



子どもとスマホ・動画の良い関係

知ってる？「子どもの権利」

スマホ・動画にまつわるアレコレ お悩み相談室

お出かけ先であの手この手

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 北海道帯広市西20条南5丁目18-2
TEL&FAX 0155-36-0560
HP <http://www.play-on-tokachi.net>
E-MAIL info@play-on-tokachi.net
LINE @playontokachi

参考文献
『ワニブタ絵本ガイドブック』
著作：増山均 / 大屋寿郎 発行：企画・制作 Art.31

コノコト vol.9 2024.4.9
編集委員：青木景子・鶴野奈津美・成田志帆・花房楓
デザイン：花房楓



流されない育児のためのワンテーマ情報誌

子どもとスマホ・動画の

「良い関係」ってなんだろう？

ふれいおんのお母さんたちに子どもとスマホ・動画についてのモヤモヤ、悩みを聞いてみました。

親が日頃頻繁にスマホを触っているのでどうしても触りたがる。スマホは見せないようにしているけれど、親がゆっくりしたい時などテレビはけっこう見せてしまう、、、

今は低学年で話を聞いてなんとかルールを守れているが、高学年や中学生になった時に、取り上げるのではなく、上手に付き合っていけるか不安がある、、、

長い目で見て、スマホを見なくても楽しめるようにしてあげたいな。

子どもが見るテレビの時間やコンテンツは色々と考えて決めているが、夫は子どもの前でも自由に見ようとする。「ちょっとくらいいいじゃん。」「えー、だって見たいから。」「じゃあ俺はいつになったらテレビ見れるの？」と口を尖らせるばかり、、、

親が疲れている時などはタブレットでYouTube Kidsを見せている。良くないな、と思いつつ、助かることも多い。

家族で旅行中、動画は最後の手段として少しだけ使っていたが、待ち時間あらばすかさず「動画見たい！」を連呼。せっかく旅行に来てるのに、、、

知ってる？「子どもの権利」

子どもとスマホ・動画のことを考えるとき、まずは知っておきたい「子どもの権利」。

私たちはついつい「大人にとって / 大人の都合」で考えてしまいがちですが、「子どもの心と体を育てるために / 子どもへの影響」という視点から考えてみるのが大切です。

「子どもの権利」という考え方を知っていると、子どもに対して親がどう行動すればよいのか、迷った時の道しるべとなってくれます。

中面を読んで、一緒に考えてみませんか？

国連子どもの権利条約

地球上のすべての子どもたちが、幸せに豊かに育っていく「子ども時代」を過ごせるように世界中の人が話し合っ、1989年に決めた約束ごと。日本も1994年に批准しました。

「子どもの権利条約」を支える4つの原則

命を守られ成長できること

持って生まれた能力を十分に伸ばして成長できるよう、様々な支援を受けることが保障されます。



差別のないこと

子ども自身や親の、人種や国籍、性、障がい、経済状況など、どんな理由でも差別されません。



子どもにとって最も良いこと

子どもに関することが決められ、行われる時は、「その子どもにとって最もよいことは何か」を第一に考えます。



子どもの意見の尊重

子どもは自分に関係のあることがらについて、自由に意見を表すことができ、大人はその意見を子どもの発達に応じて十分に考慮します。



スマホを見せたくはないのですが、色々な状況が重なって、どうしても使ってしまう時があります…。

毎日の子育て、本当にお疲れさまです。私の子育て時代もワンオペ育児でつらい時や家事を集中して片付けたい時などに、テレビやDVDに助けられていました。今は情報端末の種類も増えて、コンテンツも多様でついつい使わせてしまうのも分かります。

持ち運びができる小さい端末（スマホ、タブレットなど）は、いつでもどこでも使用することができることで、目への負担、子どもの発達への影響が大きいです。「どうしても使う」時は、テレビ画面で見ることを勧めます。ただし、スイッチのオン・オフは大人が導きましょう。

外出先で迷惑をかけないために使ってしまう方の声も聞きますが、泣いたり駄々をこねないうちに、予防として与えるのは残念に思います。多少泣いたりぐずったりして、言葉でなだめたり叱ったりすることもとても大事な経験です。面倒でも外出の前に、「これから行く場所での過ごし方を伝える」「飽きてきた時のために、おもちゃや絵本、おやつなどを準備する」などをしておくのが良いでしょう。それでもどうしても必要な時は「特別だよ」と、頼っても良いのではないのでしょうか？

公共の場など、周囲への迷惑を気にして泣かせたくない場面もあると思いますが、意外とその場にいる人たちは、子どもの泣き声に寛容であることもぜひ知っておいてほしいことです。

