



ピンチはチャンス!!

子育ての「困った」を「成長」につなげるコツ

令和4年11月12日(土)、保育士・保育アドバイザーのてい先生を講師にむかえ、講演会を開催しました。今年度も、昨年度に引き続き、出羽庄内国際村での会場聴講とZoomを活用したオンライン聴講とのハイブリッド型講演会とし、あわせて145名より参加いただきました。

講演会では、てい先生に子どもの叱り方のポイントなど、具体例を交えながら分かりやすくご講演いただきました。今回は、講演会に参加された方の感想をご紹介します。

講師の横顔



保育士・保育アドバイザー
てい先生

<講師プロフィール>

関東の保育園に勤める男性保育士。ちょっと笑えて、可愛い子どもの日常をつぶやいたTwitterが好評を博し、フォロワー数は55万人を超える。初の著書である『ほお…、ここがちきゅうのほいくえんか。』は15万部を超えるベストセラーになり、近著である『てい先生の子育てで困ったら、これやってみ！』、コミック『てい先生』含め、著書は累計60万部を突破している。保育士として勤務する傍ら、その専門性を活かし、子育ての楽しさや子どもへの向き合い方などをメディアで発信。全国での講演活動は年間50本以上。他園で保育内容へのアドバイスを行う「顧問保育士」など、保育士の活躍分野を広げる取り組みにも積極的に参加している。ちなみに、名前の読み方は「T」先生。YouTubeに動画を投稿し始め、チャンネル登録者は早くも69万人を超えている。

今年度の公開講演会は、テレビなどで大変活躍されている「てい先生」にオンラインでご講演いただきました。多忙中、快く講演を引き受けてくださり感謝の気持ちでいっぱいです。

テレビ同様、柔らかくテンポの良いお話に一気に引き込まれ、あっという間の1時間でした。てい先生のお話を聞くなかで、日々の子育てを振り返り、いそがしい毎日の中、いかに「ゆとり」「余白」を作っていくかということがキーポイントになると改めて感じました。効率を求められる世の中、子育てにまで効率の良い「正解」ばかりを求めず、時に無駄と思えるような情報や自分と相反する考えを取り込んでおくことが視野を広げ、ゆとりや余白につながっていくのだと立ち止まって考える良い時間をいただきました。(研修部長 渡邊)

参加者の声

- 子供の行動変容について、理由から声かけの仕方など理解が深まりました。自分のことは後回しの日々でしたが、自分が幸せである事、自分を大切にすることの大切さがわかりました。
- よくあるシチュエーションをまじえながら、視点を考えるポイントや考え方を知ることが出来ました。
- 現在4歳と生後6ヶ月になる2人の母ですが、上の子供に対して叱る事が多くなり、このままでもいいのか不安になって今回受講させていただきました。悪いことに対して叱るだけではなく、良いことをした時にこそたくさん褒めてスキンシップをとるなど、子どもとの関わり方を工夫してみようと思うことができました。
- 子どもに対しては遠慮なく言いたいことを言う大人は多いと思います。子供の権利を守るためにも、ひとりの人として接することはとても大切だと思いました。



あとかき



コロナ対策をとっての生活にも慣れてきましたが、マスク着用など徐々に緩和の話が出てきています。引き続き、コロナを機に実践してきた感染対策の基本を実施しながら、徐々にコロナ前の生活に戻れればと思います。政府は異次元の少子化対策を唱っていますが、本当に役立つ対策になるには子育て世代からの意見も重要です。今後のすこやかネットの活動もその一端を担えればよいと思います。

(編集部長 三井)

画面の外に目を向けよう



我が家流！ 親子の楽しい過ごし方



すこやかネット 通信

— 第58号 — (R5.3.31)

発行：鶴岡市すこやかな子どもを生み育てるネットワーク推進委員会

事務局：鶴岡市健康福祉部 健康課

〒997-0033 鶴岡市泉町5番30号 TEL0235-35-0157

メールアドレス：kenko@city.tsuruoka.yamagata.jp

メディアとのつきあい方

～ 子どものすこやかな成長のために ～



鶴岡市すこやかな子どもを生み育てるネットワーク推進委員会・通称すこやかネットでは、保育園・幼稚園、小・中学校、高校等に出向き、いのちのこと、出産や育児、思春期のこと、メディアについてなど、様々なテーマで講演する「出前子育て懇談会」を行っています。今回は、要望の多いメディアについて、子どもの発達や成長にどのような影響を及ぼすのか、子どもとメディアとの上手な付き合い方について取り上げてみたいと思います。

