

電子メディアの子どもへの影響とその対応

佐藤 和夫

国立病院機構九州医療センター 小児科

現代の子ども達は電子メディアが溢れた環境で育っている。小児保健関係者は、メディアの使用が“子どもの発達や心身の健康に影響を及ぼす”ことを認識し、メディアリテラシー（特にスマホリテラシー）の啓発・実践を積極的に行う役割がある。

<子どもへのメディアの影響>

メディアを通じて得るものも少なくないが、以下のような様々な悪影響が報告されている。メディア使用が他の重要な活動の時間を奪ってしまう影響(Displacement theory)と、視聴内容の影響(Content theory)の2つの機序が考えられる。(1)暴力・攻撃性 (2)運動不足・肥満 (3)性の問題(4)喫煙、酒、違法薬物 (5)学業成績低下(6)行動・心理(注意欠陥問題や自尊心の低下)(7)睡眠・体内時計の乱れ (8)成人期の健康への影響 (9)依存・ネットいじめ (10)脳への影響

<乳幼児への影響>

心身の発達には「さまざまな実経験」が欠かせない。乳幼児期にはDisplacement theory による影響が重要である。(1)言語・認知発達に影響を及ぼす危険性(2)生活リズム・基本的生活習慣の形成に影響(3)自制心の発達や愛着形成への懸念

<スマホで子育て>

スマホやタブレットで子どもに子守りをさせる(電子ベビーシッター)、おとなしくさせ(電子おしゃぶり)、急速に普及したスマホは子育ての中にも入り込み、乳幼児が日常的にスマホ使用している(させられている)現状がある。安易な利用は控えるよう指導しメディアに頼らない子育てを支援することが必要である。

<具体的対応策>

- ・発達段階に応じた適切な使用を指導する：乳児期幼児期前半(2歳頃まで)：メディア使用を避ける。幼児期後半：良質の内容で時間を制限し(1日1時間)、一緒に使用する。学童以降：視聴時間と内容を制限し、オンラインでのマナーや安全等についてよく話し合う
- ・保護者への教育：乳幼児の発達には“じかに触れあう関わりあい”と“自由な遊び・実体験”が重要であることを伝える。大人もメディアから離れた時間(media-free times、子どもと遊ぶ時間、食事中等)と空間(media-free locations、寝室等)を設ける。
- ・啓発ポスター掲示：小児科医会HPよりダウンロード可能(<http://www.jpa-web.org/information.html>)