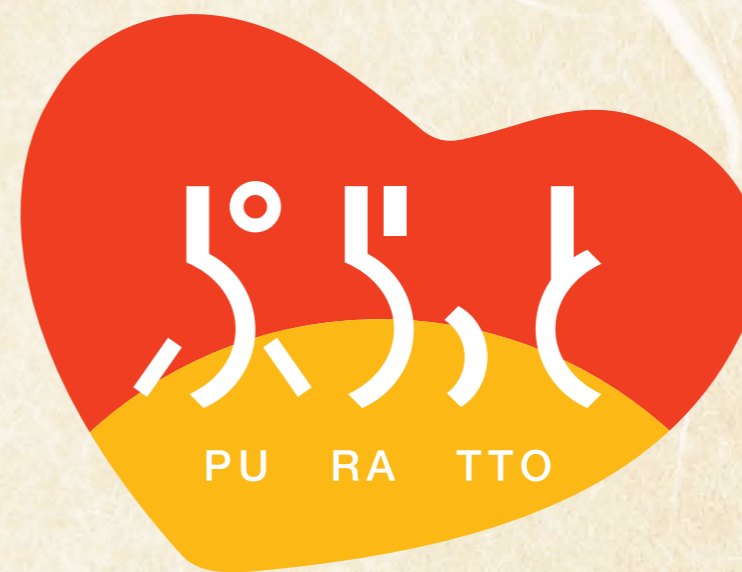




愛媛県イメージアップキャラクター
みきゃん

許諾番号:48011

愛媛県
ダークみきゃん



愛媛県精神保健福祉協会
機関誌

2022 Vol.65

テーマ

寄り添う



アーティスト
山本 好伸

アーティスト
橋本 大二郎

アーティスト
曾我部 林造

アーティスト
mayutamago
有重 麻由

アートサンダル「Candal」

アーティスト(障がい者)と下駄の伝統工芸士がコラボレーションした商品です。

精神保健福祉協会について

愛媛県精神保健福祉協会会長

うえ の しゅう いち
上野 修一

皆さんこんにちは。今回は、原点にかえって、愛媛県精神保健福祉協会について宣伝とお願いです。

愛媛県精神保健福祉協会は、1957年(昭和32年)に、精神保健福祉に関する一般の理解を深め、心の健康を増進し、あわせて精神障がい者の発生予防、並びに精神障がい者の社会復帰及び、自立と社会経済活動への参加の促進を図ることを目的として発足致しました。今では、上記に加えて、精神的健康の増進など包括的な取組を全県民に対して行っています。主な事業として、精神保健福祉を普及させるために毎年開催している精神保健福祉大会のほか、機関誌の発行、関係団体への助成、各支部で精神福祉に関する事業を実施しています(ぜひ、協会のホームページを御覧ください <http://ehime-seishin.com>)。

運営では、愛媛県など行政をはじめ、県内の精神保健に関わる諸団体にご協力をいただき、連携を図りながら、会員の皆様方のご意見やご提言を集約し行っています。会員は、主旨に賛同された方ならどなたでもなれますので、まだ、会員でいらっしゃらない方は、ぜひ、加わっていただければ幸いです。実際の活動では、機関誌を作成する広報編集委員会、大会企画委員会、支部活動推進委員会、スポーツ振興委員会など事業遂行のための下部組織を設けています。

機関誌は、1959年に第一号「愛媛・精神衛生」
としてスタートし、2004年からは「ぷらっと」とネーミングを変え、この号で第65号となります。当初、会の概念から始まった内容も、具体的な精神疾患についての啓発となり、最近では、広く精神科医療について考えさせるものが増えてきました。実際、ここ数年のテーマをみてみますと、「未来へ」、「最近気になること」、「明日の笑顔に向けて」、「コロナ禍の今」、「多様性のカタチ」と、時代に寄り添う精神科医療の話題を取り上げるようになったように思います。今年のテーマは、「寄り添う」です。コロナ禍により、身体的・心理的に距離が離れてしまった人と人のつながりを、ウイズコロナの時代に、どのように再構築していくのかについてヒントを提示してくれると思います。私自身もページをめくるのが楽しみです。

さて、最後に宣伝です。今年の心のふれあい講座は11月19日に開かれることが決まっており、大会企画委員会では、ウイズコロナにふさわしい新しい企画を考えてくれています。ぜひ、楽しみにしておいてください。松山市コミュニティーセンター・文化ホール(キャメリアホール)を利用し、かつ、ここしばらく新型コロナウイルス感染症のためにお休みしていた心の美術展が盛大に開かれる予定です。ぜひ、お知り合いをお誘いいただき、ご参加いただければ幸いです。



2022 Vol. **65**
Contents

テーマ: 寄り添う

会長あいさつ 上野 修一 1

寄り添う

- 1 **未来に繋ぐ伝統「浅海獅子舞」
子ども達と文化に寄り添う** 浅海獅子舞保存会 濱田 憲真 3
- 2 **高齢者のみなさんに寄り添って。
とくし丸** 株式会社 そごうマート
とくし丸事業部 責任者 渡邊 吉人 5
- 3 **地域へのおもいが生んだ
こども食堂のチカラ** えひめ地域こども食堂ネットワーク
共同代表 難波江 任 7
- 4 **ホームレス支援を考える会** オープンハンドまつやま 谷 由香 9
- 5 **我が国における自殺対策の歩みと地域自殺対策計画
~最適な支援体制を地域で整えるために~** 真光園
副院長 長尾 奈穂子 11
- 6 **県下の児童虐待の現状と
里親委託の推進** 愛媛県福祉総合支援センター
里親担当 梶川 直裕 13
- 7 **子どものネット・ゲーム依存症について** (公財)正光会 宇和島病院 渡部 三郎
中島こどもクリニック 院長 中島 匡博 16
- 8 **障がい者アートの紹介** 武安 たくみ
多機能型事業所 ひかり 大石 涼
障がい者支援施設 スマイル
池田 輝夫/和田 徳一/沖野 あゆみ 19

