

見直そう！生活習慣と子どもとのルールづくり

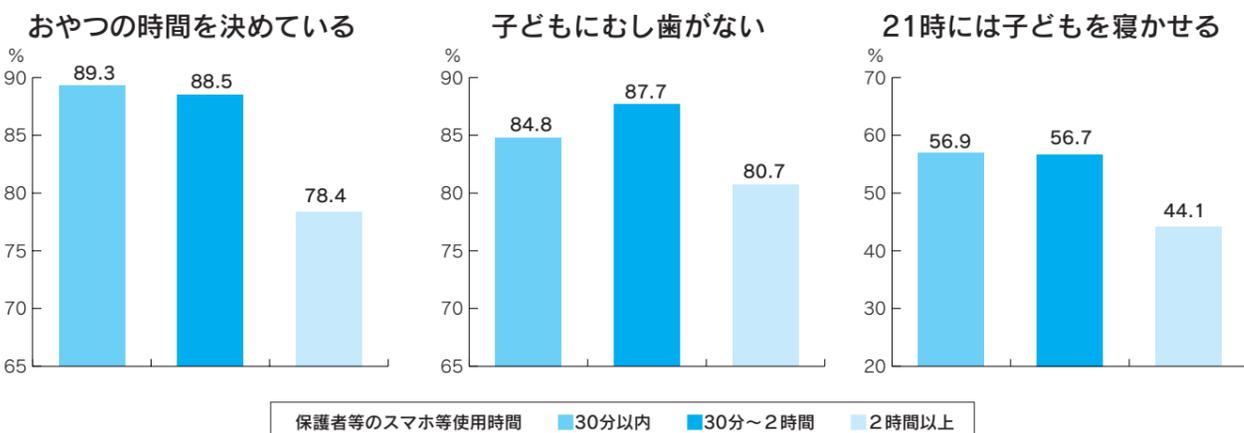
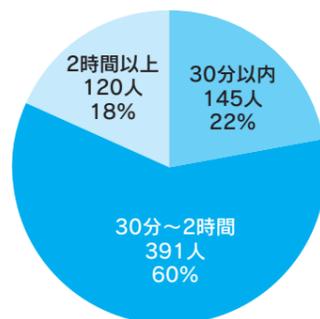
健康推進課 ☎65-7751

昨年10月～12月の間に幼児健診に来所した保護者等656人を対象に、スマートフォン等の通信機器（以下スマホ等）の使用状況と子どもの生活習慣に関するアンケートを実施し、その関係について調べました。

保護者等がスマホ等を使用する時間と子どもの生活習慣

下記は、スマホ等使用時間と子どもの生活習慣との関係です。スマホ等を2時間以上使っている場合、「子どもを寝かせる時間が遅い」、「むし歯がある」、「おやつを決めていない」などの傾向が高いことがわかりました。

