



PARENTING IN THE DIGITAL AGE  
デジタル時代の子育て

# Outline アウトライン

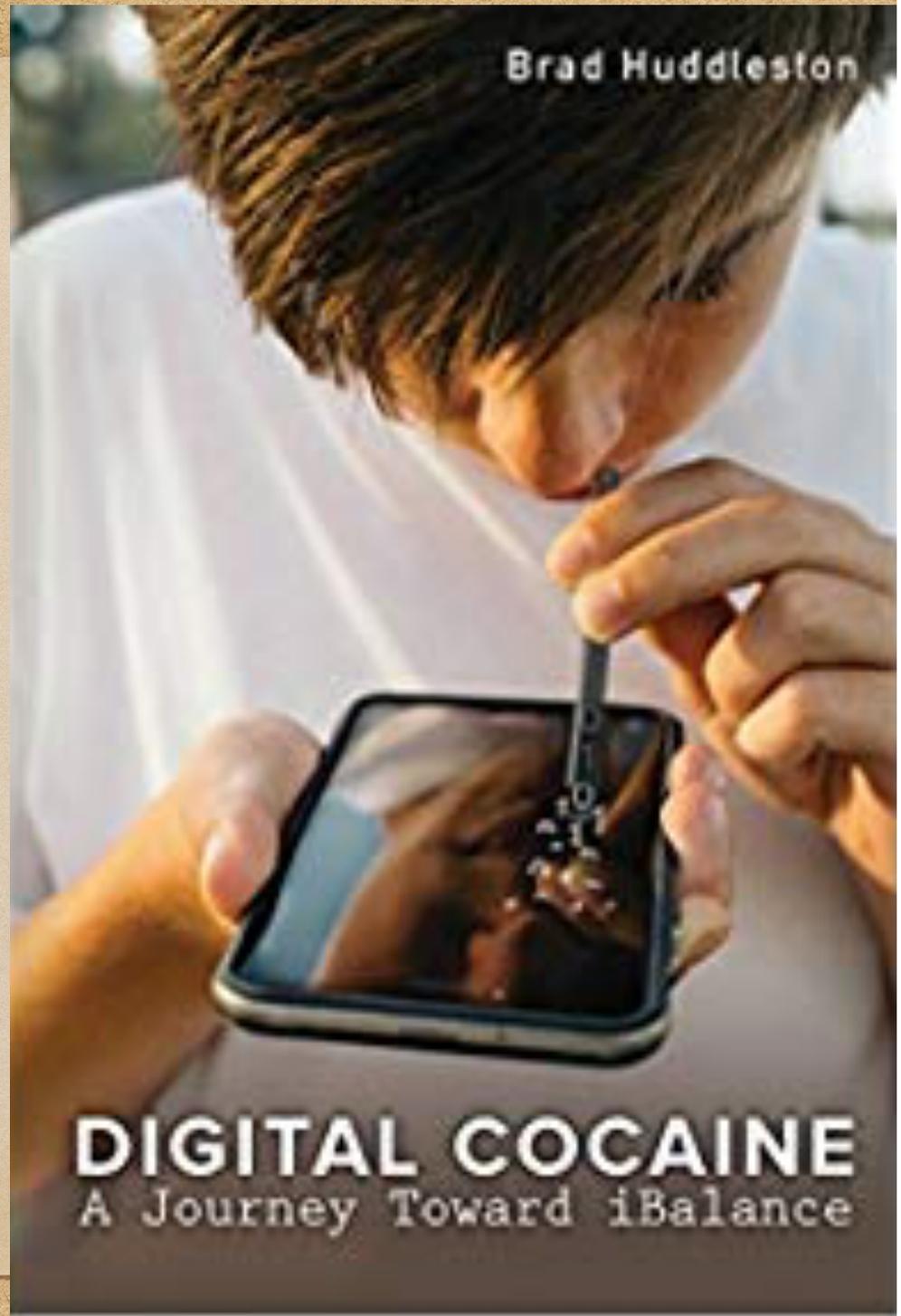
1.DIGITAL LIFE ISSUES

デジタル生活の問題

2.PARENTING SMART

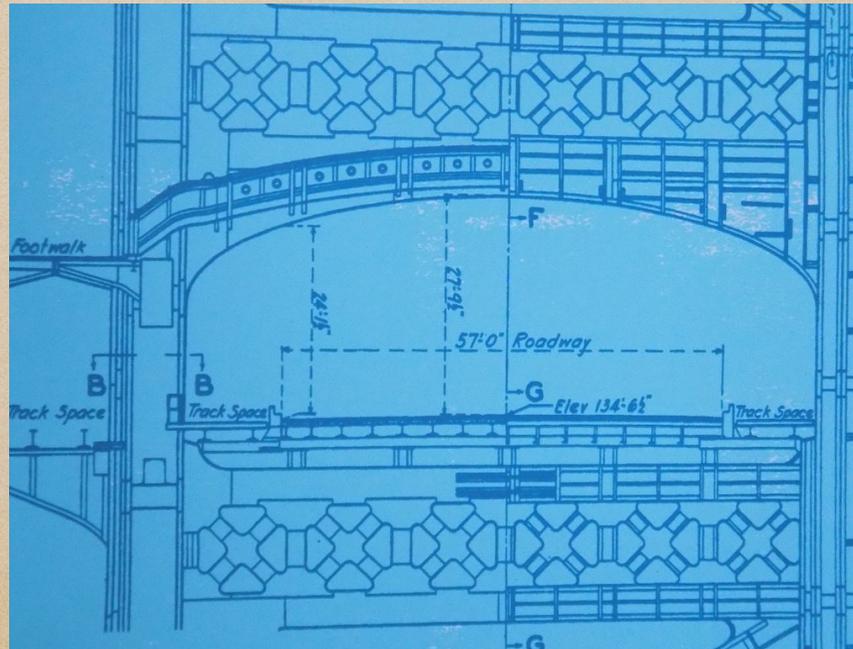
賢い子育て

Main source: 資料  
“Digital Cocaine”  
“デジタルコカイン”  
by Brad Huddleston



