

# 「ちょっと待つて！メディア依存になる前に！」

## ～私たち大人ができること～

NPO子どもとメディアながさき 代表理事 大町 俊介



子どもを取り巻く「メディア環境」は、長時間接觸や低年齢化など年々深刻さを増し、早急な対応が求められています。

『スマホに子守りをさせないで』『メディアを見せすぎないで』という話を聞いたことはありませんか？では、子どもの成長・発達にどういう影響があるのか？考えてみましょう。

### 2歳以下の時期から 長時間のメディア視聴

この時期からのメディア視聴で心配されるのは「言葉の遅れ」です。その他「落ち着かない」「イラ

一方で、例えば家族がスマホに過ぎすごことで、コミュニケーションがとれます。



メディアがない環境では、発語しない時期でも目を見て話しかけ、様子を伺いながら一緒に楽しく過ごすことで、コミュニケーションが取れます。

一方で、例えれば家族がスマホに次第に声を出さなくなってしまい、簡単に言葉の発達が遅れてしまします。

また、メディアの視聴時間が遅くなると睡眠時間が少なくなり、日中必要な活動ができずに発達に影響が出る。あるいは、イラライラするといった行動上の問題が出てくると

子どもの成長・発達に悪影響を及ぼすことがあります。

夢中のとき、「子どもがしている「イヤする」などの不適切な行動や暴力行為などの行動異常を引き起こすことがあります。

「小さな声や反応」に気付にくくなってしまう環境では、家族の声も子どもには届きにくくなってしまいます。お互いの「ミニユニケーション」うまく取れないときもあります。このような状況では、子どもは次第に声を出さなくなってしまい、簡単な言葉の発達が遅れてしまします。

メディアがない環境では、発語しない時期でも目を見て話しかけ、様子を伺いながら一緒に楽しく過ごすことで、コミュニケーションが取れます。

一方で、例ええば家族がスマホに

簡単に言葉の発達が遅れてしまします。

また、メディアの視聴時間が遅くなると睡眠時間が少なくなり、日中必要な活動ができずに発達に影響が出る。あるいは、イラライラするといった行動上の問題が出てくると

子どもの成長・発達に悪影響を及ぼすことがあります。

### …… プロフィール ……

- 長崎県メディア安全指導員
- てくさぽじ&M長崎・代表
- 日本眠育推進協議会・
- 眠育アドバイザー
- 長崎大学「子どもの心の支援にかかる高度人材育成プログラム」2020年履修

子どもたちが健全に成長・発達ができるよう、メディアとのかかわり方について各地で研修・講演等の啓発を実施しています。メディア啓発自体は2009年より活動を開始し、2021年に「NPO子どもとメディアながさき」を設立。

### 子どものメディア視聴で 大人ができることは？

急に暴れる、人を叩くといったことが増えています。また、人を傷つける言葉を使うことも多くなっています。例えば、アニメなどで暴力的な行動に短時間でも接觸した場合、メディアで見た内容をそのまま行動に移してしまうといったことです。



### メディア視聴時間の 目安は？

WHO（世界保健機関）は、2019年4月に発表した「5歳未満の子どもの身体活動、座りっぱなしの行動、睡眠に関するガイドライン」で

強調しました。

#### スクリーン タイム

（テレビやスマホ・タブレットなど画面を見る時間）



- 2歳未満は見せないように
- 5歳までは1日1時間以内。少なければ少ないほどいい

#### 睡 眠



- 3歳までは昼寝を含めて11時間以上
- 3歳からでも1日10時間以上

#### からだを 動かす遊び



- 1歳未満も少なくとも30分はからだを動かして遊びましょう
- 1歳以上は1日3時間以上
- 3歳以上も1日3時間以上（そのうちハアハアという遊びを1時間以上）

To grow up healthy, children need to sit less and play more  
WHO 世界保健機関 2019.4発表（要約）

WHO 5歳未満の子どもの身体活動、座りっぱなしの行動、睡眠に関するガイドライン

子どもたちにとって、現実社会の体験・経験は、健やかな成長に欠かせません。電子メディアによって、その機会を奪われることが、子どもの将来にどのような影響を及ぼすのか。この機会に熟考してみてください。

（乳幼児は強い刺激になるメディアを何度も繰り返し見る傾向があります。）

子どもに、強い刺激になるもの（メディア）をたくさん与えないことです。

長時間のメディアの視聴により、依存のほか、子どもの心身の発達・成長への影響（目、頭、首、耳、運動器など）、体力の低下、肥満などが懸念されます。

子どもの前では、できるだけメディアを控えるようにしましょう。親子でメディア以外のからだを動かす遊びをしましょう。

子どもに、強い刺激になるもの（メディア）をたくさん与えないことです。