

便利なメディアと  
どう付き合う？

DVD やテレビを見せる時間が  
つつい長くなってしま

パパがスマホのゲームにはまって 子どもには絶対に  
いて、子どもにもさせている スマホを触らせない

テレビやDVD、インターネット、スマホ、タブレットなどは、子育てに便利なツールです。  
付き合い方はみなさんそれぞれ違いますが、最近では、ネット依存やスマホ依存などが指摘されています。  
そこで、子育てとメディアの関係について、嘉麻市教育委員会の稗田さん、小松さんにお話を伺いました。

ネットやスマホは便利！でも電子映像メディアの使い方によっては、子どもの育ちや親子関係に問題が生じます。  
まずは、電子映像メディアにハマっている程度を、チェックしてみましょう。教育委員会にはメディアの話ができる指  
導員が2人常駐しています。私たちが1回の打ち合わせで、いつでも何度でもお話を伺います。  
嘉麻市教育委員会生涯学習課社会教育係 担当：ひえだ・こまつ TEL 57-3157

子育て中のメディアはまりすぎ診断票

Yes → 2 point  
近い感じ → 1 point  
No → 0 point

Q.1  
スマホやネット、テレビ  
を観ている「もう こん  
な時間？」ってビックリ  
したことがある



Q.5  
子どもを大人しく  
させたい時にスマホや  
テレビを利用している

Q.2  
家族と食事中、着信や  
メール受信があると  
ケータイやスマホを  
さわってしまう



Q.6  
疲れた時や落ち込んだ時  
ゲーム・ネット・パソ  
コンを利用したくなる

Q.3  
子育て友だちとの  
SNS やメール、LINE の  
やりとりに寝れたり  
面倒くさいことがある



Q.7  
子どもから話しかけら  
れても、メール・SNS の  
返信中はすぐ聞けない

Q.4  
朝起きて30分以内に  
スマホ・テレビ・パソコンの  
どれかを利用する  
(目覚まし機能を除く)



Q.8  
スマホの子育てアプリや  
しつけアプリを使って  
いる

診断結果	0~1 point	2~5 point	6~12 point	13~16 point
	そのままですばらしい!	家族の協力で◎	メディアoff リアルon!	緊急事態!今すぐ対処を!
	このままのペースで、しっかり眠って、食べて、子どもたちと元気に外で遊んでください	家族みんなでお話し合う良いタイミングかも。スマホやゲームに振り回される前に、家族のルールを作ってください	外遊びがオススメ! スマホやゲームを全然使わない日を作ってみましょう。外遊びの経験は一生輝く宝物になります	大人だけでなく、子どももメディア依存の心配が(*)。ゲームやスマホから離れてみましょう。家族で過ごす時間は心と体を育て、元気をくれます