

## 「メディアとのつきあい方を考えよう」

### ①生活の中の様々な時間が奪われる

- ・睡眠時間が少なくなることから睡眠不足となり、不機嫌や無気力、集中力低下などの症状がでたり、脳の発達に影響がある。
- ・家族団らんの時間が少なくなる。家族との間で気持ちのやりとりをして、お互いに理解したり、理解されたりするという実感がもてなくなり、親子や兄弟などの人間関係が薄れてくる。
- ・友達との外遊びや語らいの時間がメディアとの接触の時間に代わってしまう。上でも下でもない対等な関係の中で本音を出し合いながら相手のことを思いやる、信じるなど、豊かに人とつながることができる貴重な時間がなくなる。
- ・読書をする時間なども少なくなる。本を読んで、または読んでもらって、お話の世界に想像を広げることは子どもの成長には大切。

### ②身体面への影響も大きい。

- ・肥満→テレビやDVDを見たりゲームをしたりしている時間は身体を動かさない時間であり、お菓子を食べたり清涼飲料水を飲んだりしながらの子とが多いなど肥満になりやすいという結果がでている。
- ・運動能力の低下→運動不足から必然的に運動機能も衰えてくる。
- ・視力の低下→テレビ画面を注視することで目も疲れ視力も落ちてくる。

### ③言語発達への影響もある。

- ・長い時間テレビ、DVDを見ている子ども、親子の会話が少ない家庭の子どもに言葉の出現が遅れることが多いという結果がある。

### ④社会性の発達への影響も考えらる。

- ・身近な人へのかかわり合いや遊びなどの実体験の不足から、コミュニケーション能力の低下を生じさせる。

### ⑤ホルモン、電磁波の問題

- ・メディアから出る電磁波が人体に影響を与える。また、睡眠不足が原因で成長ホルモンが不足したり、テレビゲームをすることでホルモンの放出が高まったりして、人体や脳に色々な症状を現してくる。

(小児科医会の提言から)

### ★メディアとの過剰な接触によって起こる4つの問題

- ①メディアからの直接の影響……視力や聴力に限らず、発達する脳への影響がある。
- ②睡眠障害……眠る直前まで過剰な光や音にさらされていると、深い眠りが障害される。また、ゲームのしすぎ・テレビの見すぎは、睡眠不足を引き起こす。
- ③「親子の絆」の形成障害……特に幼少期には、大切な親子の空間と時間を奪ってしまう。
- ④身体力の低下……身体運動は、健康な体と人間らしい脳を育てる。

### ★具体的提言

- 1 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。  
\*早い時期からの長時間の視聴は、親子が顔を合わせ一緒に遊ぶ時間を奪い、言葉や心の発達を妨げる。
- 2 食事中のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
- 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必要です。  
1日2時間までを目安と考えます。テレビゲームは1日30分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作りましょう。