メディアが子どもに及ぼす影響



1 ことばが育たない、コミュニケーションが取れない

- ・親子が顔をあわせ一緒に遊ぶ時間を奪い、言葉や心の発達を妨げる。
- ・人との関係が希薄になり、人との関わりが育ちにくなる。

2 睡眠不足

- ・年齢に関わらず、就寝2時間前のメディア視聴は、眠りにつきにくくなる。
- ・睡眠時間が不足すると、朝食を食べない、日中イライラして集中できないなど十分に活動できなくなり、子どもの発達に悪影響を及ぼす。
- ・慢性的な睡眠不足は、落ち着きがない、無気力など精神的発達の遅れを引き起こす。

3 メディア依存

- ・長時間の使用は、子どもでもメディア依存になってしまう。
- ・長時間の使用は、やめると不安やイライラ、興奮などの症状が現れ、食事をとらない、親に暴力をふるうなど生活に支障が出る。

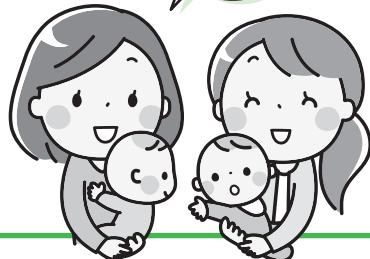
4 視力の低下

- ・長時間動画を見ること、周囲を暗くしてメディアだけを明るくして見ることは、目にかかる負担が大きくなる。
- ・メディアの長時間視聴やテレビ、スマホを近づけて使用することは視力低下の大きな原因になる。また、斜視のリスクが高くなる。

5 体力低下、肥満になりやすい

- ・メディアを長時間視聴することで身体を動かす機会が減り、ごく普通の生活を送るために必要な体力が不足してしまう。
- ・メディアの視聴時間が長いほどBMIの指数が高くなる傾向にあるなど、肥満になりやすい。

メディアと上手に
付き合いましょう！



やってみよう！

メディアとの付き合い方チェック✓

- ☐ テレビ・DVD・スマホの視聴は1日2時間以内（ゲームは30分以内）で2歳以下はできるだけ控えている。
- ☐ 授乳中・食事時のテレビ・DVD・スマホ・タブレットの視聴はしていない。
- ☐ テレビ・DVD・スマホなどを見る時、親子で会話しながら子どもの理解を助けるように一緒に見ている（子どもだけで見せていない）。
- ☐ 子ども部屋にテレビ・DVD・ゲームなどを置いていない。
- ☐ 親子でメディアを上手に利用するルールを決めている。

例：スマホやゲームなどはリビングに置き、ベッドには持って行かない。
20時以降はメディアを止め、21時で就寝する。

すこやかネット委員

阿部 裕 先生(鶴岡市立荘内病院小児科医師)のお話

メディアをやめる・減らす方法として

- 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。
 - 保護者が子どもとメディア以外にどのような遊びに関われそうか、ご家庭ごとに考えましょう。お手伝いなど子どもに役割を持たせることもおすすめです。
- 家族ならではの楽しみをす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 ）



「出前子育て懇談会」令和4年12月9日／斎小学校にて



～ 外遊びを楽しもう ～

子どもは自然の中でたくさん遊ぶことで、たくさんの情報を手に入れます。外で自由に遊ぶことは、子どもの自然な欲求で、すこやかな成長と発達のために大切なことです。また、子ども同士での遊びは社会性やコミュニケーション力、適応力、共感力を身につけるために欠かせません。ぜひ天気や体調の良い時は子どもと一緒に積極的に外遊びをしましょう！

～ 外遊びのメリット ～

- ① 基礎的な体力、運動能力の向上
- ② 健康的な体力づくり
- ③ コミュニケーション能力を高める
- ④ 積極性が身に付く
- ⑤ 自然や季節を感じることで五感が刺激され、心が豊かになる



～ いろいろな外遊び ～

- ・鬼ごっこ ・だるまさんが転んだ
- ・シャボン玉を吹く ・縄跳び ・缶けり
- ・公園内を一緒に散策する、草花や虫の観察、木の実やきれいな石を集めたりしてもいいですね♪



参加者の声

- ・脳への影響があると知りびっくりしました。子どもにも危険を伝えていきたいです。
- ・メディアはギャンブルと同じということが印象に残りました。
- ・ものづくり（段ボール、おりがみなど）やトランプなども良いことを知りました。親がきっかけを作ることの大切さを学びました。