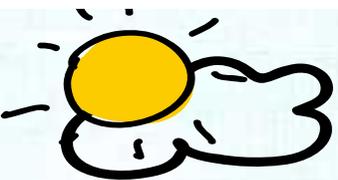


# テレビ・スマホ・ゲーム との付き合い方



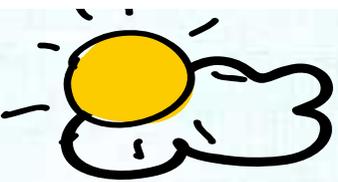


お仕事が忙しい方や育児に不安がある方には頼もしい味方のスマホ。便利で身近な存在となっているスマホですが、1日に2時間以上操作すると前頭前野が活発に働かなくなることがわかってきました。最近では新型コロナウイルスによる保育園・幼稚園の休園や小中学校の学級閉鎖により、自宅で過ごす時間が長くなっています。それに伴い、テレビ・スマホを見る時間やゲームをする時間も長くなってきているようです。

前頭前野は脳の中でも、人間らしい思考や判断をし記憶や感情制御を行う場所で、3歳までに3倍の大きさに成長します。前頭前野がうまく発達しないということは、本能に関わる部分だけがアンバランスに成長してしまいます。

**2019年にWHO（世界保健機関）は「1歳未満の乳児にスマホの画面をみせてはいけない、2歳～4歳の幼児は1時間以上使用するべきではない」と指摘しています。**





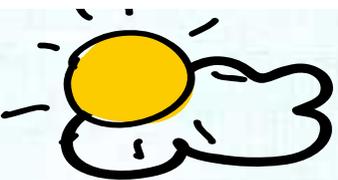
# 前頭前野を鍛えるには...



## 1. 外で遊ぶ

幼児期に外で体を思い切り動かすことで、  
脳の前頭前野が成長し、脳の発達に良い影響  
を与えます。走ったり、ボールで遊んだり、  
鉄棒や滑り台で遊んだり、何でもOKです。  
お友達と一緒にいろいろな遊びを通してたくさ  
んのことを体験し考えることで、協調性や連  
帯感、優しさ、思いやりが育まれるのです。



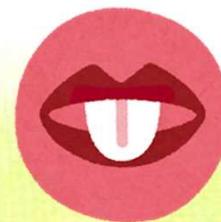
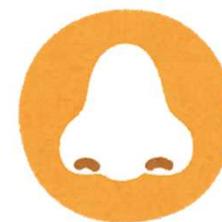


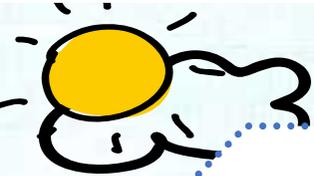
## 前頭前野を鍛えるには...



### 2. 五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚） を刺激する

五感を含めた全ての感覚は、3歳くらいまでの脳の発達に重要な役割を果たすと言われています。しかし、この時期に何らかの理由により五感を含めた感覚を遮られると、前頭前野をはじめ脳の発育に大きな影響があることがわかっています。





## 視覚

五感の中でも最も多くの情報が入ってくるのは視覚です。特に母親と目を合わせることは、互いに相手を確認する行為であるとともに、お子さんの脳を活性化する行為でもあるのです。

## 聴覚

絵本の読み聞かせや語りかけで聴覚が発達します。言葉や会話を理解しコミュニケーションを築きます。クラシック音楽を聴かせるのは脳の発達に良いと言われています。

## 嗅覚

嗅覚は五感の中で比較的早く完成します。いい匂い、くさいなどの高度な嗅覚は3~4歳頃までには発達すると考えられていますが、お母さんのおっぱいの匂いや身体の香りなどは新生児から認識できます。

## 味覚

味覚の発達是比较的遅く、3歳頃にかけて完成すると言われています。好き嫌いなど食生活の基本にもなるのでとても重要です。食べ物の好き嫌いの他にも、味の濃い・薄いに好みが出るのもこの時期の食育が大きく影響していると考えられています。

