

2才までTV、スマホは控えましょう！

TVやビデオ、スマホ、タブレットなどのメディアは、現代社会においては必要ですが、子どもの精神発達に悪影響を及ぼし、行動異常がおこることがあります

小児科医会よりの提言「スマホに子守をさせないで」

1. 2歳までのテレビ、ビデオ視聴は控えよう
2. 授乳中、食事中のテレビ、ビデオの視聴は止めよう
3. すべてのメディアへ接触する時間を一日2時間までにしよう。
ゲームは一日30分まで
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ろう

《解説》

赤ちゃんは2歳までに、人を信用する能力（愛着、アタッチメントと呼ばれています）を身につけていきます。この時期に、メディアのようなモノで遊ぶことが多くなると、人に関わる能力が育たず、小学校以降の集団生活に適応できなくなります。

「スマホに子守をさせないで」はとても大切です。

子どもにとって、TVを消して保護者と一緒に食事をし、身体を使った遊びをするのはとても大切です。人との関わり方や、人とのやりとりの基本を学べるからです。

保護者のTVやゲームが多い場合も、子どもと直接触れあう時間が奪われ、子どもに悪影響を与えます。

メディアの問題は、思春期の非行、不登校、引きこもりの主要な原因のひとつです。ゲームで人と繋がっても対人関係は育ちません。表情の読みとりがないからです。モノで遊ぶのではなく、人と遊ぶ楽しさを教えることが何よりの対策です。

今回は、「小学校にはいるまでにできてほしいこと」の解説です。

監修 相馬郡医師会（相馬市、新地町、南相馬市の各医師会）
横山浩之（福島県立医科大学 Fukushima子ども・女性医療支援センター教授）