



山城小児科医院 山本千尋医院長

子どもにせまる危機

私たち小児科医が、「母たちが安易にスマホを使うことが、どれだけ乳幼児期の大切な時間を奪ってしまっているのかということ」をどんどん伝えていかなければならないと思っています！
また母になり、子育てを始めていく今を機会に、ぜひ一度このようなメディアの取り扱いについて見直してみてもはどうでしょうか？
日本小児科医会からも、次のような提言が紹介されていますのでご紹介します。



6つの提言（このような症状が起ります・・・）

①発育不全

- ・体が育っていない⇒背筋力・走り幅跳びなどの体力が落ちている
- ・視力の低下⇒立体視力（ボールをキャッチするなど）が落ちている
- ・肥満、生活習慣病が増えている

②親子の愛着形成のゆがみ（＊愛着形成＝赤ちゃんがお母さんに愛情と信頼を寄せること）

3～4ヶ月	6ヶ月	1歳	2歳
母と共有感情が育つ	母と声でのやり取りが始まる	怒り、恐怖、嫉妬という感情も育つ	

この時期にちゃんと親が接し、親の言葉でいろいろなことを教えなければ愛着形成ができない



赤ちゃんとも目と目を合わせ、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。



親子が同じものに向き合って過ごす絵本の読み聞かせは、親子が共に育つ大切な時間です。



散歩や外遊びなどで親と一緒に過ごすことは子どもの体力・運動能力そして五感や共感性を育みます。

2歳まではテレビを消してみませんか？

「子どもとメディア」について日本小児科医会からの提言



③言葉の力 社会性が身につかない

- ・6ヶ月～9ヶ月・・・音声を聴く力がつく
- ⇒ ゆっくり赤ちゃん言葉で語りかけ子どもの発語意欲を促す

④生活リズム

- ・メディアによって睡眠時間の短縮 熟睡ホルモンの低下
- ⇒ 体調不良に繋がる
- ・夜使すと睡眠不足になり、体内時計が狂います



⑤学業の低下

- ・スマホの時間が長いほど基本的判断を司る部分の脳の発達に遅れが出る

⑥情報収集の偏り

- ・大人はタブレットなどで自分に都合の良い情報を見つけて、自分勝手に納得して問題解決をしている



いろいろな人の経験を聴くことをしないで、都合のよい答えで止まってしまう「情報の偏食」をしてはいけない

オススメ

めくって「乳児期の親と子の絆を」

法井展子（著）

今回取り上げた「スマホ」のことや現代社会における子育てに奮闘する母親が抱える不安などに小児科医の目線でアドバイスしてくれています。

公益社団法人 日本小児科医会

スマホに子守りをさせないで！



ムズかる赤ちゃんに、子育てアプリの画面で応えることは、赤ちゃんの育ちをゆがめる可能性があります。



親も子どももメディア機器接触時間のコントロールが大事です。親子の会話や体験を共有する時間が奪われてしまいます。



親がスマホに夢中で、赤ちゃんの興味・関心を無視しています。赤ちゃんの安全に気配りが出来ていません。

子どもとデジタル機器とのかわりについて思うことや、ご家族でのルールなどを聞かせていただきました

- あまり触らせたくないと考えている。
- 必要以上にテレビやスマホ画面は見せないようにしている。
- 泣いているから、していることの邪魔をされるからといって、スマホの動画を見せない。
- 基本的には触らせていない。・・・複数
- しっかり話を聞いてほしい時にはデジタル機器などで映像を見せずに話をするように心がけている。
- PC/スマホは子どもの前では使わない、触らせない。
- 長男にスマホを持たせて失敗したと思うので、下の子にはギリギリまで持たせない。
- 親の許可なく使わない。
- ミルク・ご飯のときにはTVを消す。・・・複数
- 寝るときにはTVを消すようにしている。
- 夜遅くしない。
- 基本的にデジタルはTVのみ
- 長時間TVは見せない。
- 一緒に使う。

使うならルールづくりが大切

- YOU TUBEのルールを作るのが大切。お母さんがまず確認して見るようにしている。
- YOU TUBEを見る時間が長いのが気になっていますが、子どもはそれを見て絵を描くので悩みどころです。
- YOU TUBEを見ることで覚えることや言葉も増えて良い面もあるが見過ぎると目に良くないし、ふれあう時間が奪われてしまう面もあるので、適度の時間を決める必要がある。
- 時間を決めて（1日2時間まで）行う。
- DSは時間を決めて使用させています。
- 目が悪くなると嫌なので、明るい所で15分で休憩を入れる。
- ゲームは宿題や寝る準備など、やるべきことが全て出来たら30分やってよし。
- 携帯の動画は画面が小さくて目が悪くなると思うので、1日に4分を2回まで決めてる。
- ゲームは宿題や明日の用意が全部終わったら18時まで。
- 動画を見たいと言ってきたときは「2つまで」ときめてる。

- ゲームをするときも食事あまり食べなかったりするので、ゲームをするのにポイント制にした。
- 「1日1回この時間まで」とルールを決め、それ以外は絶対見せない。
- 座ってTVを見るときは基本Eテレのみをしている。

ほかにもこんな使い方や悩み、後悔など・・・

- 病院の待ち時間などどうしても時は時間つぶしとして使わせている。
- 家事をしていて、ぐずり出すつい幼児番組を見せてしまうので少し心配です。
- 食事のときにYOU TUBEで音楽を聴かせるようにしている。
- 外食でうるさいときにスマホで動画を見せてしまう。
- タブレットは学校で使用するので結構使っています。
- タブレット動画を見せながら電車移動している親子にびっくりした。
- スマホを触ることで泣き止む。悩んでいます。手の届かない所に置いておくべきだった。
- 1歳半検診で言葉が遅いと言われてびっくりしました。TVの見せ過ぎもあるのかなと思う時があり心配。
- どうしてもずっとつきっきりで遊べないのでTVをつけた結果、TVをつけてと訴えるようになってしまった。食事の時間にもつけないとおこるようになった。
- デジタル機器の依存性が高く、1日中して、やめさせると家出を繰り返す小学6年生がいる。
- 6年生でクラスのグループラインがあり、いじめの原因になっている。
- 6年生のラインで出会い系（知らない人と話せる）をしている。
- スマホに子守りをさせている人をよく見かけますが、目に良くないなと思ってしまいます。
- 中学校の講演会で使い方を間違えると怖いことになると教えてもらった。
- ゲームなどは覚せい剤が体に効いているときに出現する脳波と同じだと勉強しました。強い依存性になるのであるべく無い環境を作り続けたいです。
- 周囲の友だちでスマホを持っている子も複数いるので欲しいと言われるが、必要性が今の時点ではないと説明している。
- 同学年の子もDSを使ってゲームをしています。うちはまだ買っていない。学校から帰って友だちがDSでゲームして回っている姿をよく見るので、いろいろな問題を感じます。
- これからの時代は絶対関わっていくものなので「全部ダメ」にはできません。