Gallery 21

おすすめ紹介

- 映画 「ひまわり」 丸田 一郎 23
- 書籍 「リエゾン -こどものこころ診療所-」 森 純子 24
- 映画 「A.I.I」 野中 紇生 24

関係団体住所録 27

編集後記 38



未来に繋ぐ伝統「浅海獅子舞」 子ども達と文化に寄り添う

浅海獅子舞保存会 濱田 憲真

あいにくの雨だった。令和4年4月29日昭和の日、地元「明見(みょうけん)神社」の春祭りである。新型コロナウイルスの影響で中止されていた獅子舞が、三年ぶりに奉納されました。浅海小学校「郷土クラブ」の子供獅子舞と浅海獅子舞保存会による「きんとき」「三番叟(さんばそう)」という演目が元気に、そして勇壮かつ、優雅に演じられ、雨にもかかわらず大勢集まった地域の皆さんから応援の歓声と盛大な拍手をいただきました。

北条地方(旧北条市)には「風早の獅子舞」として古くから伝わる獅子舞が各地にあります。北条地方の獅子舞は、大陸伝来の伎楽系とされ獅子の胴体に前足・後足の二人が入って演技する「二人立ち」が特徴であり、およそ300年前に粟井小川地区に始まり、各地区ごとに行われるようになったとされています。

浅海では、原地区の先人達が明治の中頃に、もちろん自動車などありませんから、遙か山を越え歩いて正岡中西外下地区(現在、中西外小山獅子舞保存会)に出向いて習ってきたと伝わっています。以降、盛んに行われていましたが、戦争の影響や過疎化のため後継者不足となり途中2度中断をしました。そんななか、地域の方々の獅子舞を復活させようとする情熱でもって、昭和62年からは浅海小学校児童の「郷土クラブ」で浅海子供獅子舞として引き継がれて



子ども獅子舞



狩人の場面

おり、加えて平成10年からは青壮年による「浅海獅子舞保存会」が発足し、地域の住民の無病息災、五穀豊穰等の願いを込めて地元の氏神である「葛城(かつらぎ)神社」の秋祭りと、「明見神社」の春祭りに奉納される伝統芸能として受け継がれております。

それぞれのお祭りのひと月前から夜に集会所に集まり、獅子舞が、太鼓、笛の音に合わせて力強くかつ、優雅にできるまで何度も反復練習を行います。特に小学生の子供たちの演じるサル(さる)の格好をした「きんとき」や狩人(かりびと)は、だいたい二年周期で入れ替わるので、演技を覚えて、怪我なくできるよう手取り足取り指導をしていきます。こうして地道に練習を行い、本番のお祭りの日には町じゅうの人たちに披露します。地域の方からの声援が一番の励みになっていますが、今は北条活性化のイベントや道後の春祭り等に出向いての披露も行っています。

現在、浅海は人口が1,000人足らずのうち65歳以上の占める割合が56.8%もあり、一方浅海小学校は全校児童が31名という典型的な過疎の町となっています。しかしながら、小さな町だからこそ人と人の繋がりを大事にし地域がひとつの家族のようになって、皆で高齢者をいたわり、子供たちを育てるような環境になればいいと考えております。また、人間の繋がりでなくお祭りという非日常的な行為をとおして、人間を見守る神や霊的な大いなるものとの繋がりを知り、それらを恐れたり、崇めることで人間が謙虚になれるということ、我々も自覚し子供たちにも伝えていくことが大切だと考え獅子舞の活動を未来に繋げていきたいと思っております。



きんときの練習



狩人の練習



高齢者のみなさんに寄り添って。 とくし丸

株式会社 そごうマート とくし丸事業部 責任者 渡邊 吉人 ☎ 080-6342-2576

※そごうマートの訪問地域は旧東予市・丹原町・小松町・今治市(一部地域を除く)になります。

「こんにちはー!そごうマートです。移動スーパーのご案内にきました」「お買物でご不便や、お困りになってる事はございませんか?」そんなお声がけをしながら街の住宅地から山間部まで一軒一軒訪問します。そうして出会った方が『とくし丸』のおお客様です。「免許を返納したらどうしようかと悩んでいたのよ。」「足が痛くて買物に行けなくて困っていたの・・・」などいろいろな方に出会います。クリスマスの日に出会ったおばあちゃんには「あなたは私のサンタクロースね」と言われ、ふたりで涙ぐんだこともありました。

お客様のご要望を聞きながら、訪問曜日と時間を決め週に1回~2回ご自宅の前でお買物をさせていただきます。買物をされる時は皆さん生き生きとした笑顔になり、こちらも元気をいただきます。押し車を押して出て来た100歳のおばあちゃんが買物をしたあと、押し車を忘れて歩いて帰り、娘さんがビックリ!されたこともありました。

あるとき出会った男性のお話ですが・・・「私は自転車でも買物に行けるんだよ。だけどね、私は彼女(奥様)に自分自身で買物をさせてあげたいんだ。彼女は病気で左半身が使えない。今の移動スーパーも数百メートル向うには停まってくれる。でもここに車を停めてくれるのなら、彼女も手すりを使ってここまで来て、買物をすることができる。だから『とくし丸』を利用したいんだよ」と話され、実際に販売に伺うと「彼女が買物をするのは数年振りだよ」「今夜ふたりで何を食べようか?」「あなたの好きなお刺身があるわよ」などとお二人の間で会話も弾んでいました。沢山の出会いの中でも最高に心を打たれたときでした。



いつもの曜日のいつもの時間にお伺いしていると、外で待たれるお客様もいます。「暑い日寒い日など、家の中で待って下さいね」とお伝えしても待ちきれず近所やお友達を誘って、おしゃべりしながら待っていて下さいます。週に1回~2回直接顔を合わせて会話をします。それはご家族によっては実の息子さんや娘さんよりお会いする頻度が高いこともあります。ときにはお家の中で体調不良や転倒などで、動けなくなっているお客様に遭遇し、すぐに「地域包括センター」からご家族へと連絡してもらい大事には至らなかったということも幾度かあります。そんな時『とくし丸』は「地域見守り隊」としての役割も担っているのだと思っています。

