

ミニ講演

「メディアとの付き合い方」

講演者：森 万喜子

メディアとは・・・

情報を伝える媒体

テレビ DVD

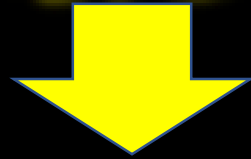
新聞 本 雑誌

ラジオ インターネット

CD 映画

講演会

様々な情報の中から
自分で
吟味して
選ぶ取ること



「メディアとの付き合い方」
の大事な要素

デジタルメディア . . .

テレビ DVD

パソコン スマホ 電子ゲーム

〈目〉

- ・ 眼球を左右に動かす筋肉
- ・ 遠くや近くに焦点を調整する筋肉

遊びの中で
育つ

デジタルメディアはそうした「目」を育てる豊かな環境から遠ざけてしまう

〈目〉

夜にあびるブルーライト

- 生活のリズムを乱す
- 睡眠の質を下げる

〈脳〉

- ・ 記憶力や判断力が育ちににくい
- ・ 受け身になりがちで能動的な思考を阻む場合も

〈脳〉

前頭葉

記憶力 判断力 思考力

抑制 集中力

テレビやゲーム・・・

光や映像に関係のある後頭葉は
働くが、前頭葉は働かない

〈脳〉

デジタルメディアに
触れているときよりも、
ボーっとしているときの方が
脳は働いている

〈からだ〉

姿勢が下向きになって首や全身、
内臓に負担



全身の感覚器官の発達を阻む
運動不足や肥満になりやすい
ケガしやすい

〈こころ〉

親子の絆によってはぐくまれるもの

笑顔

言語

感性

・ ・ 自分の感情を表現すること

・ ・ 他者の痛みが理解できること
安心感、共感

獲得するまでには時間と手間暇がかかる

〈こころ〉

子どもたちの人格形成や社会性を
育んできた多様なナマ身の
人間との出会いやふれあい



デジタルメディアによって
奪われていないか

日本小児科医会

「『子どもとメディア』の問題に関する 提言」

- 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、食事中のテレビ・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。
- ・ テレビゲームは1日30分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

大人にとってのデジタルメディアとは？

おうちの人

- ・心地よく過ごしてられるために
- ・幸せを感じているために

できるだけ、できるだけ
デジタルメディアとの
接触時間を減らしましょう

「1日〇時間」などのルール



「親子で一緒に楽しみながら」



「目が疲れたから次は30分で終わろう」



「たのしいけど、昨日30分と約束したから終わろう」



「動画をやめて一緒に食事の準備をしよう」

etc....

洗濯物干す、たたむ、しまう

食器を洗う、片付ける

料理の手伝い(お米をとぐ、たまごの殻むき、野菜の皮ピーラーで、野菜を洗う・ちぎる・ませる)

隣で話しながら料理を眺めてる

おもちゃのキッチンで料理の手伝い
台所のシンクで水遊び

お風呂掃除、お風呂沸かす、
掃除機、
シーツかえる、
バルコニーの掃除、庭の水やり
回覧板など近所へのおつかい
お仕事ごっこ