

Q：テレビ・ビデオ・スマホ等の長時間接触が悪いと言われますが、なぜ悪いのか、どのくらいであればよいのか、教えてください。

A：長時間のメディア接触は、保護者との会話やスキンシップ、外あそびでの友だちとの交流時間を奪い、人との関わり不足を招きます。特に、象徴機能が未熟な2歳未満では、言葉や情緒の発達に悪影響を及ぼします。米国小児科学会（AAP）では、乳幼児期にテレビ視聴時間が長いほど、小学校低学年で集中力低下・落ち着きのなさ・衝動性増加の傾向があると指摘しています。また、日本小児科学会では、長時間の視聴は、言葉の発達遅延のリスクを約2倍にする、日本小児科医会（2004）は、暴力映像の長時間視聴は、後の暴力的行動との関連があると警鐘を鳴らしています。

その中で、世の中には、注意すべき誤解がみられます。「教育番組なら2歳未満でも有益」という考え方は誤りです。2歳未満では、画面情報の理解が不十分で、対面でのやりとりや実体験の方が圧倒的に重要です。「見せっぱなしのBGM的視聴は害が少ない」という誤解も危険です。受動的視聴でも、言語発達や注意機能にネガティブに影響します。

改善策と行動目標としては、

（1）生活習慣としてのルール化

1. 授乳中・食事中の視聴は禁止しましょう。
食事・授乳は、親子のアイコンタクトや会話の重要な機会です。
2. 視聴時間の上限を設定しましょう。
 - ① 2歳未満：視聴を控える（ゼロに近づける）ようにしましょう。
 - ② 2歳以上：テレビ・動画視聴は1日90分以内に、ゲームは30分以内に抑えましょう。
3. 子ども部屋にテレビ・ゲーム機を置かない
視聴管理が難しくなり、長時間化を招くため注意しましょう。

（2）見方の工夫

1. 番組・時間を事前に決めましょう（だらだら視聴を防ぐ）。
2. 見終わったら、必ず電源はオフにしましょう（つけっぱなし防止）。
3. 共視聴と双方向的やりとりをたいせつにしましょう。親子で歌う、感想を話す、質問に答える等、一方的な受信から対話型経験に変えていきましょう。

（3）家族内での合意形成

家庭のメディアルールを親子で作成し、例外を作らず、一貫して運用していきましょう。親が率先して守ることで説得力が増します。

大切なポイントは、（1）外あそびとのバランス：1日1時間以上の屋外あそびを確保し、自然光・運動・人との関わりを増やしましょう。（2）睡眠への影響：就寝1時間前からは、ブルーライ

トが睡眠リズムを乱すため、画面を見せないようにしましょう。(3)ロールモデルとしての親の態度：大人の長時間スマホ利用は、子どもの模倣行動を強めます。親自身の利用習慣も見直す必要があります。(4)代替活動の充実：絵本読み聞かせ、ブロックあそび、散歩など、非デジタルで没頭できるあそびを増やしましょう。

メディア接触の長時間化は、単に「見過ぎ」の問題ではなく、子どもたちにとって大切なこと・必要不可欠なことが置き換えられてしまい、それが当たり前になって、問題や危険性に気づかなくなることにあります。本来、子どもの成長発達に必要な発達経験（会話・外あそび・創造的あそび）の不足こそが核心です。

(前橋 明)

子どもの健康福祉研究所