

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 → 2point
近い感じ → 1point
No → 0point

Q.1
スマホやネット、テレビ
を観ていて「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
やりとりで寝れたり
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	0~1point	2~5point	6~12point	13~16point
	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