

3月子育てワンポイント

『メディア（スマホ・テレビ）との付き合い方』

テレビやDVD、スマートフォン、タブレット、PC、テレビゲーム、携帯用ゲームなどをまとめて「メディア」と総称しています。



乳幼児期には、子どもがいる場所で動画視聴がなされている時間を調べるのが大切で、たとえ子どもが見ていなくても、周りの大人が視聴していればメディア視聴時間に含まれます。

現代の子ども達は、生まれた時からインターネット環境が整っており、特にスマートフォンが身近に存在する世代です。この影響で、10年20年前は見られなかった問題を抱える子ども達が増えています。メディアの長時間曝露が、子どもに与える影響を紹介します。

①言葉の発達の遅れ

2歳までの時期の長時間のメディア視聴は、言葉の発達の遅れや、視線が合いにくいといったコミュニケーション能力の遅れなどの症状が、現れることがあります。

乳幼児期の子どもは、保護者の声と、メディアの音を判別して、必要な声だけを聞きわける能力が未発達なため、言葉で働きかけても、音が混ざってしまい、きちんと聞こえていません。また、保護者がメディアに気を取られ、子どものサインを見落とすと、サインを出さなくなってしまう、コミュニケーションが取れず、言葉の発達が遅れてしまいます。

②睡眠不足

メディアの光は、脳に日中と勘違いさせる作用があり、寝る直前まで見ると睡眠の質に影響します。また、メディアの視聴時間が長くなると、就寝時間が遅くなり、睡眠時間が不足すると、イライラしたり日中に十分な活動ができなくなります。

その他にも…

③行動異常 ④無気力、無関心 ⑤視力の異常 ⑥体力の低下 ⑦肥満 ⑧メディア依存

などがあります。

これらの対策として、

・メディアの視聴時間は、2歳まではできる限り控える

・2～5歳くらいまでは1日1～2時間以内（ゲームは30分以内）まで

を、目安とすると良いでしょう。

その際、メディアの内容は保護者が考え選ぶようにします。また、メディアをやめる、減らす時は親子で取り組み、保護者も子どもと遊ぶ時間はメディアのことは忘れ、その中で出てきた子どもの良い変化をキャッチして、子どもは保護者と一緒に遊んだり活動するといった実体験を積むことが大切です。

