

デジタルの時代だからこそ、まず体験を

前川 良太

30代半ばくらいから、いわゆる「デジタルネイティブ世代」と呼ばれるそうですね。かくいう私も、学生時代に日本にやってきたiPhone3を真っ先に手に入れ、かれこれ15年ほどデジタル機器と付き合ってきました。

今ではスマホやタブレット、テレビだけではなく、AI技術の発展も含め、デジタル機器は私たちの生活にすっかり溶け込んでいます。大人にとって便利なだけでなく、子どもにとっても、音や映像、操作する楽しさのある、身近で魅力的な存在です。その一方で、「どれくらい使っていいの?」「小さいうちから触っていて大丈夫?」と、戸惑いや迷いを感じる場面も増えてきているのではないでしょうか。

先日、福井大学の研究グループが、子どものスクリーンタイムと注意の特性、そして脳の発達との関係についての研究結果を発表しました。そこでは、スクリーンを見る時間が長い子どもほど、数年後に注意のコントロールに関わる特性（ADHDに関連する特性）が強く見られる傾向があり、あわせて脳の発達との関連も示唆されています。

ただ、私たちがこの研究から受け取りたいのは、「デジタルはよくない」「制限しなければならない」といった単純な結論ではありません。

むしろ大切なのは、スクリーンの時間が増えることで、子どもがどんな体験をする時間が減っているのかと立ち止まって見つめることではないでしょうか。

保育園で子どもたちと過ごしていると、そのことを日々実感します。砂や泥に触れながら、思いきり体を動かすこと。友だちと遊ぼうとして、うまくいかないこと。思い通りにならなくて腹が立ち、泣き、でも誰かに受け止められる経験をすること。こうした体験は、決して効率のよいものではありません。時間もかかりますし、大人にとって見ていてドキドキする場面もあります。それでも、子どもたちはその中で、自分の気持ちを感じ、相手の存在に気づき、少しずつ折り合いをつける力を育てています。注意力や気持ちの切り替え、人との距離の取り方といった力は、トレーニングや教え込まれて身



につくものではなく、身体を通した体験、関係の中で育っていくものだと、私たちは保育の中で感じています。脳もまた、生まれたときから完成しているものではなく、こうした日々の体験の積み重ねの中で形づくられていく途中の存在なのだと思います。

保育の中では、子ども自身が考え、迷い、やり直す時間を大切にしています。すぐに答えが出なくても、失敗しても、その過程そのものに意味があると考えているからです。遠回りに見えるその時間こそが、子どもにとっての「育ちの時間」なのだと感じています。

デジタル機器は、情報を得たり、楽しんだりするうえで、とても優れた道具です。しかし、体を動かして人と関わり、気持ちを調整する経験を代わりに引き受けてくれるわけではありません。だからこそ、幼児期にはまず、体験を通して育つ時間を大切にしたいと考えています。

家庭でも、デジタルを完全に避ける必要はないと思います。ただ、「今日、この子はどんな体験をしただろう」「どんなふうに体を使って遊び、友達とどんなふうに心を通わせあったのだろう」と、少し立ち止まって振り返るきっかけになれば嬉しく思います。

園と家庭、それぞれの場で、子どもたちの身体と心、そして脳がつながって育っていく時間を大切にしながら、これからも共に子どもたちの育ちを支えていけたらと思います。

※スクリーンタイム：テレビ・スマートフォン・タブレット・ゲーム機などの画面を見る時間のこと。

