

メディアとの付き合い方 ～こどものすこやかな成長のために～

赤ちゃん和「ふれあう」時間を楽しみましょう

乳幼児期は、こころの発達の基盤として、愛着形成が重要な時期です。言葉を話せない赤ちゃん、気持ちを上手に言葉にできない幼児には、周囲の大人がこどもからのサインを上手にキャッチして応答することが欠かせません。身近な人とのかかわり合い、そして遊びなどの実体験を重ねることで、自分の気持ちを伝えるための言葉や人の気持ちを感じる力を発達させ、親子の絆を育み、身体と脳(こころ)を成長させます。



便利なスマホ・・・でも、こんなこと 心当たりありませんか？

- 赤ちゃんの顔も見ずに、スマホの画面を見つめながら授乳する
- こどもが話しかけても気づかずに(無視して)、スマホを操作する
- 親の時間確保のために、こどもにスマホで一人遊びをさせる

赤ちゃん和目と目を合わせ、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。

●メディア(テレビ・DVD・スマホ・タブレットなど)への接触時間が長すぎると・・・

- ・ ことばが育たない、コミュニケーションが取れない
- ・ 睡眠不足
- ・ メディア依存
- ・ 視力の低下
- ・ 体力低下、肥満になりやすい

以上のような問題が生じる可能性があると考えられています。

こどもの心の発達の基礎をつくる今の時期こそ、メディアと上手に付き合しましょう。



子どもとメディアの問題に関する提言

- 2歳までのメディアの視聴は控えましょう。
- 授乳中・食事中のメディアの視聴はやめましょう。
- すべてのメディアに接触する総時間を制限することが重要です。目安は1日2時間まで。
- 子ども部屋にはテレビ、DVD機器、ゲーム機、PCなどを置かないようにしましょう。
- 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。(日本小児科医会より)

※ここでのメディアとは、テレビ・DVD・電子ゲーム・スマートフォン・タブレット端末などの電子映像メディア機器を指します。



豊かな時間を過ごしましょう

愛着形成を促すためには、肌と肌のふれあいが最も大事

だっこしたり、おんぶしたり、頬ずりしたり、頭をなでたり、ふれあって育てることで、
・ 安心感・信頼感が育まれます。
・ “愛情ホルモン”と呼ばれるオキシトシンの分泌が促されます。

親子で笑顔でふれあうことは、こころの安定につながります。



メディアをやめる・減らす方法として・・・ 家族みんなで考えましょう

- 家族全体で取り組みましょう。
- メディアをやめることよりも、それ以外の楽しみを充実させましょう。
- 保護者がこどもとメディア以外にどのような遊びで関われそうか、ご家庭ごとに考えましょう。家族ならではの楽しみを作ることも良いですね。
 - ・ 外遊びやスポーツ、ふれあい遊び
 - ・ 絵本の読み聞かせ
 - ・ 一緒に買い物に行く、一緒にご飯を作って食べる など

