

「テレビやスマホ・ゲーム」は、自由に？



こんなことはありませんか・・・？

4歳のたろうくんは、幼稚園から帰ると、いつもお母さんからスマホを借りてアニメを見ています。好きな番組は「ワンピース」です。時々、お父さんやお母さんに向かって、「オレは海賊王になる！」と、麦わら帽子をかぶって笑わせることもあります。

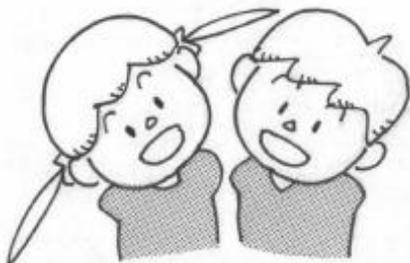
お母さんは、その間にいろいろな仕事をします。洗濯物を取り入れたり、夕食の準備をしたりします。実のところ、たろうくんが、おとなしくスマホに夢中になっているので大助かりなのです。

でも、お母さんは、自分の仕事ははかどるけれども、こんなにスマホが好きでいいのだろうか…？という不安もよぎるのです。



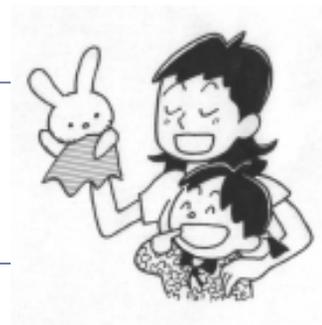
ワーク1

お子さんがスマホやテレビを見たり、ゲームをしたりしている様子を出し合いしましょう。



ワーク2

日頃お子さんがスマホやテレビを見たり、ゲームをしたりしていることについて、どんなことに気をつけ、どんな約束をつくっていますか？



◇他の方の意見をメモしましょう！

 いいね！

 いいね！

今日気がついたこと、わが家でもやってみようと思ったことは何でしたか？



今日からぜひやってみてくださいね。お疲れ様でした。



テレビやスマホ・ゲームは、まるっきり悪いわけじゃないんじや。親子で、テレビを見たり、ゲームをしたり楽しいひとときを過ごすのもよいからな。ただ、何事もほどほどがよいのじやよ。家族で約束を決めることで、子ども自身が考えるようになるし、テレビやスマホ・ゲームを短くしてできた時間で、一緒に本を読むなどすれば、子どもとゆったり向かい合えるわな。

～豊かな時間を過ごしましょう～



赤ちゃんを目と目を
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
感力を育みます。

♥赤ちゃんに話しかけましょう

授乳中は、テレビなども消し、ゆったりとした
気分で赤ちゃん向き合しましょう。

「アアー」「ウーウー」などの声を出したとき
には出来るだけ応え、相手をしてあげましょう。
意味のある単語は1歳半頃に出るようになりま
す。それまでは、赤ちゃんは「言葉の貯金」をし
ているのです。言葉が話せない赤ちゃんにも、積
極的に話しかけることが、言葉の発達にはとても
大事です。そのためにも、特に2歳までは子ども
にテレビやDVD、スマホ、タブレットなどを見
せることは控えることをお勧めします。

♥遊びの中で育つもの

自分の体をコントロール出来るようになり、人、
自然、物との触れ合いの中で、赤ちゃんのさまざ
まな能力が育っていきます。大人の行動をまねし
たごっこ遊びやお手伝いなども心身の発達を促し
ます。

特に、お父さんやお母さんなどと同じ物を見て、
自分の気持ちに共感してもらおうという体験は自己
肯定感を育て、心の発達の基礎になります。

○こちらのリーフレットは日本小児科医学会
ホームページからダウンロードできます。

スマホに 赤ちゃんを お任せろ!



公益社団法人 日本小児科医学会

編集：株式会社 少年学真新開社

見直しましよ

メディア漬け



5つの提言★

- 1 2歳までは、テレビ・DVDの視聴を控えましょう。
- 2 授乳中、食事中のテレビ・DVDの視聴はやめましょう。
- 3 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。
- 4 子ども部屋にはテレビ、DVDプレイヤー、パソコン、コンピューターを置かないようにしましょう。
- 5 保護者と子どもでもメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

※ここでのメディアとはテレビ、DVD、電子ゲーム、ケータイ、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。

お父さん
お母さん自身も 気をつけて

スマホを見ていると視野が狭くなり、周囲への注意力が低下します！

各地で「歩きスマホは危険です！」と警鐘が鳴らされています。自分では周りがある程度見えていると思っけていても、視野が極端に狭くなっています。家の中でも、外でベビーカーを押しながらでも、スマホを見ながらの子育ては子どもから目を離すことになり危険です。

赤ちゃんの「泣き」や「ぐずり」には意味があります。言葉を使えない赤ちゃんは、泣いたりぐずったりすることで、「おなかかすいた」「おむつがぬれた」「暑い」「寒い」などの生理的欲求や「抱っこして」「遊んで」などの情緒的欲求を訴えます。なぜ泣いているのか、わからないときに子育てアプリを見せるのではなく、「どうしたの」などの声かけや抱っこなどを繰り返すことで親子の絆ができていきます。

※赤ちゃんの泣き声に耐えられない、イライラするといときは、ひとりで悩まずに保健センターの育児相談やかかりつけの小児科医などに気軽に相談してください。

授乳中は赤ちゃんと目を合わせて！

生まれたばかりの赤ちゃんでも明るい、暗いのがつづき、明るい方を見ようとしています。特に30cmくらい離れた人の顔に注目することがわかっています。授乳中は赤ちゃんの目を見て話しかけてあげることが大事です。

○視力の発達に悪影響が...

乳幼児期は視力が発達する重要な時期です。テレビやDVD、特にスマホ、タブレットなどの小さな平面画面を見る時間が長いと視力の発達を妨げます。日本の子どもの視力は、テレビやゲーム機の普及のあ、と急速に悪化しています。家の中にばかりいないで外で自然と触れ合いましょう。

♡体力・運動能力を育てるには...

子どもの体力・運動能力は子どもが自立的に体を動かして自由に遊ぶことで育ちます。そして、言葉の力や社会性も遊びながら育っていきます。いろいろなことを体験することで見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れるといった五感がバランス良く育ちます。

今、日本の子どもたちは、子ども期に体を使った遊びが激減しています。その結果、運動不足による肥満などの生活習慣病や、ロコモティブ・シンドローム（運動器障害）が問題になっています。

XXXこんな場面はありませんか？XX

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がりができていません。



テレビやスマホ・ゲームは1日 時間

時間の他にも約束はあるかな？



できたら色をぬりましょう。

月	火	水	木	金	土	日