

スマホ哺乳・ながらテレビしていませんか？

テレビ放送が開始され 50 年以上がたち、6 割の人がパソコン・携帯電話・スマートフォンを使う時代と言われています。都会の列車内では、スマホの爆発的普及以前では携帯メール使用は3~4割でしたが、現在は7~8割の人が下を向いて一心に画面を見ています。

電子機器は大人がうまく使えば有益な面もありますが、無自覚に使えば子どもへの悪影響は計り知れません。ネット使用は小中学校でのいじめ問題や自己肯定感の低下などにも関係があると推定されますが、本日は主として乳幼児期での電子機器の使用を中心にお話します。



日本小児科医会は、米國小児科学会と同様に、「2 歳までの子どもにテレビ DVD などは見せない、授乳中食事の視聴はやめよう」と提案していました。日本小児科学会の1歳半児の調査において、言葉の遅れが発生する率は、1日2時間未満のテレビ等の視聴児では2%ですが、4時間以上見ている児では約10%と高率でした。

福岡市の2010年の調査では約7割の家庭では食事中もテレビをつけています。また、テレビゲームの使用は3歳から増加します。最近の臨床心理士の講演では、乳児健診に来ているお母さんが、哺乳中にもスマホの使用をやめないそうです。近頃では「いないいないばー」という「スマホ子守」や「鬼から電話」という「スマホしつけ」のアプリも出てきています。

東京、長野、宮崎での1083人の保育園・幼稚園保護者へのアンケート調査では、ネット利用率90%、スマホ利用率63%となっており、3時間以上使用する率が10%です。子育てアプリ利用者は20%に達し、若いお母さんほど利用率が高く約4割です。約半分の母親は子ども自身に使わせています(東京57% 長野38%)。

桐生・みどり地域のお母さん方、皆さんはどうしていますか？



乳児期は母と子どもの愛着とコミュニケーションの形成時期であり、電子機器の過剰な使用により、視線を合わせない、表情がない、呼んでも振り向かない、コミュニケーションのゆがみ、落ちつきがない、自閉傾向がある、不機嫌、不眠、言葉が遅い、衝動を抑えられない、ホルモンバランスが崩れる、自律神経系の発達が悪い、などの児が増えることが知られています。

テレビやスマホを消すと嫌がったり、泣いたりもします。教育ビデオ・アプリなら心配ないかと言えば、やはり同じ影響があります。これらの現状は「児の立場」から言わせると、親祖父母が買ってきた電子メディアによって、「自分に責任がないのに親子の会話を勝手に奪われている」ことと同じです。もとNHKテレビのディレクターだった清川輝基氏によれば、現状は「親が自分の子どもの人体実験しているような状況であり、小学生・中学生になった時にどんな問題が加わってくるかわかりません。その時にはもう遅いのです」と、警鐘を鳴らしています。

電子機器メディアの使用は、子どもの脳にどんな影響を与えるのでしょうか。感情や欲望をちょうどよくコントロールし、また理性や道徳心を働かせるのは脳の前頭葉前頭前野であり、人間らしさを作り出す重要部位です。

東北大学の川島教授によれば、

- ① 実物を見ている時に前頭前野の血流は増えるが、メディアを見ているときには増加しない
 - ② 活字を本で読んだときには前頭前野の血流は増えるが、電子画面で読んだときには血流は増えない
 - ③ 親子で絵本を読むと親も子どもも前頭葉の血流が増える
 - ④ 現状のテレビ番組の多くは前頭前野の血流をかえて減少させる可能性がある
- 等がわかっています。

前述した清川輝基氏は、「電子機器メディアへの依存の危険」について全国で啓発活動を行っています。参考図書を挙げておきますから読んでみてください。

最後に乳幼児期の電子メディア対策について、種々の提案をまとめてみると、

- 2歳までの児にはテレビを見せない
- 食事のときはテレビ・DVD等は消す
- 児の前でパソコン使用やテレビゲームはしない
- 祖父母が孫に電子機器を買わない
- 子ども部屋に電子機器を置かない
- 「スマホアプリ育児」はやめ、赤ちゃんに語りかけよう
- 絵本の読み聞かせをしよう
- 人と人、人と物、人と動物など実物に触れよう
- 親と子どもで散歩・外遊びをしよう
- とにかく、一度テレビを止めてみよう



<参考>

日本小児科医会HP <http://jpa.umin.jp/>

ネットに奪われる子どもたち 清川輝基著（少年写真新聞社）

しゃべらない・笑わない・遊べない子どもたち 片岡直樹著（メタモル出版）

【副院長 竹内 東光】

