

未就学児の情報機器利用

保護者向けセルフチェックリスト（3歳から6歳）

スマートフォンやタブレット、ゲーム機などの使い方について、利用の頻度を選んだ上で、当てはまるものに  チェックをしてください。

利用の頻度

- ほぼ毎日使わせている, 週に何度かは使わせることがある, 外出の時に使わせることがある
→ 上記に該当する方は、AからDすべてお答えください
 まだ使わせていない → Dのみお答えください ※

ご家庭でのお子さんへの使い方に近いのは？

A 機器利用の時間や場面について

	ベッドや布団に入る1時間前には利用を終わらせ、「夜ふかし」や「寝不足」にならないようにしている
	利用時間は、1日に合計で1時間以内にするよう気を付けている
	遊びが機器の利用にかたよらないように、さまざまな遊びをさせることに気を配っている
	食事中に使わせないなど、利用してよい場面や時間帯を決めて、保護者や祖父母など関わる大人の間で、そのルールを共有している

→解説シートA (P3) へ

B 情報の内容と保護者の関わり方

	見ている動画や遊んでいるゲームの内容は、保護者が把握・管理し、良質でふさわしいものを選んでいく
	利用時に、できるだけ親子で一緒に見たり、遊んだりしながら会話をし、子どもの理解について気をくばっている
	声を出したり興味を示している時は、積極的に話しかけ、子どもの反応や問いかけにもこたえている
	見るだけで完結するものでなく、体験的な遊びに繋がったり、創造性を育む余地があるものを選ぶなど、使い方を工夫している

→解説シートB (P4) へ

C 機器の与え方

	使うときの「お約束」を作り、「静かにさせるため」や「子どもが使いたがるから……」とあって、すぐに機器を渡すのではなく、子どもにしつけや生活習慣を身に付けさせることを優先して、さつ努力をしている
	外出するときは、機器以外のお気に入りのものを持参するなど、「飽きさせない」「楽しませる」準備をするなど、工夫をしている
	やむを得ず外出先で使わせる場合は、一回15分以下の利用にとどめ、電車や自動車などの車内では、乗り物が動いているときは避けるようにしている
	機器で見たり遊んだ内容を、身の回りの生活にあてはめたりできるよう、声かけするなどして手助けしている

→解説シートC (P5) へ

D 保護者自身の知識や使い方

※まだ使わせていない方はこちらのみお答えください

	年齢ごとの標準的な「必要睡眠時間」の目安について知っている
	乳幼児期の睡眠は、時間だけではなく「時間帯や質」も重要だと知っている
	「食卓上にスマホを出さない」「人と話しているときに使わない」など、子どものお手本となる使い方を心がけている
	パスコードによるロックやフィルタリング設定など、保護者ができる利用管理機能について知っている

✓の数を数えて、確認シート（次ページ）でセルフチェックしましょう。解説は各シートをご覧ください。→解説シートD (P6) へ

未就学児の情報機器利用 セルフチェック確認シート（3歳から6歳）

スマートフォンやタブレット、ゲーム機などの使い方について、
チェックの数で確認し、解説シートで注意点を見ておきましょう

セルフチェックリストで、✓ がつかなかった項目は
解説シートで不足している点を振り返っておきましょう

利用の頻度

ほぼ毎日使わせている, 週に何度かは使わせることがある, 外出の時に使わせることがある
(AからDすべて回答) を選んだ保護者の方

の数が11個～16個

幼いお子さんの機器の使い方について、注意すべき点を
正しく理解し、必要な配慮がきちんとできているようです

の数が5個～10個

もう少し工夫できることがありそうです
幼いお子さんとの機器の使い方を振り返ってみましょう

の数が0個～4個

幼いお子さんの機器の使い方について、改めて考えてみませんか？
利用環境を整えたり、使い方でも工夫できることがまだありそうです

利用の頻度

まだ使わせていない (Dのみ回答) を選んだ保護者の方

の数が4個

利用デビューに向け、お手本となる使い方ができているようです
その日に向けて「家庭のルール」を考えてみましょう

の数が2個～3個

知っておくべきことが、まだいくつか残っているようです
理想的な利用デビューを目指しましょう

の数が0個～1個

やがて来るデビューの前に、まずは保護者自身の使い方や
知識を見直しておきましょう

解説シートを参考に、理想的な利用について考えてみましょう

未就学児の情報機器利用 保護者向けセルフチェックリスト解説シート (3歳から6歳)



