



カウニングだより

保育観察エッセイ⑩

はったつがみえるよ!

～ふんかのこどもたち～

キンダーカウンセラー
宮本 祐子

♪ 幸いにも、私はキンダーカウンセラーとして、子ども達の中に入って一緒に遊ぶことができます。

毎月1回の訪問で、触れ合う時間は限られていますが、頻度が少ない分、子ども達の成長を感じられることが多く、毎回生き生きとたくましく変わっていく姿がとっても楽しみです♪

2学期の相談日は

9月9日(月)、10月7日(月)、11月18日(月)、12月2日(月)

の月一回月曜日です。どなたでも、お気軽にお越し下さい。

また、毎週火曜日には子育て支援室「ふんかベビーカフェ」を開放しています。

乳児の子育て中のお母さん、お茶を飲みながら育児相談や情報交換をして、

ぜひ親子でリフレッシュしてください～(´▽`)!

長い夏休みも終わりました。まだまだ日中の暑さは続いているようですが、新学期がスタートして園庭や教室にまた元気な子ども達の声が帰ってきました。行事の多い2学期は子ども達にとっていろいろな経験を積み重ね、さらに大きく成長する学期にもなります。

今回は、スマホ社会の中で「子ども達が健やかに育つためにどのように子育てをしていったらいいのか」というお話を少ししたいと思います。Mobile media(スマホやタブレットといった運べる電子メディア)が急速に普及して、毎日の生活に欠かせないものとなり、子ども達は赤ちゃんのころから電子メディアに溢れる環境に育っています。日本小児科医会は、乳幼児向けの「スマホに子守りをさせないで」(2013)など種々の啓発ポスターを作っており、小児科などで見かけた方もいらっしゃると思います。

「見直しましょう メディア漬け」(メディアはテレビ、DVD、スマホ・ケータイ・タブレット端末などの電子メディアを指します)では5つの提言をしています。

- ① 2歳までは、テレビ・DVDの視聴を控えましょう
- ② 授乳中、食事時のテレビ・DVDの視聴はやめましょう。
- 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。
- ④ 子ども部屋にはテレビ・DVDプレーヤー、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。と提言されています。

乳幼児にとって、内容に関わらずメディアに多く触れると、言葉の発達だけでなく認知機能や社会性や情緒的な発達の遅れも指摘されています。生活リズムや基本的な生活習慣も乱れ、肥満や睡眠へ影響を及ぼします。スマホはどこでも持っていけて動画を簡単に繰り返し視聴できるので、依存につながりやすく、スイッチを切ると泣いたり怒ったり暴れたりするときは、すでにメディア中毒を疑われると言われています。外出先で親がスマホで子ども達をおとなしくさせる場面に出くわしますが、日常的にスマホを電子おしゃぶりのように使うことは子どもの自制心の発達を妨げると言われています。

「いけないとわかっていながらつい電子メディアに子守をさせてしまっている」と罪悪感をもっているお母さんがいるかもしれません。日頃の子育ての中では、親が電子メディアを使って忙しい時に与えて静かに過ごしてもらおうことが、すべていけないわけでもありません。私達はスマホ・タブレットが普及し、電子機器なしの生活は考えられなくなっています。今こそ使い方を真剣に考えてみる必要があると思います。

子ども達に電子メディアは与えていないけど、大人が長時間スマホなどを使用し続けている場合でも、親子の会話や言葉以外の時間の体験を共有する時間が奪われてしまいます。大人がまずちょっと電子メディア(特にスマホ)から離れる時間、空間を自分から設定しませんか。子ども達と過ごしている食事中や子ども達と遊んでいる時、リビングや寝室ではスマホをできる限り使わないように心がけることが大切だと思います。

月1回のペースで園に来ております。何かおしゃべりしたいことがあったらどうぞ気楽にお越しください。お待ちしております。

キンダーカウンセラーとして、園を訪問させていただいております臨床心理士の宮本祐子と申します。普段は大学の付属機関の心理・教育相談センターで、主に就学前～中学生のお子さんについて、保護者の方々に、発達及び諸々の相談をしております。毎月1回、蛭池文化幼稚園にて、保護者のみなさまがお子さんどう関わったらいいのか～?など子育ての心配や、ご自分について、またお子さんのお友だち同士の関わりや園での生活の心配などの相談にのらせていただいております。費用の方は幼稚園で負担しますので、保護者の方々の負担はありません。また、園児の保護者以外の方も参加可能です。おこしになるのが難しい方には、出向いて相談を受けることも可能です。どんな些細なことでも「ちょっと聞いてみたいいな～」「こんなときどうしたらいいかしら」というときに、お気軽にお越しください。