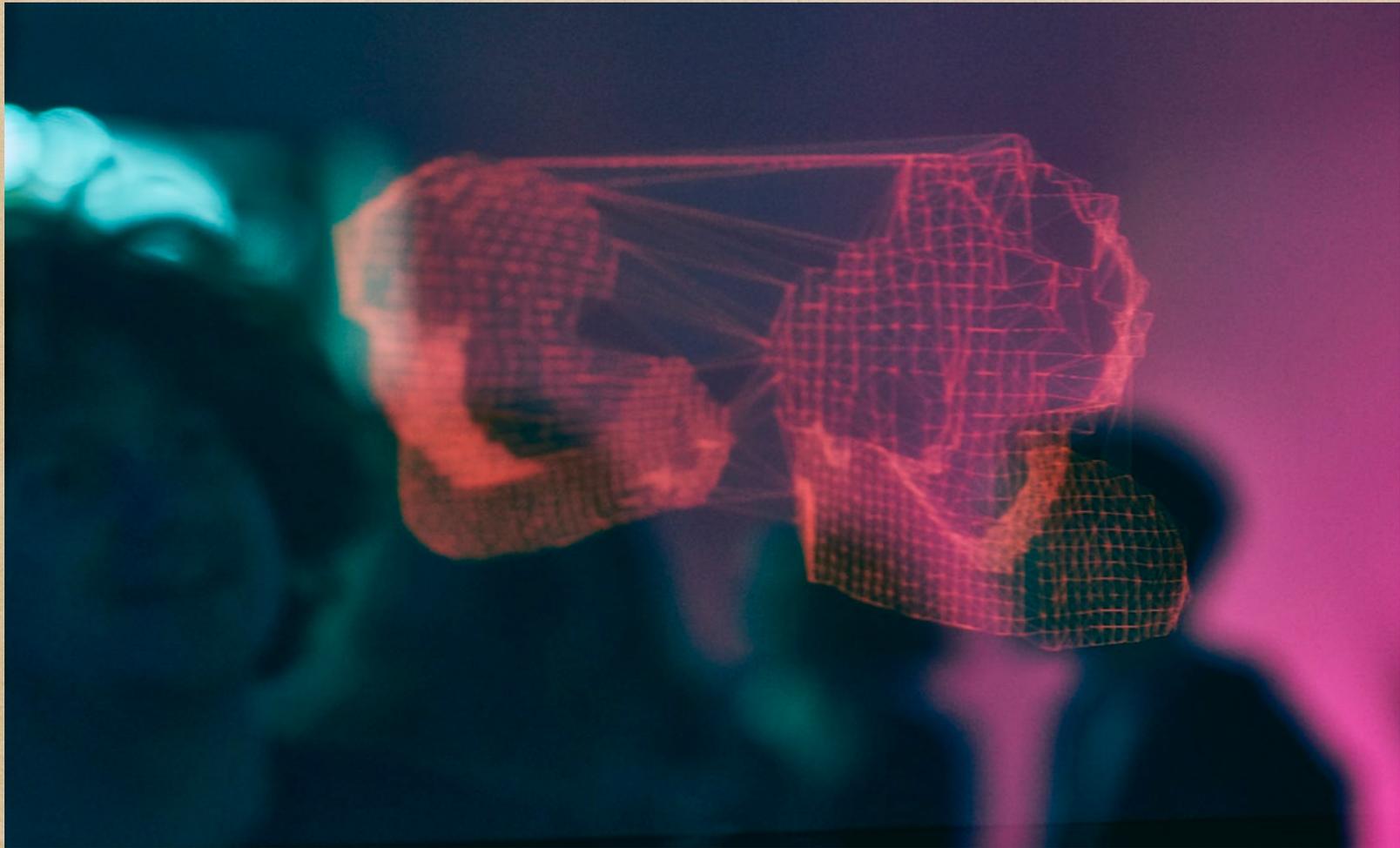
**Do not conform** any longer to the **pattern ('schematic')** of this world, but be transformed by the renewing of your mind. Then you will be able to test and approve what God's will is--his good, pleasing and perfect will. – Romans 12.1-2 NIV