A 機器利用の時間や場面について

✓	<p>ベッドや布団に入る1時間前には利用を終わらせ、「夜ふかし」や「寝不足」にならないようにしている</p> <p>3歳から6歳の子どもには、夜間に10時間の睡眠が必要とされています。幼児期に睡眠が不足すると、子どもの心身の成長を損なうだけではなく、将来の睡眠障害や生活習慣病などのリスクを高めると指摘されています。</p> <p>また、情報機器のスクリーンから発している光の影響で、入眠や質の高い睡眠の妨げになる可能性が心配されています。スマートフォンなどの利用は、ベッドや布団に入る1時間前には終わらせるようにし、お子さんが夜9時までに入眠できるよう、生活習慣を見直していきましょう。</p>
✓	<p>利用時間は、1日に合計で1時間以内にするよう気を付けている</p> <p>保護者の心配事の一つに、視力への悪影響があります。画面が小さなスマートフォンやタブレットは、目と画面の距離が近く、集中してしまうと目の筋肉の緊張による「眼精疲労」や、目のピントを合わせるための「調節力の低下」などを招き、視力発達への悪影響につながると指摘されています。米国小児科学会（AAP）が行った、子どものメディア利用全般に関する提言（Recommendations for Children's Media Use）の中でも、情報機器の利用は、1日あたり1時間以内（2-5歳児）に限るように進言されています。</p>
✓	<p>遊びが機器の利用にかたよらないように、さまざまな遊びをさせることに気を配っている</p> <p>動画視聴やゲームなどは、楽しく夢中になるため大人でもついつい長時間利用になりがちです。子どもは身の回りの様々なことに興味や関心を持ち、遊びながら発見したり、挑戦してできるようになったり、ほめてもらったりすることで成長します。好奇心が情報機器の利用にかたよらないよう、五感を使ったり、体を動かしたりする遊びもバランスよく取り入れて、成長する力を十分に発揮させてあげましょう。</p>
✓	<p>食事中に使わせないなど、利用してよい場面や時間帯について約束し、保護者や祖父母など関わる大人の間で、そのルールを共有している</p> <p>食事中や入眠前など、情報機器の利用が望ましくない場面や時間帯に使わないことを習慣化しましょう。また、保護者や祖父母など養育に関わる大人によって言うことが違うと子どもも迷います。決めたルールが、なし崩しにならないように、周りの大人たちで共有しておきましょう。</p>

未就学児の情報機器利用 保護者向けセルフチェックリスト解説シート (3歳から6歳)



B 情報の内容と保護者の関わり方



- ✓ 見ている動画や遊んでいるゲームの内容は、保護者が把握・管理し、良質でふさわしいものを選んで

子どもが一人きりで動画を見ていると、知らない間に不適切な情報に触れてしまうおそれがあります。また、同じ情報機器を同じ時間だけ利用していても、子どもに良い影響を与えるのか、悪い影響を与えるのかは、その情報の質（コンテンツの内容）によっても異なってきます。子どもの発達にふさわしい内容のものを選びましょう。

- ✓ 利用時に、できるだけ親子で一緒に見たり、遊んだりしながら会話をし、子どもの理解について気をくばっている

たとえ教育目的の知育ゲームや動画であっても、子どもが一人で見ているだけでは、良い影響が得られないことがさまざまな研究結果から分かっています。できるだけ保護者が一緒に見ながら、内容の説明をするなど、子どもの理解を手助けするような会話を心がけましょう。また、自宅のテレビやディスプレイを活用し、スマートフォンより大きな画面に表示するなど、より親子で一緒に楽しめる工夫を行いましょう。

- ✓ 声を出したり興味を示している時は、積極的に話しかけ、子どもの反応や問いかけにもこたえている

情報機器利用時の、子どもの行動や発する言葉は、そのゲームや動画が子どもにどのような影響を与えているかを保護者が知る、大きなヒントとなります。子どもが反応したり、何かを聞いてきた時は興味を示している証拠です。忙しくても何に反応したのか気にかけて、手を止めて声をかけてあげましょう。

- ✓ 見るだけで完結するものでなく、体験的な遊びに繋がったり、創造性を育む余地があるものを選ぶなど、使い方を工夫している

動画の視聴やゲームなどは、受け身で見たり遊んだりして終わるようなものより、普段の遊びに繋がられたり、子どもが何かを考える場面があるものを選び、創造力をふくらませてあげましょう。たとえば、動画でおり方を見ながら、実際に折り紙遊びをしてみたり、子どもが描いた絵をカメラアプリに取り込んで一緒にお話作りをしてみるなど、自然に親子で楽しめる使い方を見つけてみましょう。

