

考えてみませんか ～メディア機器とのかかわり

インターネットはとても頼りになる便利なものです。子育てにおいても、悩んだり、困ったりした時の解決策の検索、病院の予約など、多くの方が、親族や子育て関係機関のほか、インターネットにも大きく助けられながら子育てをしている時代です。

こうした環境の中、わたしたちの生活に深く根付く電子メディア機器（スマートフォン・ゲーム機・パソコンなど）を、直接、乳幼児期の子育てツールとして利用する例もみられます。ですが、こころも身体も発達途中の乳幼児には刺激が強すぎますし、乳幼児向けのアプリであっても視聴が習慣化すると、家族のふれあいの時間や絵本の読み聞かせ、外遊びなどの体験の機会を失うことにつながります。



子どもたちのインターネット利用の実態について

近年は、乳幼児期からネット環境に接していることなどから、インターネット利用の低年齢化が進んでいます。利用に夢中になるあまり、日常生活や健康に影響がでてしまう「ネット依存」の低年齢化も危惧されています。

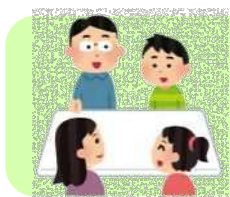
年齢別の子どものインターネット利用状況



令和7年度青少年のインターネット利用環境実態調査 速報値 (こども家庭庁)

スマートフォン等電子メディア機器の過剰利用による影響

- 睡眠不足等により、日常生活や生活習慣に影響が生じる
- 小さな画面を近くでみつめ続けることで視力の発達を妨げるばかりでなく、斜視（黒目が片側に寄ること）になる可能性
- ディスプレイに使用されている「ブルーライト」が目に負担となったり、睡眠障害を引き起こす可能性



子どもは、大人のメディア利用の様子を見て育ちます。大人のわたしたちも、読み聞かせなど、子どもと過ごす大切な時間をメディア機器に奪われていませんか？

親子で一緒に過ごすことができる時期は限られています。その時間を大切にするためにも、電子メディア機器とのかかわりについて、家族で考え、話し合い、学び続けましょう。

ご案内

子育てを支援するため、読み聞かせや家庭教育、インターネットの利用に関する研修会に講師を無料で派遣しています。関係機関のみなさまのご活用をお待ちしています。

対象 幼稚園・保育所や子育て支援センターなどが開催する保護者・親子向けの研修会 等



鳥取県ホームページ

子ども読書アドバイザー

内容：読み聞かせの大切さ、読み聞かせのポイントなど

鳥取県教育委員会事務局 社会教育課 生涯学習推進担当
 電話 0857-26-7943 ファクシミリ 0857-26-8175
 電子メール shakaikyouiku@pref.tottori.lg.jp

家庭教育アドバイザー

内容：親の役割や子どもとのかかわり方など

鳥取県教育委員会事務局 社会教育課 社会教育・地域学校協働推進担当
 電話 0857-26-7521 ファクシミリ 0857-26-8175
 電子メール shakaikyouiku@pref.tottori.lg.jp

乳幼児メディアアドバイザー

内容：電子メディアが乳幼児の発達に及ぼす影響や電子メディアに依存しすぎない育児など

特定非営利活動法人こども未来ネットワーク（県から委託）
 電話 0858-22-1960 ファクシミリ 0858-27-0271
 電子メール media@kodomo-mn.com

保護者の皆様へ

体にごはん、こころに絵本

「読み聞かせ」はこころの栄養です



毎日の食事が丈夫な体をつくり、成長させるように、読み聞かせは、豊かな言葉と生きていくためのこころの根っこを育てます。

母乳・ミルク、離乳食、幼児食…と食事を与えるように、子どもの成長にあわせて読み聞かせをして、こころにたっぷりと栄養をあげてください。



子どもにとって、家族のぬくもりの中で絵本を楽しむひとときはかけがえのないものです。絵本を通じて、お子さんと、こころ触れ合う温かい時間を過ごしませんか。

絵本は、初めて出会う文学

絵本は、人が生まれて一番最初に出会う文学です。絵本の中には、作家が子どもたちのことを思い、選び考え抜かれた言葉と素敵な絵が詰まっています。家族からの日頃の言葉かけとあわせて、絵本に触れることで、子どものこころや言葉は育っていきます。



読み聞かせの力

親子の絆を深め、こころの安定につながります 豊かな言葉とこころが育まれます

絵本の世界を親子で一緒に楽しむことは、同じ体験を共有し、同じ時間を過ごすことです。このことから愛されているという満足感が得られ、こころの安定につながります。

絵本には、美しい言葉がたくさんつづられています。また、成長するにつれ、絵本で語られる様々なできごとや気持ちに触れることで、周囲の人の思いや痛み、生きる知恵を知る機会にもなっています。

