

# 動画やゲームに関すること

👉 **メリハリをつける習慣、子どもが納得できるルールを作りましょう。**

## 動画やゲームとうまく付き合うには？

・うまく終われない ・無理にやめさせるとかんしゃくを起こす ・頻繁にゲームをしたがる 等

## 子どもはこんな思いかも・・・

退屈だからしたくなる  
「目が悪くなる」ってピンとこない

やめると他にすることがない  
他に楽しいことがない

大人が勝手に決めたルール  
に納得できない

ゲームや動画等は、家事等で手が離せない時や電車やお店で騒がないよう注意を引く時には、便利です。一方で、子どもは判断する力や欲求を抑える力がまだ十分育っていないため、自分でコントロールするのは困難です。

## テレビやゲームなどのICT機器の長時間視聴が子どもに及ぼす影響



テレビやゲームについては、小児科の学会等から以下の提言がなされています。

- ・2歳以下の子どもには、テレビ・ビデオ等を長時間見せないようにしましょう。
- ・授乳中や食事中は、テレビをつけないようにしましょう。
- ・テレビはつけっぱなしにせず、見たら消しましょう。
- ・乳幼児であってもテレビの適切な使い方を身に付けるようにしましょう。
- ・乳幼児にテレビ・ビデオを一人で見せないようにしましょう。
- ・子ども部屋には、テレビ・ビデオを置かないようにしましょう。

## かかわりや対応のポイント 🙌

子ども一人では難しい判断（していいか・いけないか）と行動抑制（やめておく・終了する）を大人が支えてあげることが大切です。

### ▶ **メリハリをつけて楽しむ習慣（気持ちを行動の切り替え）が必要です**



「時間を減らす」、「すぐにやめる」より「機嫌よく一旦終了（休憩）」を目標にしましょう。大人と一緒に楽しみ、「ちょっと休憩しよう」と声をかけて、気持ちよく終わられれば、そのことをしっかりほめましょう。動画やゲーム以外に楽しいと思える時間（遊びや散歩、お手伝いなど）を確保することも大切です。

### ▶ **上手に付き合うルール作りをしましょう**

#### ルール作りのポイント

- ・幼児期は、親が決めたルールを説明して同意を求めながら子どもと一緒に決めましょう。
- ・子どもの成長に合わせ、本人の希望とやるべきことを照らし合わせて折り合いのつくところを目安に定めましょう。この時、ルールの難易度を上げすぎないことがポイントです。（例：土日は適用しない 等）
- ・大切なことは、**ルールを守るのではなく、自己管理する力を学ぶこと**です。

ルールを守らなかったからといって、子どもの理解や納得を確かめないまま急な対応（電源オフ・取り上げなど）をすると、子どもは感情的になり、逆効果になってしまいます。

