



デジタルデバイスとの付き合い方



理事 薄井 賢志

私たちの保育園では『今週のお約束』があり、園保育と家庭保育の一体化のひとつとして、子どもたちや保護者への様々な意識付けを行っています。

5月のある週の年長のお約束は『良い姿勢で食べましょう』でした。当番の子どもに「今朝はどうやってご飯を食べたの？」と聞いたところ、「スマホでユーチューブを見ながら食べた～」と答えました。「家でもよい姿勢でご飯を食べようね」と伝えましたが、『スマホでユーチューブ』が生活の一部になっていることを、改めて実感しました。

その後に開催されたクラス別懇談会でも、スマホやタブレットなどの『デジタルメディア』を長時間利用していることが話題になりました。中には保護者が寝ている間に利用していたとの話もあり、「夜早く寝かせるために、昼寝の時間を短くしてほしい」と昼寝が原因とは思えない要望もありました。

さて、先日文部科学省から公表された令和3年度学校保健統計調査で、裸眼視力1.0未満の割合が中学生で60.28%となり過去最高になったとありました。私たちの関係する5歳児の割合は24.81%で、卒園するときの約四分の一が裸眼視力1.0未満ということになります。

5歳児の裸眼視力が以前に比べ悪化しているというデータはなく、どちらかといえばあまり変化はないのですが、幼児期から電子メディアに親しみ、小学校の授業でも駆使する時代になり、目への負担だけでなく体力や脳機能への影響も心配されています。

日本小児科医会では電子メディアに対する提言を5点示しています。

- ① 2歳児までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
- ② 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
- ③ すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。
- ④ 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
- ⑤ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

私たち乳幼児にかかわるものは、このような提言を保護者に伝えるとともに、具体的な子育ての工夫を実践し（今まで現場に携わってきた皆さんが日々行っていること）、更に『デジタルメディアを上手く使う子育て』への進化を見守っていかねばならないと考えています。