



2025 年度

11月 園だより

社会福祉法人雲柱社
五日市保育園

朝晩の冷え込みとともに秋も深まり、五日市の山々も園庭のプラタナスも少しずつ色づいてきました。子どもたちは、お散歩先で拾った落ち葉やどんぐりを「おみやげ！」と大事そうに持って帰ってきます。神さまが創ってくださった季節のうつろいを感じながら「面白い、不思議だな、楽しそう、何だろう」という日々の小さな発見を喜びながら、元気に楽しく秋を過ごせますように。

デジタルデトックスのススメ

先日、飛行機の機内で大きな声で激しく泣いている3歳くらいの子どものを見かけました。どうやら「飛行機がこれから着陸態勢に入るため電子機器の使用をしないように」というアナウンスがあり、見ていた動画を保護者の方が切ったようです。予告なく切られたから怒っていたのかもしれないし、ちょうど眠くなってご機嫌が悪かったのかもしれませんが、ふと「子どもの動画依存」という言葉を思い出し、子どもたちの身近に、いつでも無制限に見られる動画があふれている今の時代が、少し心配にもなりました。

決して動画視聴が悪いわけではありません。適切に利用すればとても便利な優れたものです。ただ、生活リズムに支障が出たり、見られないとイライラしてしまうなどの姿があったり、視聴をやめられないなどの場合は注意が必要です。動画は情報量がとても多く、しかも一方的にどんどん情報が送られてくるため、見続けることで「脳疲労」を引き起こします。一方通行のコミュニケーション、強い刺激に慣れてしまうこともあり、実際に目の前にいる人との会話や時間を楽しめなくなってしまうことにも繋がります。他にも長時間の視聴は視力低下や集中力の低下、社会性の発達への影響なども指摘されています。

近年、子どもたちの刺激の受け方に偏りがあるように感じるという記事もありました。「鳥の鳴き声や虫の声、葉っぱを揺らす風の音、人の声にも鈍感になってきている。一方で電子音、つまり携帯の着信音やゲーム音、アラームなどは小さい音でも敏感に察知する」というのです。

秋はデジタルデトックスに最適な季節だと思います。少しだけ窓を開けて、子どもと一緒に聞こえてくる音に耳を澄ましてみてください。色づいた葉っぱを揺らすひんやりとした秋風や、落ち葉を踏んだ時のカサカサした音や感触、きれいに澄み渡った秋の空を飛ぶ鳥の声。夕方からは虫たちの合唱も聞こえてきます。

私たち大人も日々、着信音などの電子音ばかりに敏感になっていないでしょうか。携帯やタブレット、PCばかり見て、目の前の子どもたちとの大事な時間を削ってしまっていないでしょうか。そういう私自身も一日の携帯視聴時間を調べたところ、思っている以上に長時間見ていることに驚きました。（皆さんもぜひ参考程度に視聴時間をチェックしてみてください。）

素敵な季節の音も、大切な子どもたちの声も、聞こうとしなければ聞こえてこないものです。窓を開けてデジタルデトックスが必要なのはむしろ私たち大人なのかもしれませんね。秋の夜長、心がリセットされる時間を意識して過ごしてみませんか。大人がリラックスする姿は子どもたちにとって安心のしるしです。親子で心を緩める「ひと休み時間」を楽しみましょう。（園長 関根）

今月は感謝祭礼拝と豚汁大会があります。

私たちがいただいている豊かな恵みに感謝するとともに、世界に苦しんでいる人がいないようにと皆でお祈りしたいと思います。

