、変わらぬ笑顔。これからも地域をあげて松江市の宝"子ども達の表情"を大切にしましょう。

大西 大和



スマホよりも
子どもを見よう



スマホ(電子メディア)が及ぼす子どもの健康や発達 生活習慣の変化

【愛着育成への影響】
▼0歳児からのテレビやスマホとの接触が、子どもとの愛着形成に大きな因果関係を持つと近年、さまざまな研究者や専門家が指摘。日本をはじめアメリカの小児学会なども0歳〜3歳までのスマホやテレビとの接触をなるべく避けるように推奨しています。

【身体への影響】
▼乳幼児からのテレビやゲームへの習慣がつくと運動機能が低下します。
▼ブルーライトは、脳を覚醒し睡眠サイクルに大きく影響し、直接に網膜を傷つけてしまう(網膜は再生ができない)ため、黄斑変性症のリスクが生まれます。
▼眼球運動・視力調整に異常が生じ、1日30分以上の使用で影響が出始めます。

【自立神経や睡眠への影響】
▼身体の興奮体験が少ないため、自律神経がコントロールしにくくなります。
▼脳の視覚領域が興奮し、寝つきが悪くなり、ブルーライトを見ると眠くなりません。
▼起きている時の映像情報が多いため、脳が情報処理に要するエネルギーが増えるため、睡眠が長く必要になります。

【学力への影響】
仙台市教育委員会と東北大学加齢医学研究所の共同プロジェクト実験では以下の様な実験結果が出ました。(例・数学)
▼平均点75点↓2時間以上勉強し、スマホは1時間以内
▼平均点63点↓30分以内勉強し、スマホはしない
▼平均点58点↓2時間以上勉強し、スマホを4時間以上かまってしまう

この結果、勉強していない子よりも、点数が低くなってまうという実験結果が出ています。