



スマホなしでの子育て  
育児とスマホの本音トーク  
外出時に役立つおもちゃ

流されない育児のためのワンテーマ情報誌

コノコトでは時代は変わっても決して変わることはない「子育てに必要なこと」を伝えていきます。



認定NPO法人 子どもと文化のひろば  
**ふれいおん・とかち**  
〒080-2470 帯広市西20条南5丁目18-2  
Tel & Fax 0155-36-0560  
http://www.play-on-tokachi.net  
e-mail: info@play-on-tokachi.net  
コノコト Vol.3 2018.11.17

赤い羽根共同募金

0~5歳までのママ達にリアルなスマホ事情を聞いてみました

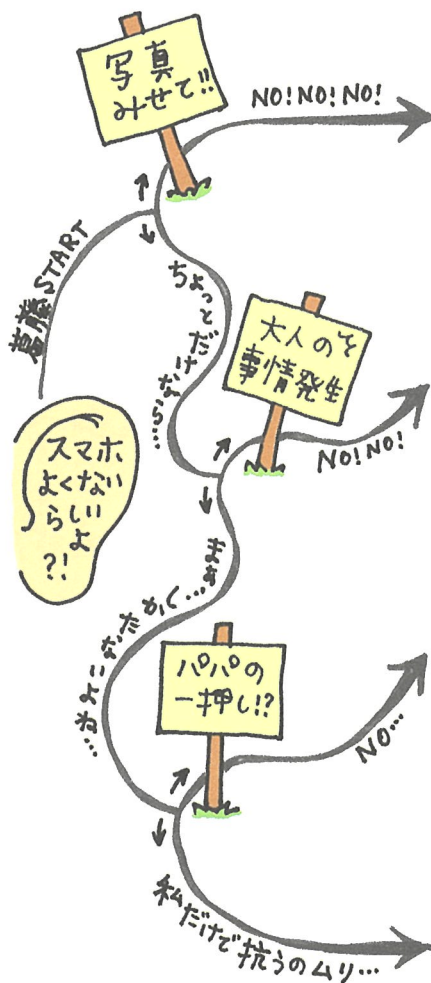
## 育児とスマホの本音トーク

ぐずる子どもにスマホを与えると、てきめんにおとなしくなりますが、でも本当にそれでいいのか…? こんな経験あなたにもありませんか?

まいにち  
スマホと葛藤  
があさん

by meg

「困ったときの救世主?」



いっさい触らせない方向!

見せない触らせない、子どもの前ではいじらないが基本。でも夫がたまに子どものちっちゃい頃の動画とか見せちゃう時があるけど逐一注意してなんとか2~3分終わらせてもらってる。

親と一緒にならまあ...

自分の写真好きだよな〜。写真や動画を撮ったらとにかく見たがる。ママがおしまいと言ったらおしまいねと約束して一緒に見る。これも時代の流れなのかなあ。

来客や外出時限定で

どうしても静かにしてほしい時、少しの間だし罪悪感は無くて子どもも夢中だし、親も平和でよかったよかったって感じで。出先で本当に困った時はスマホの存在は正直ありがたいよね。

もはや使いホーダイ

夫が使わなくなったタブレット端末を与えてしまったのが地獄の一丁目。夫自身がゲーム三昧の少年時代で今もそんな感じだから問題意識がまるでなく、子どもと一緒に「ママはうるさいねー」とか言ってるよ…(涙)

現実こんな感じで子どもとの生活にもぐいぐい入ってきてしまうスマホ。いったいどうするのがベターなのかな…?