想像力を養い、学ぶ力の基礎をつくります

絵本で見たり聞いたりしたことを自分の経験と結びつけ、想像することを楽しむようになります。また、読書が好きと答えた子どもほど、各教科(*1)の平均正答率が高くなる傾向にあった調査結果(*2)もあります。

(*1) 国語、算数・数学、理科 (*2) 令和7年度全国学力・学習状況調査(文部科学省)



読み聞かせを楽しもう

読み聞かせて、どうやったらいいの？

上手に読まない、子どもに伝わらない？

言葉がわからなくても、読み聞かせをするの？



- ★ 家庭での読み方に決まりはありませんし、気負う必要もありません。自然体で読んであげてください。
- ★ 言葉がわからない段階でも、子どもにとって読み聞かせは嬉しく、幸せな時間です。五感を刺激して、脳を活性化させるともいわれています。
- ★ 読み聞かせの時は、絵本の世界に集中できるようテレビはOFFにし、スマートフォン等を操作することも控えましょう。
- ★ 各ご家庭のペースで、毎日でなくても、短時間でも続けることが大切です。
- ★ **まずは、大人が読み聞かせを楽しみましょう！**

図書館に行ってみよう！

図書館には様々な本があり、子どもの興味・関心が引き出されます。選ぶ時間も楽しいですが、悩んだときには、お子さんの好きなものや興味のあることなども、選ぶ手掛かりとなります。また、ブックリスト(*3)の利用や、図書館職員に相談するのも参考になります。

多くの図書館は、定期的におはなし会(読み聞かせ会)などを企画しています。お子さんと一緒に、お近くの図書館に足を運んでみてはいかがでしょうか。きっといつもと違う楽しさが発見できますよ！

書店にも行ってみよう

何度も繰り返して読むお気に入りの本は、自分のものを買うと一生の宝ものになりますね！



(*3)鳥取県立図書館 ホームページ おすすめの本紹介リスト

成長にあわせて

妊娠期



近年、妊娠期から絵本に親しんでいただく取組も広がっています。これから生まれてくるお子さんに読み聞かせをすることをイメージしながら、まずは、最寄りの図書館や書店などで絵本を手にとってみてはいかがでしょうか。気に入った本が見つかったら、ぜひ声にだして読んでみましょう。

0~2歳ごろ

親子の遊びのひとつとして始めましょう

わらべうたや絵本を使って、心地よい声のやりとりやふれあいを楽しみましょう。

- おすすめの絵本
- 子どもの好きなものが載っている
 - 身近な動物や植物が登場する
 - 生活の中の言葉にふれている
 - 言葉や音の繰り返しがある など



2~6歳ごろ

絵本のジャンルを広げていきましょう

会話ができるようになってくると、言葉の数が増えていきます。いろいろな実体験を大切にしながら、絵本や本のジャンルを広げていきましょう。

また、文字を覚え始めても、読み聞かせは続けましょう。覚えてたの文字を追うことに気をとられ、物語を理解したり、じっくり絵を楽しんだりすることの妨げになってしまう可能性があります。

図書館や園などの貸し出しや、おはなし会に行ってみるのもよいですね！

おすすめの絵本 ○昔ばなし ○物語・童話 ○科学絵本 ○生きもの図鑑 など

6歳以上

読み聞かせを続けましょう

ひとりで本が読めるようになって、読み聞かせは続けましょう。小学校で文字や漢字、言葉を習い始めてもしばらくは読み聞かせを続けて、言葉や表現、物語そのものをお子さんとともに楽しみましょう。また、おうちの方が子どものころに読んでおもしろかった本について話をするのもよいですね。そうした時間を経ることで、本がお子さんの人生に欠かせないものになっていくことでしょう。



読み聞かせQ&A

Q 自分で本が読めるようになったら、読み聞かせは必要ない？

ひとりで本が読めるようになって、文字を読むこととおはなしを聞く喜びは別のもので、子どもはおはなしを楽しんでいるだけでなく、読んでくれる大人とのスキンシップも求めています。お子さんが「読んで」と言ってくる間はぜひ読んであげてください。また、読み聞かせを続けることで、絵本から幼年童話などにスムーズにステップアップすることができそうです。

Q 忙しくて、読み聞かせの時間がとれません…

毎日でなくてもよいので、5分程度でも、時間を作ってみませんか。

Q 同じ絵本ばかりを読んで持ってきてますが、よいでしょうか？

お気に入りの絵本を大好きな人に、何回も続けて読んでもらえることはその子にとって幸せな時間です。同じ本でも子どもは読むたびに新しい発見をし、内容を深めており、本が好きになる第一歩となります。

Q スマートフォンの動画での読み聞かせは？

子どもは、読んでくれる大人の生の声の温かみを感じています。紙の本をめくる楽しさもあります。絵本の持つ力を生かすためには、直接、読み聞かせをすることが効果的です。



子ども時代に楽しんだ本や、読んでもらった体験・その嬉しさはいつまでもこころに残り、生きる力としてその子の人生を支えます。