

おしゃべり通信

No. 238 R1.9.15 発行 如春会 浦田医院

～H29年4月発行 日本小児科医会会報特集～

スマホパンデミック！⑬

＜スマホ社会の落とし穴＞



2. 「劣化」の実相 ⑨

(7) 依存症は存在するのか？

新生児でも光には反応し、じっと見つめます。乳幼児健診でも光を追うことを利用して定型発達を確認してきた位、光を見るのは新生児の能力の一つです。一方、電子画面から発される光、特にブルーライトは自然光の比ではない強い影響を脳に与え、自然界の光以上に子供の意識を引き付けてしまいます。従って、乳幼児でも、いや乳幼児だからこそ「スマホ依存」「電子画面」が成立します。スマホやタブレットを渡すとぐずりが止まるようなお子さんは既に「電子メディア依存」です。

番組視聴率を上げる為に、どうやったら子供達が画面を見てくれるか研究している企業もあります。子供達は画面が早く切り替わるほど(タイトルロールの30秒間に35～45回切り替わるのが良いとされています。)、一生懸命それに見入ってしまうのです。そうしているうちにその中身(コンテンツ)について取り込まれてしまうのです。一種の洗脳＝依存形成の手法です。

メディアミックスという商法がこれです。即ち子供が好きなキャラクターを洋服や食べ物にリンクさせて消費を拡大する商法です。今ではこれを避ける方法を探すほうが難しく、子供達は同じデザインでも胸に好きなキャラクターが付いているものを選びます。全く同じ素材の同じ味のクッキーでもパッケージにキャラクターが印刷してあるとそれをおいしいといいます(Lapierre.et.al: Archives of pediatrics & Adolescent Medicine (2011:165:

229-234)。子供が悪いわけではありません。大人がこれを研究して、そう仕向けているのです。勿論、医学的にはこれが是なのか、非なのか、善なのか、悪なのか、通り一遍に結論付けることはできませんが、でも、もし貴方がこれについて「なんかおかしい」と感じるなら、せめて自分の行動については「何か違う方法」も考えてみなければなりません。

もし、自分の子さんに何か思い当たることがあるようなら、お子さんのいるところではTV画面であれ、何であれ、電子画面を使う機器を使わないようにしましょう。これが、根本的解決に至る第一歩です。その間に、それに代わる子供への関わり方を、順次考えていきましょう。これが危険可能性を回避するという事であり「認知行動療法」の真髄です。

NPO子供とメディア
“子どもとメディア”に関する提言

“メディア”との過剰接触が抱える 危険可能性

- 1) 身体を使わない方向へ誘導する
- 2) 精神生活の内容を変化させる
- 3) コミュニケーション能力を育てない

(以下次号)
(平成29年7月 S.URATA MD.)



“子ども・若者とメディアを考える会”

期日:令和元年10月18日(金)19:00～

場所:玉名郡市医師会館3階大会議室

内容:日々の暮らしに生かせる

優しいカウンセリング技法

講師:玉名市子育て支援課 主幹 新村様

ご存じですか?活用していますか?
「玉名市子育て支援センター」



「子育て支援センター」は、0歳から小学校に入る前の子どもを持つお母さんやお父さんが、親子で遊んだり、仲間を作ったりするところです。専門のスタッフがいて、わからないことや不安なことを相談することもできます。

玉名市にはたくさんの子育て支援センターがあり、それぞれ、相談会や親子のつどい、お誕生会、季節のイベントなど親子で遊んだり、地域の子どもさんやお母さん、お父さんと出会ったりできる場所になっています。

- ・玉名市子育てネットワーク(敬愛保育園内)
- ・森のひろば ログさんち(おおくらの森こども園内)
- ・玉名市岱明子育て支援センター 遊(大野保育所隣)
- ・たまっ子らんど(玉名市福祉センター1階)
- ・天水子育てほっとルーム(若宮児童館内)
- ・ルーテルキッズ広場(玉名ルーテル幼稚園内)

私も0歳と2歳の子どもの育児奮闘中ですが、日中家に子どもと2人していると息詰まりそうになってしまうので、よく利用しています。絵本の読み聞かせや手遊びを教えてもらったり、同じくらいの月齢の子どもを持つお母さんと悩みを共有したり、先輩ママの話の聞いたり、時にはエクササイズに参加してストレス解消(産後ダイエット...)したり。子どもたちも家にいるより、外に出て刺激を受けるとお昼からよく寝てくれます☆☆

支援センターには妊婦さんが参加できるつどいやイベントを用意しているところもあります。当医院にも毎月の案内を置いてありますので、ご自由にお持ち帰りください。また、玉名市の子育て応援サイト「たまログ」でもイベント情報や支援情報などをみることができます。

当医院は、「子ども・若者とメディア」を考える会」として玉名市の「こそだてのわ」に参加しています。先日のこそだてのわ会議では離乳食についてお話を聞きました。その内容は後日、お伝えしたいと思います。

文責:管理栄養士 金柿