『とくし丸』の名前は徳島県がスタートということもありますが・・・社会貢献を意味する「篤志家(とくしか)」から頂いた名前になります。今後もこの名に恥じることの無いように、一人一人に「寄り添い」、お役に立てる仕事を続けて参りたいと思っています。「であい」「ふれあい」「たすけあい」この三つの愛(あい)がとくし丸のモットーです。

庭先の縁台でお会計



なか睦まじく



玄関で待ってくださっているおばあちゃん

押し車を押してやってくる100歳のおばあちゃん



インターホンを鳴らそうと玄関に、うわっ、本物のヘビが





地域へのおもいが生んだ こども食堂のチカラ

えひめ地域こども食堂ネットワーク
共同代表 難波江 任

もう10年以上も前からなるでしょうか。「無縁社会」という言葉が聞かれるようになりました。地域の人と人とのつながりが希薄化している、地域コミュニティの活力低下、などということも耳にすることが多くなっていました。

それは、他人(ひと)に対する興味・関心が低くなり、地域の人と人の縁(地縁)や親戚同士の縁(血縁)、職場で働く同僚との縁(職縁)などが薄れていることをうかがわせました。

けれども、この数年、そんな困りごとを抱えた地域を何とか盛り上げよう、地域で困っている人たちを地域で支えよう、自分たちで何か地域のためになることをしよう、といった活動が広がっています。

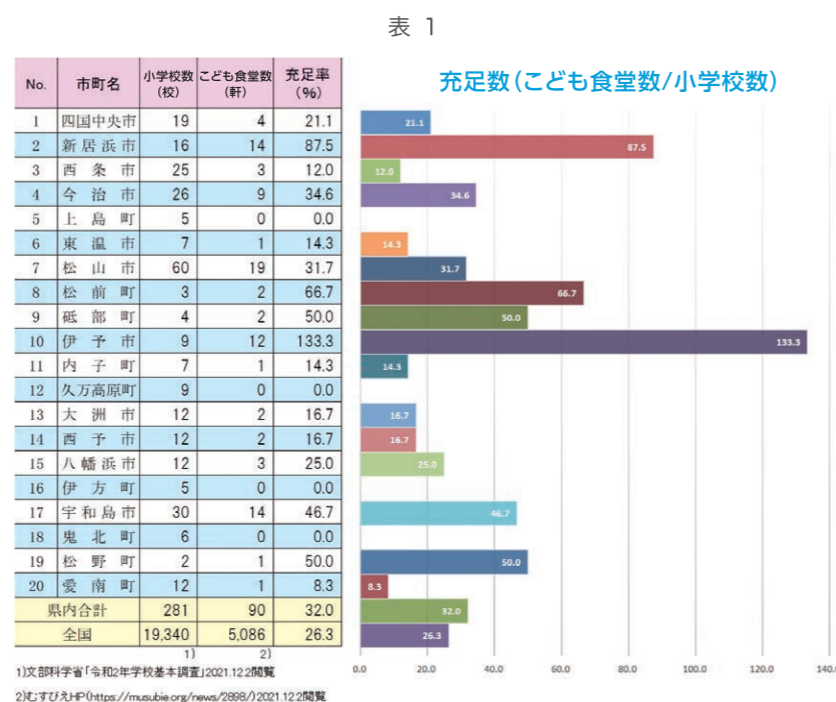
その一つが、こども食堂や地域食堂、コミュニティ食堂と呼ばれている、地域の人々がボランティアで運営し、無料や廉価で食事ができる食堂です。2022年5月末現在、愛媛県内には90のこども食堂(以下、地域食堂なども含む)の活動が確認されています(図1、表1参照)。



コロナ禍前のこども食堂



図1、表1の数値は、2022年5月末時点までに、当ネットワークが得ることができた情報に基づいたものです。こども食堂が実施されている、情報として入手できていない場合もありますので、間違いなどがありましたら、ご容赦ください。



ところが、2020年の当初に起こったコロナ禍の影響で、約30ヶ所のこども食堂は休止中であったり、活動が確認されなくなったりと、活動に困難を抱えているこども食堂が増えました(図2参照)。逆にコロナ禍の影響が出始めた2020年2月頃から現在までに、新たに開始したこども食堂は、11件確認できます。コロナ禍の中でも、地域の困りごとを何とか自分たちで解消しようと、活動を始める方々が沢山いることも確かです。



こども食堂には多くの効果があると考えています。地域の子どもの「こしょく(孤食、個食、固食、粉食、小食、濃食等)」防止や独居する高齢の方の「こしょく」解消、子ども達が地元の方や伝統的な遊びに触れる多世代交流の場の創出、郷土料理の継承、地縁形成による見守り意識向上など、人と人が顔を合わせ会話や食事をして、新たなつながりが生まれることで様々な効果があります。

限界コミュニティ、オールドニュータウン、疲弊する地域。今、地域にあるのは、決してそんな後ろ向きな言葉と評価だけではありません。こども食堂の運営をととして、新たなコミュニティの形が創られ、新たなチカラが膨らんでいます。



えひめ地域こども食堂ネットワーク

共同代表 難波江 任(なばえ つとむ)

東予事務局 新居浜市菟生1309-1
(eワーク愛媛内) Tel : 0897-47-4307

Mail : kodomo-shokudou-ehime@outlook.jp

私たち、えひめ地域こども食堂ネットワークは、皆さまのご支援で活動できています。詳しい活動内容とご寄付の方法はWebページをご覧ください。(2次元コードからもWEBページからも確認できます)



Webページ <https://kodomoshokudou-ehime.wixsite.com/network>



寄り添う

4

ホームレス支援を考える会

オープンハンドまつやま 谷 由香

◆「ホームレス支援を考える会 オープンハンドまつやま」の紹介

オープンハンドまつやまは2005年から「路上死をなくす」をモットーに松山市内を拠点にホームレス支援をしている学生中心の市民団体です。毎週水曜日に夜回り、月に一度昼回り、年に数回「なのはなの会」(オープンハンドまつやまが支援して家に入った人たちの食事会)を行っています。

2017年に愛媛国体が行われるまでは松山市役所地下通路広場に定住しているホームレスの人たちとの交流が多くありましたが、国体が行われる際に立ち退きを余儀なくされ、その後は橋の下に定住していた人や、定住先を持たない人たちへの支援を行ってきました。

