



## 【子どもの心を育てる、その7、子どもとメディア】

【「子どもとメディア」ー乳幼児を中心としてー (社) 日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会編集より改編】

### ＜子どもとメディアに関する提言＞ (日本小児科医会、2004)

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、食事中のテレビ・ビデオ視聴は止めましょう。
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。テレビゲームは1日30分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使用するルールを作りましょう。

子どものからだと心の発達を考えると、社会的要因の影響を無視できません。「子どもとメディア」に関する意識調査の結果、メディア漬けの実態が子どもの成長や親子関係に何らかの弊害をもたらすと危惧している小児科医が多いことがわかりました (院長もそのひとりです)。しかしながら小児科医としてメディアとのつきあい方やメディア漬けの弊害あるいは生活習慣への介入など具体的な取り組みをしているのは、わずか4%で不十分であることもわかりました。この分野の研究は始まったばかりですが、しかしながら何年もかかる研究の結果を待たなくても、子どもの健康と生活を守ることはできるはずで、Woopyy通信31号「子どもの心を育てる・その1」の中でも、上記の日本小児科医会による『子どもとメディアに関する提言』を紹介しました。今回は、もう少し踏み込んで、メディアと子どもの心とからだへの影響について述べます。

### ＜子どもの生活行動の変化ーテレビの登場は何を変えたのか＞

自然環境、社会環境の変化とともに、1960年代以降の子どもの文化環境の変化は子どもたちのからだと心の発達に大きな影響を及ぼしてきました。

この50年間に、子どもの集団の中に連綿と受け継がれてきた「子どもの文化」や日々の暮らしの中の「生活文化」は衰退の一途をたどり、それに代わって子どもたちの周りには「メディア文化」が氾濫することになりました。人類の歴史を画すると言っても過言ではないこの文化環境の激変は、子どもたちのからだに暗い影を落としています。

テレビがほぼ「一家に一台」に普及した1967 (昭和42) 年に、NHKが静岡市の5000組の親子 (幼稚園児・小学3年・5年、中学1年) を対象にテレビと子どもの生活に関する大規模な調査を行いました。当時、静岡市のテレビのチャンネルは、NHK総合、教育、民放1局という状態で、全国規模のテレビ所有率は99.6%に達していました。この調査結果で、1967年というテレビ普及初期に、すでに子どもたちの生活に大きな変化が起きていました。テレビ視聴時間の平均は、平日で2時間21分、日曜日は4時間2分でした。平日4時間以上視聴する子どもが10.5%、日曜日に7時間以上視聴する子どもが9%いました。まだビデオやテレビゲームがなかったこの時代に、昼間には子ども向けの番組などなかったにもかかわらず、すでに1割ほどの子どもに“テレビ漬け”の生活が始まっていました。そして、テレビ長時間視聴群と短時間視聴群との比較で、その差が最も大きかったのは「外遊び」の時間でした。続いて、読書、休息、雑談、レクリエーション、勉強という順になっています。つまり、テレビは子どもたちの生活行動の中で、まず外遊びや読書の時間を減らすという形で、その影響を及ぼしていったのです。こうして70年代以降、人類誕生以来、連綿と継承されてきた「子ども文化」はみるみるうちに衰退していったのです。

他方、「生活文化」についてはどうでしょうか。表2は、まだテレビゲームもビデオも出回っていなかった1980年の小学5・6年生の一日の生活時間です。1941年調査 (表1) のものと分類の仕方が異なっているの比

較しにくい部分もありますが、テレビの突出とともに目立つ変化が、仕事・家事の激減です。仕事・家事合わせて20分です。しかも家庭という場が消費の場になり、家電製品の普及によって、子どもたちの家事（手伝い）の内容が以前と全く様変わりしてしまったのです。加えて、大量生産・大量消費の時代は生活様式の画一化が進む時代でもありました。食文化も含めて、多彩な「生活文化」そのものが子どもたちの周辺から姿を消し始めたこの時代でした。テレビという新しいメディアが子どもたちを虜にしていたこの時代は「子どもの文化」の衰退と同時に、家庭という場から「生活文化」が消えていく時代でもあったのです。

