

「メディアとの付き合い方」

メディアと聞くと、皆さんはどんなものを思い浮かべますか？

テレビやラジオのほかにスマートフォンやタブレット、動画サイトやオンライン通話等の様々なメディアの登場で、子育ての環境が大きく変わってきています。小さな子どもにどれぐらい見せていいのか、影響はないのか心配になりますね。日本小児科医会が作成している「スマホに子守りをさせないで！」というポスターの中では、子育てにおける安易なスマホ利用について注意を促しています。まだ言葉がしゃべれない乳幼児期は、大人との色々なやりとりが何よりも大切です。特に乳幼児期は、大人とのやりとりでコミュニケーションをとったり、体を使って遊ぶ中で全身を使い、様々な体の動かし方を学んでいきます。いろいろなことを体験することで見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れるといった五感を刺激して学んで成長していくと思います。それに対してメディアは一方通行で人工的な刺激で心身の発達によくありません。一方通行な関わりの中では子どものコミュニケーションの力を育てていくのはなかなか難しいと思います。これを機会に、家庭でのメディアの利用について見直してみませんか？

日本小児科医会 子どもとメディア対策委員会より「5つの提言」が出されています。

1. 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
2. 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
3. すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。
4. 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
5. 保護者と子どもで、メディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

子育てをする中で、メディアやゲームに頼ることもあると思います。親子でルールを決めたりして上手にメディアと付き合いましょうね。