現在は定住型のホームレスの人と出会う機会がなく、ホームレスの人がいそうな場所の夜回りや、家での生活を始めた人の自宅訪問などを定期的に行っています。また、時折ホームレスになってしまったと相談があり、生活保護の申請に同行するなどしています。

◆ ホームレスの現状

ホームレスになった理由を聞くと、離婚や死別などで一人になった、住み込みの仕事を失った、傷病を理由に働けなくなった、家族と離れた後障害福祉に繋がらなかった、ギャンブル依存、アルコール依存、借金などがありました。ホームレスになる背景には、これら困難に直面した時に相談する相手がいない(知らない)、自分で選んで路上生活をしているからという内在化した自己責任論、生活保護を受けると家族に迷惑がかかる、国のお荷物になりたくないなど生活保護に対するスティグマがあると感じます。

また、体調を崩した際に保険証がないため医療にかかることができず、かかりたいとも言えず、亡くなるギリギリまで受診に至らなかった人たちもいました。

◆ 橋の下で7年暮らしたAさん

Aさんは7年前から橋の下に定住していました。食料の差し入れをしても最初は受け取ってもらおうのがやっと。それでも毎月会いに行っていると、アルミ缶を売ったお金でうどんを買うこと、川に流れている物を拾って煮炊きの道具を集めていること、昔は都会の建築現場で働いていたこと、頼れる親族はいないことなどを話してくれるようになりました。二年前から咳をすることが増え、受診を勧めても保険証もお金もなく「大丈夫です」と。家に入ることも「まだここで」と拒否。昨年夏には動けないことが出てきて市役所のホームレス担当者で連携を取りながら本人を説得し、最終的には本人がしんどさに耐えられなくなった時点で入院となりました。そして一か月半後に亡くなりました。



活動の様子

路上死を防ぐことはできましたが、もっと早く医療につながることはできなかったのか、Aさんが生きる道はこれしかなかったのか、どうしたらよかったのか...そのような反省と想いが去来し、ホームレスの人の死に直面すると、いつも何とも言えないやるせなさを感じます。せめて生活保護が権利だと社会全体が認識してもらえれば、Aさんに他の選択肢があったのでは、とも思います。

◆ ホームレス支援で寄り添う学生たち

オープンハンドまつやまの活動主体は学生です。学生だからこそ気軽に話ができるホームレスの人も多く、学生は皆、想像していたのとは違ったと言います。そして、ひとりひとりに気持ちを向けて丁寧に関わります。生活保護受給や受診を勧めることもありますが、無理強いすることなく、必要な時に声をかけてもらえる関係を築いています。生活保護を受けたいとなれば、何時間でも生活保護の窓口で粘り強く交渉しています。

◆ オープンハンドまつやまにオトナとして関わる

2011年から、月一回は「医療夜回り」と称して、愛媛生協病院の医師も含め、オトナ組が夜回りに参加しています。夜回りの後に活動の近況報告を聞き、どう関わればよいのか、どんな社会資源があるのか等の疑問に、精神保健福祉士的視点でコメントをしたりします。

また、上述のように市役所のホームレス担当者や病院と話をするがありますが、連携の部分ではオトナがいた方が安心されることもあり、そのような時は間に入ることもあります。

◆ これから...

今は定期的に会えるホームレスの人はいませんが、だからと言ってホームレスがいなくなったとも思ってはいません。定住していなくても、ネットカフェやファーストフード店など見えにくい形で存在していると思います。安心して生きていけるような社会になるよう、細々とではありますが、オープンハンドまつやまはホームレスの人々に今後も寄り添っていきます。

ホームレスらしき人を見かけて気になる、活動に興味がある等々

✉ お問い合わせは openhandsatsuyama@gmail.com まで



オープンハンドまつやま



我が国における自殺対策の歩みと 地域自殺対策計画

～最適な支援体制を地域で整えるために～

真光園 副院長 長尾 奈穂子



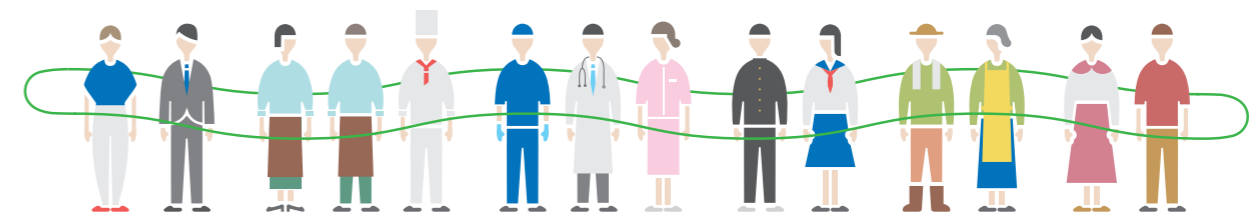
我が国においては、1998年に自殺者数が急増するまでは自殺問題が行政上の課題とされることは少なく、国における取組は、厚生労働省におけるうつ病対策などを中心に、各府省がそれぞれに実施していたのが実態でした。自殺対策基本法の制定を機に、国が対策を講じるべき社会の問題であると規定され、「自殺予防総合対策センター」が設置されました。地域レベルの実践的な自殺対策への支援を強化するために、同センターは「自殺総合対策推進センター」に改組され、「地域自殺実態プロファイル」を作成することとなりました。自治体は、このプロファイルを参考にしながら地域の实情に沿った地域自殺対策計画を策定していきます。プロファイルには、地域の自殺の特徴を参考に選定されたものが「推奨される重点パッケージ」として記載されており、これは「子ども・若者、勤務・経営、生活困窮者、無職者・失業者、高齢者、ハイリスク地、震災等被災地、自殺手段」の8種の施策群からなっています。

2020年の自殺者数は、リーマン・ショック後の2009年以来11年ぶりに増加しました。特に女性や若年層の自殺が増えており、これは新型コロナウイルスの感染拡大を背景に、経済的な

