



## ～テレビ・スマートフォンとの付き合い方～

現代の社会ではテレビやスマホなどが必要不可欠なものになってきています。しかし、テレビやスマホに任せっぱなしの育児は、親子が顔を合わせる時間が減ってしまいます。乳幼児期には、電子画面から離れ、一緒に会話し絵本を読み、身体遊びを楽しむ時間が大切です。まずは簡単なセルフチェックをして子どもがメディア漬けになっていないかみてみましょう。



### ○セルフチェック

- ① 授乳中や食事中にテレビやスマホを見せていない
- ② 全てのメディアに接触する時間が一日2時間を超えてしまっていない
- ③ テレビやスマホがいつでも簡単に使える状態にしていない
- ④ 保護者も含めメディアを使う上でルールを作っている

この4つがしっかりとできていればメディアの影響はほとんど受けてはいないと言っていいでしょう。複数ついていたらもう一度メディアとの付き合い方を見直す良い機会かもしれません。

### ○子どもとメディアとの付き合い方を見直すポイント

○子どもが「泣く」ことには意味があります。  
子どもは泣くことで欲求を伝えることがあります。スマホを与えるのではなく優しく声をかけて信頼関係を深めてみましょう。

○親子が同じ物に向き合って過ごす機会を増やそう！  
親子がともに育つ大切な時間を絵本を通して感じてみましょう。

○散歩や外で遊ぶことで運動能力や五感を育てよう！  
家族や友達と一緒に自由に遊ぶ中で、言葉のやり取りや、社会性も遊びの中で育っていきます。



○親子でメディアを見る時のルールを作ろう！  
子どもは大人の姿をよく見ています。自分自身の姿を見せることで少しずつ変えていきましょう。例えば「視聴をする時は時間を決めて一緒に始めて、一緒に終わる」というようにすぐにできることから始めてみてもいいかもしれません。

子どもの言葉やしぐさなど、その一つ一つは今しか見ることのできないかけがえのない姿です。

これからの時代はスマホなどの手軽な機器はコミュニケーションツールとしても大事になってくるので、用法・容量を伝えつつ上手く生活の中に取り入れていきましょう

