

## スマホ育児との向き合い方

近年、共働き家庭が増加していますが、共働き家庭であっても、子育てに係る負担の大部分を母親が担っています。育児ストレスや育児の負担感・不安感とスマホ育児との関連性を調べた結果、スマホ育児をしている母親は、スマホ育児をしない母親と比較して、育児ストレスが高いことがわかりました。また、育児ストレスが高い母親ほど、子育ての色々な場面にスマホを使用する傾向があることもわかりました。

ただ、これまでの研究によると育児ストレスが高い場合に、母親自身が気分転換や共感を得るためにスマホを利用することで、育児ストレスが軽減されているとの報告もあります。スマホ育児が母親のストレス発散の機会となっているのです。



ですから、スマホ育児はダメだととられるより、ルールを決めたり、短時間使用することにより育児ストレスを分散することはとても大切なことだと思います。

スマホ育児は、日々の育児ストレスを抱える母親にとって、その負担を軽減しうる可能性があるのです。

## 次のようなことに気をつけよう！

今回の調査で、スマホ育児が広く浸透している現状が明らかとなりました。調査からも、有害サイトやアプリの利用・閲覧等の不安や、親の承諾なしに買い物や課金をする等の不安があることがわかりました。しばらく時間をかけて、スマホ育児の子どもの成長への影響について詳細を調べていく必要があるでしょう。

一方で、スマホ育児が母親の育児ストレスを軽減する可能性があることも確認されました。母親のスマホの利用状況や時間を考えると、育児の際に全くスマホに触ってはいけないという考え方に縛られ、そのことがかえってストレスになってしまうのも問題かと思えます。子どもにスクリーンタイム(テレビや情報機器を見せる時間)の制限を行うことが一般的になりつつありますが、これは母親にとっても同じことです。

一定のルールのもと、母親のストレス解消も含めて効果的にスマホ育児を行う態度が、今後必要となるでしょう。



## POINT

### ◆ ネットとリアルとのバランスをとりましょう

子どもがスマホを利用することで、遠くの人とビデオ通話を楽しんだり、インターネットを通して子どもの好奇心は満たされるでしょう。

しかし実際に子どもが自分の目で見たり、触って確かめたり、五感を使って体験することも大切です。ネットとリアルのどちらもバランスよく体験できるようにしましょう。

### ◆ 親のスマホにもフィルタリングや安全設定を忘れずに

子どもが自身のスマホを所有することは稀で、親のスマホを利用することが圧倒的です。子どもに不適切な情報やうっかりしたアクセスから子どもを守るためにも、親のスマホにフィルタリングを導入し、子どもに渡すときにはONにしましょう。

### ◆ ルールをつくり、大人と共有を

スマホは子どもにとって、とても面白いものです。動画等を見ているとあっという間に時間が経過し、止めさせようとすると怒ったり泣いてしまったりということもあるでしょう。保護者が正しい生活リズムとなるように調整することが必要です。また、保護者自身も見本となる使い方をしなければなりませんし、周りの大人全員でルールを共有できるようにすることも必要です。

### スマホ育児のルールの例

- 遊びたいときは、お父さん・お母さんに聞きましょう。
- ごはんやおやつ・寝る前はやめましょう。
- 遊ぶのは、リビングで。
- 1日〇分(〇時間)まで遊んでいいよ。

## 【相談窓口・リンク】

子どもが誤って契約・課金したときは…  
→ 188 消費者ホットライン



ネットで誹謗中傷を受けたときは…  
→ 違法・有害情報相談センター



ネットを安全に利用するために  
→ 10歳頃までのお子様へのネット利用対策



ネットの安全利用の注意点について  
→ はじめまして、ペアコです。～親と子のスマホの約束～



## 【参考文献】

内閣府他「ネット・スマホのある時代の子育て 乳幼児編」  
橋元良明・久保隅綾・大野志郎「育児とICT-乳幼児のスマホ育児、育児中のデジタル機器利用、育児ストレス」

この調査の詳細は、今後、ホームページ等(<http://www.7b.biglobe.ne.jp/~wajun/>)で順次発表予定です。必要に応じて確認ください。