あなたがたはこの世に**倣ってはなりません**。むしろ、心を新たに  
にして自分を変えていただき、何が神の御心であるか、何が善  
いことで、神に喜ばれ、また完全なことであることをわきまえる  
ようになりなさい。



Caught in the Web

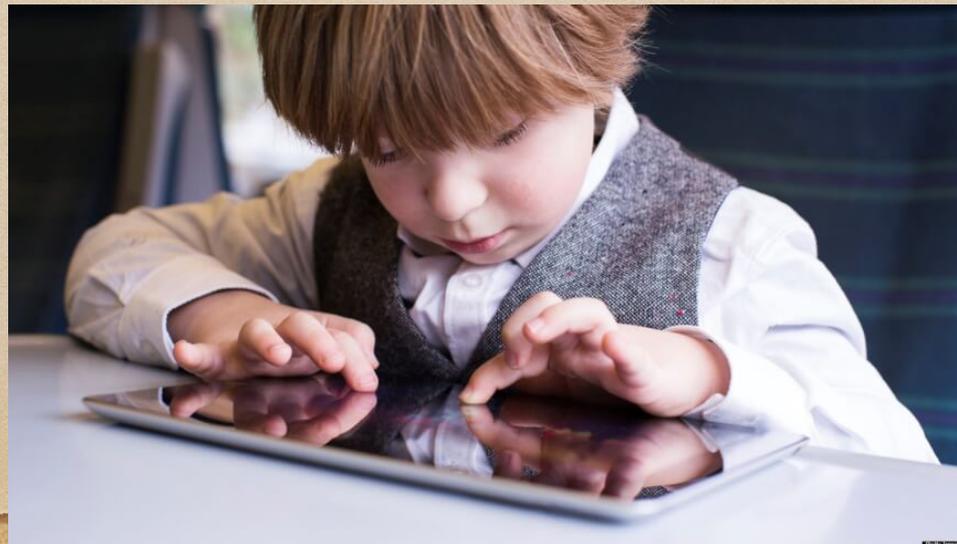
ウェブ（クモの巣）に捕らわれる



# Our Digital World Today

## 今日のデジタル世界

- ・ BEST BABY SITTER EVER?
- ・ 今までで最高のベビーシッター？
- ・ Digital devices are seen to be the best baby sitter invented. Are they really?
- ・ デジタルデバイスは開発された最高のベビーシッターと見られている。本当にそうでしょうか？



# U.S. Stats アメリカの統計



- 72% of children under the age of 8 have used a mobile device, 38% of children under 2 have used one.
- 8歳以下の72%がモバイルデバイスを使ったことがある。2歳以下では38%。