# スマホなしでの子育て

「そうはいっても無理なんです…」

テレビを長時間見せたり、スマホを触らせたりすることがよくないことは知っていても、現実問題それらに頼らずに子育てするなんて無理、というお母さんお父さんは少なくないと思います。

あるいは、これからのIT社会に備えてスマホに早く触れさせた方がいいのでは？と考えている人もいるかもしれません。

## 赤ちゃんの脳は、今がチャンス

赤ちゃんの脳は「3歳までに80%が完成」という超高速スピードで成長していきます。3歳になるまでに、どんな体験をして、どんな刺激を受け、どんな脳が形成されたかによって、その子の人格や能力が決まっていくというわけです。人生を左右すると言っても過言ではないこの乳幼児期に、テレビやスマホの存在は、残念ながら脳の発達を著しく妨げてしまうことがわかっていきます。

テレビやスマホなどの電子機器による刺激は、人間らしさに関わる前頭前野の発達や、視力・筋肉や感覚など、身体の諸機能の発達

に深刻な歪みを引き起こす可能性があります。

また、乳幼児期は「私は愛されている、生きる価値がある」という親との信頼関係の土台を築く時期でもあります。テレビやスマホに子守させていると、そういった信頼関係を築く機会が減り、愛着障害や自己肯定感の低さにつながってしまいます。

## ほんの1時間？

では、どのような体験や刺激が人間らしい脳を育ててくれるのでしょうか？

お金をかけたたり、どこかで何かを習ったりする必要は全くありません。

むしろ、抱っこする、目と目を合わせ、語りかける、笑顔を見せる、こういった何気ない親子のふれあいや、様々なものに触れたり、匂いをかいだり、音を聞いたりするなど、ごく普通と思われがちな体験こそが、実は乳幼児期の脳の成長には必要不可欠なのです。

テレビやスマホに子守させている時間は、お母さんにとっては「ほんの1時間」かもしれませんが、赤ちゃんにとっては3歳までという一定のタイムリミットもある中

で「発達するためのチャンスを奪われ続けた1時間」ともいえるのです。

## 無いなら無いで、親子で苦戦してみる

とは言っても、「スマホ無しの子育てなんてどうしたらいいの？」という厳しい子育ての状況もありますよね。

「静かにしてほしいな」と思った時には、その時だけの特別なおもちゃや、手遊び・わらべうたなどを活用してみませんか？

もしかしたら上手くいかない時だってあるかもしれませんが、ですが、親子で関わり向き合った時間は決して無駄にはならず、赤ちゃんが成長するための糧となります。

そして、子どもは生物学的に静かな生き物ではありません(笑)。騒がしいのが当たり前。「我が子をぜったいに静かにさせないと」というプレッシャーから解放され、もっと肩の力を抜いて子育てしてみようではありませんか。

「騒がしくして、すみません」「ひとり子育てするのが大変です」の一言で、応援してくれる人がきつと見つかりますよ。もしも見つからないときには、どうぞふれいおんに遊びにきてください。

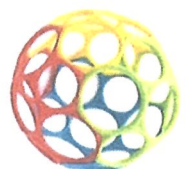
## 外出時に役立つおもちゃ

どうしても静かにしてほしいときには、とっておきのおもちゃをバッグに入れておくと安心です。ポイントは「目新しい」「音がでない」「落ちない」。鉄板アイテムをご紹介します。



### シールブック

100均でも買える最強アイテム!! 貼ったりはがしたり、20分は遊べます。



オーボールは中にスカーフを詰め込んで引き出すのも楽しい。

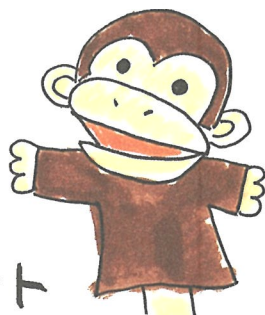


### お絵がきボード

持ち運びできる小さいサイズがgood!! 簡単に消せるのでくり返し遊べます。



鉄板アイテム! 図鑑や布の絵本。久しぶりか新しいものを用意して。



### パペット

手にはめてママがお話すれば夢中になること間違いなし。



ハンディな積み木はゴムなどでつながったものもいい。



おもちゃがなくとも…

### わらべうた・手あそび

子どもたちはママの声や手が大好き。親子のコミュニケーション。これに勝るおもちゃはありません!!