

メディア・スマホ社会の「三つ子の魂」 幼児の心身への影響と関り方

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ている。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。長時間メディア接触により、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減り、睡眠不足やブルーライトの視機能への影響等が示されている。3歳時の睡眠時間が少ないと、10年後の肥満に繋がることが示され、長時間のテレビ視聴が、子どもの脳の成長と言語能力の発達に影響を及ぼすことが報告されている。

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、幼稚園、小中学校の代表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・幼稚園を含め多職種による活動が行われている。

絵本の読み聞かせは、子どもは読み手の声・肌の温もり、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。

スマホ社会で、乳幼児期でのメディアの影響と関り方を考えることや、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。

謝辞：資料をご提供頂きました関係各位に深謝致します。