苦境や孤立に陥ったりする人が増えているためとみられます。生活困窮者はその背景として、虐待、性暴力被害、依存症、性的マイノリティ、知的障害、発達障害、精神疾患、被災避難、多重債務、労働、介護等の多様かつ広範な問題を複合的に抱えていることが多く、社会的に排除されやすい傾向があります。こうした人々が自殺に至るようなことがないように、地域において生活困窮者自立支援制度の自立相談支援等と連動させ、効果的な対策を進める必要があります。まずは、自殺リスクを抱える方の悩みに気づく必要があり、生活困窮者や多重債務者などが気軽に相談できる場が地域に必要です。医療の畑で長年やってきたわたくしは、恥ずかしながら他領域で活躍されておられる方々も、行政の会議でお会いする方々くらいしか存じなかったのですが、今回、この原稿を執筆するにあたり、知人から二人の素敵な女性をご紹介いただきました。

一人目の方は松山市内の大学のK先生で、社会福祉士等の資格をもつソーシャルワーカーです。福祉の視点を大切にしながらもその枠組みにとらわれず、地域住民や他領域の方々と協働し、社会課題解決を目指しておられます。現在は、当事者を主体にしたひとり親家庭支援と移動・外出支援を中心に関わっておられます。二人目の方は愛媛県初の子ども食堂を2016年に始めたN代表です。「シングルマザー交流会松山」(2007年設立)という団体でも当事者・専門職として活動しておられ、個別の相談支援やDV避難支援などを行っています。全国の支援団体とも連携したソーシャルアクションを行い、ひとり親家庭へのさまざまな施策の改正につなげておられます。

2021年度政府予算案の調整では、「社会的処方」の制度化に向けた議論が進みました。社会的処方とは、心や体の不調を訴える人の背後にある孤立や生活不安などの問題に目を向け、病に対して薬を処方するだけでなく、サークルやボランティアなど社会とのつながりを作ることで体調の維持・改善を図ることを言い、英国などですでに実施されています。もしも、社会的処方を医師が行う場合、アカデミックな知識だけではどうにもなりません。近年「顔の見える関係」が地域連携において重要であることが地域包括ケアなど多くの領域で強調されていますが、同じ想いの同士が協働し、その人にとって最適な支援体制を整えるために大切なことは何なのかを改めて考えさせられ、物価高の夏本番を迎えようとしています。





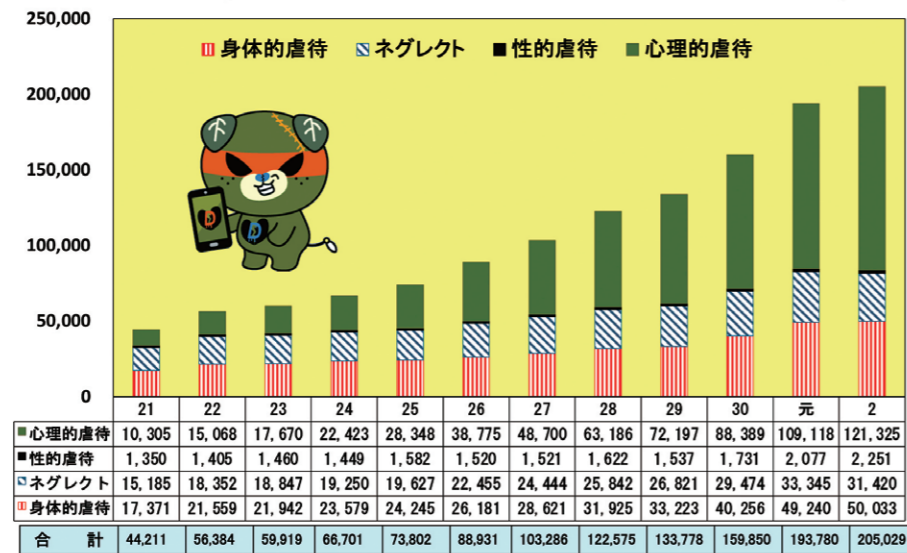
県下の児童虐待の現状と 里親委託の推進

愛媛県福祉総合支援センター 里親担当 梶川 直裕

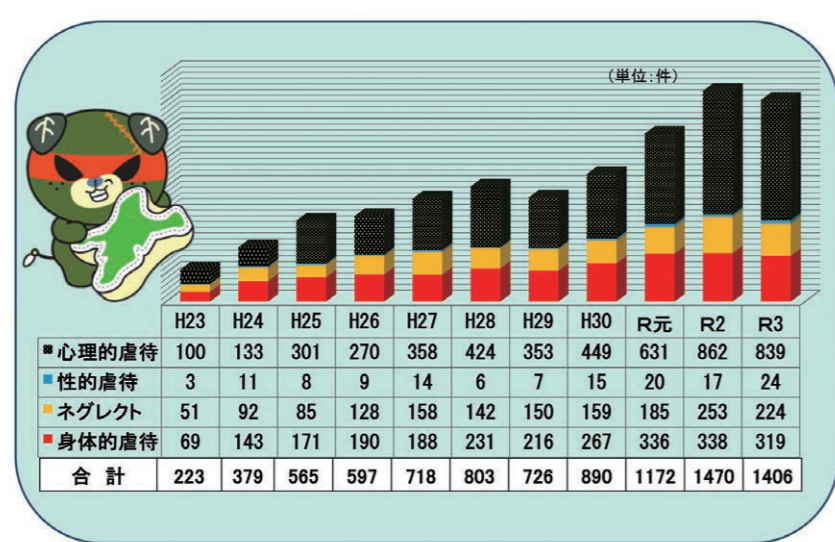
1 児童虐待の現状

児童虐待は、全国的にも県下においてもその件数は年々増加傾向(グラフ1,2)にあり、令和3年度には県下の児童相談所に対し1,406件の相談が寄せられ、その半数以上に当たる839件が心理的虐待とされています。心理的虐待の中には夫婦間でのDV事案を児童が目撃するという、いわゆる面筋DVなども含まれ、最近、特に件数が増加しています。心理的虐待により受けた心理的外傷は、場合によっては何年にもわたり児童の心理面に悪影響を与えることから、身体的虐待以上に影響が続くという側面もあります。

