

大きな木のあるお医者さん こころ・チャイルド・クリニック

子どものメディア対策についてお話しします。



●はじめに

近年のテレビ、ビデオ、テレビゲーム、パソコン、ケータイなど、電子メディアの進歩には、めざましいものがあります。子どもたちが、メディアに依存すると、学力、体力、運動能力やコミュニケーション能力に影響し、言葉の遅れ、発達障害、成績低下、視力低下、自律神経症状などもたらします。

●こんな影響も

メディア漬けになると、感情、欲望の制御や相手を思いやることに関連する前頭前野の発達に、支障をきたします。凶行に及んだ若者が、「一人を殺したかった」「殺すのは誰でもよかった」と、言っています。彼らの青少年期における、メディア漬け、テレビゲーム、ネット中毒が指摘されています。また、メディア漬けは、睡眠不足、不登校、引きこもりにも関係しています。SNSでは、個人情報流出、トラブル、犯罪に巻き込まれる危険性があり、厳重な注意が必要です。

●最初が肝心

子どもにもスマホ、ゲーム機を持たせる前に、使用目的やルールについて、親子でしっかり話し合いましょ。長時間の利用やトラブルを防ぐために、子どもの利用状況を確認して下さい。有害な情報を閲覧できなくするサービスやフィルタリングソフトを利用することも大切です。

●日本小児科医学会からの5つの提言

- ① 2歳までのテレビ、ビデオ視聴は控える
- ② 授乳中、食事中的テレビ、ビデオの視聴はやめる
- ③ すべてのメディアに接触する総時間を制限する(1日2時間を目安)
- 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する
- 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作る

●今後の課題として

メディアの接触時間とルールを決める、学習、読書時間を増やす、運動

や外遊びの習慣化、家族や友だちとの会話を増やす、家の手伝いをさせる、就寝時間を見直すなど、生活リズムの改善を目標にしましょう。教育機関、PTAが協力して、メディア対策に取り組んでいくことが望まれます。

●おわりに

子どもたちが、公園に集まってゲームをする時代になりました。電車やバスの中で、読書をする人は随分少なくなり、ほとんどの人が、スマホの画面を見ています。自転車運転中のスマホ、横断歩道歩行中のスマホもよく見かけます。SNS、メール、ゲームなど、便利で楽しいけれど、失っているものも大きいように思います。メディアに向かい合うには、欲望や誘惑を制御し、自分自身を律する力が、必要です。子どもたちの心と体の発達のために、大人たちも、健康、安全、そして充実した人生のために、メディアとのつき合い方を見直していきましょう。



野村 真二院長

平成22年9月に小児科開業、平成23年4月に病児保育室を開設。未熟児新生児医療の経験を生かして、心をこめて診療、子育て支援を行っています。



こころ・チャイルド・クリニック Cocco child clinic

4階の病児保育室ちゅんちゅんもご利用下さい

お問い合わせはtel.082-848-6619まで

●診療日・時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	△

14:00~15:00に乳児健診、予防接種を行っています。
△17:00まで 【休診日】日曜・祝日



DATA 広島市安佐南区伴南1丁目5-18-8-301 西風新都ゆめビル

tel.082-849-5519

ACCESS 広電バス「こころ産業団地」「こころ西公園」行き「こころ入口」下車

