

# 家庭教育つうしん

発行責任者：士別市教育委員会社会教育課  
(電話 26-7308)

メール：shakaikyoutukuka@city.shibetsu.lg.jp  
作成者：士別市家庭教育推進員 共同作成

令和7年11月発行第95号

## 電子メディアについて

電子メディアとは、テレビやパソコン、スマートフォンなどのデバイスを通じて情報伝達を行うことを指します。紙媒体と対比して、情報収集、コミュニケーション、エンターテイメントなど、様々な目的で利用されています。一方で、長時間利用による健康への影響や情報過多による影響も懸念されています。

今月は、「電子メディア」をテーマに、家庭教育推進員からの情報をお届けします。

## 「画面から本へ、心に触れる時間」

今や私たちの生活に欠かせない電子メディア。子どもたちにとっても、スマートフォンやタブレットは身近な存在です。便利で楽しいツールである一方で、その使い方には保護者の方々の見守りがとても大切になってきます。

街中や公共の場などで、子どもを静かにさせるために、スマホなどを与えている場面をよく見かけます。確かにこれは便利なアイテムです。でも、その手軽なツールに頼りすぎてしまっていることを、皆さんも気にされていることも正直なところでしょう。

動画やネットの情報を見続ける習慣により、電子メディア以外の方法で気持ちを切り替えたり、自分の感情をコントロールしたりする力が育ちにくくなっているという報告も心配なところです。

画面から与え続けられる情報ではなく、本などに触れる時間を意識的に作りたいものです。紙をめくる感覚、文字を追う集中力、そして想像力を働かせて物語の世界に入り込む体験は、電子メディアでは得られません。

電子メディアはあくまで道具です。使いすぎに注意し、子どもたちが現実の世界で、本を読み、心と頭を使って楽しめる時間を大切にしていきましょう。

(温根別小学校教頭：重森推進員)

## 「家庭でのルール」

お子さんの、様々な電子メディア(テレビ、SNS、電子ゲーム、スマートフォン、タブレット端末など)の利用の仕方は、どこのご家庭でも頭を悩ませる問題ではないでしょうか。とくにインターネットは生活に不可欠なものになりました。子どもたちが、安全に賢くインターネットを利用するために、今回は、文部科学省の「考えよう 家族みんなでスマホのルール」から「家庭のルールチェックリスト」をご紹介します。参考にして「家庭のルール」を作ってみてはいかがでしょうか。

- 「ルールがトラブルから自分自身を守ってくれる」ことをきちんと伝える。
- お互いに納得できるよう、ルールを話し合いつくる。
- 子どもが守れるルールをつくる。
- 具体的なルールをつくる。
- ルールを守れなかったらどうするか決めておく。
- トラブルがあったら保護者に相談するよう決めておく。

ルールをつくったあとも…

- ◎子どもの成長に合わせてルールを見直しましょう。
- ◎生活リズム等の変化に合わせてルールを見直しましょう。

ルールという縛られる気がして嫌なものと感じるお子さんもあるかもしれませんが、全世界とつながるインターネットを安心・安全に利用するためには必要なことです。各家庭でルールを決めておき、お子さんを守りましょう。

(士別市教育委員会青少年相談員：寺口推進員)



## 「脳と視力の発達から捉える電子メディアの世界」

私たち人間の視力は一般的に生まれたばかりの時には0.02ほど。6か月頃ではようやく0.2ほど。その後、ゆっくりと発達して6歳ぐらいまでの間に1.0から1.2ほどになり、10歳頃までに大人と同様に見えるようになると考えられています。特に乳児は脳の視覚を処理する部分が未発達であることから視力が低く、コントラストの強

いものやはっきりしたものでないと良く見えていないそうです。

さて、日々の生活の中で子どもたちも見る機会の増えた電子メディアの世界。特に YouTube 等の動画配信は保護者が家事や用事のちょっとしたことを済ませる間に「見ていてね。」と視聴する場面をはじめ、落ち着かせたい時や外出時など、あらゆる場面で活用がなされていることでしょう。

しかしながら、スマートフォンやタブレットでは、同じ距離感でのピント合わせになってしまいがちで、乳幼児にとっては刺激的であり、あくまでも受動的になってしまいます。また、コントラストがはっきりして動きのある画像は、幼い子どもたちにとっては大変魅力的でありますので、見出すといつまでも目を逸らせなくなり、十分注意も必要でしょう。近頃は、子どもたちの年齢発達に合わせた楽しい内容が充実していますし、興味関心を育みながら知識の習得につながる素晴らしいチャンネルも豊富にあります。いずれにしても「実体験」において、自然や実際の出来事、人に触れて、いろいろな空間の様々な距離のものを見て、自ら目をキョロキョロさせ、積極的に身体を動かしながら、脳と視力が健やかに発達していくことが望ましいのではないかと考える今日この頃です。

(士別幼稚園園長：谷推進員)

## 「メディアとの上手なつきあい方」

体を動かして遊ぶことが大好きな子どもたちも、メディアの魅力や影響力は大きく、園生活の中でもテレビやゲーム・YouTube などの話をする姿も見られます。今の時代、電子メディアに触れずに生活することは難しいですが、幼少期は、「コミュニケーション力が弱くなる」「言葉の発達が遅れる場合がある」「神経が高ぶって眠れなくなる」「視力の低下」などがありますので、子どもに与える影響を大人が知り、子どもを守ることが大切です。

また、「食事中はテレビを消す」「時間を決める」「就寝の1時間前には電子メディアを使用しない」など、家庭の中でルールを決めて共有することでメディアと上手につき合うことができると思います。

これからの季節、室内で過ごす時間も増えるかと思いますが、親子で絵本を読んだり一緒に遊んだり電子メディアよりも楽しい時間を過ごせるといいですね。

(北星保育園副所長：水村推進員)

## 「メディアとのつき合い方におすすめ本」



「デジタルの未来図鑑」

G.B. (2023.6) 岡嶋 裕史 監修

身の回りにはデジタル技術があふれています。便利なデジタル技術に触れたときに感じる、「どうしてこんなことができるんだろう？」という気持ちが、「使う」だけでなく「つくる」人になる出発点が紹介されています。



「マンガでわかる！小学生のためのスマホ・SNS 防犯ガイド」

主婦と生活社 (2022.5) 佐々木 成三 監修

スマホや SNS は、人と人をつなぐとても便利な道具の一つです。しかし、そのことを逆手にとった犯罪やいやがらせは後を絶たず、いつ自分がトラブルに巻き込まれてもおかしくはありません。

自分の身を守るためにも、正しく怖がり、正しく使えるようルールを学んでみてください。



「正しく疑う」

Gakken (2025.4) 池上 彰 監修

悪ふざけ投稿、誹謗中傷、炎上。いまや誰もが発信者、気をつけないと自分が加害者になることがあります。被害者にも加害者にもならず、この時代を生き抜くための本です。

マンガや図解で読みやすい内容となっています。

これらの本のほかにも、関連する図書を貸し出ししています。ぜひ図書館へお越しください。

(市立図書館主査：澤田推進員)