



福島医大ふくしま子ども・  
女性医療支援センター教授  
横山 浩之氏

# 2歳までは制限必要

テレビ、DVD、ブルーレイディスク、スマホ、タブレット、ゲーム機、パソコンなどのメディアは、現代社会において必要不可欠な媒体になっています。その一方で、メディアが発達途上にある子どもの精神発達や行動に悪影響を及ぼすことが分かってきました。

二歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう②授乳中、食事中のテレビ

と考えます④子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パソコンを置かないように

重要です。すなわち、母親との触れ合いを通して、人を信用する能力を身に

しい提言だと思えます。

私は、赤ちゃんがいる保護者に、目を合わせて哺乳し、身体を使った遊びをしてほしいと指導をしています。赤ちゃんに目を合わせての語りかけやスキンシップに勝るふれあいはありません。また、子どもがいる保護者には「自然に親しむ・土に触れる遊びを親子で楽しみましょう」ことをお願いしています。

メディア中毒による行動異常を放置すると、学童期以降の非行やひきこもりなどの重大な問題につながり、直りにくいのが特徴です。メディア以外の趣味を親子で共有すると良いでしょう。

た、子どもがいる保護者には「自然に親しむ・土に触れる遊びを親子で楽しみましょう」ことをお願いしています。

メディア中毒による行動異常を放置すると、学童期以降の非行やひきこもりなどの重大な問題につながり、直りにくいのが特徴です。メディア以外の趣味を親子で共有すると良いでしょう。

次回11月21日掲載

・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。

一日二時間までを目安と考えます。テレビゲームは一日三十分までを目安

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①の五つです。

この中で、私が特に大切だと思うのは、二歳までの子どもたちです。この時期の乳幼児では、愛着形成(アタッチメント)の形成が精神発達上最も

付けます。この時期にモノで楽しむことが多すぎると、愛着障害などの心理的障害がおこり、対人関係を始めたとした社会生活能力が育たなくなってしまう。日本小児科

**スマホに子守りをさせないで!**

赤ちゃんや子どもと向き合っているとき、スマホの画面が気になって集中力が低下し、子どもの成長に悪影響を及ぼす可能性があります。

スマホを長時間使うと、子どもの集中力が低下し、学習や遊びに悪影響を及ぼす可能性があります。

読書や遊びなどを通して、子どもの認知力や社会性を高めることができます。

スマホを長時間使うと、子どもの集中力が低下し、学習や遊びに悪影響を及ぼす可能性があります。

読書や遊びなどを通して、子どもの認知力や社会性を高めることができます。

一般社団法人 日本小児科医会

## 子どもとメディア

の形成が精神発達上最も

重要です。すなわち、母親との触れ合いを通して、人を信用する能力を身に

日本小児科医会が作成したポスター