<NHK生活時間調査>  
表1 1941年：国民学校5年生(男)の生活時間（平日）

睡眠	食事	身の回り	授業	勉強	通学	用事	休憩	遊び	教養(読書・ラジオ)
9時間35分	49分	52分	6時間02分	1時間21分	56分	1時間21分	48分	1時間46分	30分

表2 1980年：小学5・6年生の生活時間（平日）

睡眠	食事	身の回り	仕事	学校の授業	学校外の行事	家事	交際	休養	レジャー活動・遊びなど	移動	雑誌・本・新聞	ラジオ	テレビ
9時間13分	1時間33分	58分	2分	5時間19分	1時間36分	18分	4分	28分	1時間15分	58分	24分	3分	2時間32分

表3 2005年：小学4・5・6年生の生活時間（平日）

睡眠	食事	身の回り	仕事	校内授業	学校外の活動	家事	通学	交際	ネット・ゲーム・レジャー活動	マスメディア(テレビ・新聞など)接触	休息	その他・不明
8時間40分	1時間28分	59分	0分	6時間21分	1時間5分	12分	51分	11分	1時間42分	2時間45分	14分	37分

<ビデオ・テレビゲーム・パソコン・ケータイでさらなるメディア漬けに>

ビデオの普及で繰り返し視聴が可能となり長時間接触がさらに増えました。早期教育ビデオやしつけビデオによる早期接触も広がりました。生まれたときから茶の間にテレビがあり、子ども期にテレビゲームで遊んだ世代が親世代となり、子育てを始めたのが1990年代です。この世代に育てられた子どもたちは乳幼児期からずっとメディア漬けで、今、思春期にさしかかっています。2005年のデータ(表3)はテレビゲーム、ケータイ、パソコンの普及で子どもたちの生活が平日でも大きく変化していることを示しています。なお休日のメディア接触は平日の3～5倍に増えています。

文部科学省発行の月刊誌「初等教育資料」の平成17年4月号の冒頭論文で「国際調査の結果、我が国の子どもたちは、調査参加国の中で学校以外の勉強時間が短く、テレビやビデオを見る時間は一番長い、ということが明らかになった」と指摘しています。右の表は、文部科学省の助成による2004年に実施された調査結果です。“世界一長い”という日本の子どもたちの、メディア接触時間の実態を示すものです。

平日のメディア接触時間

	4時間以上	6時間以上
小学校4～6年生	49.3%	26.0%
中学校	54.4%	24.2%
高校	46.7%	20.3%

(資料：2004年NPO法人子どもとメディア調査)

<「メディア漬け」が子どもを蝕む>

メディアと子どもをめぐる状況は、複合的に作用して子どもの“メディア漬け”状態をつくり出し、子ども

たちのからだと心の発達に大きな歪みと遅れをもたらしています。子どものメディア接触は、室内でからだを使うこともなく、しかも多くの場合、一人で孤独に画面と向き合うこととなります。子どもがからだと心、コミュニケーション能力を育てる「子ども期」に、部屋にこもって人と言葉を交わさずに長時間を過ごすことなど、長い人類の歴史でかつてなかったことです。電子映像メディア接触の負の特性は以下の点です。

