



掛札逸美

かけふだ・いつみ/心理学博士。NPO法人保育の安全研究・教育センター代表。健康心理学、特に子どもの傷害予防と安全の心理学を専門とする。



## ( 子どもと遊ぶとき、携帯・スマートフォンは厳禁！ )

### スマートフォンの普及で 子どもの事故がふえた!?

子どもたちと外で遊ぶ機会がふえていく季節ですね。屋外(公園、プール、川や海岸、山など)に子どもを連れていくときは、緊急時以外、携帯やスマートフォン(スマホ)を開かないようにしましょう!

人間はもともと注意力が続かない生き物です。「見守っているつもり」でも別の人やものに目が行ったり、考えごとをしていたりすることはよくありますよね。携帯やスマホは、人間の注意力をよけいに奪うことがわかってきています。

米国の傷害予防の研究者たちは、長年にわたって減りつけてきた子どものケガが近年、ふえてきていることに着目しています。ふえ方がスマホの普及と足並みをそろえている、というのです。因果関係はまだ明らかではありませんが、ドキリとさせられる事例はいくつも報告されています。

### 「メール1本」のあいだに起きた事故

たとえば、友達の2歳の息子さんをプールサイドで見守っていた米国のAさん。「20秒ぐらいスマホでメールを打っているあいだに」(Aさん談)、その子は溺れてしまいました。でも監視カメラには、Aさんが3分以上画面に見入っているようすが記録されていたのです。この事例では子どもは無事でしたが、別の事例では、保護者が庭でTwitterに写真を載せている5分間に2歳の子供がプールに落ち、死亡しています。

メールを打っていたり、ネットで何かを読んでいたりと、「え、もうこんなに時間がたっていたの?」と思うことは少なくありません。Aさんのケースのように、3分間が「ほんの20秒」のように感じられてしまう。携帯やスマホは、時間の感覚を鈍らせます。そして、携帯やスマホでする作業

(メールなど)は、音楽や会話以上に人の注意を奪うことが認知心理学の実験からわかっています。時間の感覚が鈍くなるだけでなく、注意力も奪うということは、子どもから目を離しやすくなる、子どもが何をしているのかを五感で察知する能力が下がる、ということです。

言うまでもありませんが、子どもと遊ぶときに携帯やスマホを開かないことには、すばらしいメリットもあります。子どもといっしょに力いっぱい遊び、「ねえ、見て!」という声に笑顔でこたえ、子どもの成長をからだでしっかりと感じられるのですから。「わが子の写真をアップしたい、送りたい」気持ちはわかります。でも、その場では写真を撮るだけに。「ほんの数秒しかかからないから、目を離しても大丈夫」が、お子さんの命取りになることもありうるのです。

