



こども相談室だより

令和3年6月発行 No.24

こんにちは。こども相談室だよりを発行します。

今回は「デジタル化の中で大切にしたいこと」と「子ども時代を保障する」というお話です。



デジタル化の中で大切にしたいこと



現代は、生まれた時から身近にデジタル機器があり、すぐに手にすることができます。また、新型コロナウイルス感染症の拡大で生活様式が変わり、学校でもリモート授業が行われたり、一人一台タブレットが導入されたりしています。それらの使い方は学校で教えてくれますが、ご家庭での使い方はどうでしょうか？

例えば、自転車を使うとなれば、お子さんの成長に合わせたものを用意していきますが、大人が使っているものを、安全に使える設定をしないまま使わせていることが多いのは、スマホやタブレットだけのようです。(フィルタリング等の設定をされている方もいらっしゃると思いますが…)

どうしてスマホを使いたがるの？

2歳児位になると、自我が芽生え「あれがやりたい」「こうしたい」という気持ちが出てきます。また、大人の真似をしたがる時期でもあるので、大人が使っているものを使いたがります。そして、見よう見まねで使い方を覚えてしまいます。楽しく刺激的なので、「もっともっと」となり要求がエスカレートしていきます。

使いすぎはこんなことが・・・

- ・デジタル機器の強い光は刺激が強く、特に夕方以降の光刺激は寝つきを悪くします。
- ・画面を見続けることで目の筋肉が疲れ、視力の発達に影響する可能性があります。
- ・脳の一部だけが働き、「自分で考える」部分が育ちにくくなります。

「正しい使い方」は子どもにはまだわかりません。一緒に使いながら教えていきましょう。約束、我慢ができるようになるまでは、大人がコントロールしましょう。



ルールを決めて使いましょう！

- ・一日の利用時間を決める (例：1日〇分まで、夜何時まで)
- ・食事中には使わない 等々

子どもに分かりやすいものを、親子で話し合っ決めてみましょう。もし、守れなかった時には、どうするか決めておきましょう。守れたらほめることも大切です。また、成長と共に使い方の変化してくるので、必要な時には親子で見直しをしていきましょう。

子どもは大人の姿を見ています

家族で約束をしたのに、大人が自分の都合でルールを守らない、という姿を見ると、「ルールは自分の都合で守らなくてもいい」と教えることになってしまいます。子どもと気持ちよくルールを守るために、子どもの目がある時間帯は子どもに守ってほしい見本を示しましょう。大人も気をつけたいですね。



乳幼児期は、身体の成長と共に、心(情緒や思考力)の土台をはぐくむ大切な時期です。保護者の方と一緒に遊ぶ・楽しく話をするなど、日々の生活での小さな積み重ねが将来に役立つと考え、工夫しましょう。コロナ禍で制約もある中ですが、戸外で自然に触れて遊ぶなど、心と体を動かす遊びができると良いと思います。



子ども時代を保障する

子どもと遊んでいるとき、大人である自分が、ふと子ども時代に戻ったように感じる場合があります。昔も今も、子どもという存在が、大きく変わったわけではないと思うのですが、一方で子どもや子育て家庭を取り巻く環境は、大きく変化しています。今という時代を共に生きる大人として、子どもに保障してあげたいことについて考えてみました。

社会で生きる力をつけるために

子どもはそれぞれに個性的な存在です。ある子にとっては何でもないことが、他の子にとっては苦手だったり、怖かったりすることもあります。けれど親としては、「みんなができていから」「もう何歳だから」と、焦ることもあるでしょう。まずは、我が子は何が好きなのか、何が苦手なのかを知ることで、子どもの安心な生活につながることもあります。子どもは、自分の好きなことを肯定してもらうことで自分に自信を持てます。どうしても苦手なことを誰かにお願いできることは、社会で生きる力になります。我が子を取り巻く人たちと上手につながり、我が子に合った安心な生活ができると良いですね。

体の調子を整えるため



昔に比べて、世の中は夜型になっているようですが、夜にスマートフォンなどの画面を長く見ると、眠りを促すホルモンが出にくくなってしまいます。睡眠は、成長を促すホルモンが分泌し、心や体の調子を整える大切な役割があります。朝日を浴びて早起きし、元気に一日をスタートしたいですね。

新しい世界に踏み出すために

子どもはハイハイを始めると、保護者から少し離れて戻るという冒険を始めます。そのうちに好奇心のままに、後先考えない行動力を発揮し、様々なチャレンジをしていきます。少しずつ大人の手や目から離れて行きますが、怖さや戸惑いがあれば、安心できる大人のもとに戻ってきます。こうして冒険と安心を繰り返して世界を広げていきます。冒険しようとしている時には、「かわいい子には旅をさせろ」の気持ちで送り出し、戻ってきた子には「失敗は成功のもと」と慰め、再び新しい世界に踏み出す勇気を取り戻すまで待ちましょう。子どもが大人になるまで、親はいつでも、「ここへ戻れば安心な場所」でありたいものです。

子どもを信じて

大人は忙しい毎日をなんとかやりくりして暮らしています。けれども、子どもの時間は流れ方が違うように思います。スピードや効率を求める社会の風潮を、おうちの中に入れないと意識することも大切です。大人には無駄にしか見えない時間も、いつかの成長につながると信じて、子どものぼんやりする権利を認めていきたいものです。そして、親にとっても子育てを楽しんでほしいと願っています。

