

スマホによる育児の功罪について



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。

ネットやスマートフォン(スマホ)など情報機器の進歩は目をみはるものがあり、今では子育て世代のほとんどが利用する時代になっています。今回は、その功罪について考えてみましょう。

H 29年3月にベネッセが育児中の母親3400人を対象に調査したところ、0歳から3歳までの乳幼児の20〜25%が毎日利用しているという結果がでました。どういう時に利用しているか聞いたところ、外出先での待ち時間や子どもが騒ぐ時、自動車や電車での移動時、家事で手が離せない時と答えています。驚いたことには、子どもが使いたがる時と答えたお母さんが30%もいたことです。先日、クリニックに1歳前の乳児を連れてお母さんが受診されました。診察室に入った途端、見慣れない白衣姿を見て泣き出し診察どころではなくなり、お母さんがスマホを出し電源を入れて見せたところすぐに泣き止み、診察中ずっと手を動かして遊んでいました。それを見て、確かに便利なものだと思いますが、まだ1歳にも満たない子どもを一瞬に大人しくさせることは、子どもの脳にどれほどの刺激を与えるのか気になりました。

人間の脳は5歳までに大人の脳の9割ができあがると言われています。

この期間十分な睡眠をとり、適切な育児環境を与えることで正常な脳の神経回路網が作り上げられるのです。テレビやゲーム、スマホによる強烈な人口の光や機械音は乳幼児の脳の発達に悪い影響を与え、軽度の脳機能障害がおこる可能性があると言われ、それが発達障害やイライラして切れやすい子どもの増加に関係していることが考えられます。

また、暴力的なゲームを続けると他人の痛みには鈍感で、自分の痛みに対して過剰に反応して攻撃的な反応が出やすいうことが脳画像の研究から分かっています。

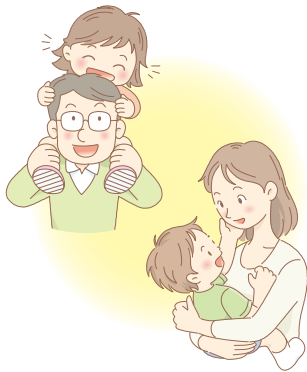
幼児期は特に親子のふれあいがとても大切。

授乳中や食事中、会話中に親がスマホの画面に目が奪われ、子どもの要求に応答することが少なくなると愛着形成に歪みが生じることになります。さらに言葉の発達に遅れが出たり、視線が合わない、笑顔が少なくなる、昼間ぐずり夜なかなか寝なくなることも分かっています。

スマホは子どもを「大人しく」させてくれます。それは大人にとって大助かりですが、子どもの脳は強い刺激を受けて興奮している状態です。興奮することを覚えた脳はまたそれを要求します。がまんしたり、自制する力が育っていない子どもはすっきり虜になり止められなくなるのです。

日本とアメリカの小児科医学会は2歳まではテレビやビデオ、スマホの視聴と使用は控えるように提言しています。

子どもの脳の正常な発達のためスマホの電源を切って子どもに向き合い、目をしっかり見て子どもの話に耳を傾け、笑顔で応えてあげることが何よりの子どもへのプレゼントになります。



ネット・ゲーム依存症の家族会…毎週第4木曜日/参加料1回500円
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。

【場所】ケアサポート清滝 【申込】099-201-3600

増田クリニック
携帯版HPに
アクセス
できます▶



http://www.myclinic.ne.jp/masuda_cli/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

5月に
お引っ越し
しました!

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