

乳幼児 スマホ使用にリスク

アメリカ小児学会によるスクリーンタイムに関するガイドライン（健康教室資料から作成）

- 1歳半まで スクリーンタイムはゼロ。遠隔家族などのビデオチャットのみは可
 1歳半～2歳 質の高い内容を選び、必ず保護者が子どもと一緒に視聴
 2～5歳 質の高い内容を選び、1日1時間までとし、子どもの理解を助けるよう保護者も一緒に視聴
 ※子どもをおとなしくさせるためだけに使用しない
 ※大人は子どもと遊ぶとき、食事中、寝室では電子メディアを使わない
 ※IT機器はすぐに使えるようになるので早くから使わせようと思わなくてよい

スマホによる子どもへの悪影響について
 説明した健康教室
 (京都市中京区・京あんしんこども館)



長時間のスマホ使用の悪影響として、まず近視を挙げた。文部科学省の調査で裸眼視力1・0未満の子どもは小中高生ともに増加傾向が続いており、スマホや教育用を含むタブレットの長時間利用による近視の進行が懸念されている。近視は後年の白内障や網膜剥離などのリスクを高め

京あんしんこども館 健康教室

子どもとスマートフォンについて考える健康教室が京都市子ども保健医療相談・事故防止センター（京あんしんこども館、京都市中京区）で開かれた。長村敏生センター長がスマホによる子どもの発達や心身への影響、学習に及ぼすことについて解説し、保護者としての心構えをアドバイスした。
 (稲庭篤)

近視、依存症、発達に影響も

近視だけでなく内斜視やドライアイ、睡眠障害などの悪影響も指摘されていることを指摘した。

子どもに「電子おしゃぶり」としてビデオやスマホ、タブレットの映像を見せることについて「スマホ依存症の始まりであり、子育てはかえって大変になってしまう」と警告。動画サイトなどはユーザーの関心を分析して興味をひく内容を選んで提供していることから、依存症のリスクが高いことを説明した。

日本の1～3歳児を対象とした調査を紹介。テレビやDVDの視聴時間が長くと発達指数が低下する傾向がある一

言葉の力 伸ばさず読み聞かせ

方、絵本の読み聞かせや年上のきょうだいの、保育園通園などコミュニケーションの程度が高い子どもは視聴時間が短い傾向があり、発達やコミュニケーションへの影響が示唆された。

映像視聴への懸念が広がっている現状を挙げ、アメリカ小児学会によるテレビやビデオ、ゲームなどのスクリーンタイム（視聴時間）に関するガイドラインを示した。

スマホの学習影響について仙台市の調査を紹介した。スマホを所持する中学2、3年生の8割前後がスマホを使いながら「ながら勉強」をしていた。中学生の半数はLINEや動画、ゲーム、音楽など

複数のアプリを使用しており、使うアプリの数が多いほど学力が低下する傾向があった。

「人の脳は一度に一つのことでしか集中できない」として、「ながら勉強」やLINEからのメッセージに気を取られることの悪影響を指摘。ネットで調べるよりも、辞書で調べる方が脳が活性化しているとの研究を挙げ、IT機器の学習利用にはリスクがあるとした。オンラインコミュニケーションは他者のことを考える「共感力」を育むことにはつながらないとも強調した。一方で、読み聞かせで親子の脳活動が連動するとの研究

を示し、読み聞かせが言葉を扱う能力や聞く能力を伸ばし、親子の愛着関係を強め、読書習慣を育んで脳の発達につながるとした。

最後にスマホの過度の利用について、時間を奪い、集中力を低下させ、睡眠障害が依存症を引き起こし、孤独感・孤立感を高めるなどとして、電子スクリーンにはない人生経験を求めた。

参加者から「スマホで動画を見せると泣きやむ」としてアドバイスを求められると、「現実的にはしょうがない」ときもあるが、ずっと続けると影響は大きい」として、スマホに頼らない子育てを考えることの大切さを伝えた。