未就学児の情報機器利用 保護者向けセルフチェックリスト解説シート (3歳から6歳)

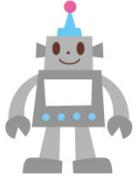


C 機器の与え方



✓	<p>使うときの「お約束」を作り、「静かにさせるため」や「要求されたから」といって、すぐに機器を渡すのではなく、子どもにしつけや生活習慣を身に付けさせることを優先して、さとす努力をしている</p>
<p>子どもが大きくなるにつれて、情報機器を一人で使う場面も増えてきます。その時の準備段階として、機器は「お約束」を守って大切に使うなければいけないものだと、幼い頃から意識付けをしていきましょう。スマートフォンなどの機器は、子どもにとっても魅力的なものです。使いたがってぐずったりしても「お約束」の範囲内で利用させるようにしましょう。手が離せないときや、利用させてでも静かにして欲しい場面もあるかもしれませんが、生活習慣を身につけさせたり、自制心を育むことも大切にしていきましょう。「お約束」が守れた時は、子どもをたくさんほめ、「守ろう」と思う気持ちを育てていきましょう。</p>	
✓	<p>外出するときは、機器以外のお気に入りのものを持参するなど、「飽きさせない」「楽しませる」準備をするなど、工夫をしている</p>
<p>乗り物での移動や外出先での食事中など、子どもがぐずると周囲の目が気になったり、保護者自身も困り果ててしまったり……。そのような時「静かにさせる」道具として、すぐに情報機器に助けてもらうのではなく、絵本やお絵かき帳など、予め他の遊び道具を準備しておいたものを渡したり、周りの景色を見ながら語りかけたりするなど、子どもの気分転換をはかる工夫をしてみましょう。</p>	
✓	<p>やむを得ず外出先で使わせる場合は、一回15分以下の利用にとどめ、電車や自動車などの車内では、乗り物が動いているときは避けるようにしている</p>
<p>やむを得ず外出先で使わせる場合は、一回15分以下の利用にとどめるように心がけ、長時間の連続利用は避けるようにしましょう。特に動いている電車や自動車の車内での利用は、子どもの目に負担がかかります。止まっている時に限って利用させるなど、使わせ方に気を付けてあげてください。</p>	
✓	<p>機器で見たり遊んだ内容を、身の回りの生活にあてはめたりできるよう、声かけするなどして手助けしている</p>
<p>子どもが知育アプリや動画などを通して見聞きしたことを、身の回りの生活や習慣づくりに結びつけた声かけをし、行動をうながしてあげると子どもの理解も進みます。スマートフォンなどの情報機器の利用が、子どもや育児に少しでもプラスの影響をもたらすよう、上手に活用していきましょう。</p>	

未就学児の情報機器利用 保護者向けセルフチェックリスト解説シート (3歳から6歳)



D 保護者自身の知識や使い方

- ✓ 年齢ごとの標準的な「必要な睡眠時間」の目安について知っている

子どもの心身の健康な発達には、新生児で16時間以上、1歳で11時間以上、3歳から6歳でも10時間以上の睡眠が必要と言われています。適切な睡眠がとれているかどうかは、「朝、自分で起きてくる」「平日と休日の睡眠時間の差が60分以内に収まっている」など、生活習慣からも判断することができます。

- ✓ 乳幼児期の睡眠は、時間だけではなく「時間帯や質」も重要だと知っている

睡眠については、「時間の不足」を心配しがちですが、社会や集団生活への適合の観点から、就寝と起床の時間帯が、夜7時から朝7時の間に収める生活サイクルを維持することも大切です。また、睡眠中に中断することのない、持続的な「質の高い睡眠」をとることが理想的です。

- ✓ 「食卓上にスマホを出さない」「人と話しているときに使わない」など、子どものお手本となる使い方を心がけている

子どもは小さい頃から、身近な大人の言葉や行動をまねしながら成長していきます。大人がスマートフォンなどの情報機器をどのように使うかを興味津々に見ています。「将来、子どもにさせたくない使い方（食卓でスマホを使う、目の前の相手との会話よりもスマホが優先など）」をしないように心がけ、よいお手本になりましょう。

- ✓ パスコードによるロックやフィルタリング設定など、保護者ができる利用管理機能について知っている

スマートフォンやタブレット、ゲーム機やパソコンなどの情報機器には、子どもが利用する場合に備え、アプリのインストールや、成人向けコンテンツの利用などを制限する機能が準備されています。子どもの発達に応じて、必要な保護者管理機能が利用できるように、あらかじめどんな機能があるのか調べておきましょう。

