



小児科 科長  
有賀 裕道  
ありが ひろみち

きょうは  
小児科  
です



こんにちは  
診察室です。

# 子どもの発達と メディアの影響について

こちらから「こんにちは診察室  
です」のバックナンバーがご覧  
いただけます。



## はじめに

電子メディアの普及は生活に便利さをもたらす一方で、発達中の子どもたちの健康に深刻な影響をもたらすことも明らかになってきました。

そこで今回は、メディア接触による乳幼児の心身への影響について考えてみたいと思います。

## コミュニケーションの発達について

新生児は、刺激や変化を求めて積極的に外界に働きかけを行い、繰り返しされる周囲の反応を通して知識を獲得し、それらに対して簡

単な予測的行動がとれるようになるといわれています。例えば、空腹や痛み、オムツなどの不快で泣いたことを察知してもらい、目を合わせるアイコンタクト、話しかけられる聴覚刺激、抱っこされることによる触覚や温覚・嗅覚刺激などを通じて、自分の行動に対する親の適切な反応を繰り返して経験することで、コミュニケーションを学びながら信頼関係が形成されます。さらに、信頼関係を築いた赤ちゃんは、親の立場からすると要求が分かりやすいため適切な対応がしやすくなり、よりしっかりとした信頼関係が形成されます。2〜3歳までは、日常の育児場

面での親子の相互作用を通して、母親を「安全基地」として探索行動を行うようになります。3歳を過ぎると、自我が目覚め「安全基地」から離れ自分の世界を作り始めます。それが一次反抗期（いわゆるヤダヤダ期）の始まりです。日常会話も可能になり、お友達とケンカをしたり仲良くしたりしていろいろな経験を繰り返して、4〜5歳になれば、理由がはっきりしない不安が少なくなり、感情をコントロールできるようになってきます。以上のような心理発達段階を経て、いよいよ小学校入学を迎えます。

触が多いと自制心の発達を妨げる可能性もあることも報告され、長期に影響が残ることもあります。

## 言語発達への影響

乳児期は言語発達に重要な時期で、日常生活の中の具体的な体験をしているときに適切な言葉かけを受けることが大切です。体験に合った正しい言葉、正しい発音を繰り返し聴覚刺激され、蓄えることが必要です。メディアの視聴時間が長くなると言語発達が遅れる傾向になることも知られています。また、メディアの一方通行のコミュニケーションは適切な反応が困難なため、言語獲得期の乳幼児が混乱し情緒的に不安定になってしまつ可能性もあります。

## 身体への影響

スマホやタブレットは、目からの距離が近いため近視の増加につながります。眼球運動も少ないため、2歳までに急速に発達する視機能に大きな影響を与えます。

また、スマホやタブレットの視聴時間が長くなれば、体を使った遊びをする時間が奪われ、運動不足になります。乳幼児期の運動不足は、骨や筋肉の発育が抑制されるだけでなく、肥満が増加します。さらには、粗大運動や微細運動の発達にも影響があると考えられています。

メディアの長時間使用と内斜視、視力低下の関連などが報告されています。

「見直ししよう  
メディア漬け」、  
2013年に「スマホに子守りをさせないで!」2016年には日本医師会と共同で、「遊びは子どもの主食です」

## おわりに

日本小児科医会  
は、2005年に

「見直ししよう  
メディア漬け」、  
2013年に「スマホに子守りをさせないで!」2016年には日本医師会と共同で、「遊びは子どもの主食です」



「遊びは子どもの主食です」のポスター



「スマホに子守りをさせないで!」のポスター

「何を失うか」のポスターを作成しています。一部をご参照下さい。

電子メディアが急速に普及し便利になった生活の中で、少子化時代の子どもたちがより健康に生活していくために、私たち大人がメディアの利用方法をしっかりと考えなければいけないようです。