

ノーテレビ・ノーゲームアンケート（0～2歳児用）

お子さんの年齢： _____ 歳

問1 あなたは3つの約束の中で何を選択しましたか？

- ① 絶対にテレビ・スマホは見せません（ゲームはさせません）
- ② 授乳中・食事中は、テレビ・スマホを消します
- ③ テレビは1つの番組だけにします（スマホ・ゲームは1回だけにします）

問2 あなたは、目と目を合わせ語りかける、絵本の読み聞かせ、散歩や外遊びなどで親子一緒に過ごす等豊かな時間を過ごすことができましたか？

- ① できた ② だいたいできた ③ あまりできなかった ④ できなかった

問3 1週間やってみてどうですか？感想等、自由にお書きください。

問4 これからも続けようと思いますか？

- ① ぜひ続けたい ② 続けたい ③ あまり続けたくない ④ 続けたくない

問5 最後にあなたやあなたのお子さんの普段の生活についてお聞きします。

(1) お子さんは普段1日にメディアにどの程度接触しますか？

- ① 3時間以上 ② 2～3時間未満 ③ 1～2時間未満 ④ 1時間未満
- ⑤ ほとんど見ない ⑥ メディア媒体がない ⑦ わからない・その他

(2) お子さまのメディアの活用について、感じていることをお聞かせください。

ご協力ありがとうございました。

子どもとテレビ・スマートフォン・ゲームとの付き合い方



0~2歳用

日本小児科医会の5つの提言より

- 1) 2歳までのテレビ・DVDの視聴は控えましょう。
- 2) 授乳中、食事時のテレビ・DVDの視聴は止めましょう。
- 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。テレビゲームは1日30分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作りましょう。

※ここでのメディアとはテレビ、DVD、電子ゲーム、ケータイ、スマートフォン、タブレット端末などの電子映像メディア機器を指します。

木更津市家庭教育推進協議会では、 子どもとメディアとの付き合い方に ついて提案します。



現代社会において、テレビやスマートフォンは欠くことのできない情報媒体です。しかし、特に乳幼児のうちからメディアに長時間接していると、体力の低下やゲーム漬けになってしまうだけでなく、言語発達や社会性の遅れが見られる、と日本小児科医会が報告しています。またスマホの使用距離により目への負担は大きく、学童の近視は増加傾向にあります。

テレビ、ビデオ、スマホなどへの長時間接触がもたらす「危険可能性」を回避するために、「メディア漬け」から抜け出すことを目的として、木更津市家庭教育推進協議会では、平成16年から「ノーテレビ・ノーゲーム(ノースマホ)」問題に取り組んでいます。

～総接触時間「2時間以内(目安)」について～ 日本小児科医会子どもとメディア委員会より

1日は24時間です。子どもの生活時間の中で、睡眠時間、食事の時間、園や学校で過ごす時間、友達とおしゃべりや遊ぶ時間をひくと2時間が限度であろうというのが、日本小児科医会子どもとメディア委員会からの提案です。

親子の愛着が育まれる大切な時期なので、ゆったりとした気分で赤ちゃん向き合ってみませんか。言葉が話せない赤ちゃんでも、積極的に話しかけることが、言葉の発達にはとても重要です。

また、体を動かして遊べるようになったら、散歩や外遊びなど、積極的に子どもと一緒に過ごしてみましょう。子どもの体力・運動能力、五感や共感力を育みます。

子どもの成長に重要な時期だからこそ、メディアとの接触時間を減らし、子どもと向き合う時間をできるだけ多くすることをお勧めします。

これまでの取り組みから(保護者のアンケートより)

- ・テレビに集中して進まなかった食事も、試してみると全然違いました。
- ・元々テレビよりおもちゃで遊びたがるので嫌がることなく続けることができました。最近は言葉をかけながら一緒に遊ぶことを喜んでくれるので、これからもたくさん笑わせてあげたいと思います。
- ・兄弟がいるので食べ終わったらテレビをつけるのをみんなが食べ終わるまではつけないよう協力してもらいました。
- ・生活の中でテレビやスマホが身近にありすぎて使用する時間も意識したことがなかったので、見直す良い機会になりました。

<問合せ> 木更津市家庭教育推進協議会 【事務局】木更津市教育委員会教育部生涯学習課
〒292-8501 木更津市朝日三丁目10番19号 TEL:0438-23-5274 fax:0438-25-3991
E-mail:gakushu@city.kisarazu.lg.jp



～メディア漬けの予防は乳幼児から！～

まずは一週間、豊かな時間を過ごしてみましよう。

- ① 赤ちゃん目と目を合わせ、語りかける
(赤ちゃんの安心感と親子の愛着が育まれる)
- ② 絵本の読み聞かせをする
(親子が同じものに向き合って過ごす時間は親子が共に育つ大切な時間です)
- ③ 散歩や外遊びなどで親子一緒に過ごす
(子どもの体力・運動能力そして五感や共感力を育みます)

そこで保護者のみなさんへお願い！

* 適当な一週間を選び、下記1から3までのうち、守れる約束を1つ選びましよう。
(ご家族の協力をお願いします。)

あなたが選択した番号に、1つ ○ をつけてください。

- 1 絶対にテレビ・スマホは見せません(ゲームはさせません)
- 2 授乳中・食事中は、テレビ・スマホを消します
- 3 テレビは1つの番組だけにします
(スマホ・ゲームは1回だけにします)

できた日に○をつけましよう！

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 | 日 |
| | | | | | | |

* 終了後、ウラ面のアンケートにご協力をお願いします！

このページを切り取って、2月25日(金)まで園へご提出ください。