

# 考えてみませんか？メディアとの付き合い方

近年はオンラインを通じた交流や、遊び、学びの機会が増えました。小・中学校ではタブレット端末が整備され、デジタルメディアを活用した学習が進められています。子どもを取り巻くメディアが変化しています。そして、スマートフォンやタブレット端末などデジタルメディアに小さなお子さんが接する機会も増えています。メディアは「使い方」によって新しい可能性をもたらしてくれます。しかし、乳幼児期にメディアと関わるには使い方を考えていきたいですね。

## 大切にしたい4つのポイント

### ルールを決めて管理する

- ・使用時間を決めましょう。(1日2時間程度)
- ・子どもの部屋にメディア機器を置かず、親の管理下で使うようにしましょう。
- ・不適切なサイトに触れないようにフィルタリングサービスを使いましょう。

### 健康には配慮する

- ・テレビは2m、タブレット・スマホ30cm以上離れ姿勢にも気を付けましょう。
- ・30分に1度は目を休めましょう。
- ・授乳、食事中は避けましょう。
- ・ヘッドホンやイヤホンを使う場合は音量が大きくなりすぎないように気を付けましょう。

### 一緒に楽しむ・関わる

- ・2歳までのお子さんは、一緒に楽しんで好奇心を育むように関わりましょう。
- ・タイマー音を一緒に選ぶなど、子ども自身が決めたルールは守りやすくなります。

### 他の活動を取り入れる

- ・親子で体を動かしたり、外遊びをする時間を持ちましょう。
- ・目を見て話しかける、遊びに誘うなどコミュニケーションを増やしましょう。

ご家庭に合ったルールを作り、お子さんと一緒にメディアと上手に付き合っていくことが大切です。

### 私の自己肯定感

2～6ヶ月の赤ちゃんとお母さんの集まり「まめっこくらぶ」の中に「褒める」という活動があります。相手の事そして自分の事を褒めるのですがこの自分を褒める、ということがなかなか難しいようです。子どもの自己肯定感を育てることが大切、と言われますが、そのためにもまず自分の素敵なところを見つけて「私っていいところある」と自身の自己肯定感を高めてほしいです。誰でも人の嫌なところや欠点は目につきやすいもの、自分に対してできないこと、うまくいかないことに目がいきがちですが、それでも頑張っている自分が必ず見つかります。家族のために食事を用意して洗濯や掃除、お子さんが赤ちゃんなら授乳におむつ替え、仕事もしてみえるかもしれません。“当たり前”と思うかもしれませんがその当たり前のことの繰り返しが家族の毎日の生活を支えているのです。家族のために頑張るあなたの存在があるの事、たくさん褒めてもらっていいはずなのに、残念ながらそれに気づいて褒めてくれる人は少ないかもしれません。でも自分自身は頑張っていることを知っています。「私、頑張ってる」「結構やるじゃない」と声に出して自分を褒めて自分の良さを認めてほしいです。そうして自身の自己肯定感を高めることで子どものいいところも認められるようになりそれが子どもの自己肯定感にも繋がっていくのだと思います。 M.T



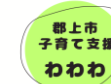
# わわわ



～輪・和・笑～

子育て支援サイト URL <http://gujo-kosodate.net>

郡上市子育て支援サイト「わわわ」では、毎月の通信を見ることができます。また、市内のいろいろな子育て情報も発信しています。



郡上市子育て支援公式Instagram「わわわ」配信しています！



## あかちゃんふれあい体験を終えて

市内の各中学校において、3年生を対象とした「あかちゃんふれあい体験」を行いました。たくさんのお母さんと赤ちゃんの参加協力のもと、中学生のみなさんは、赤ちゃんとのふれあいやお母さん方との交流をとおして、「命」の尊さや「子育て」の大切さを学ぶことが出来ました。お母さん・生徒さんのアンケートの一部を紹介させていただきます。

### 《生徒さんの感想》

- ・人によって性格、好きな物、体質が違って分らないことばかりだから、子どもを育てるといのはとても難しいと思った。実際に出産とか子どもを見た時の感動、思いを聞くことができるととても素敵で、凄いなと思った。保護者の方の赤ちゃんへの接し方を見て、今がとても幸せで自分の子をととても愛しているんだと感じた。
- ・親さんの話を聞いて、自分も赤ちゃんのとき、親に大切に育ててもらってここまで大きくなったと思うと、親にすごく感謝しなくちゃいけないと思いました。私も将来親になれたらいいなと思いました。

### 《お母さんの感想》

- ・素敵な質問、親に対して思っていることを聞いたのが貴重な経験でした。自分の子も中学生になる姿を想像して、今の大切さ、過ごせる時間の尊さを感じました。親はだれしも子どものやりたいことを応援し、心配しているので、中学生の皆も自分の気持ちを大切に頑張ってもらいたいです。
- ・生徒の素直な心にすごく感動したし、心から素敵だなと嬉しく思いました。命の大切さを中学生の皆さんからさらに学ぶことができ、私もいい経験になりました。

今年度のあかちゃんふれあい体験は、8校の中学校にたくさんの親子が協力して下さいました。参加して下さいましたお母さんと赤ちゃん、また託児員等ボランティアの皆さま、本当にありがとうございました。

参加無料  
定員50名

## 令和7年度ともいきフェア ISD個性心理学でわたしの個性が輝くコミュニケーション術

郡上市では男女共同参画に関する取り組みとして、平成22年度から「ともいきフェア」を開催しています。今回は「個性が輝くコミュニケーション術」をテーマに、講師によるセミナーと交流会を行います。皆さんの参加をお待ちしております。

日時…12月10日(水曜日)

時間…10:00～12:00(9:30会場・受付)

場所…郡上市総合文化センター 2階多目的ホール

講師…水野 将寛さん

有限会社ユーティリティーズウエスト代表

ISD 個性心理学協会支部長

お申込みはこちらのQRコードから

お問い合わせ  
郡上市  
市長公室企画課  
☎0575-67-1831

