

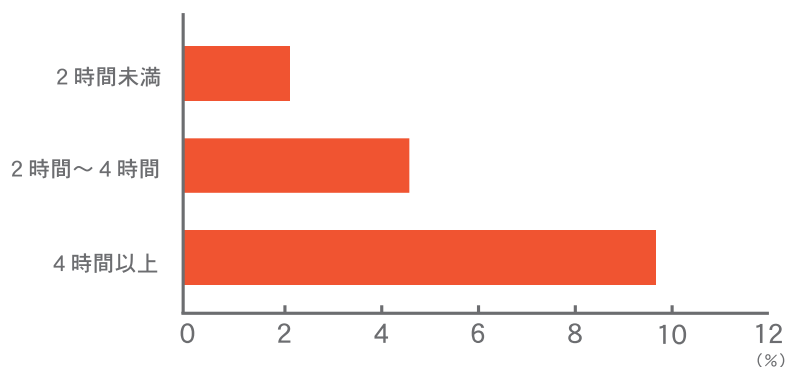
## 「赤ちゃんにテレビはいりません」

- ・赤ちゃんにはお母さんやお父さんとのいろいろなやりとりが何よりも大切です。テレビ・ビデオは刺激が強いので赤ちゃんはそちらをよく見ますが、**一方通行で人工的な刺激**で心身の発達によくありません。
- ・赤ちゃんには**目を見て語りかけ**ましょう。

## 「2歳以下の子どもにはテレビ、ビデオをみせるのをやめましょう！」

- ・テレビ、ビデオをベビーシッターがわりにしてはいませんか？
- ・乳幼児期は言葉が発達する大事な時期です。

**長時間、テレビやビデオを見ること**が”ことばの遅れ”と関係しているという報告があります(図)。



■ 図1 視聴時間別発語遅れの発生頻度  
(1歳6ヶ月 日本小児科学会雑誌2004)

**Q. 赤ちゃんにも教育番組や早期教育ビデオなど、内容によってはためになるのでしょうか？**

A. 内容ではなく、**双方向の関わりを奪われることが問題**です。赤ちゃんにはたくさん関わって楽しく遊ぶ子育てを工夫しましょう。テレビ・ビデオは**お話ができるようになってから時間を制限して見る**といいでしょう

テレビではなく  
語りかけたり、歌ったり、  
一緒にお散歩しましょう。

昼間はたくさん遊んで、  
夜は静かにして寝かしつけ  
ましょう。

### 「子どもとメディア」の問題に対する提言

社団法人 日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会

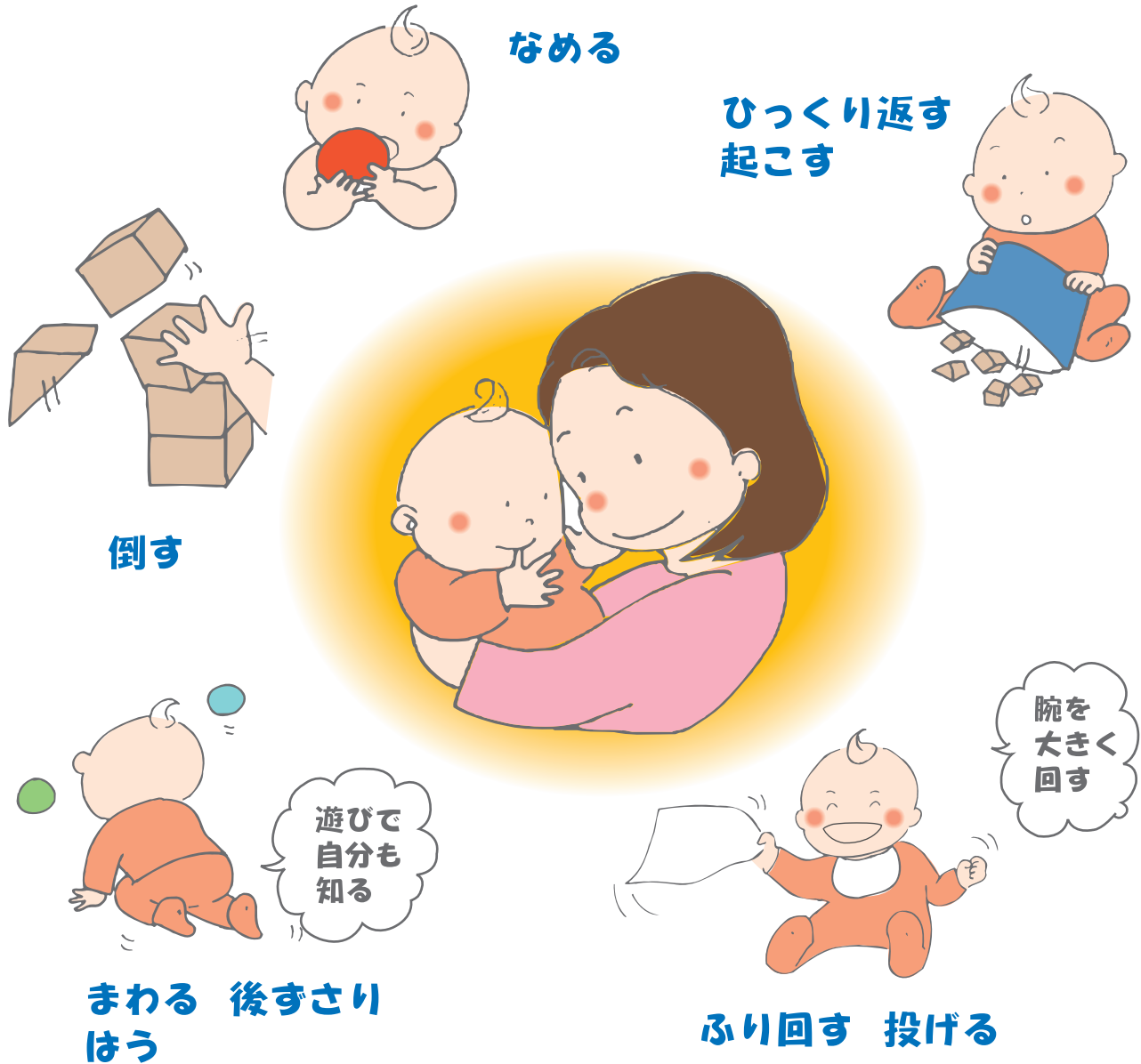
1. 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
2. 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
3. すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。  
1日2時間までを目安と考えます。テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。
4. 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
5. 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。



## Q. テレビをやめて何をしたらいい？

### A. 赤ちゃんには**自分で遊ぶ力**があります

体を動かすこと、手を使うこと、人と関わることを“遊び”です。たとえば…



#### 赤ちゃんの時期の大人の役割

1. 赤ちゃんは自分の体の調子がわかりません。  
飲ませて(食べさせて)、寝かしつけて、少しずつリズムをつくってあげましょう。
2. 「着替えようね」「オムツをかえようね」と目を見て話しましょう。
3. 遊んでほしがるときには、抱っこしたり、くすぐったり、散歩に連れ出しましょう。  
起きている間中あやす必要はありません。