I. DIGITAL  
LIFE ISSUES  
デジタル生活  
の問題



# 1. Psychological Concerns 心理学的な問題

- Robert Kraut, a social psychology professor at Carnegie Mellon's Human Computer Interaction Institute points out, "We are not talking here about the extremes. These were normal adults and their families, and on average, for those who used the Internet most, things got worse."
- ロバート・クラウト：社会心理学教授 カーネギーメロン大学 ヒューマン・コンピューター・インタラクション
- “わたしたちは極端な事例の話をしているのではありません。一般的な大人と家族についてです。概して、人がインターネットを使えば使うほど、物事はどんどん悪くなっていきます。”

A Whole New Breed of  
Psychiatric Problems  
全く新しい精神的問題



- Digital Dementia...
- デジタル認知症

# A child's developing brain 子供の発達中の脳

- Experts who study the effects of TV-watching point to a phenomenon called 'overstimulation.'
- テレビの影響を研究する専門家：“過剰刺激”という現象を指摘



- A child's "prolonged exposure to rapid image changes during this critical window of brain development preconditions the mind to expect high levels of input and leads to inattention later in life."

- 脳の発達の重要な時期において、子供が急速な映像の変化に長時間さらされることは、大量のインプット（情報）を期待する思考（精神）をあらかじめ形成し、後に不注意性となる。



## Do computers really fry our brain? コンピューターは本当に脳をダメにするか？

- Dr. Kogan (in a Forbes Article) believes that the physical damages of increased technology use could be severe. She said that prolonged use can overstimulate the nervous system and increase production of cortisol, the so-called stress hormone.
- コーガン博士（フォーブス誌）：増加するテクノロジーの使用による物理的ダメージは深刻なものとなる。長時間の使用は、神経系を過剰に刺激し、ストレスホルモンと呼ばれるコルチゾールを生み出す。