グラフ1：虐待相談の内容別件数推移(全国)



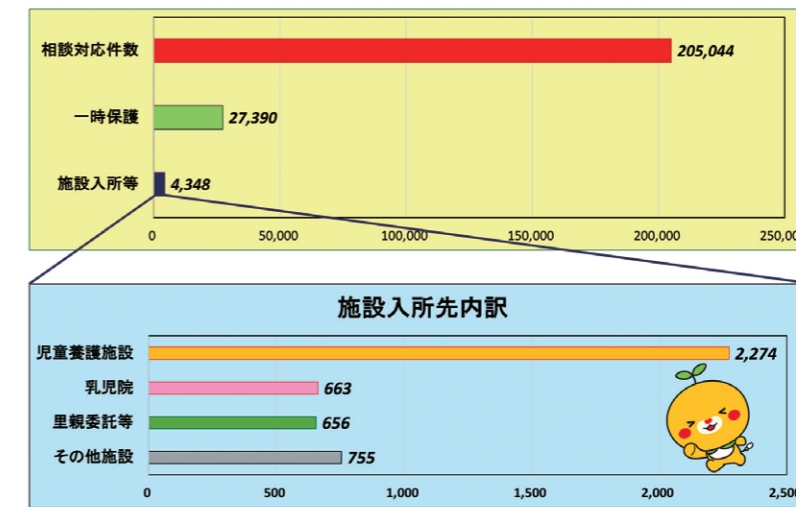
グラフ2：愛媛県における児童虐待の種別内訳推移(児相分)



2 社会的養護の現状(施設養護と里親措置)

これらの虐待相談を受けた児童たちについて、その後の処遇先内訳はグラフ3のとおりで、ほぼ9割以上の子どもたちが家庭に帰りますが、一部の子どもたちは施設等に措置されます。措置先の約8割以上が児童養護施設等の施設ですが、残りの子どもたちは親の同意の状況次第ですが、里親に措置される場合もあります。

グラフ3：児童虐待相談対応の処遇先内訳(令和2年度実績)



3 児童福祉法の改正と新しい社会的養育ビジョン

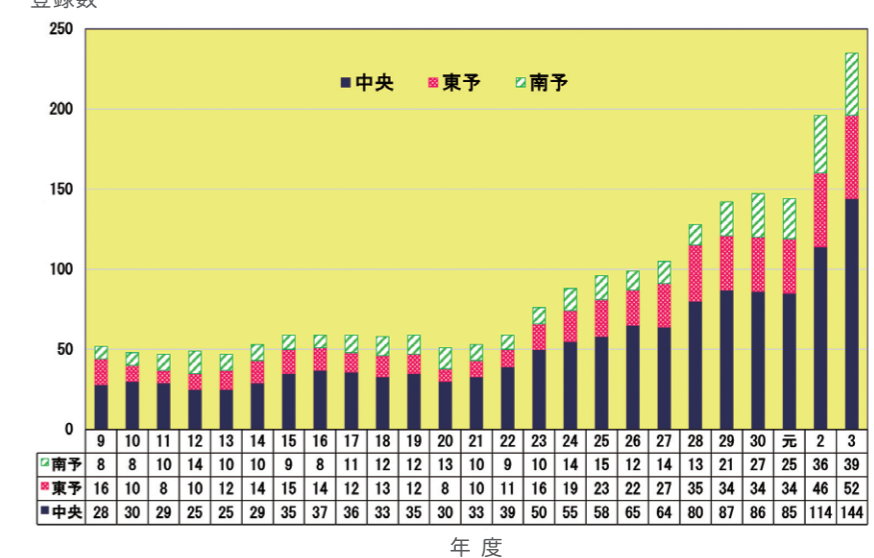
平成28年度に行われた児童福祉法の改正では、子どもの権利の保障と家庭養育優先原則が大きな改正の柱となり、幼少時からの愛着形成がより自然にできることを重視する観点から、子どもたちと個別的・永続的にかかわる関係性を育てていくため、里親委託や特別養子縁組を積極的に行うような方向性が打ち出されています。

4 里親委託の推進に向けて

里親制度とは、家庭での養育が困難になったり、虐待を受けて家庭で生活できなくなった子どもたちを、普通の家庭環境の下で安全で安心できる生活を保障するための制度です。里親家庭に児童相談所が子どもたちの養育を委託しますが、戸籍上の異動を伴う養子縁組制度と違って、住所の異動は伴いますが戸籍上の親子になるものではありません。