## 触覚

触覚は五感の中で最も早く完成するもので、新生児の段階で大人と同じ程度まで発達しています。赤ちゃんが抱っこされると安心してよく眠るのは、生まれながらに触覚が発達していて、温度や柔らかさを感じることができるからだと考えられています。

スマホやゲームなどは子どもを虜にする遊びの一つですが、それだけに没頭することがないようにルールを決めましょう！

## 使い方ルール 【テレビ・DVD】

### 1. 見せる番組と時間を親がコントロールする

電子メディアにふれる時間と内容は、子どもが思春期になっても親は把握しておく必要があります。3歳までは1日30分以内で質の高いものにしましょう。できれば親子で一緒に見て、感想を言い合いながら視聴しましょう。



## 2. 食事中はスイッチを切る

大人はテレビがついていても食事できますが、子どもはテレビに五感が奪われてしまいます。「食欲がない」「食べるのが遅い」という場合テレビなどがついていることが多いです。食事中は、テレビ・スマホは消して家族のおしゃべりを楽しみましょう。



### 3. 子どもの「ぼんやり時間」 をキープする

「子どもが暇そうだからテレビをつける」という人は多いと思います。でも子どもは、ぼんやりしている時間にこそ前頭葉を活性化させているのです。頭の中に様々な情報が飛び交い、空想したり、思考をつなぎ合わせたりして、次の行動に結びつけます。“暇な時間”を奪ってはいけません。

### 4. テレビとの距離を近づけ すぎない

電子メディアが目の発達に与える影響はまだはっきりわかっていませんが、眼精疲労や視力の低下に結びつく可能性は様々に指摘されています。テレビ画面から2メートルほど離れ、長時間見続けないことが子どもの目と健康と育ちに欠かせないルールです。

# 使い方ルール

## 【電子ゲーム】

### 1. ゲームデビューは遅い方がいい

「スマホのゲームを使って、子どもをおとなしくさせます」という人は少なくないと思いますが、本当に特別な場面に限定し、ゲームの面白さに気づく年齢をできるだけ遅くしましょう。早く始めた方が夢中になりやすく、自己コントロールもききにくくなります。



## 2. ゲーム内容は必ず親がチェック

ゲームソフトを購入する場合は、大人が必ず内容の確認をしましょう。CEROというレーティング機構がゲームの内容を審査し、残酷な戦いシーンや反社会的な表現を、年齢に合わせて制限しています。パッケージにマークがついているので、それを参考にソフトを選びましょう。

			
A:全年齢対象	B:12才以上対象	C:15才以上対象	D:17才以上対象
			
Z:18才以上のみ対象	教育・データベース	体験版	制作中のソフトの販促物など

### 3. 使う時間のルール厳守

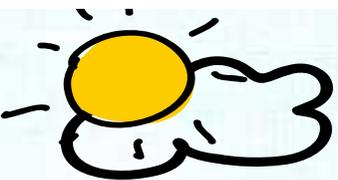
ゲームは「どんどん先に進みたい」という気持ちを喚起するため、子どもが自分でコントロールするのは難しいのです。時間のルールを決め、守れることがわかったら、親の目が届く中でゲームをさせるようにしましょう。



## 4. 夜はやらせない

電子メディアの映像の刺激だけでなく、ゲームをすることで脳が興奮し、目が冴えて眠りが浅くなってしまいます。夜のゲームは厳禁です。テレビなども就寝の1時間前には消すようにしましょう。





**「授乳中にスマホを見る」「ぐずるとスマホを見せて気をそらす」というのはもはや当たり前かもしれませんが、しかし、子どもは親の表情から感情を学び、親に自分の感情を伝えて応答を求めます。このやりとりがなければ、社会性もコミュニケーション能力も育ちません。親だって子どもの表情を観察する力がつかず、年齢と共にわが子がどんどんわからなくなるかもしれません。子育ては、子どもを見ることから始まります。テレビ・スマホ・ゲームとうまく付き合い、子育てを楽しみましょう。**