

あなたの赤ちゃんが  
メディアの時代の実験台に?!

# その ちょっとまって！ スマホのつかい方

電機の中でぐずったとき、  
とっても便利

家事をしているあいだ、  
ひとりで遊んでくれる

ママ友と連絡がとりやすい

育児の気晴らしになる



## 日本小児科医会では 次の5つの提言をしています

- ①2歳までは、テレビ・DVDの視聴を控えましょう。
- ②授乳中、食事時のテレビ・DVDの視聴はやめましょう。
- ③すべてのメディアへ接触する時間を制限することがたいせつです。1日2時間までを目安と考えましょう。
- ④子ども部屋にはテレビ・DVDプレイヤー・パソコン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。

※ここでのメディアとは、テレビ・DVD・電子ゲーム・ケータイ・スマートフォン・タブレット端末などの電子映像メディアを指しています。



## こどもステーション山口では・・・

子どもたちが「心ゆたかな子ども時代」を過ごせるよう、40年にわたって子どもたちの活動をサポートしています。なまの舞台を観たり、なかまを作っておおせいで遊んだり、「五感を育てる」活動もさかんです。詳しくはホームページや毎年発行されるリーフレットをご覧ください。

発行：認定NPO法人こどもステーション山口  
連絡先：〒753-0047 山口市道場門前2-4-20 国近ビル2F  
OPEN 10:00-17:00 TEL/FAX 083-925-1486  
e-mail co26station@yahoo.co.jp  
http://blog.canpan.info/kodomo\_s\_y/

## 子どもの成長はあつという間

乳幼児期の、メディアへの接触欲求は成長するにつれエスカレートして、さまざまな**危険**も待ち受けています。

### 学童期になると・・・

昔にくらべ、ゲームに夢中で外遊びをあまりしないために、運動能力が低下しています。また、ゲーム機やスマホなどの小さな液晶画面を見る時間が長いと、視力の発達を妨げます。

メディアとの接触時間の制限が大切です。

### 中高生になると・・・

2013年の統計では中高生の8.1%、51万8千人が「ネット依存」に陥っているという調査結果があります。ほうっておくと「ネット中毒」になる危険性があります。「ネット中毒」になると、家族や自分の力で治すことができなくなり、専門的な治療が必要となります。

また、LINEでのいじめや、ネットを通じた事件や犯罪に巻き込まれる可能性もできます。

メディアとの接触時間の制限に加え、スマホ・PCのフィルタリングが必要です。



# こんなに“べんり” こんなに“たのしい” 実は怖いのです！

あかちゃんが泣きやまない、  
電車の中でぐずった

でも、スマホのゲームアプリでごきげん

**だいたいようび？1**  
あかちゃんが  
スマホの楽しさをおぼえると、  
どんどんエスカレート！



あれこれ家事がいそがしくて  
子どもにかまっていられない

そんなときはテレビやタブレットを  
子守り代わりに…

**だいたいようび？2**

ことばが遅い、  
語彙が少ない子どもに…

公園の砂場で一人で遊んでくれている  
こんな時が息抜きタイム

親はゲームに夢中、  
LINEでおしゃべり…

**だいたいようび？3**

夢中になっているスキに、  
子どもにキケンが！



## 赤ちゃんはしゃべれないけれど…

赤ちゃんは、泣いたりぐずったりすることで「おなかがかすいた」「おむつがぬれた」などの生理的欲求を知らせます。「だっこしてほしい」「あそんでほしい」などの気持ちを知らせていることもあります。ことばのやりとりができなくても「どうしたの？」と声をかけたり、だっこをくりかえすことで、親子の愛着とぎずながはぐくまれていきます。

## 赤ちゃんとのゆったりした時間をたいせつに

おっぱいをあげるとき、赤ちゃんと目をあわせたり、話しかけたりしていますか？ 赤ちゃんが人の顔を認識し始めるのは2ヶ月くらいからだと言われています。授乳しながらテレビやスマホをみないで、できるだけ赤ちゃんとのコミュニケーションの時間を持ちましょう。

育児に疲れたときは無理をせず、家事などは工夫して、息抜きの時間をつくりましょう。

子育て支援センターや、つどいの広場などにでかけて気晴らしをしたり、ファミリーサポートセンターなどを利用するのもいいですね。



授乳期はふりかえると短いものです。  
ゆったりしたコミュニケーションが  
赤ちゃんの安心感と  
わが子への愛着を深めます。

## 見る・聞く・さわる・味わう・嗅ぐ 子どもの五感を育てよう

赤ちゃんは、人とふれあい、自然やものに接しながらさまざまな能力を育てていきます。スマホやタブレットの中の刺激的な色彩や音、一方通行の情報に慣れてしまうと、五感は健全に育ちません。自然の中で体を動かしたり、“ごっこ遊び”や“見立て遊び”をしたり、ちょっとしたお手伝いをしたりも子どもの五感を伸ばします。

子どもの成長はあっという間です。

こう育てなければ、と気負うのではなく、自然な子どもの成長をじっくり楽しめれば、おとなもしあわせな子育て期が過ごせそうです。



絵本の読み聞かせは、  
お話をたのしむだけではなく、  
親子がふれあえる  
最高の時間です。



自然の中では子どももおとなも、  
こころが開放されます



コンサートや人形劇の舞台を親にでかけましょう。  
なまの、本物の芸術にふれることで  
子どもの情感はゆたかになります。

