

乳幼児期の子どもには、 スマホやタブレットよりも、 現実的な親子の触れ合いが大事



スマホ・タブレットに触れる乳幼児が急増

複数の民間の調査によりますと、スマホやタブレットなどに触れている乳幼児が急速に増えています。早い場合は0～1歳のうちから使わせています。スマホやタブレットには、子どもが遊べるアプリが多くあり、子どものおもちゃとして使われています。また、スマホやタブレットで使用する多くの教育アプリがあり、それを乳児のうちから使わせて勉強させる親も増えています。スマホやタブレットは、指でタッチするだけなので、乳児でも操作を覚えることができます。そしてスマホやタブレットを与えていれば、子どもはその間大人しくしてくれます。乳児でも熱中してしまうほど、興味を引くように作られているのです。子どもが起こすかんしゃくを鎮めることができ、子どもを静かにさせるための道具としても役に立つでしょう。教育アプリであれば、それを使ったほうが効率的で高度な学習ができ、子どもの成績が伸びると思うかもしれません。



スマホ・タブレットで起こる、子どもの身体や脳・心への悪影響

しかしスマホやタブレットに触れることによる、子どもへの悪影響について考えてみるとどうでしょうか。悪影響として懸念される問題は、多岐にわたってまとめられないほどあります。

たとえば、電磁波が子どもの脳や身体に悪影響を与えると主張している専門家は少なくありません。少なくとも、子どもの脳や身体は、大人よりも脆弱で、大人以上に悪影響を受けやすいことは確かで、妊娠中の母親はスマホを身体から離して持つようにという提言もあります。また、スマホやタブレットでネットやゲームを長時間やりすぎると、脳の神経細胞の密度が減少してしまうことや、脳の前頭前野の働きに悪影響があることが報告されています。この部分は、

知性や理性を司る部分で、この部分に影響が出ると、思考力や集中力が低下してしまったり、感情のコントロールが難しくなるために落ち込みやすくなったりキレやすくなったり、我慢が出来なくなったりします。精神疾患との関連では、画面の明るさは概日リズムを乱し睡眠障害になりやすいともいわれ、さらにその後の発達障害や抑うつや不安障害、愛着障害などの疾患とも合併しやすいとも報告されています。



スマホ・タブレットが子どもの能力、心の成長を遅らせる可能性も

スマホやタブレットは子どもたちが画面に目を向ける時間を増やします。それは親や友だちと現実的なコミュニケーションの時間を奪っていきます。乳幼児期は、なるべく多くの時間、親とスキンシップを図ることや、目を見つめ合ってコミュニケーションを取ることが大切です。この時期は親とのその関わりを通して、子どもが自分への信頼感や他者への信頼感を培っていく大切な時期です。これを愛着形成といいます。これはその後育まれていく人格の根っこになる部分であり、不安を感じにくくなる安全な感覚や安心感とも関係があります。子どもがスマホやタブレットを使うということだけでなく、親がスマホに夢中になってしまうことも、愛着形成のために必要な親子の関わりを奪っていきます。親がスマホをしている間、子どもは無視された状況になり、不安を感じてしまいます。乳幼児期に子どもの愛着

求が十分に満たされないと、それは子どもが成長してからも大きく影響し、自分に価値を感じられなかったり、ちょっとしたことで情緒が不安定になったり、他者と親密な関係を維持できないなど対人関係で問題を抱えやすくなってしまいます。乳幼児期は、共感性や協調性や道徳心、自己効力感、問題解決力など、子どものその後の人生において大切なものの基礎を身に付けていく大切な時期です。また身体を動かし運動能力を発達させる時期でもあります。これらの発達には、親や周囲の人たちとの、現実的でポジティブな関わりが不可欠なのです。スマホやタブレットを使うことによって、これら大切な能力の発達が遅れてしまう危険性もあります。

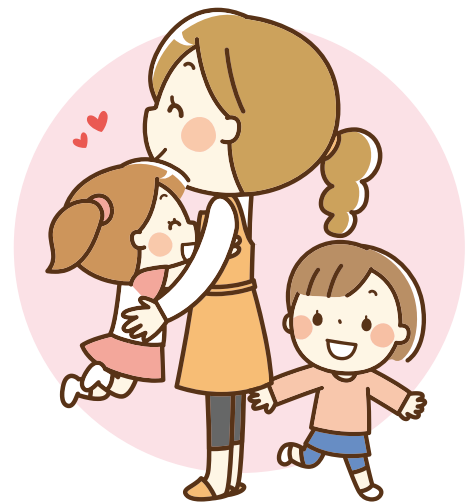


子どもの能力や心の成長には現実的な触れ合いがなにより大切

このようにスマホやタブレットの悪影響については数多くの報告があります。米国小児科学会は2011年に、十分な研究に基づく提言として「2歳未満の子どもに画面を見せないよう」と勧告しているほどです。スマホやタブレットを与え、長時間させるというのは、子どもに大きな副作用が懸念される食べ物を与えていることと同じことかもしれないのです。子育てにスマホやタブレットはなるべく使わず、最小限にとどめましょう。スマホやタブレットを横に置いて、子どもの肌にたくさん触れてください。子どもとアイコンタクトを取ってたくさんコミュニケーションしてください。子どもの働きかけに応答してあげてください。子どもと手足や身体を動かして一緒に遊びましょう。

子どもはスマホ・タブレットよりも親が大好き

子どもは、一日一日成長していきます。新しいことを覚え、できなかったことができるようになり、表情も豊かになっていきます。子どもの変化を楽しんでください。乳幼児期はあっという間、子どもと触れ合い、子どもの成長を楽しむことができる時間は今だけです。長い人生のわずか数年です。子どもはスマホやタブレットよりも、親との触れ合いを求めています。子どもたちは親が大好きなのです。スマホやタブレットをなるべく使わずに、親と子どもの現実的な触れ合いを大切にしましょう。



【資料提供】 倉成央(博士[学術], 臨床心理士)中谷晃(精神科医)

【参考文献】 「子どもがネットに壊される」(2018)Mary Aiken著, 小林啓倫訳, ダイアモンド社
「スマホゲーム依存」(2018)樋口進, 内外出版社



<http://ms-k.jp/>

メンタルサポートKでは、心理支援として各種講座やセミナー、カウンセリング、企業向けの研修なども行なっております。詳しい情報やお問い合わせについてはホームページにも掲載しておりますのでご覧いただけますと幸いです。スマートフォンやタブレットでの閲覧にも対応しております。

メンタルサポートK

検索

お問い合わせ



メンタルサポートK

熊本市東区石原1丁目11番11号

096-380-6771

営業時間 10:00から18:00