

メディアとの上手なつきあい方

Part1

～メディアの影響とつきあい方を知ろう～

メディアの長時間視聴が子どもに与える影響を知っていますか？

メディアによる影響を知り、メディアを消して自然に親しみ、土に触れる遊びを親子で楽しみましょう！

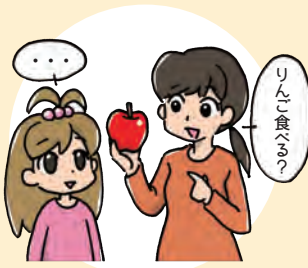
※メディア…ここでは、テレビ、DVD、スマートフォン、タブレット、PC、インターネット動画、ゲームなどを指します。

メディアの長時間視聴が子どもに与える影響

メディアの視聴時間が1日2時間を超えると、行動異常などの症状を引き起こすことが分かっています。



コミュニケーションが
取れない¹⁾



言葉の発達の遅れ²⁾



睡眠不足³⁾



落ち着きがない
パニックを起こす



無気力・無関心
体力の低下⁴⁾



視力の低下



肥満⁵⁾



メディア依存

メディアとの上手なつきあい方

- 視聴時間の目安⁶⁾ 2歳まで: できるかぎり控えよう
2歳以上: 2時間以内(ゲームは30分以内)
- 子ども部屋・ベッドにメディアを置かない
- 食事時のメディア視聴はやめよう
- 乳幼児期からルールを作ろう(時間を決めよう)



メディアを置いて、親子でからだを使って遊ぼう



たかいたかい



ひこうき



こくすくる
(ごちょごちょ)



おいかけっこ
おにごっこ



メディア視聴と言葉の発達



家のテレビがついているだけで、あなたの言葉がお子さんに届きません。あなたがスマートフォンを見ていると、お子さんからの大切なサインを見逃してしまいます。

子どもは、自分が何かを発しても反応が返ってこなければ、伝えたい気持ちがうばわれ、言葉やサインを出さなくなります。人とのコミュニケーションもうまく取れず、言葉の発達も遅れてしまいます。言葉を育てるためには、人とのやりとりが大切です。



メディアをやめる・減らす方法

メディアを「やめさせる」「減らす」ことを考えるよりも、

**「人と関わる楽しみ」の時間を増やそう！
メディア以外の親子でのやりとりを充実させよう！**

たとえば…からだを使った遊び、外遊び、いっしょにご飯を作って食べるなど…
子どもにとって「メディアより楽しい」体験をさせることが大切です。



メディアから離れるためには…

- 乳幼児期は、メディア視聴時間を減らすよりも、ゼロにする(完全になくす)方が取り組みやすいです。
- メディアを生活から完全になくすことを、3日間連続で頑張ってみましょう。
- メディアを見ていた時間の分、親子でのやりとりを十分にやってあげることで、お子さんも「スマートフォンが見たい、ゲームがしたい」と騒がなくなるでしょう。

家族で取り組もう

- 家族がメディアを気にしていると、お子さんも真似したくなります。家族全体で取り組みましょう。

親子でからだを使った遊びをしよう

- 親子のふれあいは、からだの使い方を学ぶだけでなく、こころを育て、言葉を伸ばすために大切です。結果としてメディアと過ごす時間も減らすことができます。



就寝時間と睡眠時間の目安

子どもが日中に充実した活動をするためには、睡眠時間を十分に確保することも必要です。

就寝時間の目安

乳幼児期:20時半
小学校低学年:21時より前
小学校高学年:21時半

睡眠時間の目安

※乳幼児は昼寝も合計した時間

1～2歳:11～14時間※
3～5歳:10～13時間※
6～13歳:9～11時間

参考文献

- 1) Madigan, S., et al. Association between screen time and children's performance on a developmental Screening Test. JAMA Pediatrics. 173(3), 2019, 244-250.
- 2) 片岡直樹. 新しいタイプの言葉遅れの子どもたち:長時間のテレビ・ビデオ視聴の影響. 日本小児科学会雑誌. 106(10), 2002, 1535-1539.
- 3) Janssen, X., et al. Associations of screen time, sedentary time and physical activity with sleep in under 5s: A systematic review and meta-analysis. Sleep Medicine Reviews. 49, 2020, 101226.
- 4) 長野真弓ら. 児童の体力ならびにスクリーンタイムと心理的ストレス反応との関連性—地方都市郊外の公立および都市部私立小学校における検討—. 体力科学. 64(1), 2015, 195-206.
- 5) Wen, L. M., et al. Correlates of Body Mass Index and Overweight and Obesity of Children Aged 2 Years : Findings from the Healthy Beginnings Trial. Obesity. 22(7), 2014, 1723-1730.
- 6) 公益社団法人 日本小児科医会. 子どもとメディア委員会. ホームページ. https://www.jpa-web.org/about/organization_chart/cm_committee.html