



## 子どものころとメディア※

※メディア…テレビ、DVD、スマートフォン、タブレット、PC、インターネット、ゲーム等

### ★乳幼児期のころの発達

乳幼児期は、言葉を覚える・理解する、人の気持ちに共感する、社会性を身に付ける、感情を豊かにするなどさまざまな部分で発達します。



これらの発達は、実際の体験や自由な遊び、相手の目を見て交流すること、スキンシップの触れ合いをとおした体験が必要になりますが、子どもがメディアに反応したとしても、メディアは返してくれないため、会話に必要なコミュニケーションを学ぶことができません。

人との共通の体験やころのやり取りがないと、人との関係作りが難しくなります。

### ★メディアとの上手な付き合い方

2歳まで：できるかぎり控える

2歳以上：2時間以内(ゲームは30分以内)

これらが望ましい乳幼児期のメディアの利用です。



子どもをおとなしくさせるためだけに使わずにおもちゃを与えてみる、食事の時に使わず親子での会話を楽しむ、寝室に持ち込まないなど、おうちの中でルールを決めてお子さんが小さいうちからメディアの利用について考えていきましょう。

メディアを「やめさせる」「減らす」ことを考えるよりも、「人と関わる楽しみ」の時間を増やし、メディア以外の親子でのやりとりを充実させることが大切です。

親子のふれあい遊びは、ころを育て、結果としてメディアの時間を減らすことができます。  
おうちの中でお子さんと触れ合う時間をより作ってみましょう！