# Serious Effects

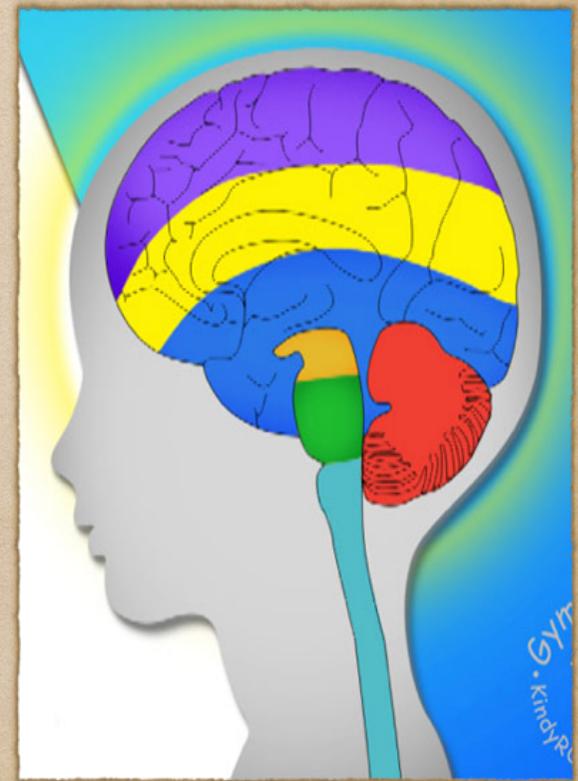
## 深刻な影響



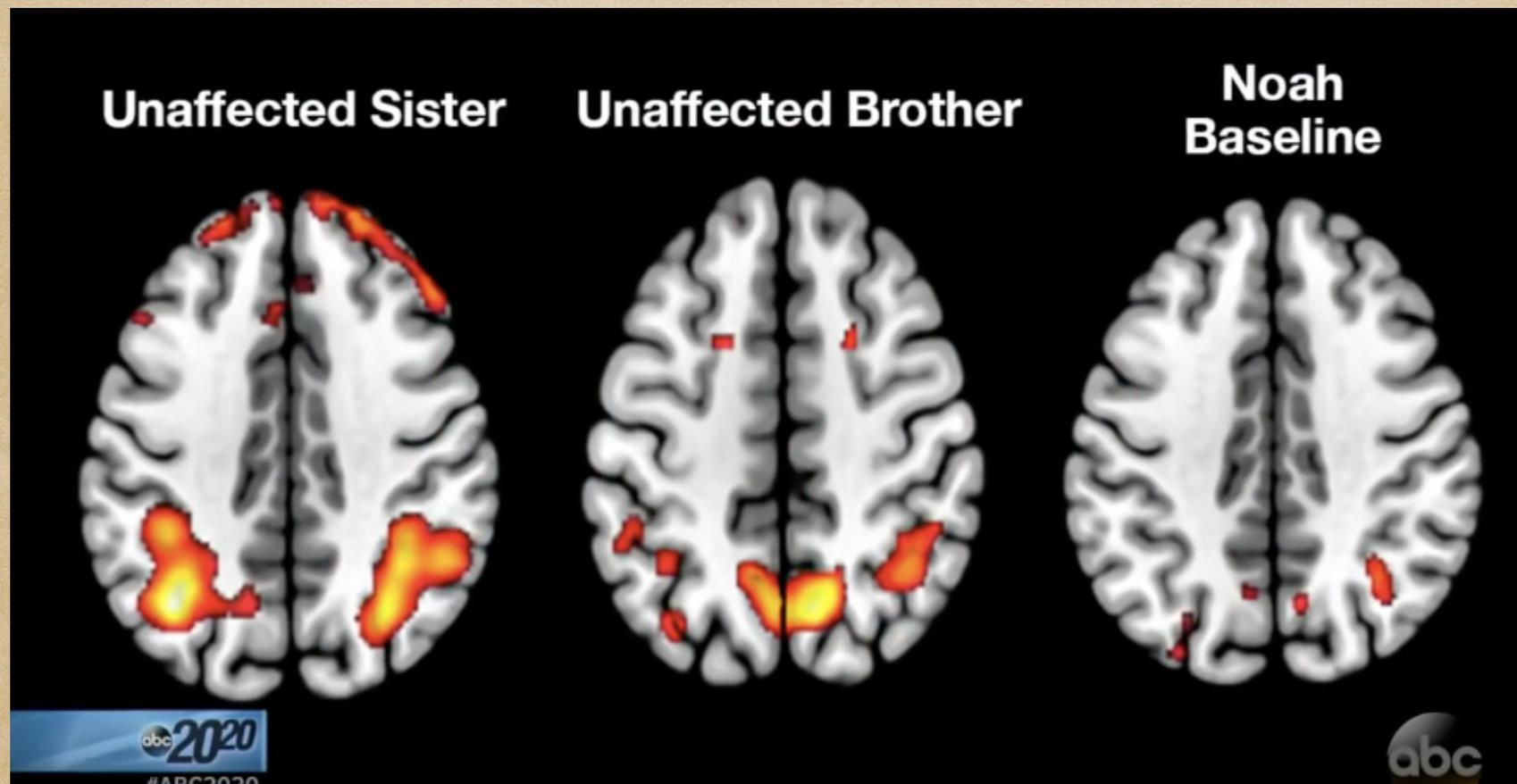
- [Children] who watched two hours of television a day before the age of three would be 20 percent more likely to have attention problems compared to a child who watched none.
- 3歳未満に1日に2時間テレビを観る子供は、テレビを観ない子に比べて、20%以上、注意性の問題がある。

# Do you care about your child's brain? 子供の脳をケアしていますか？

- From birth to 3 years, nerve cell synapses (neuron gaps for sending information) increase from 2,500 to 15,000.
- 生後3年で、神経細胞のシナプス（情報を伝達させる神経細胞の接合部）は2500から15000に増える。
- How a child receives stimuli during this crucial time of rapid development will determine present and future brain health.
- この急速な発達重要な時期に、どのように子供が刺激を受けるかが、今と将来の脳の健康を決定する。



