

# 親子ふれあいだより

仙台市立芦口小学校 2023.4.14  
No.1

今年度も、芦口小学校では、メディアコントロールと親子のコミュニケーションをより一層豊かにするための「親子ふれあい週間」に取り組みます。何に取り組むか決まりはなく、家族と一緒に過ごす時間にしていただくのが基本となっています。昨年度は、親子で料理やボードゲームに取り組んだ、テレビを消して親子で話す時間にした、外で一緒に体を動かしたなど、ご家庭で様々な工夫をしていただきました。テレビやゲーム、スマホなどに触れる時間を減らすねらいもありますが、親子のコミュニケーションを通して、家族の絆をより深める良さも期待しています。毎月1週間程度、「親子ふれあい週間」を設定しますので、ご家庭の事情に合わせて取り組んでいただければと思います。

## 4月の親子ふれあい週間 4月17日（月）～23日（日）

☆「親子ふれあい週間」を設定します。期間内に1日程度取り組むことから始めましょう。まずは取り組む内容をご家庭で話し合い、取り組んだ内容を音読カードや自主勉ノートなどにご記入ください。  
※期間はあくまでも目安です。ご家庭の事情に合わせて変えていただいて構いません。

### 子どもの健やかな成長に向けて

Q. メディアとの上手なつきあい方は？

A. メディアより楽しいことを親子で一緒にしてみましょう。

メディアの長時間使用による子どもへの心身への弊害は数年後に表面化します。様々な問題が表面化しはじめてから、やめさせたいけれどもうまくいかないという相談も多く寄せられます。メディアの問題は治療よりも予防がはるかに楽です。スマートフォンなどを所持させる際は、最初に使う時間などのルールをしっかりと決めましょう。充電場所をリビングにするなどして寝室には持ち込ませず、食事中は親も含めて使用しないようにしましょう。

使いすぎていると感じたとき、急に禁止しても子どもは戸惑います。メディアより楽しいことを親子で一緒にしてみましょう。「遊んであげなければ」と考えるとプレッシャーですが、料理などの家事も子どもはお母さんやお父さんと一緒ならうれしいもの。短い時間でも一緒に手を動かすことで会話が生まれ、学校での様子を垣間見ることもできます。

（「共に育つWith」より 仙台市発達相談支援センター 小児科医 奈良千恵子さん）

