

子どもとインターネット(4)

家庭編



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(以下ネット)の普及が進み、子どもを取り巻く環境が激変しました。家庭では子どものネットやゲーム、スマートフォン(スマホ)との付き合い方に頭を悩ませていることでしょう。今回は、家庭での対応について考えてみましょう。

スマホ・インターネットより スキンシップや外遊びを

具体的な対応について表にまとめてみました。まず、乳幼児ですが、アメリカや日本の小児科医会

は2歳まではテレビやスマホなど画像をみせないよう警告し、さらにスマホで子育てしないように注意を喚起しています。泣いたり機嫌が悪い時こそ、抱っこしてスキンシップしたり、アイコンタクトをとって話しかけましょう。また、親がスマホをしている姿を見ている乳幼児ほど、スマホをさせると熱中することが分かっています。3歳までに脳の神経細胞の基礎ができると言われており、この期間に脳を刺激するスマホやゲー

ムはさせないで、自然や人の中で多くの体験をさせましょう。

園児になると友だちとの外遊びや自然体験が成長にとって大事になります。喧嘩したり、仲直りしたり、譲り合ったりして社会性の基礎となる思いやりの心や痛みを理解する心、共感する心が育まれます。また、5歳までに脳の9割ができると言われており、それまではゲーム、スマホよりも遊びやふれ合いを通して多くの体験をさせましょう。そしてルールを決め、それを守れるよう「我慢する力」を育てることがその後の成長につながります。

眠るときに、ベッドに

ゲームやスマホを持ち込まないで

小学生では使用ルールと就寝時間を決め、生活リズムを整えることが重要です。低学年の脳ほどネットの影響を受けやすいことが分かっており、ゲーム時間は低学年30分、高学年1時間程度が望ましいと思います。さらに低学年は21時まで、高学年は遅くとも22時までに寝る習慣をつけましょう。依存症予防で最も大事なことは、

家庭での対策

● 乳幼児

- ① 2歳まではテレビやスマホは見せない。
- ② スマホを使った子育てはしない。
- ③ 親がスマホに熱中している姿を子どもにみせない。
- ④ スマホよりもアイコンタクト、スキンシップを大事にする。

● 園児

- ① ゲーム、スマホよりも友だちとの外遊びや自然体験をさせる。
- ② 5歳まではスマホやゲームはさせないのがベスト。
- ③ 使用ルールをつくり、我慢する力を育てる。

● 小学生

- ① ゲーム、スマホの使用時間は、低学年1日30分、高学年は1時間。
- ② 就寝時間は、低学年21時まで、高学年は遅くとも22時まで。
- ③ ベッドにゲーム、スマホは持ち込ませない。

● 子どもが乳幼児期の段階から親が取り組むこと

- ① 使用ルールと就寝時間を決め、家族全員で守る。
- ② 子どもの前でゲームやスマホに熱中している姿を見せない。
- ③ 家族団らんの時間を作る。その時はスマホやゲームの電源を切る。
- ④ 親がベッドに持ち込まないなど、手本を示す。

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.masuda-clinic-kagoshima.com/
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▼



ベッドにゲームやスマホを持ち込ませないことです。おうちの方をお願いしたいことは、ゲームやスマホの電源を切って「家族団らんの時間」をつくり、しっかりと子どもに向かいあって下さい、そして、子どもに関心と愛情を注いで欲しいと思います。子どもにとって、お父さん、お母さんの笑顔と会話ほど心が満たされる時間はありません。それが、ネットやゲーム依存の防波堤になります。