

子どもとインターネット

インターネット(1)

乳幼児編



先生のご紹介

増田彰則

心療内科 増田クリニック

PROFILE

鹿児島市・増田クリニック院長。さつま町出身。内科学、心療内科を専攻。中でも疲労、痛み、うつ病、不登校、小児心身症、神経症などが専門です。

インターネットが

子どもにも与える影響

インターネットの普及には目をみはるものがありますが、コロナ禍がこの流れに拍車をかけている現在、子どもの生活にも大きな変化がおきています。今回から5回シリーズで私が調査したデータをもとにインターネットと子どもについて考えてみましょう。初回は0〜3歳までの乳幼児です。

0〜3歳児の子育て中のお母さん約4000人を対象に調査したところ、1歳児の25%、2歳児の50%、3歳児の60%がスマホやタブレットを使用していました。その内の8割余りは夢中になり、4割でお母さんがやめさせようとするが怒って泣いたり、癩癩をおこすことがわかりました。そして使用に関して問題を抱えている乳幼児が、2歳児で最も多く約23%もいたのです。

スマホ・タブレットの使用で

睡眠障害も

スマホやタブレットをしている子どもはしていない子どもに比べ、寝つきが悪い子どもが15倍多

く、朝起きた時ぐずる子どもは1.8倍多い事がわかりました。乳幼児の睡眠は脳の神経細胞が発達する時間であり、睡眠と覚醒のリズムと体内時計の形成に重要な時間です。それがスマホやタブレットを使用することにより悪い影響を受けているのです。最近、乳幼児期の睡眠障害は発達障害の出現頻度を高めることが報告されましたが、スマホとタブレットの早期使用も原因の1つと推測されます。



スマホの使用頻度を見直し

子どもの脳を守りましょう

乳幼児の子どもがスマホやタブレットに夢中になり、止められなくなるリスクは、親が子どもの前ですると2倍高いことがわかりました。さらに家庭内に使用に関するルールがない場合も同じく2倍、就寝時間を決めていない場合は1.6倍のリスクがありました。そ

して、最も高かったのは、ベッドの中で使用していることで、そのリスクは8倍にもなりました。乳幼児の脳は3歳までに神経細胞の基礎が作られ、5歳までに大人の脳の約9割ができると言われています。その期間に脳は五感(視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚)を通してフランスよく発達します。そこで大事なことは、親とのアイコンタクトとスキンシップ、周りからの声かけや多くの自然体験と遊びです。その期間にスマホやタブレットから出る強い光刺激と目まぐるしく変わる画像刺激にさらされると脳が興奮します。興奮を覚えた脳はさらに興奮を求めるようになり、「トリコ」になるのです。

乳幼児の脳の成長の源になる好奇心と探索行動がスマホやタブレットに移り他の遊びに関心を示さなくなると、その後の脳の発達に与える影響は計り知れません。

5歳まではスキンシップと

外遊びを中心に

調査から言えることは、5歳まではスマホやタブレットに触れさせることは決して勧められませ

ん。忙しいお母さんにとって、子育ての助けになるツールかもしれませんが。しかし、お母さんとお父さんの関心と愛情、スキンシップと外遊びほど乳幼児の脳と心の発達に大切なものではありません。



ネット・ゲーム依存症の家族会
毎月第3木曜日【参加料】1回1,000円【時間】10:00~12:00
【場所】ケアサポート清瀬【お申込】099-201-3600
月1回の、ネット・ゲーム依存の子どもをかかえた親の会です。
依存についての知識と対応の仕方を学びます。
参加希望の方はお電話ください。

http://www.myclinic.ne.jp/masuda_di/pc/
増田クリニック

TEL. 099-219-1155

〒892-0845 鹿児島県鹿児島市樋之口町2-24

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	/	○	○	○	/
14:30~18:30	○	○	/	○	○	○	/

受付時間：午前8:30~12:00 午後14:00~18:00
休 診：水・日・祝・お盆・正月

増田クリニック
携帯版HPに
アクセス
できます▼

