



メディアと上手に付き合うには？



乳幼児期から必要以上にメディア漬けの生活を続けてしまうと、言葉の遅れ、運動不足、睡眠不足、そしてコミュニケーション能力の低下などを生じさせるおそれがあります。乳幼児でも依存のような状態に陥ることがあるので気を付けてあげましょう。

メディアは上手に利用することが大切です。メディアに子守をさせる状態を避けるためにも、家族でルールを決めて接するようにしましょう。



親がインターネットについて不安に感じていること

- ① ネット依存
- ② 対面コミュニケーションへの影響
- ③ 学習・成績への影響
- ④ 身体（目、姿勢ほか）や健康への影響
- ⑤ ネットいじめ被害／加害



【Check】

- 食事中や子どもと一緒に過ごす時間に、メディア機器を使用しないようにしていますか？
- メディア機器を使用するときには、親子で一緒に使用するようになっていますか？

【ポイント！】

- ◇ メディアを利用するときのルールは、家族で決めて、家族で守るようにしましょう。
- ◇ 食事をしながらのテレビ・ビデオ・スマートフォン・携帯電話などの使用は極力控えましょう。
- ◇ 見ていないときは、テレビを消すようにしましょう。
- ◇ すべてのメディア機器に接する時間の制限を決めて、親子で一緒に使用しましょう。
 - ※ トータル 1日2時間までを目安
- ◇ 子ども部屋には、テレビやDVDプレーヤー、パソコン、タブレット端末などのメディア機器を置くのは控えましょう。



メディアの使い方のお手本は親です！

「ぼくはスマホになりたい」

ぼくの願いはスマートフォンになることだ。ママとパパはスマートフォンが大好きだから。ママとパパはいつもスマートフォンの事ばかり気にして、僕のことを気にしてくれない。パパは疲れて帰ってきて、スマートフォンのための時間はあるけど僕のための時間はない。ママとパパは、大切な仕事をしている時でも電話が鳴ったら、すぐに電話を取る。ぼくが泣いていても、気にかけてはくれないけど・・・。

ママとパパは、ぼくとではなく、スマートフォンで遊ぶ。ママもパパも、電話で話しているときは、ぼくが大切なことを伝えようとしても、決して話を聞いてくれない。だから、ぼくの願いはスマートフォンになることだ。

親は深い考えなしに、日常的にスマートフォンやタブレット端末等を使っています。実際に子どもの手を引きながらスマホに夢中になっている母親や子どもが話かけているのにスマホのゲームをしている父親などをしばしばみかけます。

一緒にいてもスマートフォン（メディア）にばかり夢中になっている親の姿は、子どもからどのようにみえているのでしょうか？想像してみてください。

子どもにとって一番身近で自分を大切にしてくれるはずの親が自分に関心を向けていないということは、子どもの『自己肯定感』を下げているのです。

