

# 子どもとインターネット(2)

## 園児編



先生のご紹介

増田彰則

心療内科 増田クリニック

PROFILE

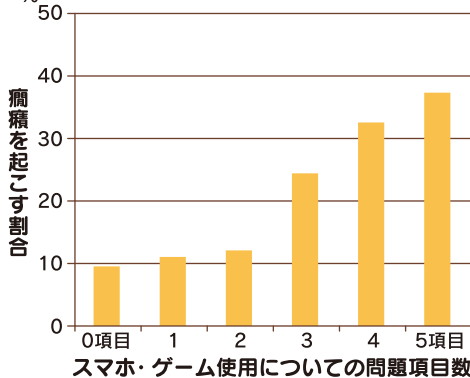
鹿児島市・増田クリニック院長。さつま町出身。内科学、心療内科を専攻。中でも疲労、痛み、うつ病、不登校、小児心身症、神経症などが専門です。

### スマホやゲームが子どもにも与える影響

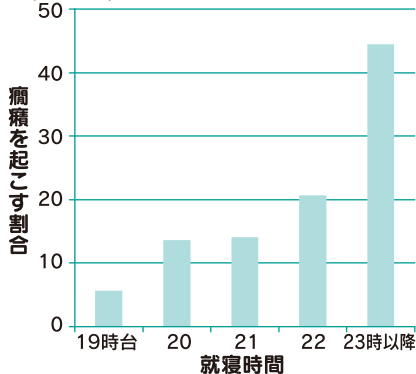
4歳、5歳になると語彙力も増えて、文字を読んだり、書いたりするようになる子どももいます。この頃の子どもは、スポンジが水を吸収するように何でも吸収して目覚ましい成長を見せるものです。好奇心が旺盛なこの時期の子どもにスマホやゲームの及ぼす影響について考えてみましょう。

4700人の4〜6歳児をもつお母さんを対象にスマホやゲームの使用について、①夢中になって②止められない③止めさせようとすると機嫌が悪くなる④他の遊びに興味を示さない、この5つの問題について、「はい」「いいえ」で尋ねました。「はい」と答えた数と子どもの癩癩との関係のみたところ、3つ以上「はい」があると癩癩をおこしやすいとなり、4つ以上になると3割をこえることがわかりました(図1)。これからゲーム・スマホの使用に問題を抱え、依存傾向にある子どもは癩癩を起しやすいことがわかったのです。図に

(図1) スマホ・ゲーム使用と癩癩の関係



(図2) 就寝時間と癩癩の関係



示していませんが、「落ち着きがなく、じっとしていられない」についても同様の結果が出ました。癩癩を起しやすい子どもと、スマホ・ゲーム依存度との関係

これまでの研究で長時間の画面視聴は発達障害、とくに注意欠如多動性障害(ADHD)に似た行動をとる傾向があると報告されており、アメリカと日本の小児科医会は2歳以下の乳幼児にはテレビやDVD、スマホなど画像を見せることを止めるよう勧告しています。今回の4〜6歳を対象にした調査からもスマホやゲームに依存

傾向がある場合、癩癩をおこしたり、落ち着きがなくなるなどADHDに似た行動をとることが分かりました。

### 就寝時間も大切

4〜6歳の子どもには外遊びをさらに興味ある結果が得られたのは、就寝時間との関係です。(図2)に示すように就寝時間が遅くなると癩癩を起す割合が高くなり、22時台に寝る子どもで2割23時以降で4割余りの子どもが癩癩を起すことがわかりました。落ち着きがない割合も同様でした。睡眠不足を抱える子どもは衝動的で過度に攻撃的になりやすいうことが分かっており、睡眠は非常

に大切です。

今回の結果から、4〜6歳ではスマホやゲームをさせることは控え、多くの自然体験や友だちとの外遊びをさせ、さらに絵本の読み聞かせ、家族団らんの遊びやおしゃべりなどしてあげましょう。また、この年の子どもには11〜12時間の睡眠が必要とされており、19〜20時には布団に入るようにしましょう。それによってイライラしない、落ち着きのある元気な子どもに育つと思われれます。

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】ケアサポート清滝【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\\_dii/pc/](http://www.myclinic.ne.jp/masuda_dii/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▼

