

健康 ぶらざ

メディア漬けに注意!

—親子でメディアリテラシー—

指導：国立病院機構九州医療センター小児科 部長 佐藤 和夫

企画：
日本医師会

No. 435

電子メディアは、 子どもの発達に影響します

子どもたちがメディアから得るものは少なくありません。しかし“心身の発達に大切な体験と時間が奪われてしまう”、“視聴内容に影響される”など、様々な悪影響も指摘されています(表)。



●心身の発達への影響

言葉の発達の遅れ

乳幼児では長時間視聴と言葉の発達の遅れが関連する

肥満・体力

運動不足を助長し肥満・体力低下を助長する

行動・睡眠

注意散漫となる、睡眠に悪影響を及ぼす

デジタル・デメンチア

電子メディアが脳の働きを低下させる

成人期の健康

成人期の肥満、高血圧、喫煙、高コレステロール血症などに影響する

学力

長時間視聴で学力(学業成績)が低下する

インターネット・ケータイ

メディア依存(中毒)、ネットいじめの要因となる

●視聴内容の影響

暴力性

暴力シーンが攻撃的行動を増大させる

性の問題

メディアでの性への接触が性行動を低年齢化させる

喫煙・飲酒

テレビ視聴(喫煙・飲酒シーン)と喫煙・飲酒が関連する

小児科医からの提言

日本小児科医会は、次のように提言しています。

- 1 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
- 2 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
- 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。

親子でメディアリテラシー

“パソコン・携帯電話・ゲームを公私のけじめをつけて使用する”、“電子メディアではなく実際の対人関係を優先する”、私たち大人が節度とマナーの手本を示し、親子で上手に電子メディアとつきあいましょう。

表 メディアが子どもに与える影響

注：リテラシー (literacy) とは

読み書きする能力、ある分野に関する知識やそれを活用する能力。メディアリテラシー(media literacy)は、メディアを主体的に読み解く力、評価する力、活用する力。ここで述べるメディアとはテレビ、ビデオ、テレビゲーム、携帯用ゲーム、インターネット、携帯電話などを意味する。