

☆ 心配です！乳幼児のスマホ依存！！ ☆

ひとりぼっちの赤ちゃん（東京都 吉村小児科の内海裕美先生のコラムより）
「わたしは、おっぱいを飲んでいるのにママは、テレビを見ている。
わたしがママの顔を見て話しかけているのにママは、スマホをしています。
ママは、忙しいので、わたしは、テレビを見せられています。
わたしは、ひとりぼっちです。」 そんな赤ちゃんが増えました。

このコラムを読んで、とても心がせつなくなりました。
そうは、言われてもついつい、そんなときにしかスマホをいじれないから、家事が進まなくてしょうがないからなどの理由がでてくる方は多いのでは？
わかってはいるけど……これが当たり前になるのはものすごく危険なのです。
気づいたら……親子ともにテレビやスマホ依存になっていませんか？
保育士としては、理想を書きますが、できるときに出来る範囲で気をつけようと思いついていただけると嬉しいなと思うことを書きますね。

赤ちゃんは、人とのやりとりを通して育ちます。乳幼児、特に3歳ごろまでは、ことばの発達だけでなく、いろいろな心身の発達の基礎が人や自然とふれあう中で育つ時期なのです。

おっぱいをのませてもらう、オムツを替えてもらう、抱っこをしてもらう……
1日に何度も、赤ちゃんの要求にお母さんお父さんが応えますよね。赤ちゃんは、そういったやりとりの中で、愛されている事を感じ「人を信じていいんだ！！」という心が生まれます。人を信じる心、親子の絆は、子どもの発達の基礎（根っこ）です。目と目をあわせて赤ちゃんのサインを見て受け取って応える、このふれあいこそが基本的信頼感、愛着形成にとっても大切なのです。
それなのに大事なふれあいのチャンスをテレビやスマホに奪われていませんか！？

・基本的には、「赤ちゃんにテレビ、スマホは、いりません！」
いま一度、できる時に できるだけ2歳までは、テレビ、スマホを消して過ごすように心がけてみて下さいね！
（なんとなくさびしくて1日中テレビをつけている場合は、必要無い時は、消すことを習慣にしてみてください。）

・赤ちゃんは、お母さんの瞳や匂いや優しい声が大好きです。授乳の時にスマホを使ったりテレビ、DVDがついていては、今の我が子のサインの瞬間を見逃しているかもしれませんよ！！

※兄弟がいたり、家庭それぞれの事情があったりすると思いますので、【できる時にできるだけ】を合言葉に我が子の健やかな育ちをご家庭で工夫してみてくださいね。