



子育てチャンネル

スマホに子守をさせないで！

私たちの周りには高画質大画面薄型テレビ、DVDプレーヤー、テレビゲーム機や携帯型ゲーム機、携帯電話、最近ではスマートフォン（スマホ）やタブレット端末といった多くの電子映像メディアがあふれていて、生活には欠かせないものとなっています。大人には便利なこれらの電子メディアも使い方次第では、これから成長、発達していく子ども達に悪影響を及ぼします。

たとえば、赤ちゃんの時から日常的に電子メディアに長時間触れて育つと、良好な母子関係を育成できず、親子の愛情、信頼関係を築けなくなってしまう。また言葉の獲得に支障が出て言葉が遅れてしまいます（テレビの音を長時間聞いているだけでも）。

DVD、ゲーム、スマホを利用する「メディア漬け」状態になってしまつと体を使って遊ばないため、体力、運動機能の低下、けがの増加、立体視力への悪影響が起きます。

コミュニケーション能力が育たず、人間関係が苦手になるため、子どもの一生に係わる問題にも発展します。小学生にまで広がっているLINE（ライン）（※1）などを使うネットいじめ、詐欺、出会い系サイトを通じて性犯罪などに巻き込まれるネットトラブル、中、高校生のメディア中毒など、その影響はわれわれの想像をはるかに超えています。



ネット被害、ネット中毒は、大人でさえ自らの身を守れない状況になっているのですから、子ども達は容易に巻き込まれてしまいます。

赤ちゃんから幼児期にかけての子どものは、その子の一生にかかわる「人間の基礎」をつくるとても大切な時期であり、保護者によるメディアコントロールが特に重要になっ

てきます。

子どもと過ごす時間を大切に

子どもたちが置かれている現状を重く見た日本小児科医学会は「スマホに子守をさせないで！」と提言しました。

スマホが急速に普及したことで、利用する保護者が増え、「くずったときはスマホであやす」「忙しい時にはスマホで動画をみせる」「言うことをきかないとスマホアプリでしつけてもらう」という機会が増えていくことが、子ども達の発達に大きな悪影響を及ぼしていることを危惧しているのです。

子育てやしつけは機械ではできません。子どもたちは親が手をかけてあげればあげるほど健やかに、心豊かに育っていきます。親子の大切な時間をテレビ、ゲーム、スマホ

に奪われてしまうのは、とてももったいないことです。子どもと一緒に過ごす時間は思っているより短く、そしてなにもものにも代えがたい宝物です。

電子メディアよりも家族で過ごす楽しい時間をたくさん作ってあげてください。その中で体（五感）を使う遊びの楽しさ、人と触れ合う楽しさを育んでください。

今、私たち大人は子どもたちのために何をすれば良いのでしょうか？ それは「電子メディアのスイッチをOFF」にして子どもにかかわる「とても簡単なこと」です。何もしなければ何も始まりません。まず自分ができることから始めてみるのが大切です。

（※1）LINE（ライン）はNS（インターネット・ソーシャルネットワークサービス）の一種。

旭川赤十字病院小児科医師

諏訪清隆