3　総合　7版　（第三種郵便物認可）　福島民友　2023年（令和5年）11月20日（月曜日）

Smile & Smile
ふくしま子育て応援隊
福島民友

11月のテーマは「映像メディアとの付き合い方」

子育てのお助アイテムとして利用しているメディアも多い。スマートフォンやタブレットでの動画視聴。「子どもに長時間見せるのはよくない」とは聞いたけれど、どんな影響があるの？　今回は、スマートフォンやタブレット、ゲームなど「映像メディア」の長時間視聴が子どもに与える影響や、上手に付き合うヒントを小児神経学の専門家に聞きました。保育所・幼稚園、小中学校が足並みをそろえて実践する「メディアコントロール」の取り組みも紹介します。

各家庭の工夫　聞きました

「ふくしま子育て応援隊」が運営するラインの公式オープンチャット「ふくしま子育て交流部屋『スマイルルーム』」の利用者に、子どものスマホやテレビの長時間視聴を防ぐ工夫を聞きました。（名前はニックネーム、かっこ内は子どもの年齢）

ふくしま子育て交流部屋「Smileルーム」byふくしま子育て応援隊

かかさん（1歳）

基本的に決まった時間の、決まった番組の時にしかテレビはつけていません。スマホはめったに見せませんが、お出かけでグズグズした時などは活用しています。

ゆちこさん（2歳2カ月）

20分ほど見て、その番組が一区切りつくタイミングで「もうすぐ終わりだね！一緒に○○（キャラクター名）にバイバイしよっか！バイバァーーイ！！」とポチッと消す。あっさり明るく伝えて一緒にバイバイすると、今のところは離れてくれます。

ひなななさん（1歳1カ月）

テレビを何時間もつけっぱなしにはしていませんが、あえて視聴時間に制限をかけずに生活しています。本人が集中していたり、楽しそうに踊ったりしていたら、そのまま見せ続けます。そうすることで、テレビへの執着を持たせないようにしていますし、割と成功していると思います。

ロードンさん（4歳、8歳）

4歳の娘がタブレットでの長時間視聴がひどく大変でしたが、タイマーを設定して「今日は30分だよ」とよく話をして始めるようにしました。最初は守れないかったのですが、半年ぐらいして、やっと自分でスイッチを消すようになりました。見た後に一緒に外で遊ぶよとか、本を読んであげるよとか、次にやることを決めて先に伝えるようにしました。大切なのは根気ですね。子どもはすぐに理解するのは無理なのです。

オープンチャット　無料通信アプリ「LINE（ライン）」を使って利用者同士が自由に情報交換できる機能。『ふくしま子育て交流部屋『スマイルルーム』』は県内の子育て世代を対象に、情報交換したり、励まし合ったりする場として開設されています。

「スマイルルーム」のQRコード

長時間視聴　大きな弊害

福島医大教授
横山　浩之さん

よこやま・ひろゆき　仙台市出身。東北大大学院医学系研究科修了、医学博士。日本小児神経学会理事。2016年4月から福島医大ふくしま子ども・女性医療支援センター教授。62歳。

言葉の発達が遅れている、視線が合いにくい、気に入らないとパニックを起こす。「これらの子どもの症状は発達障害によるものではなく、スマートフォンやタブレット、ゲームといった『映像メディア』の長時間視聴が原因となっている可能性もあります」

2歳までの時期　特に大きく影響

こう指摘するのは、福島医大ふくしま子ども・女性医療支援センター教授で、発達障害小児神経学を専門とし、研究している横山浩之さんです。

横山さんは、福島市の福島医大病院をはじめ、県内各地の病院で子どもの発達障害外来を担当しています。「発達障害の疑いでたくさんの子どもが来院しますが、発達障害の問題だけの子どもは長時間の動画視聴が原因で言葉の発達が遅れ、就寝時間が遅いことによる生活習慣の乱れが行動異常につながっています」と現場の状況を話します。

横山さんによると、映像メディアを日常的に長時間視聴している子どもは、言葉の発達遅れをはじめ、睡眠不足や行動異常、無気力・無関心、視力の異常、体力の低下、肥満などの症状を引き起こすことがあります。「頑張れない、考えない、我慢できないといった特性も目立つそう。

