

メディアとの上手なつきあい方

～からだを使った遊びをしよう～

メディアの視聴時間を減らすためには、メディアをただ取り上げるのではなく、その時間を親子でふれあい、遊ぶことが必要です。

物を介した遊びや一人遊びではなく、からだを動かしてやりとりする遊びを、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。

外遊びや自然に親しむ遊び

天気の良い日は外に出て、自然にふれあい、土に親しみましょう！

乳幼児期は、実体験を積むこと、親子で共通の体験をすることが、何より大切です。



草花遊び



雪遊び



虫とり



おいかけっこ
おにごっこ

子どもとのふれあい、からだを動かす遊び

たかいたかい、ただ抱き上げるだけでも、お子さんは喜びます。

メディアを置いて、お子さんが好きなからだを使った遊びを、親子で家の中でやってみましょう！



たかいたかい



ぎゅっと抱きしめる



くすぐる
(こちょこちょ)



馬になって
背中に乗せる



うでてつぼう



いないいないばあ



うでにぶら下がる



おしくらまんじゅう



からだを使った遊びの効果^{1,2)}

言葉の発達

体力がつく

運動能力が
高まる

知的機能の
発達

からだを使って遊ぶことは、こころを育てることや言葉を伸ばすために大切です¹⁾。

こころのやりとりによって、人との関係やコミュニケーション能力が発達することで、言葉の発達につながります。



1 親子でのからだを使った遊び = 親子の共通の体験が生まれる



2 保護者とこころのやりとりができる = こころの中の言葉が育つ

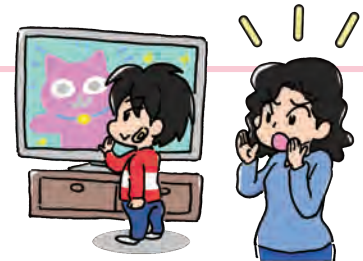


3 言える言葉が発達する ⇒ コミュニケーション能力が発達する



メディア視聴と言葉の発達

子どもがメディアに反応しても、メディアは返してくれないため、会話に必要なコミュニケーションを学ぶことができません。人との共通の体験やこころのやりとりがないと、こころの中の言葉が育たず、言葉の発達や人との関係に影響すると言われています。



メディアの長時間視聴が子どもに与える影響

- コミュニケーションが取れない
- 言葉の発達の遅れ
- 睡眠不足
- 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
- メディア依存



メディアとの上手な付き合い方

- 視聴時間の目安³⁾
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)



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) 中川信子. ことばを育てる 語りかけ育児(DVD). 株式会社アローウィン. 2011.
 2) 中川信子. 健診とことばの相談-1歳6ヶ月児健診と3歳児健診を中心に. ぶどう社. 1998.
 3) 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