

～子どもとメディアについて～

「スマホやテレビ、ビデオ、タブレットにパソコン、ゲーム…家庭によくあるメディア。子どもが欲しがらるから、大人しくしていてくれるから、つい子どもに見せているけれど…子どもの成長にどんな影響があるのかな…」

乳幼児期は、体も心も大きく成長していく時期なので、メディアの利用が長くなると成長や発達に影響を及ぼします。どんなふうに影響があるのか、見ていきましょう。

視力の発達への影響



生まれたばかりの赤ちゃんの視力は0.02くらいで、目の前がぼんやり見える程度。1～2歳で急速に発達し3歳でほぼ1.0まで発達します。目は近くを見るとき、寄り目（近方位）になり、近い位置にピントを合わせます。視力がぐんぐん発達するこの時期に電子映像メディアを見すぎることは、ピントの調節機能や両目で立体的に見る機能（立体視）の発達が阻害されます。

運動機能発達への影響



長時間、電子映像メディアに触れていると、おもちゃを使って指先を使う経験や、外遊びで自主的に、自由に体を使う経験が減り、指や体の使い方を学び損ねてしまいます。結果として運動発達が遅れたり、運動能力や体力が低下します。

言葉の発達への影響



電子映像メディアの接触時間と反比例して、周りの人の声かけや関わりが減少すると、言葉の発達が遅れると言われています。言葉の発達は、他の人が言う言葉とその時の表情などで言葉の雰囲気をとらえ、赤ちゃんの喃語から意味のある言葉へと発達していきます。そして、生活の中で繰り返し話される言葉が、状況と合わさって、その言葉の意味を理解していきます。

生活リズムへの影響



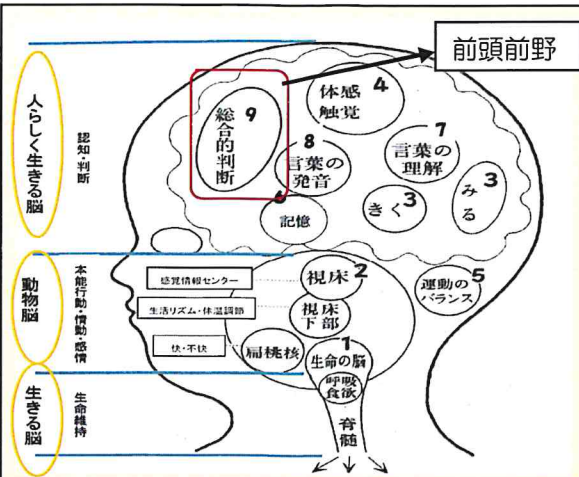
電子映像メディアを見ている間は、常に強い光の刺激が目に入り続け、脳の視覚領域が興奮状態となるため、やめても1時間位は眠くなりません。そのため寝つきが悪くなり、朝なかなか起きられず機嫌が悪くなり、朝ごはんが食べられない…という悪循環を来します。

親子の愛着形成への影響



授乳中や抱っここの時、母親や父親が赤ちゃんとも目と目を合わせ、語りかけること、また、赤ちゃんの「泣き」に「どうしたの？」などと声をかけ、抱っこなどを繰り返すことで、赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれます。しかし、これらの親子で触れ合う時間がメディアの時間に奪われることで、親子の愛着形成（親子の情緒的なつながりや愛されているという安心感・気持ちの形成）が妨げられます。

脳の発達と影響



人の脳は「生きる脳」「動物脳」「人らしく生きる脳」の順で育ちます（図の番号順）。

- ・「生きる脳」は胎児期に育ち、生まれる前から準備します。
- ・「動物脳」は生後3か月から育ち始め、とくに視床下部は生活リズムをコントロールする役割をもち4歳頃にほぼ完成します。朝日と共に起こし、夜は暗く静かな部屋で寝かしつける等いつも同じ環境を整えてあげることが大切です。
- ・「人らしく生きる脳：前頭前野」が育つためには、「動物脳」がしっかり育つことが必要です。「人らしく生きる脳」が発達することで、がまんする力やルールを守って友達と遊ぶ力、総合的に判断する能力が身につきます。

●脳の過敏化の回路ができてしまう

電子メディアの「動く画像」や「触ると動く」応答性は、子どもの脳にとって、極めて強い刺激です！！

泣いている赤ちゃんは、この強い刺激に思わず泣きやみませんが・・・。

この刺激により、ドーパミン神経（神経伝達物質で“意欲”“よろこび”に関わる）は強制的に刺激され、繰り返していると強い刺激でないと反応しなくなり（依存へとつながってしまう）、絵本を渡しても興味を示さなくなります。

●前頭前野の発達が阻害されてしまう

前頭前野の発達：最も高次の認知機能を担う部位のため乳児から成人にかけて、ゆっくりと発達を続けていきます。

前頭前野の働き：・考える、発明する ・人をおもいやる ・がまんする ・挑戦する ・集中する
発達が妨げられると：考えない ・がまんできない（切れやすい）・頑張れない（意欲、興味の低下）



子どもの電子映像メディアについて、日本小児科医会は次のような「5つの提言」を出しています。

★5つの提言★

- ① 2歳までは、テレビ・ビデオの視聴を控えましょう。
- ② 授乳中、食事のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
- ③ すべてのメディアに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、ビデオプレーヤー、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。



また、日本小児科医会は「スマホに子守りをさせないで」をキャッチフレーズに啓発をされており、その中で次のように述べています。

赤ちゃんと話しかけましょう

授乳中はテレビも消し

赤ちゃんと向き会いましょう

赤ちゃんの「アー、ウー」の喃語

に出来るだけ相手しましょう

親子が同じものに向き合う絵本の読み聞かせは親子が共に育つ大切な時間です

親との散歩や外遊びの中で育つもの

子どもの体力・運動能力

五感や共感力を育みます



自分の気持ちに共感してもらう体験は、自己肯定感を育て、心の発達の基礎になります