



子育てとデジタル機器

今、スマホやタブレットなどのデジタル機器は、切っても切れないものとなりつつあります。ベネッセ教育総合研究所が2017年に行った調査によると、0歳後半～6歳児がスマホに接する頻度について、「ほとんど毎日」と回答した割合は21.2%でした。2013年の調査時は11.6%だったので、約2倍も増えています。2017年に比べ、今はさらにメディアが発達したり、コロナ禍でおうち時間が増えたりするなど、子どもがスマホなどに接する機会が増えていることが予想されます。

■スマホなどのデジタル機器が子どもに与える影響

- ・視力低下
- ・運動不足→体を動かさないと、骨も筋肉も育たないので体力が落ちます。
- ・睡眠の質の低下→睡眠の質が下がり、睡眠不足で体内時計が狂うと昼夜逆転に。
- ・脳機能、学力低下→集中力や記憶力が低下。スマホを使うほど学力が下がるというデータがあります。
- ・コミュニケーション能力低下→人と直接話す時間が減り、言葉の発達にも影響します。

■子どもとメディアのかかわり方のコツ

Talk：子どもと話しながら

Education：それを題材に質問したり、教育したり

Co-viewing、Co-using：一緒に見て、一緒に使う

House-rule：子どもが触れていいコンテンツや、使用する時間などのルールを決める

- ・質問をするときは「楽しかったね」「すごかったね」などの、「はい」「いいえ」で答えられる質問より、「なんでうさぎちゃんは泣いちゃったのかな？」など、子どもが自分の言葉で答えられるような質問を投げかけると、理解力や語彙力が増してさらに効果的です。
- ・動画を見せること以外に、タブレットで絵を描く、撮った写真で絵本を作ったりできる子ども向けアプリを活用するなどの創造的な活動を取り入れることもできそうです。
- ・食事中のテレビ・動画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1日2時間までを目安に考えます。

TECH

子どもの成長発達には、外遊び、積み木、ブロック・パズル、塗り絵、絵本、しりとり、人とのコミュニケーションなど、さまざまな体験や経験が必要となります。

メディアに触れる時間が長くなったりしないように、生活の中で適切なバランスを取ることが大切です。

