

スマホと子育て ～親子で楽しくスマホを利用するコツ～

スマホ（スマートフォン）、テレビ、インターネット、ゲーム、ケイタイは子どもにとっても必須のアイテムになり、ネット依存、メディア依存などの問題が生じています。スマホ利用による子育ての弊害とその対策に注目してみましょう。

「スマホ子育て」の実態

清川輝基氏ら（NPO法人子どもとメディア）による著書『ネットに奪われる子どもたち～スマホ社会とメディア依存への対応～』（少年写真出版社、2014年）が出版されました。本書によると、子育てで困ったときに利用する手段として、「ネットで調べる」が「親に相談」「友人に相談」と肩を並べています。そして赤ちゃんを泣き止ませる、あやす、しつける、寝かしつけるアプリ、それに知育アプリ、絵本が見られるアプリなど、子育てアプリを利用したことがある親は20%でした（地域別では宮崎28%、東京23%、長野17%）。また乳幼児に自由にスマホやタブレット端末をさわらせたり、親が知らないうちに勝手に操作してしまっていることが「ある」「ときどきある」と答えた親は45%でした（地域別では東京57%、宮崎52%、長野38%）。乳幼児とスマホの接触は急速に広がっているようです。

「乳幼児のテレビ・ビデオ長時間視聴は危険です」 「スマホに子守りをさせないで！」

日本小児科学会と日本小児科医会は2004年から、メディア機器（スマホなど）と乳幼児との長時間接触が、乳幼児の心身の発達にネガティブな影響を及ぼすとして提言や啓発事業を行っています。

日本小児科学会の提言

1. 2歳以下の子どもには、テレビ・ビデオを長時間見せないようにしましょう。内容や見方によらず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まります。
2. テレビはつけっぱなしにせず、見たら消しましょう。
3. 乳幼児にテレビ・ビデオを一人で見せないようにしましょう。見せるときは親と一緒に歌ったり、子どもの問いかけに応えることが大切です。
4. 授乳中や食事中はテレビをつけないようにしましょう。
5. 乳幼児にもテレビの適切な使い方を身につけさせましょう。見終わったら消すこと。ビデオは続けて反復視聴しないこと。
6. 子ども部屋にはテレビ・ビデオを置かないようにしましょう。



おやことスマホ 楽しく利用する5つのポイント

1. 親子で会話をしながら一緒に利用しましょう
親子の会話も、乳幼児にとっては重要な学習の機会です。スマホが「保護者の代わり」をするのではなく、一緒に利用することでコミュニケーションを楽しんでください。
2. 創造的な活動になるよう工夫しましょう
乳幼児がスマホを利用して、自ら考え表現できる機会をつくりましょう。お絵描きアプリなどを活用するのも良いでしょう。
3. 多様な体験ができる機会を作りましょう
乳幼児期の発達には、多様な経験が必要です。外遊びや絵本の読み聞かせ、おもちゃ遊びなどと、スマホやアプリの利用を、バランスよく組み合わせましょう。
4. 生活サイクルを守りましょう
スマホやアプリの利用についてルールをつくるのが大切です。睡眠時間や他の生活時間が減ることがないようにしましょう。
5. アプリは親子で選びましょう。
乳幼児の発達につなげるためには、アプリやコンテンツ選びに保護者が関わるのが大切です。創造力を育めるか、高品質か、などの点に配慮しながら親子で選びましょう。

乳幼児向けアプリの開発に携わっている企業が、乳幼児の適切なスマートデバイス利用に関する5つのポイントを示しています。先にあげた提言や啓発ポスターとほぼ同じ内容を含んでいますが、一読をおすすめします。