

## SY7-2

**メディア・スマホと「三つ子の魂」  
幼児の成長と発達に与える影響**

中島 匡博

中島こどもクリニック

乳幼児がスマートフォン（以下、スマホ）やタブレットでアプリに接し、動画視聴により睡眠不足をきたす実態がみられる。インターネット利用率（スマホ、タブレット）は、1歳（5.0%、2.5%）、3歳（20.4%、14.8%）（内閣府 2017年1月実施）で、低年齢からの電子メディア（以下、メディア）接触が顕著である。

鳥根県益田市の乳幼児健診でのアンケート調査で、テレビ・ビデオ接触2時間以上は、1歳6カ月11.1%、3歳21.0%（益田市子育て支援課 2016年度実施）であった。

乳幼児期は、親子の触れ合いを通して、基本的信頼感が形成され、愛着へとつながる大切な時期である。メディア長時間接触の影響として、1) 五感を使う体験や、目を見合すコミュニケーションの時間が失われる（displacement effect）。2) 心身や生活リズムへの影響（睡眠不足、ブルーライトの視機能への影響、生活習慣病等）が挙げられる

2016年、米国小児科学会は、18カ月未満児のメディア接触を禁止し、18～24カ月児は質の高いアプリを選択し子ども一人での使用は避け、2～5歳児は1日1時間以内とする等の提言を公表した。2016年12月、日本医師会・日本小児科医会の共同制作で「遊びは子どもの主食です」と「スマホの時間 わたしは何を失うか」の啓発ポスターを公表した。

2008年、益田市で「子どもとメディア勉強会」を立ち上げ、毎月、保育所、幼稚園、学校等多職種による情報交換を行っている（2018年3月迄に、通算117回開催）。2012年、県西部の隣接する益田市、津和野町、吉賀町の3市町議会が定例会で、「アウトメディア」を進めるとする宣言を共同決議した。2013年、鳥根県教育庁による学校での「健康とメディア専門家派遣事業」が開始され、幼児の保護者も対象となった。2014年、「益田市情報リテラシー向上推進協議会」が設立され、保育所・幼稚園も参加している。2017年、鳥根県小児科医会メディア対策委員会が発足した。

絵本の読み聞かせは、子どもは読み手の声や目差を五感で受け止め、脳の機能により影響を与えることが示されている。

乳幼児期でのメディアの影響と関り方について考えることや、五感を使う体験や人と触れ合うことの重要性が増している。メディアから離れた活動の場作りも求められている。

謝辞：資料をご提供頂きました関係各位に深謝致します。