特に2歳までの時期は影響が大きく、4歳以降になって症状が顕在化することもあります。さらに、メディアに依存することが脳の発達を引き「こもりにつながるほか、最悪の場合は脳が損傷し、アルコールや薬物と同じような依存症になり得る」と世界保健機関（WHO）が認定しています。

発達障害に似た症状引き起こす

では、なぜ映像メディアの長時間視聴が子どもに悪影響を与えるのでしょうか。横山さんは、その理由の一つに、対人関係の基盤となる「愛着」形成の問題があるといいます。

乳幼児期は人が愛着形成するために最も重要な時期。泣いて訴えることしかできない赤ちゃんは保護者に抱っこしてあやしてもらうなど直接関わってもらうことで、保護者に対する絶対的な信頼感を養い、愛着を形成していきます。

一方、スマホなどであやされ続けた子どもは、保護者と愛着の対象にできなかったり、適切な愛着を形成できなくなったりします。愛着形成に大きな問題を抱えた「愛着障害」は、自閉スペクトラム症や注意欠如・多動性障害といった発達障害と似た症状を引き起こすそうです。

保護者がスマホなどに気を取られている、常に部屋のテレビがついている、などの状況では、言葉になる前の子どもの小さなつぶやきや、視線などのサインに気付くことができません。子どもは自分が何かを発して も相手が反応しなければ、次第に言葉やサインを出さなくなります。このため、子どもの言葉の発達が遅れてしまうのです。これらの見解は「子どもとメディア」の問題について調査研究が進む米国の小児科学会の提言を参考にしており、日本小児科医会もメディアの問題に関する提言を出しています」

親が内容を厳選　一緒に体験する

とはいえ、「スマホやテレビを使わったく見せない生活は無理」という家庭も少なくないはず。小学校以降はタブレットを活用した学習もあります。望ましいメディアとの接し方とはどんなものなのでしょうか。横山さんは「親が厳選した内容を、時間を決めて親子一緒に視聴するのであれば悪くはない。学齢期以降も親の管理下で使わせることが望ましいです」と親が気を配ることの必要性を指摘します。「子どもに他の楽しみがあれば、スマホやゲームに夢中になりません。メディア以外の楽しみを見つけ、それを親子で一緒に体験することが大切です」

健診で言葉の遅れや多動の指摘受け受診

症例
3歳7カ月
男児

- □ 健診で言語発達の遅れ、多動を指摘
- □ 単語文主体（二語文もたまにあり）の会話、オウム返しが多い
- □ 視線も合いにくい
- □ 自分の要求が通らないと騒ぎ続ける
- □ 周囲が叱ると、自分の頭をたたく
- □ 映像メディアの視聴時間は少なくとも3時間（自宅ではずっとビデオがついている）

睡眠習慣の改善
映像メディアの完全除去
身体を使った遊び

3カ月後

- □ 映像メディアを除去したことで起きる興奮は数日で消失
- □ 直後から多動傾向が急激に減少
- □ 視線の合いにくさ、行動異常（要求が通らない時に騒ぐ、叱られると自分の頭をたたく）は次第に減少
- □ 二語文主体の会話が可能で、オウム返しも見られなくなった

生活変えて症状改善

横山さんの外来を訪れた3歳7カ月の男の子。健診で言葉の発達の遅れや多動を指摘され、発達障害の一つである「自閉スペクトラム症」の疑いがありました。

自分の欲求が通らないと騒ぎ続け、周囲が叱ると自分の頭をたたくなどの行動異常も見られました。横山さんが診察したところ、自閉スペクトラム症には当てはまらなかったそうです。

男の子の日常生活を保護者に聞いたところ、一日の動画視聴時間は少なくとも3時間で、自宅はずっとビデオがついている状態。就寝時間は毎日午後10時以降、深夜1時の日もありました。このため、長時間の動画視聴の影響による発達の遅れ、生活習慣の乱れによる行動異常の可能性があると診断。①「早寝・早起き・朝ご飯」による睡眠習慣の改善②映像メディアの視聴を完全にやめる③身体を使った遊びを取り入れること―を指導しました。

3カ月後―。男の子の多動傾向は急激に減り、行動異常も次第に減少。単語文が主体だった会話も二語文でできるようになったといいます。男の子は現在小学生。学業成績を含め学校生活に適応できています。

