

2022年 3月 子育てワンポイント

## テーマ 「メディアの影響」

～テレビ・SNSに子守をさせていませんか～

近年、ネット社会が大きく進み、スマートフォンなどの電子メディアは、とても便利な道具として急速に普及しています。コロナ禍で外出する機会が減り、メディアを利用する時間も長くなりがちです。電子メディアとどのように向き合い、コントロールしていけばよいのか考えてみましょう。

泣いている赤ちゃんに幼児用アプリを見せ、泣き止ませる…こんな場面はありませんか？  
言葉を話せない赤ちゃんは、泣いたりぐずったりすることで、「お腹すいた」「おむつがぬれた」「暑い」「眠い」などの生理的欲求や、「抱っこして」「遊んで」などの情動的欲求を訴えます。  
なぜ、泣いているのかわからない時に、子育てアプリを見せるのではなく、「どうしたの？」などの声掛けや抱っこなどを繰り返すことで **親子の絆** ができていきます。



子どもが大きくなってくると、テレビやスマートフォンを見せる機会も増えがちですが、最近の脳科学の研究で、**電子メディアに長時間接触すると、大脳の前頭前野という部分に影響する**ことがわかってきました。

その機能が悪くなると、自己コントロールができにくくなったり、簡単なことが覚えられなくなります。また、脳だけでなく、生活リズムが崩れる、元気が出ない、視力の低下など体への影響も出てきます。メディアを全く利用しないのは難しいかもしれませんが、大切なのは「**子どもまかせにしない**」と言う事です。

- ①時間のバランスをコントロールする。
- ②視聴する番組やアプリは保護者が選択する。
- ③視聴は大人も一緒に見ながら、子どもの反応や働きかけに応答する。

など保護者がしっかりと管理し、適切にメディアと向き合うようにしましょう。



時にはテレビや電子メディアを消して、子どもの目を見つめて、ほほえみ、語りかけてみましょう。