- (1) **五感の中で、触覚、嗅覚、味覚を伴わないため、それらの感覚の発達を妨げ、それらの感覚の耐性が育つ機会を奪う。**
- (2) **近距離で長時間平面画面に正対し続けることが、視力、特に立体視力の発達を妨げる。**2005年の調査で、高校生の裸眼視力が1.0未満の比率は男子66.4%、女子73.9%で、1988年の調査の54.9%、53.4%よりも悪化しています。また左右の視力差のある子どもが増えている傾向もあり、バレーボールやソフトボールの際に顔でボールを受けたり、階段を踏み外すなど、立体視力が育っておらず、距離感がつかめな現象が見られます。
- (3) **言語形成期に長時間人と言葉を交わすこともなく応答性のない電子画面と向き合うことで「言葉」（音声言語でのコミュニケーション能力）の獲得が妨げられる。**言語形成期である小学校中学年くらいまでの時期に、一言も人と言葉を交わすことなく長時間メディアに向き合っていれば、音声言語（言葉）によるコミュニケーション能力の発達はきわめて低いレベルにとどまってしまう。そうした子どもたちは、幼児期に噛み付く、引っ掻く、体当たり、奇声などで“表現”し、年齢が上がるにつれて、棒やナイフ、包丁、爆弾、放火などで自分の感情や思いを“表現”するようになっていきます。2004年の佐世保の小6女兒がクラスメイトを“消去”した事件や2006年奈良の高校生が母親と弟妹を焼き殺した事件はその象徴的なケースでしょう。
- (4) **一歩も動かさず、からだを動かす必要もないため、一生自分のからだを支える「足」が育たず、背骨を支える背筋や腹筋も発達しない。**現代の子どもは、長く歩けない、転びやすい、転んで顔から落ちるなどの現象が珍しくありません。現在、男子中学生の半数が将来親の介護も危ういほど背筋力は落ちています。女子中学生の3分の2は将来母親として赤ちゃんを抱いたりすると、腰痛やギックリ腰が心配です。はたして背骨を80歳まで支えられるかどうか不安です。
- (5) **電子映像メディアに接触する環境は、気温変動などの条件が乏しく、自律神経の発達が妨げられる。**“メディア漬け”で室内で過ごす時間が多くなるにつれて、これまで年齢が上がるに伴って自然に発達すると考えられていた自律神経系の機能にも異変がみられるようになりました。1990年代以降の調査では、血圧調整不良の子どもたちが小学校高学年でも6割から8割という高い比率で出現する様になっています。また、朝の体温が35度台だったり、という体温調節不良の子どもの増加が目立っています。
- (6) **脳科学の研究で、電子映像への接触は、感情や欲望をコントロールしたり人間らしい心の動きや高度の思考、そして未来の予測などを司る脳の前頭前野の働きを低下させ、長時間の接触ではその状態を固定化する危険性がある。**乳幼児期から“メディア漬け”で育った子どもが抑制がきかず親を殺したり、若い親が子育てにキレて子どもを虐待（この15年で30倍に増加）したり・・・、また学校現場では、放置しておくとう業が成立しなくなるような子どもが、この5年間で倍増した・・・などといった状況にも“メディア漬け”の生活による愛着障害も含めて、電子映像メディアが深く関わっていると考える必要があります。

#### ＜メディア漬けが及ぼす眠りへの悪影響＞

Woopy通信37号で子どもの睡眠について述べ、そこでも触れましたが、日本の子どもは世界一の夜ふかしなのです。かつてドリフターズの土曜夜8時のテレビ番組の終わりにカトちゃんが「歯磨いて、早く寝ろよ」と子どもたちに呼びかけていました。これは、土曜日は9時に平日は8時には寝ろよ、というメッセージであっ

