



第1回 スマホ時代の子育て

実施報告

～子どもの健やかな育ちを願う保護者の皆さんに知ってほしいこと～

【日 時】 平成 28 年 5 月 14 日 (土) 10 時～12 時

【場 所】 小郡地域交流センター 2階 視聴覚室

【講 師】 NPO 法人子どもとメディア インストラクター 山本 千恵子 氏

【受講生】 大人 16 人 (乳幼児の保護者、その他関心のある方)



はじめに

NPO 法人子どもとメディアは、テレビ・ビデオ・テレビゲーム・ケータイ・パソコンなど、激変するメディア環境のなか、子どもたちが情報の洪水に流されることなく、主体的に向き合う力を育てていくことを目指して、活動しています。

子どもたちに保障したいこと



① 眠ること (睡眠時間)

文字どおり“寝る子は育つ”のです。規則的な寝起きを繰り返すことが重要。“いらいら”や“だるい”も睡眠不足が原因です。



② 遊ぶこと (運動)

子どもたちは遊びの中で体を動かし、五感を使い、言葉のやり取りや様々な気持ちを経験します。特に外遊びは室内遊びに比べて、体を使い体力・運動能力を培い、自由な遊びの中で社会性や言葉の発達を促し、五感を育てていくのに不可欠なものです。

③ 食えること (食事・食卓風景)

テレビを見ながらの食卓では、家族の会話は消え、家族のそろわない孤独な食事で子どもたちは心の栄養もとれていません。

④ 愛されること (自己肯定感)

自分を肯定的に受容できる自己肯定感は生きる力です。

自分を価値あるものだと思う、という感覚は、過去の成功体験や他者から認められること・褒められることによって育てられます。

自己肯定感が育つ中で、自分の気持ちや行動をコントロールできるようになります。

4つとも子どもたちの心と体を育てるのに必要不可欠です！



スマホで変わる子育て

インターネットは 20 世紀の終わりから 21 世紀にかけて急速に普及し、今や私たちの生活の隅々に浸透してきています。

ここ数年に、爆発的な広がりを見せているのが、スマートフォン（スマホ）に代表される携帯型ネット端末です。

これらは、子育て中の親たちにも急速に広がり、子育ての様相が大きく変わり始めています。

例えば…？

- ① スマホ育児…しつけや知育にアプリを使用する。
- ② 電子ベビーシッター…スマホで赤ちゃんをあやしたり、退屈しのぎに与えたりする。
- ③ 保護者たち自身のネット生活の深化が子育てにもたらす影響

