【概要】スマホと子育てについてのお話（乳幼児保護者向け）

スライド	ナレーション（内容）
1	スマホと子育てについてのお話です。 毎日，お仕事や家事に追われて，子育てするのは大変ですよね。
2・3	やらなければならないことはたくさんあるのに，子どもに手がかかりなかなかはかどらないことも。
4	そんな時，スマホがあれば…
5	子どもは夢中になって，静かにしてくれますよね。 その時間を使って，仕事や家事もはかどり，ゆとりができます。
6	でも，子どもがスマホに夢中になって，このようなことがずっと続くと…
7	例えば，外遊びや運動する機会が少なくなることが一つの原因となり，大人になってから段差でつまずきやすくなったり，立ったまま靴下がはけない，物が投げられないといったような，普段子どもが何気なく行っている動作ができなくなってしまう可能性も指摘されています。
8	これは，「動作の修得」は幼児期に育まれることが多く，子どもが大きくなってから身につけることが難しいとされているからです。
9・10	また，幼児期の子どもは，親子や友達と一緒に遊ぶことで多くのことを学び，日常に必要な動作だけでなく，人とのかかわり方など，様々な力を身につけていく時期でもあります。
11	だからこそ，子育てにおいてスマホを利用する場合は，子どもと一緒に会話をしながら，内容が理解できるような声掛けをするなど，子どもとの関わりを大切にしていきましょう。 もちろん，長時間の利用には気を付けましょう。

【概要】スマホと子育てについてのお話（乳幼児保護者向け）

スライド	ナレーション（内容）
12	また，少し先の話になるかもしれませんが，いずれ子どもが，自分のスマホを持つようになる時期が来ると思います。
13	おとなしくスマホを使っているのかと思ったら… こんなことや…，あんなことも… 最近では，特にゲームでの長時間利用が社会的にも大きな問題になっています。
14	それでは，なぜゲームは，やめられなくなるのでしょうか？ それは，ゲームをクリアすると，ドーパミンという快感ホルモンが大量に放出され，その心地よさの記憶が残り「またやりたい」という思いが強くなって，更なる刺激を求めてしまいます。 これが繰り返されてゲームは，やめられなくなってしまうのです。
15	また，子どもの脳は，大人に比べ，未発達な部分も多く，例えば，理性や思考をつかさどる「前頭前野」も，十分に成熟していないこと等から，やりたいことを我慢することが苦手だとも言われています。
16	次第にスマホの利用時間が長くなり，夜更かしをすることで，朝起きることがつらくなり，朝食を食べなかったり，体もだるく，外遊びをせずに部屋に引きこもりがちになったりする等，生活習慣の乱れが「悪い連鎖」を生み出します。 また，スマホの使用をやめることができなくなるスマホ依存にもつながりかねません。
17	さらに，脳や視力に与える大きな刺激が，心や体に様々な悪影響を及ぼす可能性も指摘されています。 脳の発達や対面でのコミュニケーションがとりにくくなることも心配されるなど，子どもの学びや育ちに大きな影響を与えるおそれがあります。
18	そのようなことにならないためにも，スマホを利用し始める前に，家族みんなで話し合って「わが家のお約束」を作りましょう。
19	「いつまで」「どれくらい」など，子どもにも判断できる約束にしましょう。 日頃から約束が守れていることを家族で確認し合い，守れていたらたくさんほめてあげましょう。 守れなかった時や，子どもの成長・生活リズムに変化があった時は，子どもと一緒に話し合いながらルールを見直していきましょう。
20	また，大人もスマホの使い方には気をつけなければいけません。 例えば，子どもと一緒に外出… あっ，危ない！

【概要】スマホと子育てについてのお話（乳幼児保護者向け）

スライド	ナレーション（内容）
21	幼い子どもは楽しいことやおもしろいことがあれば，まわりを気にしないで行動してしまいます。 こんな時，子どもを守ってあげるにはどうすればよいのでしょうか？
22	ちょっと手をつなぐだけ。これで安心・安全ですね。
23	ネットの世界ではなく，現実の世界にこどもの居場所があり，楽しいことがいっぱいあることが大切です。 また，子どもは親の姿を見て育ちます。親がスマホ利用のお手本を示しましょう。
24	あなたはお子さんを，どのような子どもに育てたいですか？ どんな子どもに成長するのか，今が将来の育ちの分岐点になるかもしれません。
25	最後に・・・ 日々，子育てに奮闘するお母さん，お父さん。 子育てに，悩むことも多いのではないでしょうか。 でも，決してひとりで悩まないで。
26	そのような時は，家族や親戚，地域の方など，周りのみんなに助けてもらいましょう。
27	—