

2026年5月13日 メディア依存について

こんにちは！もりもりキッズアレルギークリニックです🌐

みなさん、メディア依存をご存知ですか？

近年メディア環境が普及したため、簡単にメディアと関わりが多く感じます😞

メディアは『飽きない・疲れない・脳に害👁️』であり、長時間の使用は様々な身体的・精神的症状を引き起こします💧

●昔のゲームは主に1人で使用し、敵を倒せば終わりました🎮

今はオンラインでの競争協力、イベント開催、レアアイテムなどがあるため、飽きずに続けることができます🎮

●SNSによるテンポが速すぎる映像は、集中力の低下や自制心を阻害する可能性があるため注意が必要です⚠️

●SNS投稿に対するリアクションや返信からイジメに発展する問題も多々あります😞

保護者のネット時間を減らす、メディアを1日1~2時間以内にするなど、家庭でのルールを決めるといった保護者の行動と意識が最も有効な方法になります👍

家族でメディアの使い方を考える時間を作り、親子の会話が増えることを期待したいです😊✨