Case Study: ケーススタディ  
Noah's Brain Scan before Detox  
デトックス（過剰刺激を取る）前のノアの脳

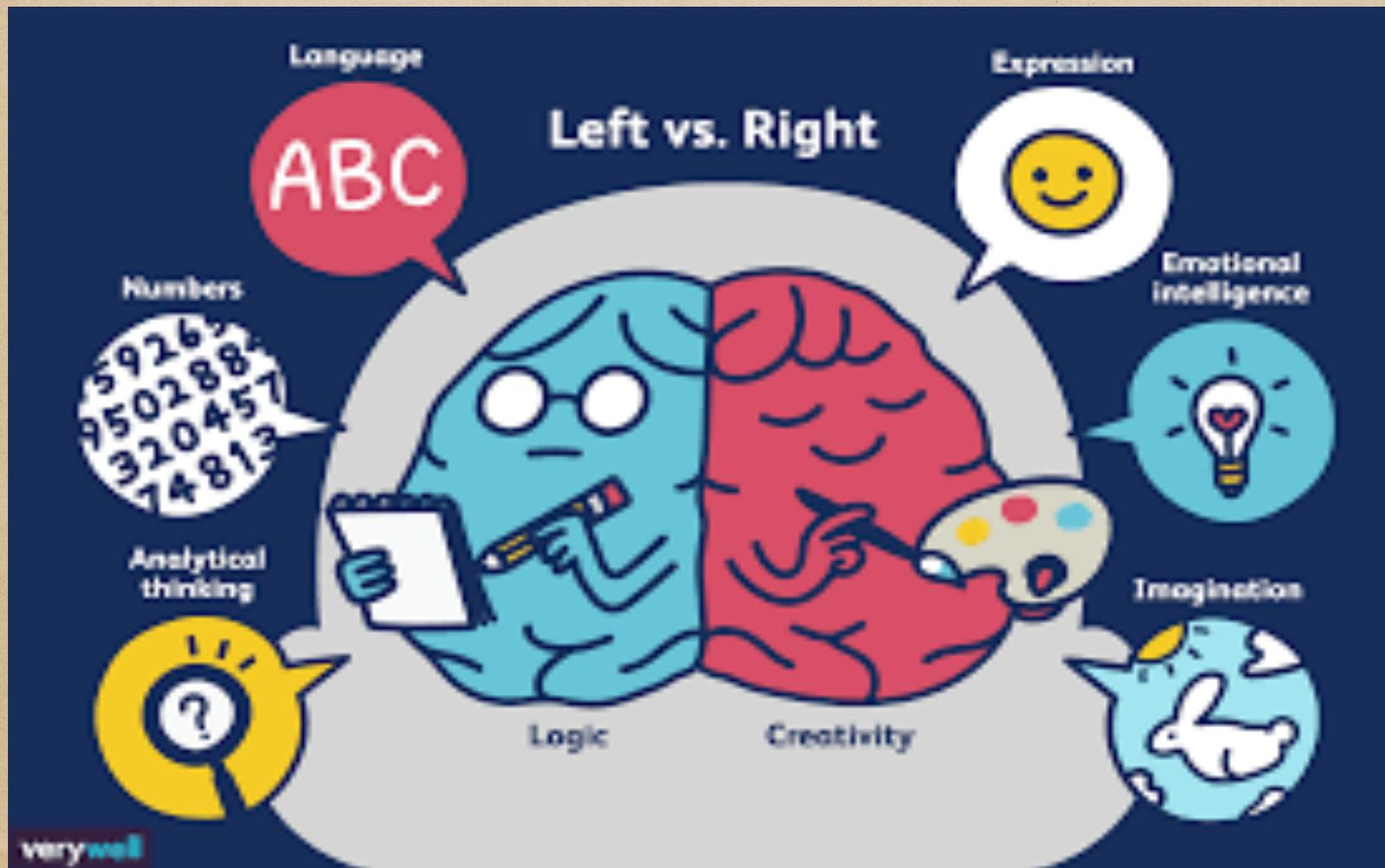


Noah's Brain after Detox  
デトックス（過剰刺激を取る）前のノアの脳



# Understanding LB vs RB

## 右脳と左脳を理解



# A Whole New Breed of Psychiatric Problems

## 全く新しい精神的問題



- Digital Dementia
- デジタル認知症
- Facebook Depression
- フェイスブック鬱
- Anhedonia
- 無快感症
- Internet Addiction/Video Game Addiction Disorder
- ネット中毒/ゲーム中毒障害

## 2. Sleep Deprivation 睡眠剥奪

- Many kids nowadays are sleep-deprived.
- 最近の子供たちの多くは睡眠剥奪である。
- Among the top reasons for their poor quality and quantity of sleep is due to having digital gadgets in their bedrooms.
- 睡眠の質と量の欠乏のトップの理由は、ベッドルームでのデジタル製品が原因である。



