

講演

電子メディアの子どもへの影響とその対応

佐藤和夫

はじめに

「スマートフォン（以下、スマホ）のアプリで赤ん坊をあやす母親」「いつも iPad で遊んでいて、積み木もスワイプしてしまう 2 歳児」「公園で友だちと携帯ゲームで遊ぶ小学生たち」「スマホを手離せない女子中学生」……、子どもたちは、進化する電子メディアが溢れる環境の中にいる。子どもにかかわる医師は“電子メディアが子どもの心身の健康に悪影響を及ぼす”ことを認識し、メディアリテラシーを啓発することが求められている。

1. 電子メディアが子どもに与える影響

1. メディアが子どもに影響を及ぼす機序

メディア接触が重要な活動の時間を奪ってしまうための影響（displacement theory）と視聴内容の影響（content theory）がある。

2. 小児期への影響^{1)~3)}

(1) 暴力・攻撃性：メディアで暴力シーンへの曝露が攻撃的行動を増大させ、暴力に対する罪悪感を麻痺させる。

(2) 運動不足・肥満：長時間の視聴は運動不足を助長し、肥満の原因となり、体力低下を招く。

(3) 性の問題：メディアでの早期からの過激な性表現への接触が、性行動の低年齢化や問題を引き起こす。

(4) 喫煙、飲酒、違法薬物摂取：映画やテレビドラマの中で繰り返し見ることで、その使用が促されることが知られている。

(5) 学業成績低下：長時間視聴が学業成績の低下と関連する。わが国の全国学力・学習状況調査（平成 26 年度、文部科学省）でもインターネット（以下、ネット）・スマホの時間と学力低下の強い相関が示されている。

(6) 行動・睡眠への影響：テレビやゲームの視聴時間と注意欠陥問題が関連するという報告がある。また、長時間の視聴は睡眠時間を減少・不規則にし、内容によっては睡眠の質にも影響する。

(7) 成人期の健康への影響：小児期の視聴時間が成人期の運動不足・肥満・喫煙・高コレステロール血症・高血圧と関連するというコホート研究がある。

(8) 依存・ネットいじめ：オンラインゲーム中毒のような報酬系の依存（嗜癖）に加えて、LINEをはじめとする SNS（social networking service）への依存（友だちとの連絡のために一時もスマホを離せない）もある。思春期の子どもたちでは後者の“つながり依存”が広がっており夜更かしなど日常生活の乱れを引き起こしている。誹謗中傷や個人情報などをばらまくなどネット上でのいじめは世界中で問題となっている。

(9) デジタル・デメンチア：神経細胞は筋肉細胞と似て使わないと機能が低下する。考える時間を奪われることによって思考力全体が低下することが懸念されている。

3. 乳幼児への影響

乳幼児の場合、内容にかかわらず“メディア接触が子どもの大事な時間を奪っていること”（displacement theory）が重要である。

(1) 言葉や発達に影響を及ぼす危険性：1 歳半

さとう・かずお：国立病院機構九州医療センター小児科
医長・周産期センターセンター長。

健診で、長時間視聴と発語の遅れとの関連を認めている。長期間追跡・縦断的調査でも、乳児期の視聴時間と幼児期の言語・認知発達の負の相関が示されている⁴⁾。

(2) 生活リズム・基本的生活習慣の形成に影響：小児保健の研究で、“視聴時間の長い幼児は、就寝時刻は遅く、就寝・起床のリズムは不規則で、食習慣や排便習慣は悪い”ことが報告されている⁵⁾。

II. 小児科医からの提言

小児科医（日本小児科医会、アメリカ小児科学会）が、子どもとメディアに関して提言を行っている。

1. 日本小児科医会の子どもとメディアの問題に対する提言⁶⁾（図1）

- ① 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
- ② 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
- ③ すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。
- ④ 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
- ⑤ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

2. アメリカ小児科学会の提言

(1) 1999年の提言では、「乳幼児の、脳の発育そして情緒的・知的・社会的発達にとって、両親あるいは保育してくれる人との“直に触れ合うかわり合い”が非常に重要である」と強調し“小児科医は2歳以下の子どもにテレビを見せないように親を説得すべきである”と述べている⁷⁾。

(2) 2011年の「2歳以下のメディア使用」に焦点を当てた提言では、“2歳までのメディア使用が有益である証拠はなく、子どもの健康・教育・発達に対してむしろ有害である可能性があ



図1 日本小児科医会の啓発ポスター
(<http://jpa.umin.jp/download/media/media.pdf>)

る、子どもがいるときの家族の視聴も影響する可能性がある”として、“小児科医は乳幼児健診等で、2歳まではメディアを制限すること、そして子どもにとって自由な遊びこそ重要であることを親に説明すべき”であると勧告している⁸⁾。

