

# スクリーンタイムはどれくらいですか？

最近保育をされていて少し気になる子ども達があります。目が合わない、自分の要求だけ求め相手を受け入れられない、物を投げる、足でける、動きが無秩序になる等。

お母さんに聞くと、家に帰ってからメディアに接する時間が長いと言われました。その時間を減らしてもらおうと子どもの気になる動きが戻りました。このことからメディアの持つ子ども達にとっての「害」について調べてみました。



## < 子ども達への害 >

- 眼球の動きが悪くなる（近視、斜視など）
- ブルーライトによる脳の発達への影響を大人より受けやすい
- 一方通行の人になる（会話のやりとりができない）受け身になりがち
- **依存性がある**、それが強くなっていくため時間が長くなる  
（もっともっとになりやめられない、要求が通らず泣く）
- 体が不器用になる（じーっと見ている、目や手足を使わないので  
人にぶつかる、物をよく落とすなど
- **保護者とのコミュニケーションや触れ合う時間が無くなる**  
子どもとの目を合わせての会話、色々なことを丁寧に伝える時間だったのに

メディアに子どものお世話をしてもらうことが今は「楽」かもしれませんが、将来の子ども達の発育を心配することにつながるかもしれません。



保護者の方々にとっては、平日の保育園から戻ったお家でのいろいろな家事が大変なことはそれを経験してきた私にとって十分すぎるほど理解できます。でも今、私が思うことは子どもとの時間をもう少し増やすことはできたのではないかという反省です。私からの一方通行ばかりで子どもとの会話のキャッチボールできてませんでした。もったいないことをしてしまいました。

**皆さんは今からです！**

時間の作り方がわからないなら一緒に考えていきましょう。ひとりではありませんよ(^^)♪スクリーンタイムを減らしていき（理想は30分です。例えば好きな番組ひとつ）

家族みんなで協力して家事をしながらコミュニケーションを育む時間を楽しみましょう♪

大坪 ちひろ

