



宮城県版

親の学びのプログラム

第4弾ステージ②S 未就学児編

# 親のみちじるべ

## 親子で考えよう！我が家のルール

### ～どうしよう!?メディアの使い方～



本日の進行役（ファシリテーター）

\* .....

## メディアのよいところ・心配なところ

今や、私たちの生活には欠かせないスマートフォンやタブレット、コンピュータなどのメディア機器。SNS やインターネットなどの通信機能、写真撮影や電子マネーなどの生活に役立つ機能、ゲームや動画視聴などの娯楽機能など、なんでもできるとても便利なものですが、その使い方によっては、視力低下や脳への影響も危惧されています。どうしたらいいのでしょうか？

使い方についてみんなで考えてみましょう。

## みんなのルール

- ・話をしたくない時は、聞いているだけでもいいですよ。
- ・うまく話ができなくてもいいですよ。
- ・他の人が話している時はみんなで聴きましょう。
- ・プライベートな話は外へ持ち出さないようにしましょう。
- ・この時間を楽しみましょう。

～お願い～

- ・携帯やスマートフォンはマナーモードまたは電源 OFF にご協力ください。



## ◆ エピソード (Aさんの悩み)◆

### 夢中になりすぎて、やめられない・・・

病院の待ち時間や、おでかけの時、少し静かに待っていてほしくて、『ほんのちょっと』とスマホで動画を見せてあげました。そうしたら、とてもおとなしく待つことができたの。



それから、ご飯をつくる時や家事が忙しい時、子ども向け動画を見せてあげていました。けど気が付いたら、今では夢中になりすぎて・・・毎日「見たい！見たい！」といます。



さらに「今日はもうおしまい！」という「ヤダ！ヤダ！」といつも大あばれ。

どうしよう、長時間使用はよくないってわかっているけれど、やめさせ方がわからない。

大丈夫かなあ？ どんな影響があるのかなあ？これって依存症？今、そのことがとても心配なのです。



子育ての悩み・・・みなさんはどうしているのかな？

## ワーク1

### 子育ての悩みや不安・・・ みんなはどう思っているのかなあ？



子育てのことで、今、気になっていることや、困っていること、なにか心配なことや悩んでいることなど、ありませんか？

例) 子どものこと  
動画ばかりずっとみたらがる

例) 親自身のこと  
疲れていると、ついイライラしてしまう



## おしらせ

文部科学省ホームページ  
家庭教育を応援するために様々な情報を提供しています。

詳細はこちら

【家庭教育手帳】：子育て・親育ち・家庭教育を応援するために、乳幼児編、小学生（低・中学年）編、小学生（高学年）中学生編があります。



# 『メディアの長時間視聴が子どもに与える影響』

- ・言葉が育たない
- ・睡眠不足
- ・無気力、無関心
- ・視力の異常（視力低下・斜視など）
- ・肥満
- ・コミュニケーションが取れない
- ・行動異常
- ・体力の低下
- ・メディア依存



【宮城県保健福祉部精神保健推進室発行 メディアとの正しい付き合い方マニュアルより】

## 親も要注意です！ <スマホネグレクト・メディア依存症>

子育ての情報交換や情報収集に欠かせないスマートフォン。スマートフォンなしでは電話もSNSもできない。家族のスケジュール管理も難しい。保育所・幼稚園などからの大事なお知らせ等もスマートフォンに届く時代になりました。

次から次に目に飛び込んでくる情報を追っているうちについ夢中になってしまい、子どもから目を離してしまうこと・・・、ありませんか？

**【危険！】** 親がスマートフォンに夢中になってしまい、子どもを無視してしまうことを『**スマホネグレクト**』といいます。**自覚なくスマートフォンを見ていたり、触っていたりする**のは**スマホ依存**の傾向にあるのかも。

親が子どもの前でスマートフォンに夢中になる姿をいつもみせていたなら・・・  
子どもは寂しい思いをしていませんか？子どもは大人を見て育ちます。そして大人のまねをします。どんな使い方がいいのか、家族みんなで考えていきませんか。



### ワーク2

## みんなで作戦会議・・・家族でルールづくり

子どもにスマートフォンやタブレット(動画やゲーム)を見せ過ぎない・与えすぎないようにするには、どうしたらいいでしょう？工夫していること、言葉がけの方法、成功談・失敗談など、みんなでワイワイ考えてみましょう！



### 【総務省ホームページより】

スマートフォン、タブレット、ゲーム機などのインターネットとどう向き合っていけばいいのかデジタル時代の子育てを一緒に考えてみよう！  
(低年齢児～6歳程度の保護者対象)



# 子育ては 親と子の心のキャッチボールで!



子どもの行動には必ず理由があります。

子どもの「～したい」という気持ちを大切にすることは、やる気や意欲を育みます。だからといって、子どものやりたいことを何でもOKすることが正しいということでもありません。

親が一方的に「はい、終わり! 没収!」と子どもの行動を制限すれば、子どもは親に対して嫌悪感をいだくことになるでしょう。

子どもの気持ちを受け止める。そして親の思いをわかりやすく伝える。

この丁寧な対話が、親と子の心のキャッチボールです。心（気持ち）のキャッチボールをしながら、「じゃあ、どうする?」と一緒に解決策（ルール）を考えることにより、より健全で有効な解決方法につながることでしょ

今、いいところなの。  
もう少し見ていたい。

あと5分で終わる  
んだ。



そっかあ、楽しいんだね。  
もう少しってどれくらい?

最後まで見たいんだね。  
目が悪くなるかと、心配して  
いたんだよ。  
あと5分位で終わるんだね。

～ 会話をする時は、アイコンタクトを忘れずに! ～



## ～子どもの健やかな成長のために～



<大事&大切> 生活リズム♪ (はやね・はやおき・あさごはん+すいみん)

### 成長に必要な体験・遊びの時間

テレビやゲームなど屋内遊びが増え、自然の中で遊ぶことが少なくなってきました。自然の中で遊ぶことで、驚きや感動を体験し豊かな感性をはぐくむとともに、自然や環境を大切にすることや忍耐することの大切さを学びます。楽しく身体を動かして遊ぶこと、いろんな人との関わり、さまざまな遊びや体験で、子どもの心や体は、健やかに成長するのです。

親子で共通体験、心のやりとり、ふれあいあそび♪



### 睡眠不足が子供にもたらすもの

- 朝、学校に行きたくない、だるい、疲れる
- 朝ごはんが食べられない
- 便秘
- 集中して勉強ができない
- けがをしやすい
- 気持ちが落ち込む（抑うつ気分）
- イライラする、キレやすい
- 体温異常
- 風邪をひきやすい、免疫異常



宮城県教育委員会発行

【1人1台時代の「メディアとの付き合い方」ガイドブックより】

### 悩みや不安はひとりで抱え込まないで!

みやぎ子ども・子育てLINE相談 (匿名・無料で相談できます)

「面談では相談しにくい。」「友だちや家族には相談できない。」

など、子育て・家庭・親子関係などの悩みを持つ方が気軽に相談できるよう、LINEを活用した相談窓口を開設しています。

