

特集 親子の毎日をもっとおもしろくする工夫！ デジタルからほんの少し離れるヒント

気がつけば、こどもたちの手の中にはいつもスマホやタブレット。デジタル機器の使用は年々低年齢化し、「静かにしてくれるから」「家事の間だけ」と思っていたはずが、いつの間にか“デジタル機器がないと時間がもたない”という状態に…。

デジタル時間よりちょっとおもしろい“親子の時間”をいっしょに見つけてみませんか。

(あのね読者モニターアンケート回答&編集委員より)

こどもが夢中になっていることは？

2歳ごろから、レタスちぎりやサラダの盛りつけ。5歳の今は、たまごを割ってチャーハン作り、お皿洗いもできるようになりました。



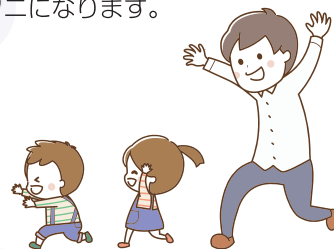
こどもが育てたい野菜の苗を選んでいっしょに植えます。水やりをして収穫。食べ物が育つ期間もみんなで楽しめます。

空き箱やチラシを使って、戦隊キャラクターの剣などを作って遊んでいます。



1歳の娘は、ボタンを押したり型をはめて遊ぶことに夢中です。

追いかけてはみんな大好き！大人が泥棒やワニになります。



親がいっしょに楽しく夢中になることが大事！簡単な遊びでも楽しめます。

もっと増やしたいと思う時間は？

圧倒的に多かった回答は

外遊び!!

(モニター10人中9人)



近所に友だちがいなくて、平日はほぼ家で家族と遊ぶことが多いので。

スマホやタブレットの画面から学ぶこともあるけれど、やはり自然や人と直接触れ合ってこそ、豊かな心が育まれると思います。



虫探しや川遊びなど、自然の中で遊ぶ時間をたくさんとりたいと思っています。

外で思いきり体を動かすことは大切。精神的にもよいと思うからです。

家にいるとゲームばかりしているので…。

こどものデジタル時間は？何を視聴している？

週1～2回、30分くらい。車の中でぐずったときや、気晴らしに。(3歳)

週1～2回ほど、30分。何かを知りたいときに見せています。(4・3・1歳)

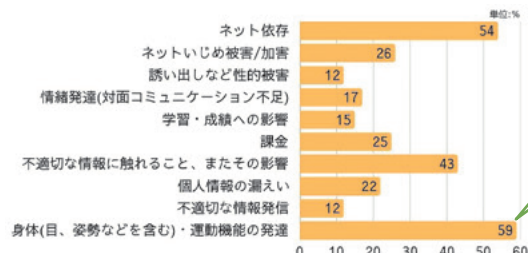
自宅で1日1～2時間。ゲーム実況やお菓子をつくる動画を見ています。(6・1歳)

朝ごはんの支度中の30分程度。英語の歌やアニメを見ることが多いです。(5・2・0歳)

親がテレビを見ている間の1時間くらい。YouTubeやショート動画で戦隊ものを見ています。(5・1歳)



こどもにインターネットを利用させるうえで不安に思っていることは？



※安心ネットづくり促進協議会「2015年度低年齢の子供のネット利用実態とその保護者の意識実態調査」結果より(n=580)

幼児保護者は「身体・発達への影響」への不安が高い傾向があります。

総務省HP「上手にネットと付き合おう！安心・安全なインターネット利用ガイド」未就学児・未就学児の保護者 スマホなどでのネット利用に関する心配・不安を参考に青森県子ども家庭支援センターが作成
(https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/preschool/kokorogake/2/)

よくある
トラブル
と予防策

【トラブル例】

課金
不適切動画の視聴
個人情報の入力
長時間視聴

【予防策】

課金の制限、パスワード設定
フィルタリング、アプリ選び
入力画面は大人が必ず確認
タイマー設定、声かけ



今日からできる!

デジタルお休みアイデア

デジタルを“やめる”のではなく、“夢中になれる別の時間”を増やすことで自然とデジタルとの距離を整えよう!



しめじの株をほぐす
(1歳)



たまごの殻をむきむき
(2歳)



ケースに入れ替え
(2歳～3歳)



わらびのモジャモジャ取り
(3歳～4歳)



溶けるチーズをトッピング
(4～5歳)



にほしの頭と腹わたを
取りのぞくよ (5歳)



ぐるぐるぐる野菜の水切り
(5～6歳)



ぬりえは時間がかかるから
飽きずに集中 (5歳)



家庭菜園の水やりを忘れずに♪
(幼児～)



玄關のおそうじゴジゴジ
(幼児～小学生)

いろいろな感触のものを 触ってみよう

お手伝いは、力加減を学ぶ大切な時間です。食材をつぶさないように「握る・つかむ」といった感触の経験を重ねることで、指先の器用さが磨かれます。

少しくらい形が崩れても味は同じ! 大人があえて口を出さずに任せられる場面、失敗を重ねながら、たくさん挑戦させることがこどもの成長につながります。(談) (理学療法士 細谷清江さん)

ママの声

- ★このひと手間が意外と助かる!
- ★お手伝いというポジションがうれしいのかな。
- ★ひとりの作業より終わるのが早くて感動!
- ★「名もなき家事」を、こどもたちが知るきっかけになりました。

こどもが主役の簡単レシピ



米粉のちぎりパン

【材料】米粉200g・木綿豆腐(絹でも)150g・たまご1個・ベーキングパウダー小さじ2・砂糖大さじ2(1歳未満ならなしでもOK)・塩ひとつまみ



- ①・②全ての材料を混ぜてこねてひとまとめに
- ③8等分にしてまるめる
- ④バターを塗ったフライパンに並べ、蓋をして弱火で15～20分焼く(途中で裏返す)



余計な仕事を増やされてイライラすることも...
こどもがキッチンの床をピョピョにしたときの合言葉「水ならよし!」床の水拭きができるので一石二鳥!

おにぎり屋さん



- ①炊きたてご飯をおにぎり型につめる
- ②お好みの具を入れてギュッ♪
(海苔を巻いてもOK)
- ③ラップや食品用袋に入れてシールやテープで閉じる

心と時間に余裕がある休日にやってもらうなど、お手伝いを受け入れながら、長い目で見ていきましょう♪

無理なく“ちょうどよい距離感”を見つけよう

こどものネット利用で大切なのは「使わせない」ではなく「安心して使える環境をつくる」こと。親子でいっしょに使う時間をつくるなど、見守りながら楽しむことが安心につながります。

総務省HP「上手にネットと付き合おう! 安心・安全なインターネット利用ガイド」未就学児・未就学児の保護者 デジタル時代の子育てを一緒に考えてみよう! を参考に青森県子ども家庭支援センターが作成
(https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/preschool/)

安全対策チェックリスト

- ☐ フィルタリングを設定した
- ☐ 課金制限をオンにした
- ☐ 使うアプリを大人が決めた
- ☐ 使う時間を決めた
- ☐ 使う場所を決めた
- ☐ 困ったときの相談ルールを決めた

