



「ほっとルーム」だより

第166号 令和4年6月1日発行
いちき串木野市家庭教育支援連絡協議会
(子どもみらい課内 TEL 33-5618)

親子をつなぐ身近なツールのスマホ 家庭でのスマホやゲームの使い方について振り返り、 親子でルールを作ってみませんか？



今やスマホは、子育ての多くの場面で使われるようになってきました。

撮った写真や動画を親子で見たり、家事で手が離せないときに動画を見せたりと、ほとんど毎日活用しています。スマホを使うと、歌や踊りを子どもと一緒に楽しめたり、知識が豊かになったりするなど、子どもとのコミュニケーションのツールとしてのメリットもありますが、使い方によっては、生活リズムの乱れ、学力低下、身体面、精神面への影響等のデメリットも考えられます。特に乳幼児の脳は、5歳までに大人の脳の約9割ができると言われています。その期間にスマホやタブレットから出る強い光刺激と目まぐるしく変わる画面刺激にさらされると脳が興奮します。興奮を覚えた脳はさらに興奮を求めようになり、『トリコ』になるのです。

乳幼児の脳の成長の源となる好奇心と探索行動がスマホやタブレットに移り他の遊びに関心を示さなくなると、その後の脳の発達に与える影響は、図り知れないものがあるそうです。親子で、スマホやゲームの使い方について、振り返ってみましょう。

メディア対策は予防しかない

5つの対策

- ① 2歳児問題・・・スマホやゲームよりも愛着形成が大事。
- ② 脳の発達の視点から、5歳まではゲーム、スマホをさせない。
- ③ 学童期以降は30～60分（平日はさせないのがベスト）
- ④ 家庭でルールを作り、それをしっかり守らせる。
- ⑤ ベッド内にゲーム・スマホを持ち込まない。

依存リスク…ルールがない場合…リスク 2倍！
就寝時間を決めていない場合…リスク 1.6倍！
ベッドの中で使用している場合…リスク 8.8倍！

親として心がけること

- ① 家族団らんの時間をつくり、子どもとしっかり向かい合い、話を聞いてあげる（途中で切らない）。
- ② 親が、子どもの前でゲームやスマホに熱中しない。
- ③ ネットやスマホよりも子どもに関心を持つ。



親が子どもの前でゲームをすると、依存リスク2倍！

～ネット・ゲーム・スマホ依存傾向チェック～

1. ネット・ゲーム・スマホに夢中になっている
2. やめさせようとするとイライラする
3. この1年でゲーム・スマホをする時間が増えている
4. やめさせようとしても止められない
5. ネット・ゲーム・スマホ以外のことに興味がない



～参考資料～
知っておきたい子どもたちの
“こころ”公開講座
(増田クリニック 増田 彰則)

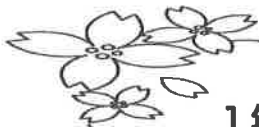
上記の5項目で、4項目以上で「はい」と答えた場合…「依存傾向あり」!

～ほっとルーム～
(子どもみらい課内)

子育ての中で、気になること等ありましたら、一人で悩まず、いつでも気軽にご相談ください。一緒に語りましょう。

TEL : 33-5654

FAX : 32-3124



令和4年度の第1回 1年生長子家庭の訪問が終わりました



玄関先で、ご両親や祖父母さんから登下校、お友だちの話を中心にお子様のご様子をお聞きしました。突然の訪問に関わらず、皆さん快くお話を聴かせて下さいました。コロナ禍の中、体調不良や出席停止等で、学校に思うように通えないという声もありました。それぞれのご家庭でお子様と一緒に頑張っていらっしゃる様子をお聞きすることができました。訪問中の車窓から、黄色い帽子をかぶり、大きいランドセルを背負い、水筒をかけて一生懸命歩いて帰る1年生を見かけました。「すごいね。頑張ったね。」と心の中で声をかけて見送り、そんな姿に元気をもらって次の訪問先に向かいました。

1学期は、お仕事やそれぞれ用事もあられてお会いできなかったご家庭もありましたが、2学期も訪問しますので、お会いできることを楽しみにしております。お忙しい中お時間をいただき、ありがとうございました。

子育てアドバイス

「楽しい子育て全国キャンペーン」三行詩
入賞作品より

子育てが楽しくなるような
三行詩を紹介します♪

「うん、うん、うん」
「それで？それで？」と聞かれると
どんどんお話ししたくなる



「ねえ、知ってる？」
かがやく瞳で 問う娘
ときには そっと 無知なふり



たくさんお話ししてくれると、嬉しくなりますね♪
忙しいときでも、話を聴いてあげたくりますね♪

ねるまえの
おやすみぎゅうは いいきもち
一日のごほうびみたいだな



体も態度も大きいけれど
寝顔は小さい頃のまま
かわいい我が子に おやすみなさい



「今日もありがとう」という気持ちになりますね♪

いい子だから、かわいがるわけではありません。
かわいがるから、いい子になるのです。

児童精神科医 佐々木正美先生からのラストメッセージ

県の相談機関

かごしま教育ホットライン24 ☎0120-783-574
☎099-294-2200※携帯電話からはこちら
24時間子どもSOSダイヤル ☎0120-0-78310
PTAすくすくライン(家庭教育やしつけについて) ☎099-251-0309