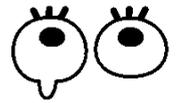




スマートフォンとこどもの眼



3歳を過ぎると集中力がつき、テレビやゲームが楽しくなり、ついつい長時間使用してしまうことも少なくないでしょう。

視力への影響…小学生の3割が視力1.0未満！

こどもの視力は1～2歳で急速に発達し、6～8歳くらいで大人を同じように見えるようになります。視力が発達するこの時期に、近距離で長時間メディアを見すぎると、寄り目（急性内斜視）や視力の低下のリスクが高くなります。時間やルールをこどもと相談して決め、大人が使用状況を把握し、ルールを徹底していくことが大切です。

急性内斜視(スマホ内斜視)

人は近くを見る時、寄り目になります。スマホやタブレットなどの長時間、近距離での使用が原因で片方の目が内側に寄ったまま戻らなくなる状態をいいます。



メディアの視聴時間の目安

- ① 2歳まで…できる限り控えましょう。
 - ② 2歳以上…1日2時間以内(テレビゲームは1日30分以内)
- ※1日2時間の屋外活動は、近視の進行予防に有効的！

メディア30ルール

- ・画面から**30cm以上**離して ・使用は**1回30分** ・使用後は**30秒遠く**を見る

※部屋を明るくし、画面の明るさにも気を付けましょう。



◆睡眠時間への影響

テレビやスマホの光は、脳に日中と勘違いさせる作用があります。寝つきが悪くなり、睡眠の質が低下します。寝る1時間前には視聴を控えましょう。



失敗を恐れずに挑戦し 自ら幸せをつかみ取る力



じここうりよくかん 自己効力感を育む育児

人は皆、生まれながらにして、【失敗を恐れずに挑戦し、自ら幸せになる力】＝「自己効力感」を持っているといわれています。ただし、成長していく過程で、失敗や現実を知り、それがどんどん低下してしまうそうです。むしろ、小さな頃のこども達は、「自己効力感の塊！！」 どんなことにも興味を持ち、後先考えず、失敗を恐れずに何でも挑戦するエネルギーがあり、どんな状況も心から楽しめる気持ちを合わせ持ちます。そして、「結果」よりも「経過」を楽しめるために、自らどんどん幸せをつかみ取っていきける！

この「自己効力感」を維持し、高めていくためには日頃からの**声かけや関わりが重要**です。



「自己肯定感」との相乗効果！！

<p>自己肯定感</p>	<p>※ありのままの自分で大丈夫という「存在」に対する感覚</p>	<p>良い時も悪い時も あなたは大切な存在 だと、十分に伝えら れるかがポイント</p>
<p>自己効力感</p>	<p>※自分にならできるという「能力」に対する感覚</p>	<p>いきいきと自分らしく生活し、社会の中で生き抜く時に必要な感情が「自己肯定感」です。 自己肯定感の土台は「安心感」と「信頼感」。 その土台がしっかりあることで、この2つの感覚がよりよく循環します。</p>



■ 親からこどもに伝えたい 4つのこと

①親はこどもの「安全基地」

困ったら戻ってこられる「心のよりどころ」、親の元で安心・安全が補充される。そして、勇気のタンクが満たされると、こどもは何となく退屈に思え、また外の世界へ挑戦に出かける。「外の世界」と「安全基地」を行ったり来たりし、活動の場を広げ、成長する。

②自分で決めていいんだよ！

人には「自分で決めたい」という感覚が生まれつきある。親がコントロールせず、「自己決定」できると保証することで親→子への信頼を示し、こどもの自立性を高める。「どんな気持ちでもいいんだよ、大丈夫」と認めていく。

③みんな「違う」から、みんな「いい」

私とあなたは違うけど、ただ「違い」があるだけでそこに優劣は存在しない。相手の考えや生き方、境遇を否定しない、尊重しあう考え方。個々の違いも面白い！と受け入れられると自然と衝突やけんかが減る。

また、物事に対して緊張でストレスを感じている時、「緊張＝うまくできるように体が準備をしている時。成功への前触れだよ」と伝えていこう。

④何より親が見本を見せよう

「今はできなくても、練習すればいつかできるようになる」と親が前向きに取り組む姿勢を見せたり、「パパもママも苦手なんだ」と親の弱点や失敗を見せることで、こどももそこから多くのことを学ぶ。親が間違った場合は素直に謝る。間違いや失敗を皆で認め合うことで、こどもは自分も失敗してもよいと思え、挑戦する気持ちを持つ。