

シリーズ

どう使っていますか？ 考えてみよう！電子映像メディアの使い方！①

子どもがぐずったら「あやしアプリ」、子どもが悪いことをしたら「しつけアプリ」、遊ばせるときは「スマホゲーム」…今やスマートフォンをはじめとする電子映像メディアは私たちの生活にあふれており、子どもたちにとっても身近なものとなっています。仕事や家事などで忙しい毎日ですから、このような電子映像メディアは育児にもとても便利です。その反面、最近は電子映像メディアによる子育てへの影響が心配されています。

広報1月号、2月号にわたって、電子映像メディアと子どもへの影響について掲載します。

電子映像メディアとは？

テレビ、DVD、ブルーレイ、ゲーム、パソコン、ケータイ、スマートフォン、タブレットなどのこと。



電子映像メディアの特徴は？

電子映像メディアには、自然界にはない人工的で強い刺激があり、これらは人間同士のコミュニケーションとは違って、単純で一方的な刺激が多いです。そのため、長時間・長期間の使用により、人の表情などの微妙で複雑な変化を感じ取りにくくなることもあるようです。

また、長時間電子映像メディアを使用していると、感情や欲望をコントロールする「前頭前野」の働きや、「ワーキング・メモリー」と呼ばれる脳の記憶を司る働きが低下してしまい、学習する力へ影響することが分かってきています。

同じ光でも、太陽の光とアニメやゲームなどの人工的な光は刺激が違いますし、同じ文章を読むときでも、活字と電子書籍では脳の活動の仕方が違っているとの指摘もあります。

長期間の使用により、電子映像メディアへの依存傾向がみられる子どももいます。特に乳幼児期は、「依存」という言葉は聞き慣れないかもしれませんが、使用が日常化していくと、自分で電子映像メディアを操作し、依存傾向になることも考えられます。

依存傾向になると、どんな影響があるの？

●身体への影響

- ・電子映像メディアの使用開始年齢が早いほど、依存の傾向が強くなります。
- ・電子映像メディア、特に携帯やスマートフォンの光の多くは「ブルーライト」です。長期間・長時間の使用により、体内時計が狂って生活習慣が乱れ、悪化すると「睡眠障害」を引き起こす可能性があります。
- ・外で遊ぶよりも電子映像メディアで遊ぶことが多くなると、体力や視力が低下する可能性があります。

●心の発達への影響

- ・乳幼児は、遊びをとおして人との関係性を学んでいきます。電子映像メディアは触っても動かない・応答がない、一方的な刺激であることが多いです。電子映像メディアによる遊びが多くなると、人同士のやりとりの中で学ぶ機会が少なくなってしまうので、コミュニケーションの育ちに影響することがあります。

とても便利で楽しく使用できる電子映像メディアですが、これらが子どもの遊びの主体になると、依存傾向を強める危険があります。身体を動かす遊びや人とのやりとりのある遊びなどは「遊びの主食」として、電子映像メディアは「遊びのおやつ」として使い分けられると良いですね。

広報2月号でも、引き続き電子映像メディアと子どもの育ちについて紹介します。家族みんなで、電子メディアとの上手な付き合い方を身につけていきましょう！

※この記事は、NPO法人お助けネット代表 中谷通恵氏の講演資料および「NPO法人子どもとメディア」制作のパンフレットを参考に作成しています。

NPO法人 お助けネット代表 中谷 通恵 氏

1990年より白老町在住。現職の他、「子どもとメディア北海道」事務局長。

2003年にNPO法人お助けネットを設立し、託児やイベント、学習会などを実施。現在も講演・執筆活動の他、道の公職などで活躍されている。

【お問い合わせ先】 日高町役場 健康増進課 電話 01456-2-6571

北海道小児救急電話相談

お子さんが急な病気やケガで困ったとき電話してください



◆相談対象者◆

北海道内に在住、または滞在している子どもの保護者等

◆相談の例◆

- ・転んだ、頭をぶつけた・・・どうしよう？
- ・熱が出た・・・何℃まで様子を見たらいいのかな？
- ・すぐに医療機関を受診させた方がいいのかな？

相 談 時 間

毎日 19:00～翌8:00まで

電 話 番 号

0 1 1 - 2 3 2 - 1 5 9 9

または

8 0 0 0 (短縮ダイヤル)

※IP電話、ひかり電話及びPHSからはつながりません。

※電話相談は家庭での一般的対処に関する助言・アドバイスであり、電話による診断・治療はできませんのであらかじめご了承ください。

●小児科医の支援体制のもとに看護師が相談に応じます（午後7時から午後11時までは道内の小児科医・看護師が対応し、午後11時から翌朝の午前8時まではコールセンター（道外の小児科医・看護師）で相談に応じます。）



北海道

詳しくはこちら（北海道保健福祉部地域医療推進局地域医療課ホームページ）

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/cis/kyukyu/denwasoudan.htm>