



すくすく めえる

子育てほっとステーション あゆみ子どもセンター

熊本市北区武蔵ヶ丘1-4-32 (あゆみ保育園内)

☎096-339-5673 相談専用☎096-339-5721

http://www.kumamoto-ayumi.org E-mail: ayumi@wonder.ocn.ne.jp



朝晩の冷え込みが厳しくなってきたの～。

コロナウイルスも収束しそうにないから、"STAY HOME"もまだまだ続きそうじゃの～。

何年か前に「ポケモンGO」というゲームが流行り、親子でキャラクターを集めている姿をよく見たもんじゃない。

今年はお家でもできる「あつ森 (あつまれどうぶつの森)」というゲームが人気ようで、わしもやってみたけど、"スローライフ体験型シミュレーションゲーム"だから継続してしなきゃいけないじゃ。親も子どもも長時間ゲームをしていないか気にしているところじゃよ。

ワシは10年以上前からメディアの乳幼児への影響について心配してるんじゃが、みんなとスマホや電子メディアとの付き合い方について一緒に考えてみようと思うんじゃ。



◎親子の時間をうばっているのはメディア

03年、07年の二度の国際調査 (IEA) で日本の子どもは世界一のメディア漬けであることが明らかになりました。

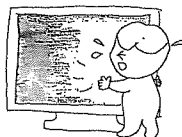
乳幼児期からの早期接触、子ども期の長時間接触の結果、日本の子どものからだや心の状態に大きな異変が起きています。

◎メディアが子どもに与える影響・・・

* ところとからだの育ちへの影響

子ども達がいきいきと心と身体を使って遊ぶ時間が減ってきています。外あそびの激減で体力・運動能力はピークの85年から大きく劣化し、親子の愛着形成もメディア漬けで妨げられています。メディア漬けになると視線をメディアに奪われて、親子で目を合せることができませんので、感情や大人とのやりとりが少なくなります。

メディアを長く見せるほど・・・



* 目への影響

眼球運動の力 (見たい所に視線を動かす、見たいものにピントを合わせる力) は、赤ちゃんが動き始める頃に急速に発達します。

スマホやテレビなどの画面を見るときは、画面の距離にピントが固定され、画面の大きさの範囲でしか眼球運動が起きません。特に2歳くらいまでの乳児期は、スマホなどの画面を見せ続けることをできるだけ避けたほうが良いそうです。

眼球運動を発達させるのは、

『自分から動く運動』: 走る、飛ぶなど

『力を入れる運動』: ぶら下がる、壁を押すなど

『平衡感覚を使う運動』: 一本橋を渡るなど

『道具を使う運動』: ボールを投げる、縄跳びをするなど

『指や体を使う遊び』: 絵本を読む、積み木を積むなど、

これらの運動を乳幼児期にバランスよく経験することが大事です。

赤ちゃんにとって大切なものは

言葉を話せない赤ちゃんは、泣いたりぐずったりすることで、『おなかがすいた』『オムツが濡れた』『暑い』『寒い』などの生理的欲求や『抱っこして』『遊んで』などの情緒的欲求を訴えます。なぜ泣いているかわからないときに、子育てアプリを見せるのではなく、『どうしたの?』などの声かけや抱っこを繰り返すことで、赤ちゃん自身が満足したり、気持ちをコントロールしたりしていくことを学んでいきます。

そういったやりとりの中で、愛されていることを感じ"人を信じていいんだ"という心が生まれます。

そして、赤ちゃんとお母さん (世話をしてくれる人) の間には、強い心の絆が育まれていきます。

◎家族のメディア漬け注意!

子どもは親の鏡! なんでも『まね』します!

家族が長時間ゲームをすると、子どもも小さい頃からゲームに触れる機会が増え、ゲームから離れられにくい傾向がみられます。

これはスマホでも同じです。

子どもの前ではなるべく、ゲーム・スマホはしない方がいいですよ!

メディアに頼らない子育てをしよう!!

◎赤ちゃんの時期には・・・

五感を使う、体を動かすことが赤ちゃんの遊びです。

人とかかわることが赤ちゃんの遊びです。

何気ない仕草のようでも、赤ちゃんにとっては大切な遊びです。

◎歩けるようになったら・・・

外へ散歩に出かけましょう。

子どもにとっては「直接体験」が学習です。

日中は外で体を動かして遊びましょう。

子どもと一緒に自然の光・音・におい・季節を感じましょう。