

子育て中の

パパ・ママよんで!

for PAPA・MAMA

幼児期用リーフレット No.3

テレビ・テレビゲーム・パソコン・携帯電話など

メディアとの上手な
付き合い方編

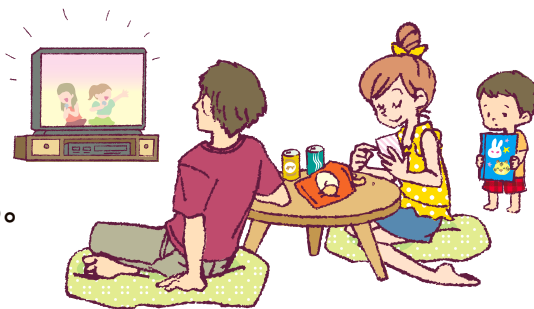
「毎日の家事や育児が忙しいからテレビやビデオは必要…でもどの程度ならいいの?」「どんな風に見せたらいいの?」近年、スマートフォンなどの新しいメディアも浸透する中、メディアの利用方法に、不安や疑問を感じるママも多いのではないのでしょうか?」

そこで今回は、メディアが子どもに与える影響や上手な活用方法についてご紹介します。

あなたのメディアの付き合い方は?

まずは、パパとママの
メディア漬け度をチェックしてみよう!

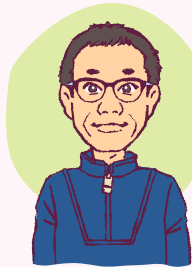
- 朝起きると、とりあえずテレビをつける。
- 家ではテレビをつけたままのことが多い。
- 子どもと一緒にいても、携帯を長時間いじっていることが、よくある。
- テレビや携帯をみながら、返事や会話をしている。
- ネットやゲーム、メールなどをしていると、ついつい時間を忘れてしまう。



たくさん当てはまる人は要注意!

使い方によっては、子どもの生活や行動への影響も心配されています。

親子の絆



落合小児科医院 落合 仁 院長

赤ちゃんは出産直後から匂いや肌のぬくもり、声で親（第一養育者）を覚え、親が赤ちゃんの授乳や世話の求めに適切に応じることで、親子の間に安定した愛着が形成されるといわれます。この親子の愛着が人を信頼する土台です。スマホ育児などの過剰なメディア接触のために、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るのです。

2013年11月に出されたアプリ業者のガイドラインを裏読みすると、

- 「親子で会話しながら一緒に利用」
→「スマホは親子の会話を奪い、別々の時間を増やします」
- 「創造的な活動になるよう工夫」
→「スマホを使うことは決して創造的な活動ではありません」
- 「多様な体験ができる機会をつくる」
→「スマホは多様な体験の機会を奪うこととなります」
- 「生活サイクルを守りながら利用」
→「スマホは生活サイクルを破壊する可能性があります」
- 「親子でコミュニケーションをとりながら」
→「スマホは親子のコミュニケーションを奪います」

私たち大人はどうでしょう。普段、電車に乗って周りを見て下さい。7～8割の人は、スマホなどの携帯端末を手にしています。皆うつむき無表情に「四角い板」に吸い込まれています。こんな社会の中で子どもたちが育っていったら本当の愛着形成は望めません。一度振り返ってみて下さい。

スマホに 子守りを 任せないで!

○

赤ちゃんは目と目を合わせ、語りかけることで赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれます。

親子が同じものに向き合って過ごす絵本の読み聞かせは、親子が共に育つ大切な時間です。

散歩や外遊びなどで親と一緒に過ごすことは子どもの体力・運動能力そして五感や共感力を育みます。

×

ムスがる赤ちゃんに、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。

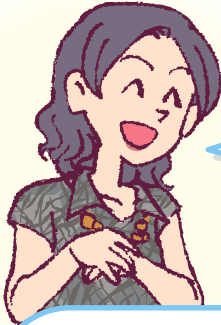
親も子どももメディア機器操作時間のコントロールが大事です。親子の会話や体験を共有する時間が奪われてしまいます。

親がスマホに夢中で、赤ちゃんの興味・関心を無視しています。赤ちゃんの安全に気配りが出来ていません。

一般社団法人 日本小児科医学会

ママ編集委員に
聞きました

我が家のメディアルール



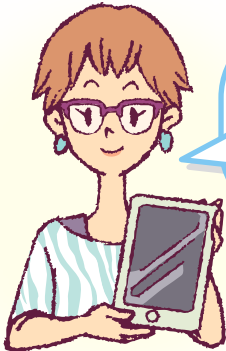
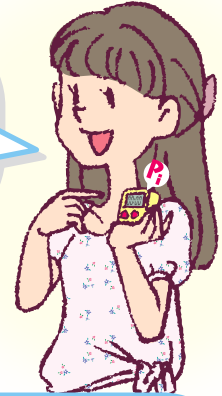
テレビの代わりにラジオを！

以前は朝のテレビ番組を時計代わりに使っていたけど、子どもがテレビに集中してしまい動きが止まってしまうことがしばしば……。今は親も一緒に朝はテレビを止めてラジオに変更！それからは忙しい朝の準備がスムーズになりました。

見る時間、使う時間はしっかり計る

キッチンタイマーを使って、「音が鳴ったら終わり」とルールを決め、ダラダラと見せ続けるのではなく、面倒でも必ず時間を計るようにしています。何度も言い続けていると、子どもも「決められた時間しか見られないんだ……」と理解してくれるようになりました。

「なんでなんで」と子どもは理由を聞いてくるので、その時は「どうしてだと思う？」と聞き返すようにしています。子どもは、「目が悪くなるから」と自分なりの理由を答えてくれます。ただ「ダメ」と怒るのではなく、自分で考えさせて、納得させるようにしています。



子どもだけで見せない、使わせない

タブレットも子ども部屋で使わせるのではなく、必ず自分の目が届くリビングでさせるようにしています。メディアも役立つ部分がたくさんあるので、親がしっかりリードする事が大切なかも…。

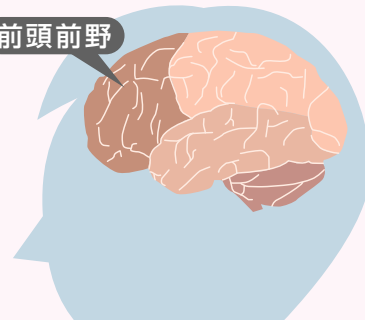
ママにとってもテレビは大切な息抜き…テレビをつける時は必ず親も一緒に見るようにしています。戦闘や暴力的なシーンなど見せたくない場面も出てくる時がありますが、その時は隣で「これは本物のお話じゃないだよ」などと説明するようにしています。

脳の働き

視覚、聴覚に訴え刺激に満ちたメディアなので、子どもがテレビやビデオを見ている時は脳がたくさん動いているように思いますよね？

ところが一方的に送られる情報を受動的に受け取るテレビやビデオでは、前頭前野はほとんど動いていない事も分かってきています。逆に、運動や読書などをすることで、前頭前野は活発に動くと言われてています。

前頭前野



前頭前野とは??

ものを考え出す、人の気持ちを考える、我慢する、善悪を判断する、人間らしい行動を判断する大切な部分です。

編集後記

メディアとどう向き合っていくかを考えるために、長所短所等の正しい情報を得ることは大切だと感じました。「ここは大切!!」というところは頑張って、気負いせずに自分なりのやり方を見つけていけば、子育ては楽しいと感じることが増えていきます。皆さんのお話を参考にしながら、これからも子どもと共に成長していきたいです。

「パパ・ママよんで!」編集委員 吉崎 直子