たと思います。残念なことに今では誰もカトちゃんの役目を担っていません。それどころか今の日本の子どもたちが10時前に寝付けば良いと思っている方が多いようです。実際3歳児の平均の就寝時刻は2000年の調査では午後9時44分で、日本の小学校4年生の平均就寝時刻も午後9時40分です。日本では3歳児の就寝時刻と小学校4年生が同じなのです。ちなみに中国の小学校4年生の平均就寝時刻は午後9時で、米国の小学校4年生は午後8時40分です。日本の幼児の就寝時刻の遅さが目立ちます。海外と比べて日本には夜ふかしする子どもたちが大勢います。2005年2月の3歳未満の子どもを対象にした調査では、テレビがついている時間の長い家庭ほど子どもたちは夜ふかしになっています。テレビを見ていたかどうかにかかわらず、テレビが遅くまでついている家庭で、子どもたちの就寝時刻が遅いことを示した調査結果でした。何となくいつまでもテレビがついているという状況が子どもたちの眠りには大敵なわけです。テレビ・ビデオははじめをつけること、時間を決めることが大切です。「早起き 早寝 朝ごはん、テレビを消して外遊び、ゲームをやめて外遊び」です。

### <テレビを消そう週間 (TV-Turn off Week) >

米国では毎年四月下旬の一週間“テレビを消して、生き生きとした暮らしを！”というキャンペーンが1995年から始まり展開されています。このキャンペーンの中心は、ワシントンにある『TV-Turn off Network』という常勤スタッフが4人だけの小さなNPOです。「テレビが及ぼす影響を心配する前に、まず積極的にテレビを消そう」「テレビの時間をほかの有意義な活動に使い、心身ともに健康的な生活を送ろう」という呼びかけに、米国小児科医学会、全米教育協会、連邦政府などが賛同・支援を行い毎年1000万人近い子ども・教師・親たちが参加する大運動になっています。“テレビに代わる楽しい経験をしよう”というだけのシンプルな活動ですが、子どもの多くが「テレビをコントロールするのは自分自身である」「テレビがいかに大事な時間を奪っているか」ということを実感として学ぶそうです。日本でも各家庭で取り組めるとは思いますが、いかがですか。

### <子どもとメディアの関係>

では今日からテレビやパソコンを取り上げさえすればそれで子どもたちの心身は健康に保たれるでしょうか？ある調査では、小学校高学年になると低学年よりもテレビゲームを2時間以上する子どもの割合が多くなります。またテレビゲームの時間が長いほど、からだの症状（頭痛や腹痛、朝起きの悪さなど）の出方が多くなります。たとえ1時間以内しかゲームをしない子どもでも、全然しない子どもより、からだの不調は多くなります。さらに別の新しい調査研究の結果、からだの不調はテレビ視聴時間が長ければ悪くなるという関係があるのですが、多変量解析というもっと詳細な方法を使ってより多くの心理社会的要因（心理状態、学校でのトラブル、家庭でのトラブルなど）を加えて分析すると、日本の子どもでは体調の不良に直接関係するのは、テレビの視聴時間の長さよりも家庭でストレスを感じる、いらいらする、死にたいと思う、などの深刻な心の問題であることがわかってきたのです。からだの不調を訴える子どもは、家の中でひとり、心の中に悩みや不安をため込んで、その苦しさから逃れたいために、長々とテレビを見たりゲームに逃避しているという視点も重要だ、ということです。

### <子どもと親の大切な時間>

生活リズムがきちんとして夜ふかしせず自律神経の働きも良く活発で元気な子どもになるためには、テレビやビデオを見たりゲームやパソコンで遊ぶ時間を1時間以内にする、それに加えて「我が子がどんなストレスを心にためているか」、保護者が子どもに心を傾けることです。忙しい現代の保護者にとって、自分の時間を子どものために十分とることはとても難しいことだと思います。しかしそれをしなければ、どこかでそのツケが回ってくるでしょう。元聖心女子大学教授の鈴木秀子先生は「子どもは親を選んで生まれてくる」という言葉をよく紹介されます。あなたの子供は、どんな気持ちと期待を込めて、あなたの子供になったのでしょうか。その意味を深く心にとめて、我が子との大切な時間を楽しみましょう。そうすれば、きっと子どものテレビやゲームの時間も少なくなることでしょう。そのような素晴らしい家庭を実現することこそ、私たち大人に課せられた大切な役割だと考えます。