県下の里親登録数は大きく伸びてきており(グラフ4)、

グラフ4：県内里親登録数の推移





子どものネット・ゲーム 依存症について

子どもとネット・ゲーム

(公財)正光会 宇和島病院 渡部 三郎

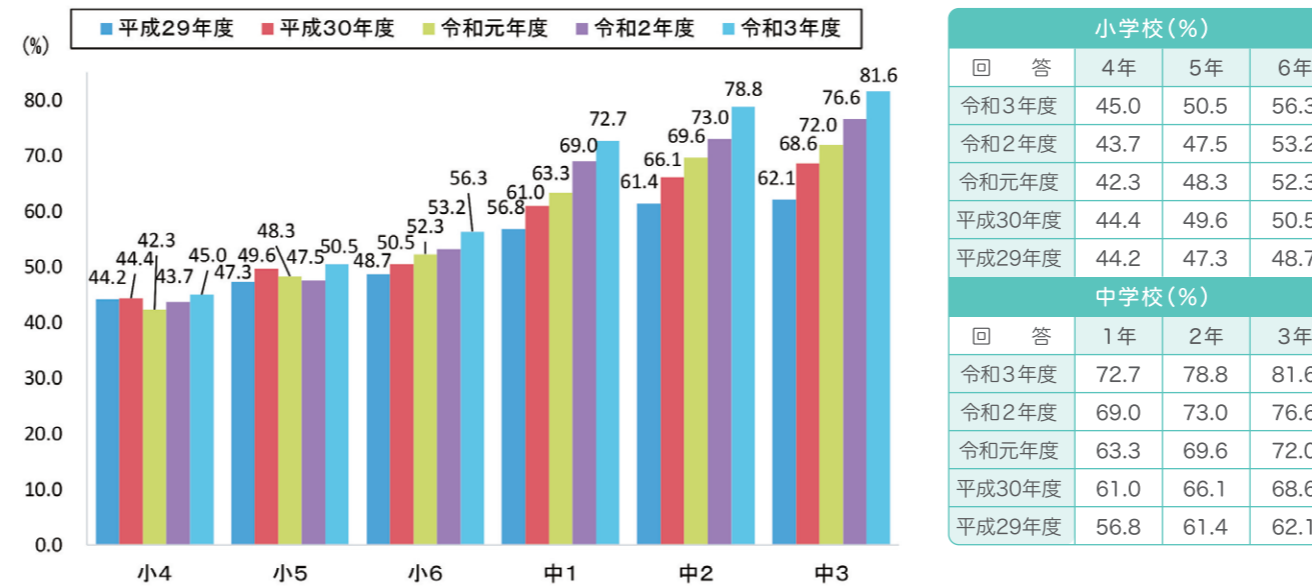
◆ はじめに

子どものネット・ゲームによる健康被害や依存の問題は、現在進行形であり、コロナ禍により状況はさらに加速されている。家庭・学校・地域社会全体で対策しなければならない最重要で喫緊の課題と思われる。

◆ 愛媛県の現状

愛媛県教育委員会では、公立小学校4年生から公立中学校3年生までの全生徒を対象に、「児童生徒のスマホ等インターネットに接続可能な機器に対する意識やその所有率、被害の状況を調査し、今後の取組を推進する」ことを目的に、毎年調査を行っており、その概要は県の教育委員会のホームページから見る事ができる(全国レベルの情報は内閣府「青少年のインターネット利用環境実態調査」から知ることができる)。それによるとインターネットが利用できる自分専用の機器を所有している児童生徒の割合は、小学校4～6年で約95%、中学校で約97%であり、ほとんどの児童生徒が自由にインターネットを利用できる環境にある。また自分専用のスマホを所有している児童生徒の割合は、学年が上がるにつれて高くなり、小学生で約5割、中学生では8割前後の生徒が所有している。(図1)とくに中学生の所持率が増加しており、身近な情報通信機器となっていることがわかる。

図1：自分専用の携帯電話・スマートフォンを所有している児童生徒の割合(全員回答)



◆ 「スマホ脳」から考える

コロナ禍の始まった令和2年、スウェーデンの精神科医アンデシュ・ハンセンの著作「スマホ脳」(新潮選書)がベストセラーとなった。

スマホ社会への急激な変化が起こり、加速している。一方で、脳は急激なデジタル社会への変化に対応できない。人間の

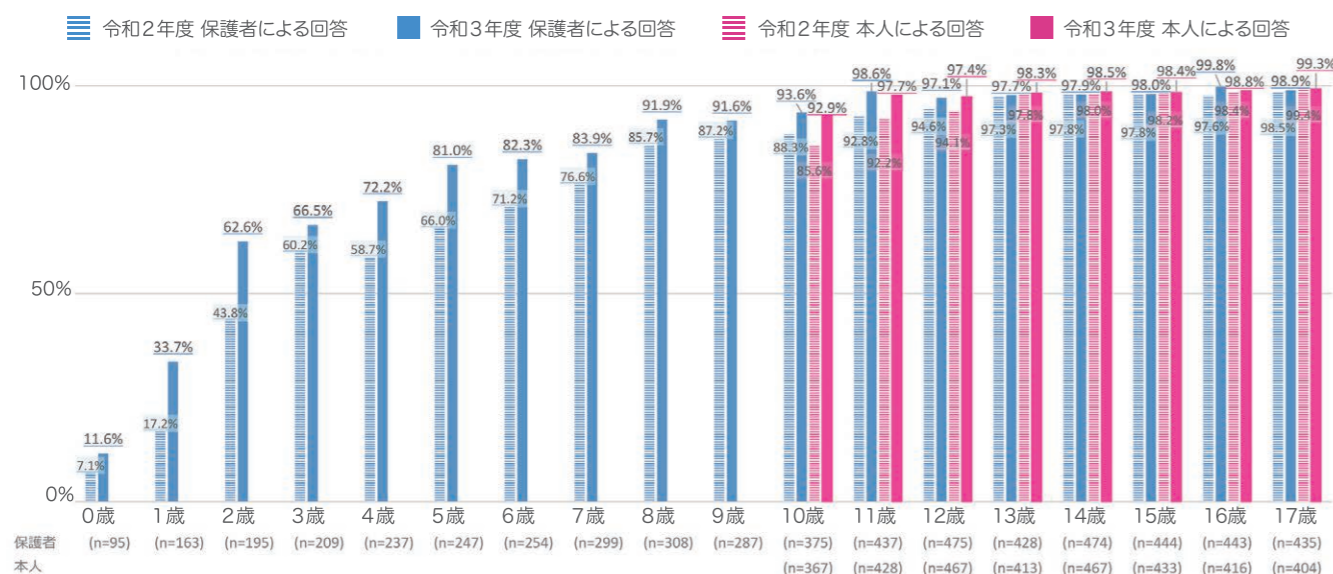
脳は、進化の過程で得た生命の危機への対応（闘争か逃走か）を脳の中に保持している。ヒトはホモ・サピエンスとして生まれた20万年間、所属小集団から離れ、追い出されることが、即「死」を意味する長〜い時代を生きてきた。そのため「ヒトとのつながり」が最も重要なこととして脳・遺伝子・本能に位置づけられた。「つながりを求める」行動には、それに集中させ（動機づけ）、喜びや満足をもたらすような仕組み（脳内報酬系）が働く。スマホが手放せなくなる理由は、「もしかしたら」という不安や恐怖は命の危険から生き残る可能性を高めるため、火災探知機のように脅威を察知する情報収集の道具にスマホがなってしまったからである。過剰な報酬系の活動が依存症やストレスを生み出し、「判っていてもやめられない」状況になる。そして睡眠や集中力、記憶力などへの数々の健康障害を生み出す。「スマホ脳」を意（異）訳してみた。

