子どもと女性の健康相談室 7

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

子どもとメディア

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。

日本小児科医会は「子どもとメディア」対策委員会を立ち上げ、次のように提言しています。①二歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう②授乳中、食事中のテレビ・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―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、対人関係を始めとした社会生活能力が育たなくなってしまいます。日本小児科医会は「スマホに子守をさせないで」のポスターを作りましたが、素晴らしい提言だと思います。

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。

＝次回は11月21日掲載＝

日本小児科医会が作成したポスター