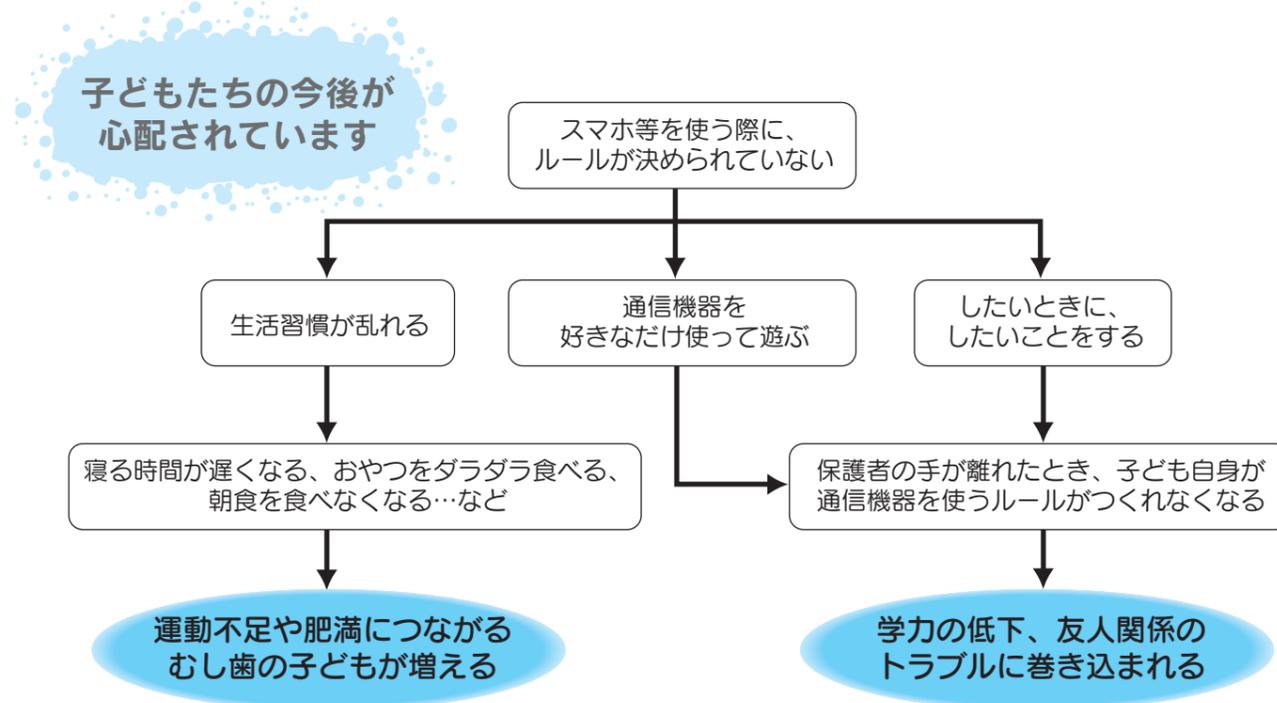
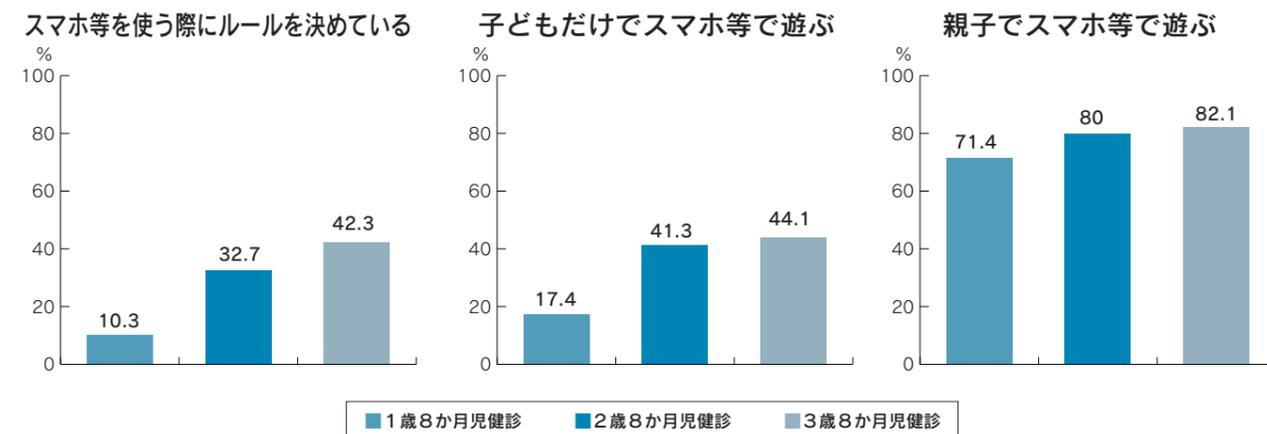
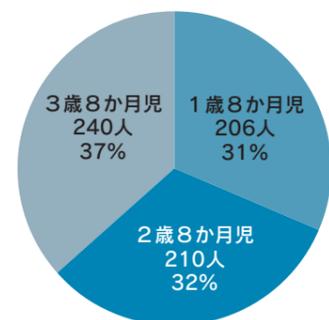
保護者等の内訳 (スマホ等使用時間別)



スマホやタブレットで遊ぶ子どもたち

半数以上がルールを決めず、スマホ等を使っているようです。また、多くの親子が、スマホやタブレットでゲームや動画などを一緒に楽しんでいることがわかりました。「家事で手が離せないとき」、「外出時、静かにしてほしいとき」などに遊ばせることもあるようです。

保護者等の内訳 (健診別)



そこで、専門家に意見を聞いてみました！



竹内 和雄 先生 (兵庫県立大学環境人間学部 准教授)

〈プロフィール〉
公立中学校に20年間勤務。その後、2012年から生徒指導を専門とし、ネット問題、いじめ、不登校問題など現代社会が抱える難問の解決に取り組む。

今回の調査には、通信機器が子どもの生活習慣や育児に与える影響がよく出ています。

スマホはとても便利で、使い方によっては、育児や教育にも良いことはわかっていますが、一方では中高生を中心に「スマホ依存症」「ネット炎上」と呼ばれるようなマイナス面も多いです。

「卵が先か、鶏が先か」の通り、今回の調査だけでは、その影響がすべてスマホ等の通信機器だとは言いきれませんが、保護者がスマホを2時間以上使っている場合、子どもの生活習慣が乱れだしている可能性が指摘できます。あくまで可能性ですが、保護者がスマホに気をとられて、育児がおろそかになってしまっているのかもしれません。育児にはストレスがかかり、保護者がSNS等で友達とつながったり、ゲーム等でストレス発散したりすることが、子育てに良い影響を与えるという指摘もあります。

また、電車の中やレストラン等、子どもを静かにさせたいときには、スマホ等で遊ばせるとおとなしくなりますが、度が過ぎると悪影響が出るのかもしれません。

特に1歳の子どもの7割以上、3歳の8割以上がスマホ等で遊んでいる現状には驚きました。しかも過半数が使用ルールをつくっていないのには危機感を持ちました。乳幼児期は、語りかけやスキンシップが非常に重要ですが、そういうものがスマホ等に置き換わっているとしたら、たいへんなことです。

スマホやタブレットが普及してまだ時間が経っていません。私たちの社会は、まだこういう機器を十分に使いこなせていません。賢く使うために、ルールづくりを含めて、使い方、使わせ方をしっかり考えていく必要があります。

子どもが自分で行動をコントロールできるようになるまでは、保護者が子どもと関わりながらしつけていくことが大事です。スマホ等の使い方だけでなく、例えば「〇時はおやつ時間」、「寝る前には歯磨きをする」など、日々の繰り返しの中で、まずは、子どもと一緒にルールを決めながら関わっていきましょう。