III. メディアリテラシー

1. メディアリテラシーとは

メディアリテラシーは、メディアを主体的に読み解く力、評価する力、活用する力を示す。何も考えずに受け入れてしまうのではなく、批判的に見たり、情報を発信する能力、そして必要でないものは見ないようにしたりする能力である。メディアが溢れる現代においては、メディアリテラシーを養うことがきわめて重要となる。

2. 家族でメディアリテラシー

子どもの場合、親子でメディアリテラシーを実践することが必要である。

- (1) 選択・制限する：乳児には見せない，食事中は見ない，見たい番組だけを見る。
- (2) 離れる：終わったら消す，子どもと一緒に“消す力”を育てる。
- (3) 評価・批判する：内容について共感したり批判したり，家族で話題にする。
- (4) 工夫する：小さな子どもの場合は，テレビにカバーを掛ける，コンセントを抜く，寝る前はじゃれつき遊びや本の読み聞かせをする。
- (5) 大人が実践：保護者自身が“言うよりもして見せること”が大切で，子どもの養育環境として，大人がメディアリテラシーを実践することが重要である。

IV. スマホ時代の到来

1. スマホによる子育て^{9),10)}

急速に広まったスマホは子育ての中にも入り込んでいる。日本外来小児科学会による「子どもとメディアの調査」(2013年7月)では，乳幼児の母親の6~7割がスマホを利用し，3割がスマホを子育てに使っている現状があった。子どもをおとなしくさせる目的でスマホを使うこと(電子ベビーシッター，電子おしゃぶりと称される)は親子の触れ合う時間と子どもが我慢する機会を奪ってしまい，愛着や自制心が育たない危険性を有している。日本小児科医会は「スマホに子守りをさせないで！」というポスターを作成し警鐘を鳴らしている(図2)。

2. 子育ての支援

「子どものあやし方，しつけ方が分からない」という子育ての知識や技術の不足が背景にある。したがって，メディアに頼らない子育て自体を支援することが重要である。

3. 中高生のネット依存

「ネット依存の中高生が国内で推計51万8,000人」という厚生労働科学研究班の調査¹¹⁾が示すように，ネット依存(現在はスマホ依存が主)が学校でも問題となっている。学校だけでなく社会全体でのメディアリテラシー教育が必須で



図2 日本小児科医会の啓発ポスター
(<http://jpa.umin.jp/download/update/sumaho.pdf>)

ある。大人も含めて節度を持ってスマホを使用しなければならない。

V. 医師の役割

電子メディアは子どもの心身の発達に影響する重要な生活環境である。小児科医はもとよりすべての医師は，“電子メディアが子どもの心身の健康に悪影響を及ぼす”ことを伝え，子どもと保護者にメディアリテラシーを啓発する役割がある。日本医師会の諸先生には日本小児科医会のポスター(図1, 2ともダウンロード可)を待合室に掲示することから始めていただければ幸いである。

文 献

- 1) American Academy of Pediatrics: Children, Adolescents, and the Media. *Pediatrics* 2013; 132: 958-

- 961.
- 2) 久里浜医療センターネット依存治療部門. <http://www.kurihama-med.jp/tiar/>
 - 3) マンフレド・シュビッツァー：デジタル・デメンチア—子どもの思考力を奪うデジタル認知障害. 講談社, 東京, 2014; 11-27.
 - 4) 加藤亜紀, 高橋香代, 片岡直樹：テレビ・ビデオの長時間視聴が幼児の言語発達に及ぼす影響. 日小児会誌 2004; 108: 1391-1397.
 - 5) 服部伸一, 足立 正, 嶋崎博嗣他：テレビ視聴時間の長短が幼児の生活習慣に及ぼす影響. 小児保健研 2004; 63: 516-523.
 - 6) 日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会：「子どもとメディア」の問題に対する提言. <http://jpa.umin.jp/media.html>
 - 7) Media education. American Academy of Pediatrics. Committee on Public Education. *Pediatrics* 1999; 104(2 Pt 1): 341-343.
 - 8) Radesky JS, Schumacher J, Zuckerman B: Mobile and interactive media use by young children: the good, the bad, and the unknown. *Pediatrics* 2015; 135: 1-3.
 - 9) Council on Communications and Media: Media use by children younger than 2 years. *Pediatrics* 2011; 128: 1040-1045.
 - 10) 佐藤和夫：子どもとメディア. 吉永陽一郎編, 総合小児医療カンパニア 乳幼児を診る—根拠に基づく育児支援. 中山書店, 東京, 2015; 140-145.
 - 11) 平成 24 年度厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業「未成年者の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究」(研究代表者: 大井田 隆). http://www.med.nihon-u.ac.jp/department/public_health/2012_CK_KI2.pdf
-