

画面を安全に使うために

↳ テレビ、タブレット、携帯電話、パソコン、ゲーム等

フランス教育省より

年齢別ガイドライン

3歳未満

「画面は見せない」

子どもは大人と一緒に感覚と理解を育てるニーズがあります。遊びましょう、話しましょう。

3-5歳

1日30分以下

子どもは自分で感覚や手の使い方を探索していくニーズがあります。

6~8歳

1日1時間以下

子どもは社会のルールを学ぶニーズがあります。インターネットについて説明しましょう。

9~11歳

1日1時間半以下

子どもは世の中の複雑さについて探索するニーズがあります。自分を守り、コミュニケーションを守ることを教えましょう。

12歳以上

1日2時間以下

子どもは家族のやり方を飛び越えていきます。家族のルールを決め、大人は子どものスパイをせず、子どもが求めたときや必要なときに対応できるようにしましょう。



食事中や就寝前は禁止

ルールを破った場合の対応：



「やめたくないのに怒った」

⇒翌日は禁止

「インターネットで勝手に検索した」

⇒大人が見ていないところでの使用は禁止

「隠れて画面を見た」

⇒1週間禁止



参考：

フランス教育省「画面を安全に使用するには？」

<https://www.education.gouv.fr/comment-utiliser-le-numerique-en-toute-securite-323771>

<https://www.3-6-9-12.org/>

❗ 画面は大人とのやりとりの代わりにはなりません。

乳幼児期の遊びは冒険心、想像力、計画力、協働力を育てます。画面を見ることは、好奇心、行動力、子ども同士の社会的な遊びの習得には役立ちません。

画面はさらに、**寝起き、就寝前、食事中、子どもが言うことを聞かないとき**に見せると悪影響が大きいことがわかっています。

画面は子どもに大きな刺激を与え、脳にたくさんの情報を処理させるため、継続的な注意を必要とします。

💡 子どもの健やかな成長のために

子どもを静かにさせるために画面を使うことは、子どもが自分の感情を自分で調整する力の発達を阻害します。画面を見て過ごす時間は、子どもの育ちにとって大事なコミュニケーションの時間でも、運動能力を高める時間でも、遊びでもありません。子どもたちの育つ環境を整えることが子どもの知性を育てる鍵となります。

 **自然環境** 自然の中で過ごすことは集中力を高め、ストレス低下させる効果があり、喜びと意欲を高めます。

 **身体活動** 身体を動かすアクティビティは自己調整力、注意力を伸ばすことに効果的です。

パリの医療保険機関より

小さい子どもへの影響

- ・ 注意力、集中力に影響
- ・ 言語障害のリスクも高い(3倍)

<https://sante-pratique-paris.fr/addiction/les-dangers-des-ecrans-pour-les-enfants/>



ケベック州国立公衆衛生研究所より

年齢の高い子どもへの影響

- ・ 自尊心の低下
- ・ 身体についてのイメージの悪化
- ・ 睡眠障害
- ・ 精神的トラブルなどのリスク

<https://www.inspq.qc.ca/ecrans-hyperconnectivite/effets-mentale-physique>