◆ これからの課題

ゲーム機を取り上げると暴れる子ども、つながりを求めたSNSで不安定となる人、スマホで子育てをする母親など、ふつうに出会うようになった。国の「青少年インターネット利用環境調査」をみると、乳児・幼児のネット利用率と利用時間の多さが懸念される。（図2）この時期は、未成熟な脳をもって生まれた子どもが、生後猛烈的な発達を始め、毎秒100万のシナプス形成（神経細胞のネットワークづくり）を行う。愛媛でも同様であろうが、ネット・ゲームに汚染され、脳の発達を阻害されているであろう乳児を含めた子どもたちへの対応が急務である。

未来を担う子どもたちが重大で膨大な健康被害に直面する前に、県内くまなく適確な予防を始めねばならない。愛媛県精神保健福祉協会の役割のひとつであろうと思う。

図2：インターネット利用率（年齢別・令和2年度から令和3年度）



子どもとメディアー心身への影響と関り方ー 中島こどもクリニック 院長 中島 匡博

幼児がスマートフォン（以下、スマホ）を自分で操作し動画に夢中になり、小中学生が、オンラインゲームに没頭し、スマホでLINEでのやり取りを深夜まで行い、体調不良を訴えることが日常的にみられるようになった。特に思春期世代で、インターネット（以下、ネット）に長時間接し、学業等に影響がみられ、ゲーム（ネット）依存の可能性が高いと考えられる事例も経験する。

裸眼視力1.0未満は、小学生37.52%、中学生58.29%と増加傾向（令和2年度学校保健統計（学校保健統計調査報告書）文科省）で、ゲーム機等小型の端末機器の過使用が懸念されている。

幼児のネット利用率は、1歳児33.7%、3歳児66.5%、5歳児81.0%、ネット（スマホ）利用状況は、小学生53.4%、中学生80.8%、ネット利用2時間以上（平日）は、小学生71.1%、中学生73.3%（令和3年度 青少年のインターネット利用環境実態調査結果（速報）内閣府）で、電子メディア（以下、メディア）接触の長時間化と低年齢化が顕著となっている。

ネット依存の疑いが強い生徒の割合（2012年度、2017年度）は、中学生6.0%、12.4%、高校生9.4%、16.0%（厚生労働省）で、増加傾向がみられている。

長時間メディア接触で、五感を使う体験が減り、読書、運動、友人と遊ぶ時間等を失うことは、displacement effectとして認識されている。また、睡眠不足、視機能への影響、肥満等が挙げられる。ネット過使用は、言語知能の低下と注意、実行機能等に関連する領域を含む脳への影響が示されている。

乳幼児期は、母（養育者）子との触れ合いを通して、基本的信頼感を形成し、愛着につながる大切な時期である。また、学童期にかけての時期は、遊びや自然体験を通して運動能力やバランス感覚を体得し、人と人との関りを体験する重要な期間である。

2016年12月、日本医師会・日本小児科医会の共同制作で「遊びは子どもの主食です」と「スマホの時間 わたしは何を失うか」の啓発ポスター（図）が公表された。

2019年4月、WHO（世界保健機関）から、「5歳未満の子どもの身体活動、座りがちな行動と睡眠に関するガイドライン」が発表された。この中で、スクリーンタイムは、1歳以下は推奨せず、2〜4歳は1時間以内とし、全ての年齢で絵本の読み聞かせと身体活動を推奨している（以上、中島訳より）。

2019年5月、WHO総会でICD-11（国際疾病分類）で「Gaming Disorder（ゲーム障害）」が正式に認定され、2022年1月に発効となった。この中で、予防の重要性も指摘されている。

筆者の子どもとメディアに関する取組として、2005年頃から、夜遅くまでビデオを視聴し、体調不良を訴える子どもたちが当クリニックを受診し、この頃からクリニック内の待合室からテレビ・ビデオを撤去し、絵本を揃え、保護者にパンフレット等で情報を提供した。2008年7月、島根県益田市で多職種による「子どもとメディア勉強会」を立ち上げ、毎月1回、情報交換を行っている（2021年6月迄に、通算152回開催）。益田市内A中学校で、2008年から毎年1年生に、アンケートを実施し、メディア授業を行っている。

2012年6月、島根県西部の隣接する益田市、津和野町、吉賀町の3市町議会が定例会に於て、「アウトメディア」を進めるとする宣言を共同決議した。3市町は、毎週水曜日と毎月第3日曜日を「アウトメディアチャレンジの日」とし、アウトメディアを呼び掛ける横断幕を3市町の公共機関に設置し、啓発チラシを全世帯に配布した。

2013年、島根県教育庁による、全県下の小中学校等を対象に「健康とメディア専門家派遣事業」（2016年度からは、保育所、幼稚園も対象）が開始された。

メディア接触は、睡眠等生活リズムと密接な関連があり、依存の予防の観点からも、低年齢からの啓発や大人への啓発が重要である。また、長時間メディア接触の背景にある、子どもの抱える問題に対して、多職種の連携した対応が重要である。家族でメディアとの関り方を話し合い、ルールを作り、子どもが困った時に相談できる親子関係を築くことも必要と考えられる。ネット社会で、五感を使う体験・遊び等を経験する重要性が増している。メディアから離れた子どもたちが、遊び、活動できる場作りを地域・社会で考えることも重要である。



日本医師会・日本小児科医会 共同制作 2016年 12月



障がい者アートの紹介

このコーナーはアーティスト(障がい者)とデザイナーがコラボした商品を紹介しています。

◆ アーティスト1

武安 たくみ たけやす たくみ

「ポストカード」と「カード立て」



遊べる文具「たくみの積み木」



◆ アーティスト2

多機能型事業所 ひかり 大石 涼 おおいし りょう

「マスキングテープ」



「カレンダー」



◆ アーティスト3

障がい者支援施設 スマイル 池田 輝夫 いけだ てるお

「タンブラー」



「ハンカチ」



◆ アーティスト4

障がい者支援施設 スマイル 和田 徳一 わだ とくいち

「Tシャツ」



◆ アーティスト5

障がい者支援施設 スマイル 沖野 あゆみ おきの あゆみ

「財布」