National Sleep Foundation's recommended amount  
of sleep per night

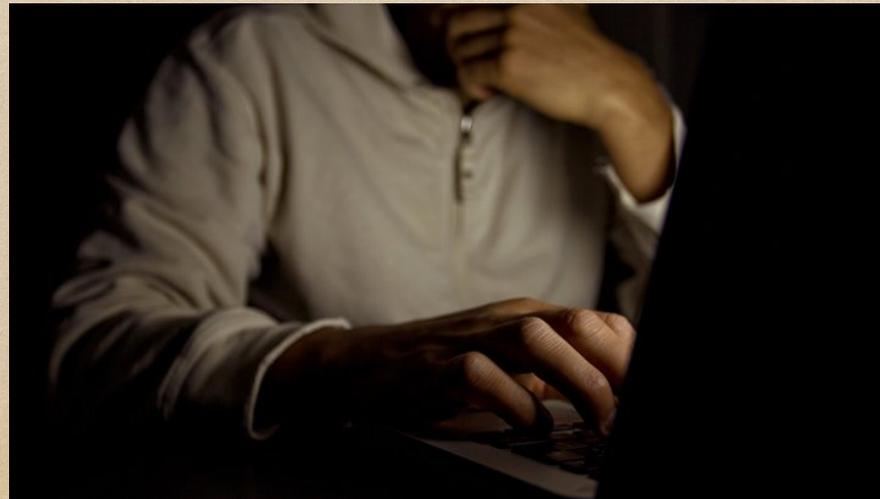
国立睡眠財団の睡眠時間のすすめ

- Age - Hours of sleep recommended per night
- 年齢 - 推奨される1日の睡眠時間

- |                                 |                  |
|---------------------------------|------------------|
| • 65+ yrs old - 7 to 8 hours    | 65歳以上 - 7-8時間    |
| • 26-64 yrs old - 7 to 9 hours  | 26-64歳 - 7-9時間   |
| • 18-25 yrs old - 7 to 9 hours  | 18-25歳 - 7-9時間   |
| • 14-17 yrs old - 8 to 10 hours | 14-17歳 - 8-10時間  |
| • 6-13 yrs old - 9 to 11 hours  | 6-13歳 - 9-11時間   |
| • 3-5 yrs old - 10-13 hours     | 3-5歳 - 10-13時間   |
| • 1-2 yrs old - 11-14 hours     | 1-2歳 - 11-14時間   |
| • 4-11 mos old - 12-15 hours    | 4-11ヶ月 - 12-15時間 |
| • 0-3 mos old - 14-17 hours     | 0-3ヶ月 - 14-17時間  |

### 3. Widespread Pornography 蔓延するポルノ

- Most boys seek out pornographic material by the age of 10. Ninety percent of those between the ages of 8 and 16 report having viewed pornography online, most while doing homework.
- ほとんどの男子は10歳までにポルノ的なものを求める。8歳から16歳までの90%がオンラインでポルノを見たことがあると報告されている。そのほとんどが宿題をしている最中である。



- According to a survey by the Barna Group, 77% of “Christian” men between the ages of 18-30 look at pornography at least monthly, while 32% are addicted to online pornography
- バルナグループによる調査：18-33歳の77%の“クリスチャン”男性が少なくとも月に一回はポルノを見ていて、その32%はオンラインのポルノ中毒である。
- Not just a guy thing - 55% of women watch videos with some sort of sexual content at least once a month. 40% of females admitted to making a home sex video with an ex or current partner.
- 男性だけではない：55%の女性は少なくとも月に一度は性的内容を含む動画を観ている。40%の女性が元もしくは現在のパートナーとの性交渉の動画を作ったことがあることを認めている。
- Porn = Cocaine + Heroin
- ポルノ = コカイン + ヘロイン



## 4. Social Isolation 社会的孤独



AFTER ALL OUR  
ONLINE CHATS,  
I'M HAPPY TO  
FINALLY MEET  
YOU IN PERSON!

ME TOO!



## 5. Cybercrime & cyberbullying サイバー犯罪&サイバーいじめ

Most common ways of cyberbullying:

サイバーいじめの典型例

- Using text messaging, instant messaging and email to embarrass, threaten or harass someone.
- テキストメッセージ、インスタントメッセージ、Eメールを使って、辱めたり、脅したり、嫌がらせをする
- Posting embarrassing information, rumors or threats on social networking sites.
- SNSに恥辱的な情報、噂、脅迫を投稿する
- Hijacking someone's social media account and posting hurtful messages, photos and videos.
- SNSアカウントを乗っ取り、中傷的なメッセージ、写真、動画を投稿する。

II. SMART  
PARENTING  
賢い子育て



Let us have a genuine **hatred** for  
evil and a real **devotion** to good.