横山さんは「メディア視聴の問題を抱えている子どもの多くに、言葉の発達の遅れが見られます。『身体と心を育てないと、言葉は育たない』と言われるように、身体を使った遊びも重要です。症状が出てから治すより、予防する方が簡単。映像メディア視聴の危険性を知ってもらいたい」と話しています。

米国小児科学会のメディアに関する提言（2016年）の主な内容

- 18カ月未満の子どもには、ビデオ会話以外のメディアの使用を控えてください
- 18～24カ月では保護者と遊べる内容、2～5歳では保護者と学べる内容を選んで、1日1時間以内にしましょう
- 食事中、就寝前1時間、親子のふれあいの時間には、映像メディアを消しましょう
- 子どもをあやす、なだめるために映像メディアを使うのは避けましょう
- 子どもがどんな内容を見ているか、常にチェックしましょう

スマホやタブレットの長時間視聴は子どもへの影響が指摘されています（写真はイメージ）

メディアコントロールウィーク

子ども自身が時間管理

福島の児童生徒ら

スマホやゲーム、テレビの使用時間を短くする、使わない日を設けるなど、子ども自身にコントロールできる力を身に付けてもらおうと、福島市の福島四中と同校の校区にある保育所、幼稚園、小学校は毎年、「メディアコントロールウィーク」事業を行っています。

本年度は9、11、2月の3回、各5日間の実施期間を設け、児童や生徒が、家庭でのスマホやゲームの使用時間を決めて取り組んでいます。

この校区ではスマホ使用やゲームによる視力の低下や、睡眠不足による集中力の低下が課題になっています。この取り組みを通じてメディア利用をコントロールできる力を身に付けるとともに、目を休め、生活リズムを整え、家族とのコミュニケーションの時間をつくることも目的としています。

児童や生徒は配布されたチャレンジカードを使い、家庭でのスマホやゲームの使用について「夕方から寝るまでノーメディア」「1日1時間まで」などコースから一つを選んで取り組みます。毎日の結果を「よくできた」「できた」「努力した」が誘惑に負けた「できなかった」の4項目で評価し、5日間を終えると、総合評価と感想を書いて振り返ります。

9、11月は児童生徒のみ、最終回の2月は家族全員で取り組みます。

福島四中校長の福地裕さんは「ほとんどの生徒がスマホやゲームを持ち、学校の授業でも当たり前にタブレットを活用している中、それらを全く使わないというのは難しい。低年齢からコントロールできる力を身に付けることが大切。それには家庭での取り組みが不可欠です」と話しています。

「チャレンジカード」記載のコース

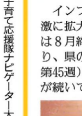
	コース	取り組み方
1	夕方から寝るまでノーメディア	園・学校から帰ってから寝るまでメディアに接しない。学習や読書に時間を使いましょう。
2	夜だけノーメディア	夕食時から寝るまでメディアに接しない。食事中などは家族とのコミュニケーションを楽しんでください。
3	メディア1日30分まで	時間帯の設定は自分で決めて、メディアに接する時間を必要最小限に抑えて取り組む。気分転換や情報収集にメディアを活用するとよいでしょう。
4	メディア1日1時間まで	番組や時間を決めて取り組む。生まれた時間を充実させてください。
5	メディア1日1時間半まで	今まで2時間以上だった人がチャレンジする コース。健康や基本的な生活習慣づくりのために達成できるよう努力しましょう。

※3～5コースの時間には夕食時も含みます

きょう放送　Chu!

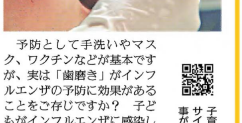
子ども向けの効果的な口腔ケアを紹介します

歯磨きでインフル予防



ふくしま子育て応援隊ナビゲーター大橋聖子アナウンサー（福島中央テレビ）

インフルエンザの感染が急激に拡大しています。県内では8月終わりから感染が広がり、県の調査（県感染症週報第45週）では県内各地で流行が続いています。



予防として手洗いやマスク、ワクチンなどが基本ですが、実は「歯磨き」がインフルエンザの予防に効果があることをご存じですか？　子どもがインフルエンザに感染しないように、歯科医師に家庭でできる効果的な口腔ケアについて教わります。

子育て応援隊のサイトで過去記事が見られます

【毎月1回掲載します】