

パパママ教室 スライド構成案(全体:60～90 分) (案)

1. はじめに(5 分)

スライドタイトル:ようこそ！パパママ教室へ

- 教室の目的:安心して出産・育児に臨めるように参加者の不安を和らげ、夫婦で協力し合うきっかけをつくること
- 今日のゴール:「不安を安心に」「夫婦でチームになる」

2. 妊娠・出産の基礎知識(10 分)

スライドタイトル:赤ちゃんが育つ体の中で、何が起きている？

- 妊娠中の体と心の変化(ホルモン・情緒・体調)
- 出産の流れ(陣痛～分娩～産後)
- 妊婦健診の意味とスケジュール

3. パートナーの役割(10 分)

スライドタイトル:パパの出番は、妊娠中から始まっている！

- 妊娠中のサポート(家事・感情面)
- 陣痛・分娩時の立ち会いと声かけ
- 産後の育児・家事分担
- メディアから赤ちゃんの脳を守るには
- 産後クライシスと夫婦のコミュニケーション

4. 赤ちゃんのいる生活(10 分)

スライドタイトル:赤ちゃんってどんな存在？

- 新生児の特徴(泣き方・睡眠・排泄)
- 沐浴・抱っこ・おむつ替えのポイント
- 授乳の基礎(母乳・ミルク)
- 赤ちゃんとの生活リズム

5. スマホ子守りと電子メディアの影響(10 分)

スライドタイトル:スマホに子守りをさせないで！

☆このパートは抵抗を生みやすいので動機づけ面接のスタイルでの説明が特に大切となります。

5-1 赤ちゃんの脳に何が起きる？

- 0～3 歳は脳の発達が最も活発な時期。直接的なふれあいが脳の成長を促す。
- スマホやタブレットの映像は「過刺激」であり、前頭葉や海馬の発達を妨げる。
- 双方向メディア接触(スマホ・YouTube など)で、リアルに対する関心が低下する。
(スマホや YouTube に執着し、普通のおもちゃや絵本に興味を示さない)
- 双方向メディア接触は、注意力・感情コントロールを低下させ発達障害と誤診されることも。

5-2 ふれあいの力

- 授乳・抱っこ・語りかけなどの五感を使ったふれあい(手遊び・絵本・歌・笑顔)が、安心感と脳の発達を育む。

- ・ 「子どもは遊びの天才です」:スマホを渡すと刺激が強すぎ、リアルで、自分で工夫して遊ぶ力が奪われてしまう。

5-3 保護者へのメッセージ

- ・ 「スマホ子守りは気を取られているだけ。静かにしていても、忍耐力も社会性も育っていない」
- ・ 「スマホ子守りで逆に育てにくい子に」アイコンタクトが苦手・言葉の遅れ・情緒不安定(発達障害と誤診されることも)
- ・ 「赤ちゃんには“あなたの顔”が一番のスクリーンです」

5-4 実践ワーク(10 分)

- ・ こんなときどうする？ ママとパパで考えよう

6. 心と体のケア(5 分)

スライドタイトル:ママもパパも、心と体をいたわろう

- ・ 産後うつの理解と予防
- ・ パパのメンタルケアも大切
- ・ リラックス法・セルフケアの紹介

スマホ使用やスマホ子守りが、産後うつのリスクを高めることをご存じですか？

メッセージ例(やさしい語り口で)

「赤ちゃんが眠ったら、スマホではなく、あなた自身の休息を」

「育児の不安は、画面を見ることでひどくなります」 (理想を語るネット情報に踊らされないで)

「パパもママも、心と体をいたわる時間を大切に」

参考研究(裏面や QR コードで紹介)

- ・ [松江市立病院の研究:スマホ使用と産後うつの関連](#)
- ・ [名古屋大学の研究:持続性産後うつと母子の生活行動](#)

7. 地域の支援制度(5 分)

スライドタイトル:困ったときは、頼っていいんです

- ・ 保健センター・子育て支援拠点
- ・ 育児休業・産後ヘルパー・一時保育など
- ・ 母子手帳の活用ポイント

8. ワークショップ・体験(15 分)

スライドタイトル:夫婦でやってみよう！育児体験タイム

- ・ 妊婦体験ジャケット(パパ用)
- ・ 沐浴・おむつ替えの実技
- ・ 「〇〇家育児作戦会議」ワーク(育児方針やメディアの扱い方を話し合う)

9. Q&A・まとめ(5 分)

スライドタイトル:赤ちゃんを迎える準備は、夫婦で一緒に

- ・ よくある質問への回答
 - ・ 参加者の声・感想共有
 - ・ 「完璧じゃなくていい。チームで育てよう」
-

5-4 実践ワーク_ 事例候補 とその手引き (案)

- こんなときどうする？ 事例をみんなで考えよう

■事例 A：2歳男子

下の子をお風呂に入れる間泣き叫ぶので、YouTube で短い動画を見せていたが、お風呂から出た後も「もう一本、もう一本」としつこくせがみ、泣き叫ぶようになった。どうすればよいか。(同じ「泣き叫ぶ」ですが何が違いますか？・・・)

最初の泣き叫ぶは、愛着が上手くいっている泣き叫び。成長過程の正常な泣き叫びで、我慢させすぎないように配慮は必要だとしても、いずれなくなっていく一過性のもの。

後半の泣き叫びは、YouTube 依存の禁断症状による泣き叫び。異常な泣き叫びで、YouTube を見せれば見せるほど、耐性がつき、より長時間になっていく。見せ続けている限り治ることはなくひどくなる泣き叫び。情緒や言葉の発達が障害され、発達障害と間違えられることも。

