

## 愛護センターだより

発行:敦賀市少年愛護センター

住所:敦賀市東洋町1番1号

電話:0770-23-0189 Fax:0770-23-0523

『青少年健全育成都市宣言』都市:敦賀市

## スマホ いつから？

お子さんが何歳のときに、スマホを買ってあげましたか？新年度に入ったとき？新入学のとき？誕生日？何かのご褒美？子どもに「みんな持ってる！」と言われて、購入を約することもあったかもしれませんね。子どもの「みんな」というのは、仲の良い身近な子のことから、学級や学年の「全員」というわけではないのですが、持っていないことで肩身の狭い思いをするようなら…と考えるかもしれません。

N T T ドコモモバイル社会研究所が2024年11月、小中学生とその親を対象に調査（1300件）したところ、小学4～6年の児童の52%が自分専用のスマホが「ある」と回答。また、スマホを初めて持たせた年齢は8～13歳に集中していて、最も多かったのは男女とも12歳、4人に1人程度が小学6年から中学生になるタイミングでスマホを手に入れているようです。ちなみに、平均は10.4歳という結果。

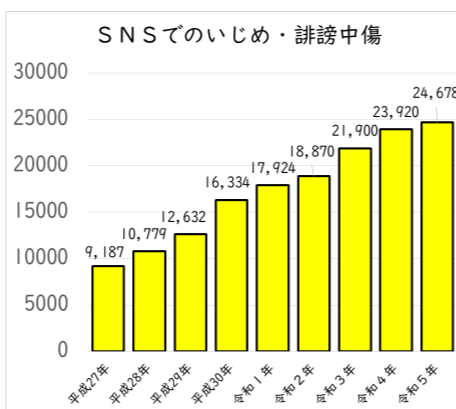
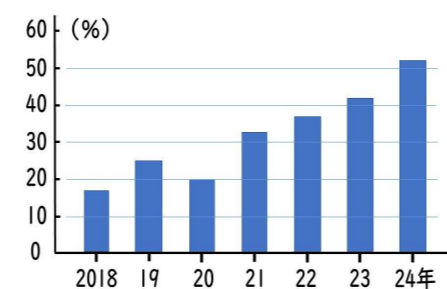
スマホを持たせたきっかけは、小学校低学年以前では「緊急時の連絡」「子どもがいる場所の把握」が多く、高学年になると「子どもにほしいといわれた」「友達が持ち始めた」という子どもからの要求も増えて購入に至っているようです。

また、この調査には「どういう約束で使わせたらいいのか」という悩みも寄せられたとか。それというのも、海外では子どものスマホや特定のアプリの利用を法律で禁止したり、デジタル依存が心配されたり、学習へ多大な影響を及ぼすという研究結果があったりする話もよく耳にするからでしょうか。

2024年の文部科学省が全国の小中学校を対象に実施した調査によると、2023年度の「いじめの認知件数」は732,568件（前年比で50,620件増）。その内、「パソコンや携帯電話等で、誹謗中傷や嫌なことをされる」とした件数は全体で24,678件で、平成27年からの数値をグラフにすると右のようになり、年々増加傾向にあることがわかります。スマホを持つことによって、いやな思いをする可能性も大きくなるようです。

子どもに持たせる場合は、有効な使い方とともに危険性についてもしっかり親子で話をして持たせないといけませんね。

小学4～6年生のスマホ所有率



## ああ、気象病

「気象病」という言葉は聞いたことがありますか？「天気が悪くなると頭痛がひどくなる」「雨の日は関節が痛くなる」こうした天気の変化によって起こる体調不良を「気象病」といいます。この気象病の専門外来を開設している東京都の「せたがや内科・神経内科クリニック」によると、最近は、若い患者も増えているといえます。

関節痛などの症状は50代以降の人に多く見られるということですが、頭痛や倦怠感、めまいなどの症状は、若い世代でも多く見られる症状だとか。



その原因は自律神経の乱れだとのこと。どんな人が自律神経が乱れてしまいがちかというと、過度のストレスを感じている人や起床時間・就寝時間が一定しない…いわゆる生活リズムが崩れている人、もちろん睡眠不足の人、朝昼晩三食をしっかり摂らない人。その自律神経を乱れなくするためには何をすれば良いのかというと、「規則正しい生活」「バランスの良い食事」「心身のリフレッシュ」という昔からよく言わ

れていることだそうです。

人は、明るくなったら目覚め、暗くなったら眠るというリズムで体がうまく機能するようにできています。人の体に備わっている体内時計は、「活動モード」の交感神経と「お休みモード」の副交感神経、いわゆる自律神経と連動しています。この体内時計は、朝起きて太陽の光を浴びることと、朝食を摂ることでリセットされます。逆に、遅く起きて、朝食を摂らないと体内時計が調整できず、生活リズムが崩れ、自律神経が乱れてしまいます。つまり、就寝・起床時刻、睡眠時間と朝食が鍵となってくるわけです。お子さんはどうですか？

今、子ども達の「早寝」を邪魔する一番手はスマホの利用ではないでしょうか。スマホの使用について、いろいろとプラス面・マイナス面が言われていますが、睡眠不足によって気象病への心配があるというのも、大きなマイナス面となります。スマホの魅力に抗いきれず、ついつい時間を奪われがち。その結果、生活リズムが崩れ、睡眠不足となり、寝不足でパフォーマンスが上がらない上に、自律神経が乱れ、気象病の症状に悩まされる…ということになりかねません。

