

医療生協健康づくり講話『子どもとスマホ』
2025.11.15 沖縄協同病院 小児科 雨積 涼子

○はじめに

- ・ メディアの発達、便利な社会
- ・ コミュニケーションが苦手な人が増えている
- ・ スマホ利用が低年齢化している
- ・ スクリーンタイムが長くなっている

○スマホ子守り

- ・ スマホはとても強い刺激です（触るとすぐ反応がある）
- ・ 赤ちゃんも夢中になってずっと触っている
- ・ 積み木のように自分で工夫して遊ぶ必要のあるおもちゃに興味を示しづらくなる
- ・ スマホを渡さないと泣き止まなくなる…

○スマホと学力低下

- ・ スマホを使う時間が長くなると成績が下がる
- ・ 勉強時間や睡眠時間が減るだけでなく、脳が変化する…
- ・ やる気がでない・楽しめない、切れやすい・感情的になる
- ・ 脳疲労

○ スマホ依存

- ・ 子どもが自分をコントロールすることは難しい、子どもの個人差がある
- ・ アプリは変化し続けている
- ・ 親子関係だけでは防げない
- ・ 子どものゲーム依存は大人の依存症よりずっと治療困難

○ 私たちができること

- ・ ある程度大きくなって セルフコントロールができるようになってから持たせる
- ・ 使い始める時にルールを決める
- ・ スマホを使っていない時間を大切にする
- ・ 個人の努力で対応できない、地域や国レベルでの対応を考える