



増田クリニック
増田先生の

こころの
おはなし

スマホ育児はいいの？ 乳幼児とスマホ



ネット社会が生活の隅々まで行き渡り、スマートフォン(スマホ)を手放せなくなっている方も多いのではないのでしょうか。歩きながらスマホを覗き込んでいる姿をよく見かけます。先日、乳母車の中でスマホ

ホを見ている1歳にも満たない子どもの姿を目にしました。また、公園のベンチに寝そべてスマホを覗いているお母さんの横で、2人の子どもが退屈そうにしている姿を見かけました。

赤ちゃんの脳は、1歳で2倍の大きさになり、3歳までに神経回路網の基礎ができあがり、5歳までに大人の脳の9割ができあがると言われています。この期間に五感(見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れ

る)を通して脳はゆっくり、バランスよく成長します。しかし、スマホによる強力な人工光線や瞬時に変わるカラフルな画像を見せると赤ちゃんの脳の神経細胞の発達に悪影響を与えることとなります。

乳幼児をもつ約8千人のお母さんにアンケート調査を実施したところ、2歳児の約半数がスマホをしていて、そのうちの4割は夢中になっていることがわかりました。そして、母親が止めさせようとするといらいらして怒ったり、他の遊びに興味を示さないなど、依存傾向にある子どもが約2割いたのです。この事実に驚き、「2歳児問題」として提起することにしました。

2歳児は言葉を覚え始め、探索

行動が活発になる年頃です。この時期には、自然の中に連れ出し様々な経験をさせてあげることが重要です。赤ちゃんは、スマホでは育ちません。お母さんのやわらかい胸の中(スキンシップ)、手のぬくもり(タッチケア)、やさしいまなざし(アイコンタクト)と話しかけたり応答してあげること(双方向のコミュニケーション)で健全に育ちます。

家事や育児で目が回るほど忙しいお母さんにとって、スマホは子どもを大人しくさせてくれるので助かりますね。しかし、その時間、赤ちゃんの無防備な脳は執拗に強い刺激を受けているのです。それを裏付けるようにスマホを長時間している乳幼児は、寝つきが悪

い、目覚めも悪くぐずる傾向が強くなり、いらいらしやすいことが分かりました。

赤ちゃんが泣いて訴えている時、お母さんの目がスマホに向いていると赤ちゃんは不安を覚えます。赤ちゃんと一緒に居る時は、スマホの電源を切ってしっかりと向かい合ってください。すると「天使の微笑み」でお母さんに「ありがとう」と応えてくれるでしょう。

増田 彰則 ますだ あきのり

プロフィール

増田 彰則 ますだ あきのり

増田クリニック院長。内科学、心療内科を専攻。中でも疲労、痛み、うつ病、不登校、小児心身症、ネットゲーム依存、神経症などが専門。

当院スタッフの熱烈オファーを
快く引き受けてくださり、このたび
スペースメールへご寄稿くださいました!