※この冊子は、公益財団法人電気通信普及財団2021年度研究調査助成の助成を受けて作成しました。

## 佛教大学

教育学部 佐藤和順研究室

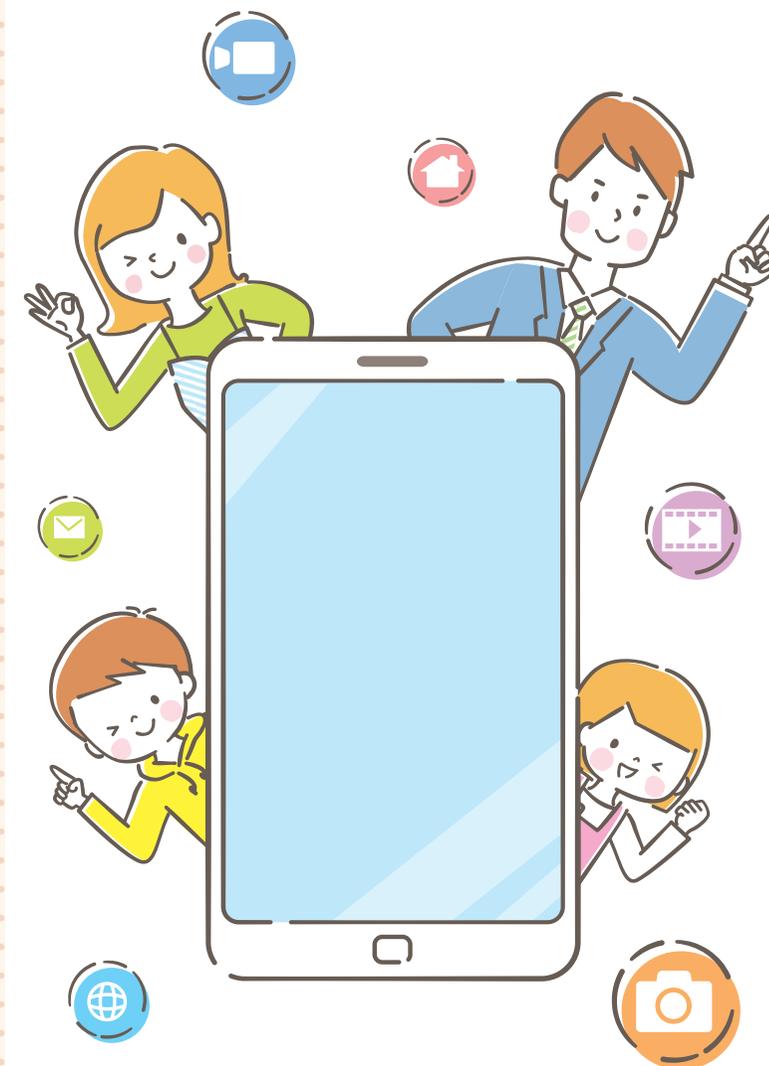
〒603-8301 京都市北区紫野北花ノ坊町96  
sato@bukkyo-u.ac.jp

(共同研究者)

佛教大学 教育学部 幼児教育学科  
小林みどり 柏まり 白井奈緒/両木彩夏

2023年3月10日

# スマホ育児も ダメじゃない!!



## スマホ育児ってなに？

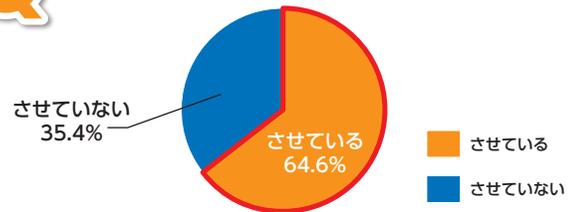
スマホ育児とは、スマートフォンやタブレット端末等(以下、スマホ)を育児に使用することです。例えば、保護者がスマホを操作しながら育児する状態、また、子どもにスマホを利用させ、子どもを落ち着かせたり、時間をつぶすことなどもスマホ育児です。

育児にスマホを用いることについて、社会では批判的な目を向けられることも少なくありません。実際にスマホ育児を行った経験がある母親からは、電車の中でスマホを使っている時に、非難の目で見られたことがある、との話も聞きます。

この冊子では、スマホが私たちの生活に欠かせないものになっている現状を踏まえ、スマホ育児の現状を把握し、またその可能性と課題をみていきたいと思います。

## スマホ育児の現状

**Q** 子どもにスマホを利用させていますか？



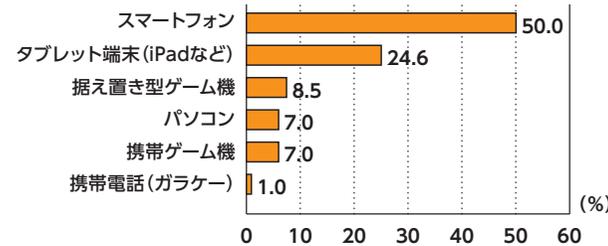
スマホ育児の現状を把握するために、全国の0～6歳の子どもを持つ母親1,000人を対象に調査を行いました(2022年6月～7月上旬)。

子どもにスマホを利用させているのは7割弱の母親です。子どものスマホ利用は、一般的であることがわかりました。

## 子どもが利用している情報機器・アプリ

子どもが利用している情報機器で、最も多かったのは「スマートフォン」で50.0%、続いて「タブレット端末(iPadなど)」24.6%、「据え置き型ゲーム機」8.5%でした。母親の所有状況が、結果に反映されていると考えられます。

子どもが利用している情報機器(単位:%)

