



あびらで安心子育て

ability

abira × family

問合せ 健康福祉課福祉グループ ☎ 29 7071

日本でテレビ放送が開始されてから50年以上が経過しました。IT機器は急速に発達し、いまや日常生活の一部となっているスマホやネット。子育てでもスマホを活用している方も多いのではないのでしょうか。

「しつけ」や「あやし」にスマホ？

歯磨きや寝かしつけ等の「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きれないほどあります。幼児向けのアニメなどの動画も多く、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。大人にとっては便利なツールですが、子どもにとってはどうでしょうか。



スマホが脳の発達に与える影響

人の脳の大半は、3歳頃までに猛スピードで発達し、大人の脳と同じくらいにまでなります。この大切な時期にスマホを使わせていると、脳はたくさんの情報や刺激を受け取りすぎてパンク寸前になっています。脳はたくさんの情報を得てもそれをアウトプットしなければパンクしてしまい、正常な働きができなくなります。もの忘れ、記憶力の低下、思考力や集中力の低下などがみられるようになってくるのです。これは大人も同様。人の考える力を司る前頭前野は発想力や想像力を生む部分でもありますし、考えるときに言葉を使うので、言語能力の発達にも関わってきます。

子どもが言葉を覚えていく最初の過程は親子のコミュニケーションです。この時期にスマホであやしたり、親がスマホに夢中になっていたりすると十分なコミュニケーションが取れず、言葉の発達が緩やかになりやすく、考える力の発達にも影響を与えます。

スマホのかわりに

手先を使うようなおもちゃや大人とのやりとりができるままごと遊び、ごっこ遊びなどは発達にもプラスになります。大人と一緒に楽しみながら遊ぶことは子どもとの愛着を形成し、五感を育てます。また、外出時はお絵かきや折り紙、絵本、手遊びなどもおすすめです。マナーを教える絶好の機会にもなります。

デジタル時代の子育て

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。

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。

※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。