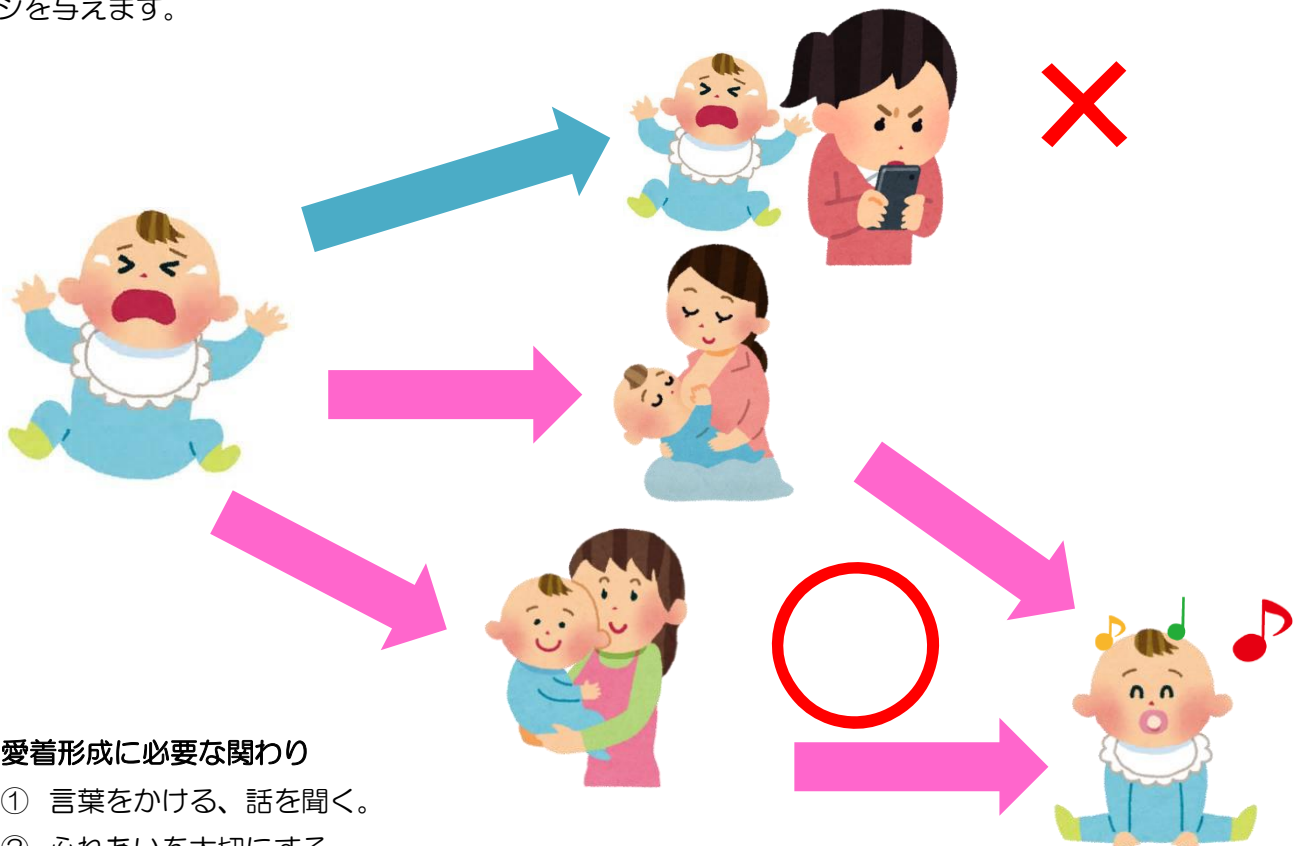
…育児情報の入手方法や余暇の過ごし方など。

などなど、変わったことはたくさんあります。

親子の愛着形成

赤ちゃんにとって、生まれて初めて結ぶ人間関係は親子関係です。赤ちゃんは匂いや声などで親を覚えます。そして、泣いて不快を知らせたり、心地よくなっているサインを出したりしているのです。親が赤ちゃんの授乳や世話の求めに適切に繰り返し応じることで、親子の間に安定した愛着（アタッチメント）が形成されると言われています。親子の愛着は、人を信頼する土台です。

スマホ育児などの過剰なメディア接触で、親の応答が少なすぎる状態が続くと愛着形成に強いダメージを与えます。



愛着形成に必要な関わり

- ① 言葉をかける、話を聞く。
- ② ふれあいを大切にする。
- ③ 目を見てコミュニケーションをとる。

など

スマホを使った子育て

スマホやタブレット端末の普及が進む前から、国際調査（IEA2003年）などで、日本の子どもたちの電子映像メディア接触時間は世界一長いことが明らかになり、日本の子どもたちの心身の発達の遅れや歪みにつながることに懸念されていました。

