



スマートフォンやタブレット端末などを育児に活用する人が増えています。とても便利で、大人も子どもももついつい使いすぎてしまいます…。しかし、過度な利用は運動能力の発達や視力、コミュニケーション能力などに影響を及ぼす可能性があると言われています。

今一度、お子さんとメディアのかかわりについて、スマホを例に考えてみませんか？

※メディアとは…スマホ(スマートフォン)、タブレット、ゲーム、アニメ、動画など



◎子どもとスマホ スマホ大好き!!

スマホのとりこになっていませんか？

小さいお子さんは、短時間でスマホのとりこになってしまいがちです。スマホがないと遊べない(待たない)、誰とも遊ばずにスマホだけで遊ぶ子どもの存在が増えているといわれています。

※利用するときは…

・一時的で短時間の利用にすることを心がけましょう。(例)公共交通機関で少しの時間静かに過ごしたい、保護者自身がちょっと自分の時間が欲しいときなど

・スマホを渡す前に、今日使いすぎかな？と振り返ってみましょう。



※ワンポイント

スマホ以外の好きなことをお子さんと一緒に見つけられるように、日頃からちょっとずつ意識してみるといいですね。

◎保護者とスマホ お子さんのサイン

見逃していませんか？

お子さんの「ねえねえ」の声に「ちょっと待って」と言いつつ、無意識にスマホに夢中になっていることはありませんか。子どもの行動には必ず理由があります。

※利用するときは…

・お子さんに呼ばれたり話しかけられたら、スマホを置いて、お子さんの顔を見るようにしましょう。
→子どもは自分を理解してくれたと安心します。

・自分自身の利用時間を見直してみましょう。
→保護者が1日2時間以上インターネットを利用する場合、子どものインターネット利用平均時間が2倍長くなるという調査結果もあります。

※ワンポイント

子どもたちは“人”とのかかわりの中で言語やコミュニケーション能力、豊かな心情を獲得します。



参考◎日本小児科医会の5つの提言



「メディア漬けの予防は乳幼児から」として下記を推奨しています。できることから始めてみましょう。

- ① 2歳までのテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
- ② 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
- ③ すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。TVゲームは1日30分までを目安と考えます。
- ④ 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パソコンを置かないようにしましょう。
- ⑤ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。