スマホ、動画にまつわるアレコレ

お悩み相談室

この方にお話を聞きました！

なかやみちえ
中谷通恵さん



元小学校教員。2004年NPO法人お助けネットを設立。白老町から「地域子育て支援拠点」「ファミリーサポートセンター」事業を受託し、様々な活動を展開。白老町訪問型家庭教育支援員として、直接子育てママの声を聞くのが生きがい。現職の他「NPO子どもとメディア公式インストラクター」として全道で講演活動に励む。

スマホや動画を与えた時、「終わりだよ」と言っても泣くなどしてやめられません。どうしたらよいのでしょうか？

小学校の低学年までの子どもは、「やりたいことはぜったいやりたい！」のが特徴で、脳の機能としても「がまん強さ」を担う前頭前野は、まだ十分に発達していません。ですから、子どもをとりこにさせるコンテンツを、子どもが「はい、約束だからやめます」とはならないのです。だからこそ、幼児期はしつこくして「やめさせる」ことが大事です。

「やめさせる」ための7STEP

- 1 約束をする（子どもにも確認）
- 2 やめるよう促す
- 3 やめない理由を聞き、少しだけ伸ばす
- 4 伸ばした時間がきたらスイッチをオフにさせる（大人がオフにする）
- 5 子どもが泣いても取り合わない（怒らず、その場から離れるなど）
- 6 少し落ち着いたら、普通に接する（おやつにしようか？など）
- 7 前よりがまん出来たら、必ずほめる

子どもが興味を持って見ているスマホを、親の考えで取り上げてよいものか…気が引けてしまいます。

子どもの興味は大事にしたいですよね。その気持ちを他のリアルでより豊かな体験につなげてみませんか？多忙な子育ての毎日で「スマホ・動画の時間を減らさなきゃ！」と自省するのは難しいと思います。「子どもの成長に良い時間を増やそう！」と考えるのはいかがでしょうか？

- ★ 外で遊ばせる。（ただ連れ出すだけ、散歩だけでOK。「汚してもいいよ！」と言えると最高）
- ★ 睡眠時間をたっぷりと。（子どもを早く寝かせて、その後に大人のスマホタイム！）
- ★ 楽しい雰囲気、会話、身体を使った触れあいの時間をつくる。
- ★ 親が疲れたら遠慮せず他の人に頼り、親のご機嫌タイムをつくりましょう。（パートナー・親族・子育て支援など）

スマホや動画を見せることで、小さな子どもにどんな影響があるか気になります。

睡眠不足

日中のイライラ、集中できない、成長ホルモンや記憶の定着への影響など。

言葉が育たない、コミュニケーションがとれない
特に2歳までの長時間使用が影響。

無気力・無関心

動画やゲーム等受け身の楽しみにはまってしまう、他の活動や遊びが面倒に。

メディア依存

体力の低下・肥満

行動異常

言語発達の遅れによるパニック、暴力的なコンテンツの影響など。

視力の異常

視力の低下、急性内斜視・外斜視等
8歳までは目の成長期のため特に注意が必要。

コロナ禍で世界中の子ども達の「スクリーンタイム」が、年齢問わず大幅に増えました。そのため、特に小児科医から様々な影響が指摘されています。

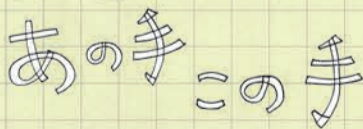
左図を読むと深刻になってしまうかもしれませんが、いずれも日常的に長時間使用した場合で、個人差もあります。

健康に影響が出ないメディア視聴時間の目安

2歳まで	できる限り控える
5歳まで	1時間以内

世界保健機構(WHO)による定義 (2024)

お出かけ先で



ちょっとした工夫で子どもと楽しく過ごしましょ！

チラシ遊び

薄い、カラフル、そしてタダ！
「〇〇どこだ？」「何色どこだ？」
「チラシを持ってお買い物！」などなど
用途は無量大。図鑑にも折り紙にもなるすぐれもの。食べこぼし対策の敷物にもなるし、見るのに飽きたらビリビリにして遊んじゃおう！



手遊び

「おてぶしてぶし てぶしのなかに
へびのなまやけ かえるのさしみ
いっちょばこやるから まるめておくれ いや」



左右どちらかの手に紙くずなどを入れて「さあどっち？」という単純なあそび。歌もおまじないみたいで楽しい。

かんたん工作



5分でできる・材料ひとつで作れる・作らなくても遊べるなど、工作が苦手な方にもおすすめ。

『ふきさんのクイックおもちゃ大百科』
佐藤 啓成社 2023年



リアルな体験 ココ でできます！

あしあとの森

《あそび×森づくり×多世代コミュニティ》
帯広の森の中で、五感をフルに使ってあそび込める場。
対象：どなたでも 毎月1回 10時～14時



プレイセンターにじっこ

《あそび×学び×協働運営》

親同士で子どもを見守り合いながらあそびも学びも楽しめる！家でできない体験が叶う場所です。対象：乳幼児の親子
毎週水・金 10時～13時30分



参加費などの詳細はふれいおんHPをご覧ください。

