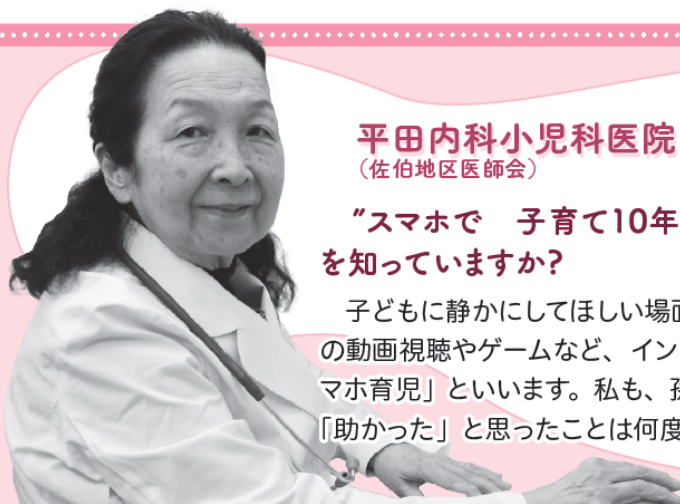




平田内科小児科医院 ひらた ゆうこ 平田 優子 先生 (佐伯地区医師会)

“スマホで 子育て10年後 100倍返し”という川柳を知っていますか？

子どもに静かにしてほしい場面で、スマホやタブレット端末での動画視聴やゲームなど、インターネットを利用することを「スマホ育児」といいます。私も、孫の世話を頼まれたときに利用し、「助かった」と思ったことは何度かあります。

このことが10年後に100倍返しとはどういうことでしょうか？

スマホは依存物!?

スマホ利用に関する相談で来院する保護者の悩みを挙げてみます。

- ・夜遅くまでスマホを利用し、睡眠時間が少ない
- ・朝起こしても起きられない
- ・学校を休みがちで日常生活に支障がでてきている
- ・スマホがないとイライラして集中できない
- ・急に学力が低下してきた
- ・注意すると逆切れし、暴言をはき、暴れる
- ・金遣いが荒くなり、不審な請求書が届く



子どもの年齢は10歳以上がほとんどで、まさに「スマホで子育て10年後」に当たります。「スマホは便利」だと思っていたら、楽しくてやめられない、飽きない依存物だったのです。

利用時間に注意してください

文部科学省の調査で、子どものスマホ漬けに一番強い影響を示したのは「母のスマホ利用時間が平日2時間以上」、「家庭内にスマホ利用の約束がない」、「父のスマホ利用時間が平日2時間以上」の順でした。

1日は24時間です。大人も子どもも生活時間の中で、睡眠や食事の時間、職場や学校で過ごす時間、家族や仲間と話し、遊ぶ時間を引くと、スマホの利用時間は2時間が限度でしょう。依存性が出てくるのが1日2時間以上の使用ですから見事に一致します。

♪スマホで子育てポイント♪

- ① 1日の利用時間は大人も子どもも2時間以内にする。
- ② スマホは便利だが依存性があることを子どもたちに伝える。
- ③ 子どもが利用するときは、できる限り大人も一緒に会話しながら楽しく使う。
親子の会話は子どもの健康にとっても大切です。

子どもたちは生まれた時からスマホが身近にあり、親や周りの人がスマホを手をしている姿を見て育ちます。文明の利器を100倍返しにならないように使うには、子どもを育てながら私たちも学び、一緒に楽しみ、正しい使い方を伝えていくことが大切です。さあ今日から始めましょう。

