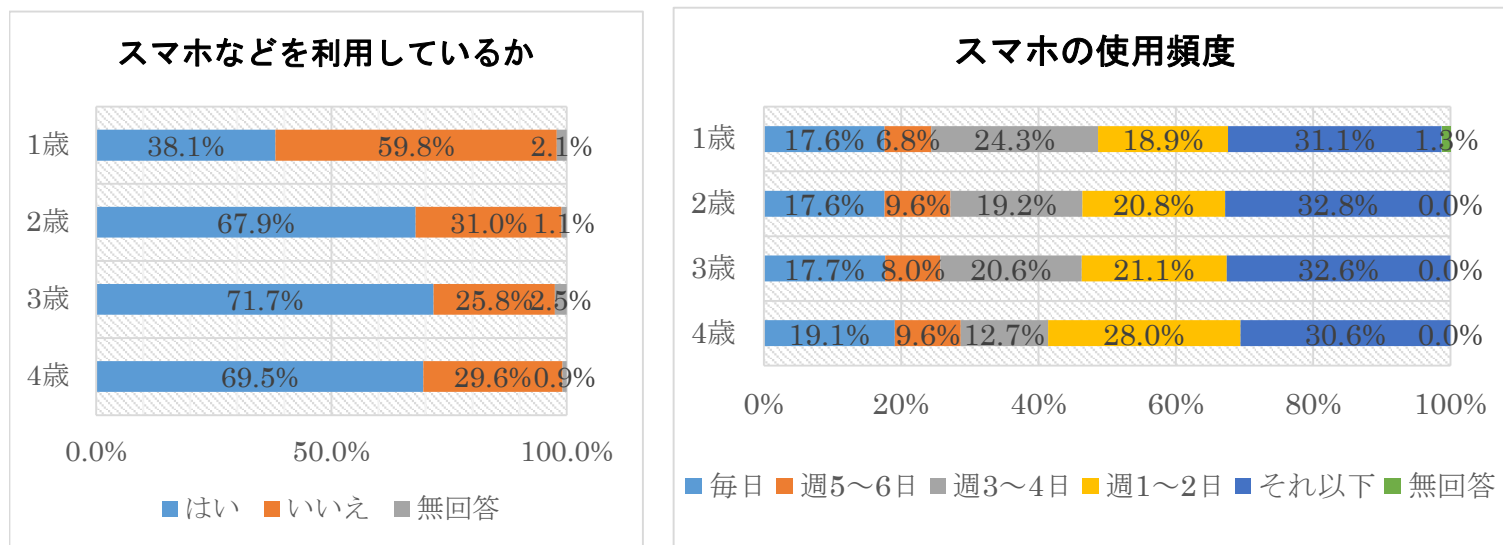


スマホに子守をさせないで！ 電子メディア※との付き合い方を考えましょう

※電子メディアとは、テレビ、DVD、電子ゲーム、ケータイ、スマートフォン、タブレット端末などの電子映像メディア機器のこと。

<乳幼児がスマホに触れる頻度>

乳幼児の電子メディアに触れる機会が早期化・長期化の傾向にあります。平成27年の「大野城市の子どもの生活と意識の実態調査」によると、**1歳児で既に4割近くが**スマホを利用しており、**2歳児以上ではほぼ7割が**利用しています。また、スマホなどを利用している子どものうち、**週3~4日以上利用している子どもがほぼ半数**であり、**毎日利用している子どもは2割近く**います。電子メディアによる子育ては、子どもの発達を邪魔するだけでなく、親が親になる時間も奪ってしまいます。



<こんな場面ありませんか？>

- ・ムズがる赤ちゃんにテレビやスマホを見せる
- ・スマホを見たまま、赤ちゃんとお遊んだり、世話をしている



⇒赤ちゃんにとって、生まれて初めて結ぶ人間関係は**親子関係**です。赤ちゃんは泣いたり、ぐずったりして、自分がしてほしいことを伝えています。親が赤ちゃんの世話を求めに適切に繰り返し応じることで、親子の間に安定した**愛着（アタッチメント）**が形成されます。親子の愛着は人を信頼する土台です。スマホ育児などで親の応答が少なすぎる状態が続くと愛着形成に強いダメージを与えます。

<電子メディアの長時間接触は何が問題？>



生活リズムが乱れる



外遊びの減少



視力低下



自己コントロール能力の低下



コミュニケーション能力の低下



睡眠不足 など

<乳幼児期は心とからだの基礎をつくる大切な時期>

乳幼児期の子どもは、身近な人との関わり合いや遊びなどの実体験を重ねることによって、人間関係を築き、心と体を成長させます。コミュニケーション能力を育むには、テレビ視聴のような一方通行でない、双方向のやりとりが欠かせません。

○親子の愛着形成を促すかわり

- ① 言葉をかける、話を聞く
- ② ふれあいを大切にする
- ③ 目を見てコミュニケーションをとる



<5つの提言（日本小児科医会）>

- ① 2歳まではテレビ・DVDの視聴を控えましょう。
- ② 授乳中、食事時のテレビ・DVD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。1日2時間までを目安と考えます。
- ④ 子ども部屋にはテレビ・DVDプレイヤー・パーソナルコンピューター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つくりましょう。

子どもだけではなく、保護者も電子メディアに触れる時間を少なくし、家族で豊かな時間を過ごしましょう

○会話を楽しむ食事

テレビを見ながらの食卓では、家族の会話は消え、家族のそろわない孤独な食事で子どもたちは心の栄養もとれません。食事の時はテレビを消し、食事と家族との会話を楽しみましょう。



○質のよい眠り

スマホやゲームのしすぎ・テレビの見すぎは生活リズムを乱し、睡眠不足を引き起こします。寝る直前まで過剰な光や音にさらされていると、寝つきにくくなります。寝る前にはテレビや電気を消し、眠る環境を整えましょう。



○五感を育む遊び

子どもたちは遊びの中でからだを動かし、五感を使い、言葉のやり取りや様々な気持ちを経験します。特に外遊びは体力・運動能力を培い、自由な遊びの中で社会性や言葉の発達を促し、五感を育てます。



○絆を深める読み聞かせ

子どもはお父さんやお母さんや家族の声が大好きです。絵本を読んでもらったり、お話や歌を聞いたりすることは、ことばを覚えたり興味・関心を広げたりする大切な機会です。



テレビ、ビデオ（DVD）対策を家族で実践してみよう

その
1

家族で話し合っ てルールを決める

例)

- ・食事中はテレビを消す
- ・目的を持って見る
- ・時間や番組を決める
- ・家族で一緒に見る
- ・明るい部屋で見る など

その
2

家のお手伝いに 加わせる

子どもは大人のやっていることに興味を持ったり、同じことをしたがります。その気持ちを大事にして手伝いに参加させましょう。

その
3

楽しい時間を 子どもに提供する

晴れている日には、積極的に外遊びをさせたり、読み聞かせやお絵描きをするなど、テレビやビデオの視聴よりも楽しい遊びを一緒にします。

その
4

親子の会話を 楽しむ

テレビを消すと、家族一緒に過ごす時間も増えます。家族で今日のできごとや近々の予定、将来の夢など、色々なことを話しましょう。

その
5

家族の大切な 時間を奪わせない

ながら視聴をしないこと、どうしても見たい番組があるときには録画機能を利用して、必要なものだけを見るようにします。

