

越えてはいけない一線をより具体的に



# 乳幼児期から考えるメディア利用習慣の育成

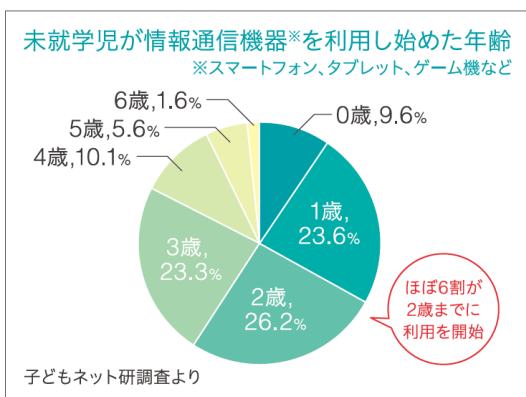
国内外の学術研究の文献調査結果をもとに「保護者向けセルフチェックリスト」を作成しました

## 良いの？ 悪いの？ 「スマホ育児」

近年、家庭へのスマートフォンの普及が急速に進んだ結果、乳児・幼児からの情報機器・インターネットへの接触による、心身発達への悪影響が懸念されています。



子どもネット研では、そのような状況を受け、2016年度（第八期）に「低年齢の子どもとインターネット」をテーマに調査研究活動を行いました。



調査研究の一環として実施した「未就学児の生活習慣とインターネット利用に関する保護者意識調査」では、過去の同様の調査と比べ、未就学児利用の大幅な増加が見られました。

また、多くの保護者が何らかの不安を感じながらも、いわゆる「スマホ育児」とは無縁ではられない状況にあることがわかりました。

それらの結果を受け、情報機器の利用が子どもの発達に与える影響に関する学術研究の文献調査や、先進的な教育啓発実践事例の視察などを通し、保護者向けの情報提供において、「伝えるべきこと」と「伝え方」の整理を行いました。

## 少しでも望ましい利用となるように……

未就学児の情報機器利用に関し、保護者の判断や学習に役立つ、より具体的な情報を、チェックリスト形式にまとめました。

今回提供するリストは、「機器利用の時間や場面」、「情報の内容と保護者の関わり方」、「機器の与え方」、「保護者自身の知識や使い方」という4領域に分かれており、計16問の質問に答えることで、現時点での各家庭の取り組みの適切さについて、簡単に自己診断することができます。

また、各質問についての解説シートを読むことで、懸念すべき点についての正確な知識も習得することができます。

チェックリストは、どなたでも自由にダウンロードが可能です。印刷してご利用ください。

子どもたちのインターネット利用について考える研究会  
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、利用の頻度を選んで上で、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わせ方に近いのは？

**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

**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見ている
- 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、子どもの反応や関わり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A (P3)へ

このチラシの裏面にチェックリストを掲載しています

■ 子どもたちのインターネット利用について考える研究会 <https://www.child-safenet.jp/>

検索サイトで『子どもネット研』と検索してください。

YAHOO! JAPAN

子どもネット研

検索

## 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、ゲーム機などの使わせ方について、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わせ方に近いのは？

#### A 機器利用の時間や場面について

<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	食事に使わせないなど、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

<input type="checkbox"/>	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みる
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	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

<input type="checkbox"/>	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、さとす努力をしている
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	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

<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	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
<input type="checkbox"/>	「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
<input type="checkbox"/>	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  
 解説シートは子どもネット研ウェブサイトダウンロードしてください。