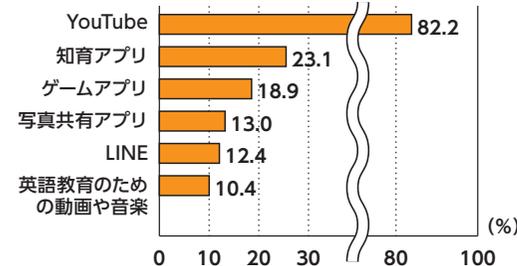


どのようなサイトやアプリを使っているのでしょうか。

最も回答が多かったのは、「YouTube」で82.2%、続いて「知育アプリ」23.1%、「ゲームアプリ」18.9%でした。「YouTube」は、子ども向け番組など様々なジャンルを無料で視聴することができるという特徴を持つため、利用が多いのではないかと考えられます。

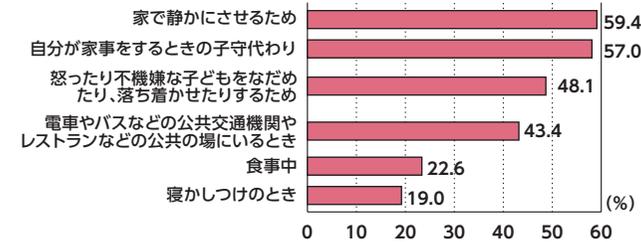


子どもの見ているサイト・アプリ(単位:%)



## どのような時にスマホ育児をするの？

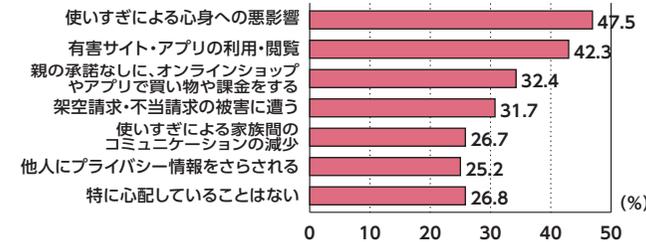
育児場面におけるスマホの利用(単位:%)



スマホ育児は実際には、どのような場面で行われるのでしょうか。最も多かったのは「家で静かにさせるため」で59.4%。続いて「自分が家事をするときの子守代わり」57.0%、「怒ったり不機嫌な子どもをなだめたり、落ち着かせたりするため」48.1%、「電車やバスなどの公共交通機関やレストランなどの公共の場にいるとき」43.4%、「食事中」22.6%、「寝かしつけのとき」19.0%です。母親はスマホ育児をいろいろな場面や状況で行っていることがわかりました。

## スマホ育児の心配

スマホ育児で心配なこと(単位:%)



スマホ育児を行う上で、どのような心配があるのかを尋ねました。最も多かったのは、「使いすぎによる心身への悪影響」で47.5%、続いて「有害サイト・アプリの利用・閲覧」42.3%、「親の承諾なしに、オンラインショップやアプリで買い物や課金をする」でした。「特に心配していることはない」は26.8%。スマホ育児が一般的になっている一方で、母親は様々な心配をしていることが明らかとなりました。

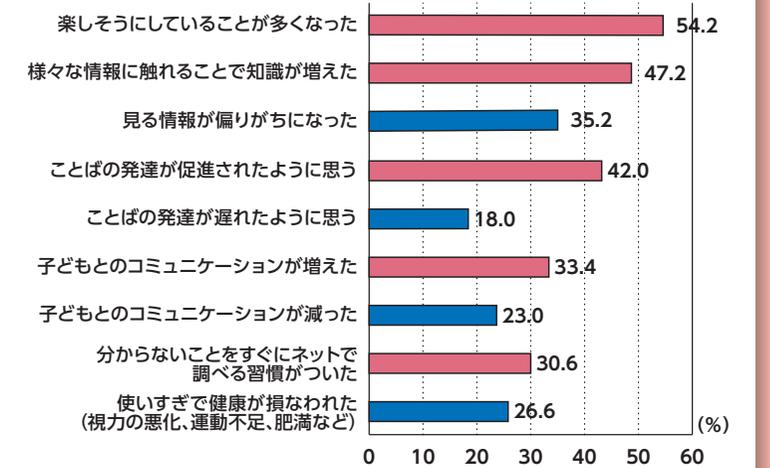
## スマホ育児による子どもの変化

スマホ育児をすることで、子どもにどのような変化があったと感じているのかを尋ねました。

最も多かったのは、「楽しそうにしていることが多かった」で54.2%、続いて「様々な情報に触れることで知識が増えた」47.2%でした。一方で、「見る情報が偏りがちになった」35.2%、「使いすぎで健康が損なわれた(視力の悪化、運動不足、肥満など)」26.6%等のネガティブな変化があったと答えた人も少なくありませんでした。

スマホ育児で自分の時間を確保したり、子どもをあやすために使用したいが、利用による不安もある母親の複雑な様子うかがえます。

スマホ育児による子どもの変化(単位:%)



■ メリット  
■ デメリット

