

メディアが 子どもに与える 影響



●問合せ 保健課 TEL75-4960

近年ネット社会が大きく進み、パソコンやスマートフォンやタブレットなど、どのご家庭にあっても珍しくなくなりました。子どもが独りで、スマートフォンの画面を見ている場面を見かけたことがありますか？最近のママやパパには当たり前の光景かもしれません。

しかし、テレビのなかった時代、赤ちゃんや子どもは親と同じ空間で共有する事柄について会話をしたり、喜んだり、泣いたり、笑ったり、怒ったり、悩んだり、いろいろなことを経験してきました。それが現代のネット社会（メディア漬け）では、生きた経験をする事ができず、親子の絆（人間の絆）を深められなくなった結果として、「自分の気持ち」を伝える言葉や、「ほかの人の気持ち」を感じる力の発達に支障をきたし、人間として生きるために必要な力が育たないと考えられています。

～こんな場面はありませんか？～

- ・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
- ・親がスマホを見ながら子どもと会話
- ・子どもがスマホを操作している



○赤ちゃんの「泣き」や「ぐずり」には意味があります

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、「おなかがすいた」「オムツがぬれた」「暑い」「寒い」などの生理的欲求や「抱っこして」「遊んで」などの情緒的欲求を訴えます。なぜ泣いているのかわからないときに、子育てアプリを見せるのではなく、「どうしたの？」などの声か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。

○授乳中は赤ちゃんとも目を合わせて！

生まれたばかりの赤ちゃんでも明るい、暗いの違いが付き、明るい方を見ようとします。特に 30cm くらい離れた人の顔に注目することがわかっています。授乳中は赤ちゃんの目を見て話しかけてあげることが大切です。



○体力・運動能力を育てるには…

子どもの体力・運動能力は子どもが自主的に体を動かして自由に遊ぶことで育ちます。そして、言葉の力や社会性も遊びながら育っていきます。様々な体験をすることで、見る・聞く・嗅ぐ・味わう・触れるといった五感がバランス良く育ちます。



～健やかな赤ちゃん・子どもを育てために、大人ができること～

○赤ちゃんに話しかけましょう

「アーアー」「ウーウー」などの声を出したときにはできるだけ応えましょう。意味のある単語は1歳半頃に出るようになります。それまで赤ちゃんは「言葉の貯金」をしているのです。言葉が話せない赤ちゃんにも、積極的に話しかけることが、言葉の発達にはとても大切です。



○子どもとたくさん遊びましょう

自分の体をコントロールできるようになり、人・自然・物との触れ合いの中で、赤ちゃんの様々な能力が育っていきます。大人の行動をまねたごっこ遊び（ゴリラやカエルの真似）やお手伝いなども心身の発達を促します。特に、お父さんやお母さん、おじいちゃんやおばあちゃんなど身近な大人と同じものを見て、自分の気持ちに共感してもらうという体験は自己肯定感を育て、心の発達の基礎になります。



見直しましょう

～メディア漬け：5つの提言～

- ① 2歳までは、テレビ・DVD・スマホの視聴を控えましょう。
- ② 授乳中や食事時のテレビ・DVD・スマホの視聴はやめましょう。
- ③ 全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。目安：1日2時間まで
- ④ 子ども部屋にはテレビ・DVDプレーヤー・パソコン・スマホを持ち込まないようにしましょう。
- ⑤ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

出典：社団法人 日本小児科医会、「子どもとメディア」対策委員会、2004.2.6



メディアやIT文化は、便利なもの楽しいものを人間社会に運んできました。しかし、子どもたちの心は楽しく、温かいものになったのでしょうか。限られた子どもとの時間を大切に過ごすことができるように、今日はテレビを消して、子どもの目を見つめて、ほほえみ、語りかけてみませんか？