お子さんの生活習慣は大丈夫ですか？「早寝・早起き・朝ご飯」を意識させることで、体調がよくなり、本来持っているパフォーマンスを発揮できるようにもなります。スマホの利用も含めて、生活リズムについて家族で話し合ってください。

ちなみに、耳と自律神経には密接な関係があるそうで、テレビ等情報番組でも耳を温めたり、マッサージを推奨したりしています。気象病の症状に悩む場合は、生活の見直しとともに、耳のマッサージにも取り組んでみてはどうでしょうか。



厚生労働省が発表した「2023年国民健康・栄養調査」によると、日本人の若い女性の5人に一人が「やせすぎ」に分類されるとか。この「やせすぎ」の定義はBMIの値（体重／身長<sup>2</sup>）が18.5以下。この割合が、男性が4.4%なのに対し、女性が12.0%、中でも20代の女性に限れば24.4%で、かなり心配な状況のようです。



2024年の3月、NCD Risk Factor Collaborationという国際研究チームの論文によると、「観察している32年間で、世界では低体重の成人の割合は50%減り、給食導入や公衆衛生学的介入等が必要なのは、サハラ砂漠以南のアフリカや南アジアなど最貧国に限定」とあるのに、2022年に低体重の成人が最も多かった国の一つが日本（女性のみ）。このことから日本人女性のやせの状況は世界から注目を集めるほどだそうです。

日本人女性の63%が「自分は太っている」と考えているという研究報告もあり、他国に比べてもその傾向が高いこともあって、やせ願望が強いようです。さらに、2023年の『サイエンティフィック・リポーツ』に発表された論文による



と、やせている女性ほど「やせ願望」が強いらしく、力を入れてダイエットに取り組む傾向があるそうです。中には、糖尿病の治療薬をオンラインで入手して、その服用でダイエットを試みる人もいるとのこと。当然、重大な副作用を起こす恐れがあるというのに…。

過剰なダイエットにより女性モデルが死亡したことで、イタリア等では、BMIが18.5以下のモデルはファッションショーに出演できなくなっています。また、ベルギーでは、政府が「TikTok」の痩せ過ぎを推奨する動画は10代の少女に重大な危険性があると指摘。特に、夏は薄着になり体型がわかりやすい服装となるため、心身の健康に悪影響は深刻な問題だとEU欧州委員会に伝えています。「TikTok」側は、「食習慣やダイエットに関する危険な行動の表示や宣伝を許可しない」と表明しているそうですが…。投稿する側、見る側の意識の問題なのですが、こうした動画に影響されて摂食障害…思春期やせ症を招く恐れは大きいでしょうね。まして、日本ではより「やせ願望」が強いわけですから…。

○7月16日(水) 19:00~

19時半過ぎ、松原海水浴場駐車場で、自転車を横に置いて話す制服姿の女子高生8名がいました。少し話して早めの帰宅を促すと、ありがとうございますとの返事でした。砂浜巡視をしていると、男子中学生2人が家の合い鍵を落としたとのことで、30分ほどいっしょにさがしましたが発見できず、交番へ届けるよう促して、戻りました。8時も過ぎて真っ暗になりましたが、先ほどの女子高生が花火をしていました。あの後帰宅すると思っていたのに、さっきの応答は何だったのか…。その後、松原交番前を通った際、警察の方に一生懸命話しているさっきの2人の中学生の姿をみかけてほっとしました。夏が近づいて市内一円、若い世代の行動が活発になってきています。注意して見守っていきましょう。



○7月29日(火) 15:00~

屋外より涼しいショッピングセンターのゲームコーナーに小中学生（女子よりも男子）が多くいた。親子連れは「暑くて暑くて、家にいても退屈してしまうし、お金もかかるが、少しでも涼しい場所で過ごそうと連れてきた」と話した。うろうろしてゲームの様子を見ていた小中学生に話かけると、みんなサッカーチームにいるらしく、サッカーの話を聞くと盛り上がって嬉しそうにしていた。「宿題はしているの？」と聞くと「してな～い！」と答えて、「ここは、小学生だけで来てもいいの？」と聞くと、「親ときていま～す」と答えるが、親の姿は見られなかった。



○7月30日（水）17:00～

駅周辺施設で、講演・イベント等で使う席を利用する際は簡単な手続きをしてもらうことになっているが、その説明を店員がしたところ机に伏して聞く耳を持たない雰囲気であったことが気になったとのこと。しばらくしたら、移動していったそうである。



○8月4日(月) 17:00~

駅周辺施設の店員から「Tiktokの撮影をしている女子中学生らしい2人組に、この場所ではやめてほしいと注意すると「なぜだめなんですか」と反発してきて困ったというお話を伺った。



○8月11日(月) 15:00~

ゲームセンターに小学生2人で来ている子に声をかけると、「1000円しか使っていない」と言う。ただ、大量のお菓子を持っており…。本人たちも居づらかったのか、その後しばらくしてゲームセンターを出て行った。

[illegible]