スマホ時代の子育てでは、電子メディアへの子どもの長時間接触がさらに助長され、その弊害がより一層深刻なものになっていくことが懸念されるのです。

体や心などを育てる大事な子ども期にメディア漬けの生活を続けるとどうなるのか、結果はすでに様々な形（筋力低下、視力低下、脳の動きの低下など）で現れています。

心配されているけれど証明されていないことや、まだわかっていないこともたくさんあると思います。

子育て環境を整える

電子メディアや携帯型ネット端末の普及により、子育て環境は激変しました。

環境は変わりましたが、そこで育つ子どもが変わったわけではありません。

子どもの健やかな育ちのために、子育ての環境を整えましょう。

乳幼児期のメディア接触コントロール

この時期は子ども自身というより親（家族）の取り組みが大切！

- ① テレビを消して家族で楽しむ時間をつくる。
- ② 食事中・授乳中はテレビを消す。
- ③ スマホ・タブレットを子どもの遊び道具にしない（子どもの前で使わない・目に触れさせない）。
- ④ 電子ゲームを買い与えない。
- ⑤ 毎日外遊びの時間をつくる。



山本先生からメッセージ

☆スマホに頼らない子育てをしませんか？

☆知育もしつけもアプリではなく親との関わりの中で育みましょう。子どもは電子ベビーシッターではなく親とのかかわりを求めています。

☆ついつい、スマホに頼りたくなることも日々の生活の中ではあるでしょうが、子どもの成長発達に電子メディアは必要ありません。

☆子どもの健やかな育ちのためにスマホなどの電子メディアに頼らない子育てを心がけてください。



講座を終えて

電子メディアとの関わり方や子どもの発達への影響について約一時間半しっかりとお話していただきました。先生ご自身の経験に基づいた興味深いお話を聞くことができました。スマホ依存の子ども事例やスマホ依存の子ども様子が分かるYouTubeの映像を交えて実際の子どもの様子が分かる説明をし

ていただき、具体的な数字や対策の仕方、例え話などの分かりやすいお話に、受講生の方も真剣に聞き入り熱心にメモをとられていました。

講座終了後も、先生に質問されたり、直接お話をされたりしていました。

アンケートにもたくさんの感想が寄せられました。



受講生の方からの

ご意見・ご感想

一部ご紹介

- ☆ もっと、スマホを全否定されるものかと思っていましたが、山本先生が私たち親の立場や今の時代をよく理解されていたので共感して聞くことができました。反省することも多かったのですが、ゲームやスマホはまだ持たせていない（でもとても興味をもっている）段階なので今後どうしていくかよく考えて、話し合っていきたいと思います。子育てについての大事にしなくてはいけないことが伝わってよかった。
- ☆ 自分の中で軸をしっかり持ち子育てをしていきたい。
- ☆ とても勉強になりました。自身の子育ては見守る段階にきていますが遠くから近くからこれからも関わっていきたいと思います。これからは孫そだても…。周りの子育てママを支援していきたいと思います。
- ☆ 約束の守り方、守れない約束なら内容を見直す、という所が実際の生活に役に立ちそうです。今後は、子どもがスマホを持つ、インターネットに接する際の注意点を教えていただきたいです。（中高生くらいの子どものに全く触れさせないというのも無理なので）今後ぜひ、こういう講座を受けたいです！
- ☆ 途中途中で耳が痛くなる話もありました。自分自身、スマホに変えてから、その便利さに驚き、「こんなことも出来るのかあ。」と、ついつい手にする時間が多くなり、子どもに話しかけられても「メールをかえしてからね」と相手をするのを断ったりしてしまう自分がいました。今日から、もう一度子どもと一緒にメディアとの関わり方を考え直して話し合おうと思いました。
- ☆ 大変参考になりました。今まではぼんやりとテレビやスマホは良くないと思っていましたが、具体的な事例がたくさん聞けてためになりました。先生自身も大変悩んでメディアと付き合いながら子育てをされているので説得力がとてもありました。子どもにはメディア以外の楽しい遊び等、時間の過ごし方を教えて一緒に楽しみたいです。

ご協力ありがとうございました



出典：NPO 法人子どもとメディアミニリーフ

清川輝基, 古野陽一, 山田真理子 『ネットに奪われる子どもたち』2014 14-17, 70-71, 152

清川輝基, 内海裕美 『「メディア漬け」で壊れる子どもたち』2009 11, 75-76, 126-130