



「しつけ」や「あやし」にスマホ？

歯磨きや寝かしつけなどの「しつけアプリ」や赤ちゃんを泣き止ませるような「あやしアプリ」、「知育アプリ」など乳幼児向けアプリは数え切れないほどあります。幼児向けのアニメなどの動画も数多く、保護者が子どもに静かにしてほしいと思う、外食時や病院の待ち時間などに活用している方もよく見かけます。大人にとって便利なツールですが、でもこれって子どもにとってはどうでしょう。

ゲームは大人より子どものほうがよっぽど習得が早く、すぐに上手になります。集中も続きますが、集中力がつかからと、どんどん続けさせるのってどうでしょう。

子どもにとってメディアはどんな影響があるのでしょうか。

子どもに与える影響

①親子の愛着形勢への影響

赤ちゃんの欲求を伝えるための「泣き」に、声をかけたり抱っこすることで愛着が形成されるこの時期に、子育てアプリの画面で応えることは赤ちゃんの育ちをゆがめる可能性があります。

②ことばの発達への影響

ことばは言葉をかけて関わってもらうことや実体験と言葉がマッチングして発達していきます。「あれとって」「あれ見て」などの子どもの要求や共有しようとしたときに応じることが共感という社会性を育てます。テレビの視聴時間が長い子どもは、1歳6か月の段階で意味のある言葉の出現が遅いという調査結果も出ています。

③低下していく体力・運動能力

文部科学省のデータから、児童・生徒の体力・運動能力は低下しています。外遊びが激減しメディア漬けで動かない生活が運動不足の大きな要因です。

ゲームをしているうつむいた姿勢も頭を支える頸椎に負担をかけ、頭痛や肩こりの原因につながります。

④過去最低の視力

学校保健統計調査において視力の悪化が進行してい

ます。視力だけでなく、動くものを追う、奥行きを把握する目の働きも室内で平面画面を見てばかりでは育ちません。また、電子機器から直接目に入るブルーライトの網膜への影響や体内時計への影響も懸念されています。

⑤ネット・トラブルの問題

いじめや課金問題、犯罪に巻き込まれる、睡眠障害、学力低下、つながり依存などのトラブルが発生しています。スマホの世界は仮想現実ではなく、現実につながっており、子どもたちが親を飛び越えて社会で行動できるツールにもなっています。親の目が届きにくくなったばかりでなく、その先にある危険も大きくなっていることを大人がきちんと知っておく必要があります。

⑥「ゲーム障害」という病気

オンラインゲームなどのゲームへの依存が重大な社会問題となっていて、WHO（世界保健機構）でも依存症としてゲーム障害が盛り込まれる段階に来ています。小さい頃からゲームに接触している子どもは依存度が高い傾向がある、就寝時刻が遅くなり睡眠時間も短くなる傾向が報告されています。

メディアとどう付き合いますか？

冒頭書いたように、子どもがメディアと触れないで育つことは、これからの時代ありえません。逆に子どもの視野を広げ、探究心を満たしてくれるツールにもなるこの道具を、大人が良く知り、上手に活用することが大切になります。

大人の時間を作るために、ただ静かにさせるために見せっぱなし、与えっぱなしでその場をやり過ごすだけではツールを上手に活用しているとはいえません。その時間も成長し続ける子どもの力を引き出すためにも、親子で一緒に見て話をするなど有効に活用しましょう。

良くないとわかっていながらも、見せずにはいられない、子どもに笑顔で応えられないなど、子育てに疲れているのかな？と思ったら、いつでもご相談ください。

5つの提言（日本小児科医会「子どもとメディア」の問題に対する提言より）

- ・2歳までは、テレビ・DVDの視聴を控えましょう。
- ・授乳中、食事時のテレビ・DVDの視聴はやめましょう。
- ・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。
- ・子ども部屋にはテレビ・DVDプレイヤー、パソコンを置かないようにしましょう。
- ・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。

※ここでのメディアとは、テレビ、DVD、電子ゲーム、ケータイ、スマホ、タブレット端末などの電子映像メディア機器を指します。