■事例 B：研修会にて助産師より質問

よく第2子、第三子を出産したママから、赤ちゃんの授乳中に上の子がクズったり、授乳を妨げるようなことをしてくる。そのために、授乳の時間は YouTube を見せているが、この対応でいいのか？

という質問をうけます。

今日のお話を聞く限り、このような対応は避けるべきだと思うのですが、この場合、先生ならどのように返答されますか？？講演の中にも合ったように、多少ぐずっても、そのまま授乳して終わった後に「待っていてくれてありがとう」という声かけしてあげる事で徐々に上の子は落ち着いてくるものでしょうか？？

【解答】

落ち着いてくると思います。

というか、スマホが無かったころは、どうしていたか、と考えると、ママたちはやはり赤ちゃんの授乳を優先していたのではないのでしょうか。もちろん、赤ちゃんの授乳中に、上の子が外で転んでひざをすりむいて泣きながらやってきたなら、上の子を優先したかもしれませんし、臨機応変にしていたはずです。

大切なことは、スマホが無かったころからそのようなことはよくあり、ママたちは悩みながらもその場その場でやりくりして対応しほとんどの子どもは元気に育ったということです。そして、さらに大切なことは、スマホ子守りができるようになってから、発達に凸凹のある難しい子どもが増えたという事実です。

ただ、一つ目の質問(先生ならどのように返答されますか？？)は大切な視点だと思います。

返答の仕方によってママの受け取りが変わると予想されるからです。ここで、動機づけ面接が参考になります。

よくあるパターンを A パターン、動機づけ面接を B パターンとして示します。

☆A パターン (通常のスタイル)

赤ちゃんの授乳中に上の子がクズったり、授乳を妨げるようなことをしてくる。そのために、授乳の時間は YouTube を見せているが、この対応でいいですか？

それはまずいですね。YouTube は子どもの脳を傷つけます。確かに静かにしてくれますが、気を取られているだけで忍耐力もつかないし、下の子を思いやる気持ちも育ちませんよ。

でも、ほんの短い時間ですよ。

短い時間でも、子どもの脳には強すぎるのです。YouTube を見せていると、他のおもちゃは嫌がるようになり、YouTube ばかりせがむようになりますよ。

うちの子は外でもよく遊ぶし、積み木やお絵かきも好きですよ。

……。まあ、とにかく気を付けてくださいね。YouTube が止められなくて発達障害に間違えられたりする子どももいますから。

はい。それから、おむつかぶれのことですが(ママはこの話を打ち切り、別の話題へ移動)

☆B パターン（動機づけ面接のスタイル）

赤ちゃんの授乳中に上の子がグズったり、授乳を妨げるようなことをしてくる。そのために、授乳の時間は YouTube を見せているが、この対応でいいですか？

YouTube の害が心配なんです（聞返し）。なにかあったの？（開かれた質問）

別に何もありませんが、最近見る時間が増えてきて。あ、でも、そんなに長くはないんですよ。

増えてきちゃったんですね。（選択的聞返し）

そうなんです。最近はいくら外でも遊びたがらなくなって。まあ暑いのもあるんですが。

そうですか。本当はもっと外で遊んでほしい。（願望の聞返し）

そうなんです。それに、下の子ができたからか、結構短気で怒りっぽくなって。

うーん。いろいろ心配になりますね。実は YouTube はすごく強い刺激なので、短い時間でも、脳がだんだん鈍くなっていきます。そして、外遊びや他のおもちゃでは脳が楽しめなくなり、嫌がるようになります。まあ、〇〇さんの上の子にはあてはまるかはわかりませんが、弱い子だと、怒りっぽくなったり、極端な場合、言葉が遅れたり、落ち着かなくなったりして発達障害と間違えられることもあるんですよ。（自律性を支援した情報提供）

ええ、発達障害に間違えられる。YouTube ヤバいですね。どうすればいいですか？

そうですね、どうするかは〇〇さんの判断にはなりますが、最近わりと聞くのは「YouTube は壊れたことにして、見せるのはやめた」という話です。さすがに最初はいやがってギャン泣きするけれども、赤ちゃん中心だったのを、普段よりちょっとだけ上の子にも目を配ってなだめていけば、子どもの成長につれてよくなっていくみたいです。（自律性を支援した情報提供）

大丈夫でしょうか。

大丈夫です。赤ちゃんの授乳を邪魔するのは上の子が、それまでお母さんにしっかりかわいがってもらって、愛着が上手く育っている証拠ですよ。（是認）多少ぐずっても、そのまま授乳して終わった後に「待っててくれてありがとう」という声かけしてあげる事で徐々に上の子は落ち着いてくると思います。やさしくて頼もしいお姉ちゃんお兄ちゃんになるための通過点と考えることもできますよね。（自律性を支援した情報提供）

分かりました。やってみます。

「スマホ依存を対象とした動機づけ面接の入門書」を準備中です。母子保健は重要領域であり、パパママ教室を動機づけ面接のスタイルで行うとしたら、のパートを作成中です。

助産師の皆様からの温かいフィードバックほどありがたいものはございません。

感想・質問・アドバイスなどご自由に書き QR コードもしくは、Web フォームよりお知らせください。

スマホ依存防止学会(PISA) 磯村毅

アンケート



<https://forms.gle/UtJSYSscALsLJwR37>