

Q7. 2年生の長男の周りのお友達がゲームをしている子ばかりです。自宅はテレビなし、ゲームなしにしていたのですが、自分だけゲームができないと情緒不安になってきました。そこで、約束事を決め、自宅でも少しゲームをする時間を作ると情緒が安定しました。周りがゲームをしている子ばかりの環境でも、まだ我が子だけ我慢させた方がよろしいのでしょうか。どう対応すればいいのでしょうか。自宅では週1回はお休みの日を作る。一日30分にしています。

A. 毎日する、長時間することが（依存）の問題につながり、子どもの成長を阻害しますので、現在のルールを守りながらいきましょう。大事なのは、小学2年生の子どもでも一番幸せな時間は「ゲーム」ではなく、家族や友だちとの温かい静かな時間（一緒に楽しくお話したり、遊んだり、食事をする、安心して眠る）だということを心にとめておきましょう。

Q8. 動画は脳へのダメージがあり、静止画は少ないと伺いましたがタブレットやパソコンで静止画像を見ることやパソコンで作業（文字入力や検索）などを長時間見続けることは脳のダメージはないのでしょうか？

A. タブレット等を操作しながら画像を見ていますので、画面は動きます。本を読む、画像を見る時とは違います。長時間になると影響があると思います。また見ているようで、しっかり考えていませんので、見たものの記憶は曖昧になります（電子書籍とおなじです）。パソコンでの作業（文字入力や検索）は、すでに脳に記憶されているものを思い出し、調べる、確定するには便利です。仕事で使用する時には、常に考えながら操作していますので、曖昧な目的で操作を続ける（ネット・サーフィン）とは異なると思います。仕事であっても人工的な環境で長時間過ごした後は、静かな（人間を含めた）自然環境のなかで過ごしてください。

Q9. 小さい時からの関わりの大切さを学びました。目を合わせ、一緒に過ごす、話をする機会を作っていきたいです。教育テレビの番組を親子で一緒に見るのはどうでしょうか。時間が長いでしょうか。一人で見せるのは止めようと思いますが・・・

A. 親子で一緒に繰り返しは見ない。長い時間にならないように親子で楽しむなら問題は小さいでしょう。気分転換ですね。教育的な効果は期待しないのが正解です。見ているだけで考えていませんので、大部分は記憶に残りません。強烈な断片的な言葉は脳に刻み込まれるでしょうが・・・。

田澤 雄作（たざわ ゆうさく）

1948年生まれ。東北大学医学部卒業。秋田及び鳥取大助教授、国立病院機構仙台医療センター部長を歴任。現在は同センター小児科非常勤医。NPO「ワンダーポケット」理事長、日本小児科医会「子どもメディア」対策委員会・副委員長（2003-2012）。

【著書】

『テレビ画面の幻想と弊害ーむかつく・キレル・不登校の彼方にあるもの』悠飛社 2003年

『いま、子どもたちがあぶない！』（共著）古今社 2006年

『メディアにむしばまれる子どもたちー小児科医からのメッセージ』教文館 2015年



甲西図書館・石部図書館に
所蔵しています！！