- Romans 12.9b PME

悪に心からの**憎しみ**を持ち、善に本物  
の**献身**をしましょう (PME訳)

悪を憎み、善から離れず (新共同)

# TECH LEADERS' KIDS

## テクノロジーリーダーたちの子供たち



# TECH LEADERS' KIDS

## テクノロジーリーダーたちの子供たち

- Alan Eagle works in executive communications at Google. His fifth-grade daughter does not know how to use Google. His eight-grade son is just starting to learn.
- アラン・イーグル：グーグルのコミュニケーション部の重役：5年生の彼の娘はグーグルの使い方を知らない。中学2年の息子はちょうど習い始めたところである。
- Chris Anderson is the former editor of Wired and now chief executive of 3D Robotics. "This is rule No.1: There are no screens in the bedroom. Period. Ever," he said.
- クリス・アンダーソン：WIRED（ワイアード）の元編集者、現在3Dロボティクスの重役：“これが一番のルール；ベッドルームにスクリーンはなし。以上。絶対に。”

## TECH LEADERS' KIDS

### テクノロジーリーダーたちの子供たち

- The founder of Microsoft, Bill Gates, only allowed his daughters 45 minutes of gaming screen time per day during the week and only one hour on weekends.
- ビル・ゲイツ：マイクロソフトの創立者：娘たちには1日のゲームの時間は平日45分、週末は1時間のみ許した。



# Waldorf School (ウォルドルフ) シュタイナー学校



# Principles for Parents

## 両親のための原則

- Principle of Demonstration - Model self-control. Limit your own "screen time". Be an example.  
実演の原則—節制の手本となる。あなた自身の“スクリーンタイム”を制限する。模範となる。
- Principle of Connection - Your personal connection with your kids can be more powerful than what gadgets offer.  
つながりの原則—あなたの個人的な子供とのつながりは、どんな製品が提供するものよりも力強いものとなれる。
- Principle of Substitution - Analog activities must be provided to replace screen time (e.g., don't just take away their phone out of anger).  
代替の原則—スクリーンタイムの代わりとなるアナログのアクティビティを用意すること。（怒りからただスマホを取り上げるだけにしない）
- Principle of Negotiation - For pre-teens and older, there must be some good talks during non-conflict moments to come to agreements.  
交渉の原則—プリティーンからそれ以上の子にとって、摩擦のないところから、同意にいたるような、よい対話があるべきである。

# Tips for Parents

## 両親のための助言

- Explain the consequences of negative behavior on the Internet to your children.
- インターネット上でのネガティブな振る舞いの結果を子供に説明する
- For young parents of 0-2 years old, no screen time at all. Don't use the screen (phone, gadget, TV, videos) as babysitters
- 0-2歳の保護者に、スクリーンタイムはなし。スクリーン（スマホ、デバイス、テレビ、ビデオ）をベビーシッターとして使わない。
- Let your child own a smartphone only when they are responsible enough (suggestion: at least 13 yrs old). Have a cellphone contract.
- 子供にスマートフォンを持たせるのは、十分に責任取れるようになってからにする（提案：13歳以上）。携帯に関する協定を作る。

I limit my kids' screentime  
to two hours a day.



# More Tips for Parents

## 両親のための助言

- ・ Digital fast/Digital Detox
- ・ デジタル断食／デジタル解毒
- ・ Have a gadget curfew and depository box.
- ・ デバイスの禁止令や保管ボックス
- ・ Install filtering software.
- ・ フィルタリングソフトをインストール
- ・ Create a tech-free bedroom.
- ・ テクノロジーなしのベッドルームにする
- ・ Engage in physical/analog activities.
- ・ 身体的／アナログのアクティビティをする
- ・ Support their hobbies (e.g. sports, learning a musical instrument).
- ・ 子供たちの趣味（スポーツ、楽器を習うなど）をサポートする
- ・ PRAY for each other's kids!
- ・ お互いの子供たちのために祈る！



PARENTING IN THE DIGITAL AGE  
デジタル時代の子育て