

# 長崎ほいぐだより

No. 234  
2015.9

発行人 西川 義文  
編集人 西間 瀬光  
購読料 1部 55円

発行：一般社団法人 長崎県保育協会 長崎市茂里町3番24号 長崎県総合福祉センター 3F TEL.095-846-8871

## メディア漬けに注意!

### スマホより親子のふれあい



### 電子メディアは子どもの発達に影響します

子ども達がメディアから得るものは少なくありません。しかし様々な悪影響を及ぼすことが報告されています。(図1参照)

- ① 授乳中、食事中的テレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
- ② すべ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。1日2時間までを目安と考えます。
- ③ 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピュータを置かないようにしましょう。
- ④ 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。
- ⑤ 見る。終わったら消す、子どもと一緒に「消す力」を育てる。
- ⑥ 評価・批判する。内容について共感したり批判したり、家族で話題にする。
- ⑦ 工夫する。テレビにカバーを掛ける、コンセントを抜く、寝る前は、じやれつき遊びや本の読み聞かせをする。

### 私達もスマホを上手に使いましょう

周囲の大人もスマホにとられていませんか? QRコードで「スマホに夢中で周りが見えなくなっていることを示す動画」を紹介します。



「実際の対人関係を優先する、スマホは公私のけじめをつけて使用する。私達も節度とマナーをもってスマホを上手に使いましょう。」

### 小児科医からの提言

1999年にアメリカ小児科学会は、2歳以下の子どもにテレビを見せないよう、そして自由な遊びこそ子どもの発達に大切だと提言しました。日本小児科医学会も、次のように提言しています。

① 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えます。

### 親子で、メディアリテラシー

リテラシーとは、読み書きする能力、ある分野に関する知識やそれを活用する能力のことです。メディアリテラシーは、メディアを主体的に読み解く力、評価する力、活用する力のことをいいます。

① 選択・制限する。乳児には見せない、食事中は見えない、見たい番組だけ時間を決めて

### スマホに子守りをさせないで!

ここ数年で急速に広がったスマートフォン(スマホ)が親子の大切な時間を奪っています。日本小児科医学会では「スマホに子守りをさせないで!」というポスターを作成して、スマホによる子育てを見直すように警鐘を鳴らしています。スマホを消して親子のふれあいを大切にしましょう。

**スマホに子守りをさせないで!**

●心身の発達への影響 (図1)

言葉の発達の遅れ	乳幼児では長時間視聴と言葉の発達の遅れが関連する
肥満・体力	運動不足を助長し肥満・体力低下を助長する
行動・睡眠	注意力散漫となる、睡眠に悪影響を及ぼす
デジタル・デメンチア	電子メディアが脳の働きを低下させる
学力	長時間視聴で学力(学業成績)が低下する
成人期の健康	成人期の肥満、高血圧、喫煙、高コレステロール血症等に影響する
インターネット・ケータイ	メディア依存(中毒)、ネットいじめの要因となる

●視聴内容の影響

暴力性	暴力シーンが攻撃的行動を増大させる
性的問題	メディアでの性への接触が性行動を低年齢化させる
喫煙・飲酒	テレビ視聴(喫煙・飲酒シーン)と喫煙・飲酒が関連する

一般社団法人 日本小児科医学会

**佐藤 和夫**  
九州医療センター小児科医長  
九州大学小児科臨床教授

子どもが育つ環境に関心をもち、日本小児科医学会子どもメディア委員・NPO子どもメディア代表理事として、メディアリテラシー(メディア漬け予防)の啓発活動を行っている。長崎県の南島原市出身。



今年の4月から始まった子ども子育て新制度も各市町の対応にはらつきがあり、私の住む市の子育てに対する積極的な施策を他の自治体と比較すると、所得制限無しの保育料の軽減比率や全園児標準時間対応など県内でもトップクラスの保護者支援が行われています。しかしその一方、埼玉県の所沢市では育休の間の3歳未満児を退園させ、その枠に待機児童を入園させるなどの問題がニュースでも取り上げられていました。結果的には待機児童の先送りにしかならず退園させられた園児は元の園に復帰できる保証が100%では無いということです。また新制度の今後は待機児童の解消に向けた施設の数を増やす等の量的拡充と職員の配置改善や病児・病後児保育の充実等の質の向上が実施されていく予定ですが現実には予算あつてのことです。私達保育者が今行うことは地方のニーズをいかに国に伝えていくかだと思います。そして今このコラムを読んでいる皆様のご協力によって成り立つ、国・県への要望書の署名活動も有効な手段のひとつだと思います。国の理想と地方の現状のギャップが子どもの育ちに悪影響を及ぼさないように内閣府の新制度担当者や各県市町の担当者には子どもの育ちと保育環境を第一に考えることを期待しています。(MM)