

宮城県

メディアとの 正しい付き合い方 マニュアル

豊かな人生を送れる子どもにするために
私たちができること

みなさまへ

支援者の

乳幼児の



本マニュアルについて

現代の子どもたちは、生まれた時からインターネットやスマートフォンが身近に存在しています。これらの媒体によって、かつて見られなかった行動異常を抱えるお子さんたちが大幅に増加しています。メディア依存から不登校や引きこもりが引き起こされるようになってきたのです。メディア依存にならないためには、乳幼児期の関わりがとても大切です。本マニュアルは、保育園や幼稚園の先生方や保健師さんなど、乳幼児期のお子さんや家族の近くにいる、寄り添って話ができる立場にある方々に向けて作成しました。

メディアとの付き合い方や生活習慣について、保護者にお伝えする際には、十分な知識を持ち、保護者へ伝える方法を熟知することが必要です。保護者に、単に「お子さんにスマートフォンを見せないで」と言っても対策から程遠いのです。また、身近な子どもに何か気になる症状が出てきた時には、発達障害などの病気を疑う前に、「メディアの利用時間が長くなっていないかな?」「早寝・早起き・朝ごはんはできているかな?」ということを確認し、本マニュアルで紹介したところを見直していただくことが、最低限必要です。

本マニュアルは、「メディア」、「睡眠」、「身体を使った遊び」の3章から構成されています。生活習慣を見直す上で、この3つはそれぞれが深く関係しています。全てのページを読んでいただくことで、これらの関係性もご理解いただければ幸いです。また、メディアに関する内容を保護者にお伝えする上では、乳幼児期だけではなく、学齢期以降のメディアとの関わり方についても知っておくことが大切になるため、第1章に参考として記載しております。

本マニュアルは、乳幼児期のお子さんや家族に関わる支援者向けのマニュアルであり、本マニュアルそのものを保護者に見せて使用することは想定していません。実際に保護者へお伝えする方法としては、直接保護者にお話しいただく前に、保育園や幼稚園のお便り、ポスター、保護者会などを利用していただくと思います。その際には、本マニュアルで知識を確認していただいた上で、「宮城県 メディアとの正しい付き合い方マニュアル 別冊」をご活用ください。令和に生きる子どもに関わる方々に、ぜひ本マニュアルの内容を熟知いただき、指導に活かしていただければ幸いです。

2022年6月1日 編集委員一同



目次

本マニュアルについて	1
第1章 メディアについて	3
1. 本マニュアルにおいて「メディア」を示すもの	
2. メディアの長時間曝露が子どもに与える影響	
3. メディアの視聴時間の目安	
4. メディアをやめる・減らす方法	
5. メディアによる症状を知ってください。	
参考 学齢期以降にメディアと上手に付き合うコツ	
●メディアに関するQ&A	
第2章 メディアの対策としての睡眠習慣	19
1. 子どもに必要な睡眠時間	
2. 睡眠時間が不足することで生じる問題	
●睡眠に関するQ&A	
第3章 メディアの対策としての身体を使った遊び	23
1. 身体を使った遊びが必要な理由	
2. 身体を使った遊びの効果	
3. 身体を使った遊びの例	
●身体を使った遊びに関するQ&A	
参考資料	29
あとがき	30

本マニュアルの使い方

第1章では、子どもとメディアについて、第2章では、子どもに必要な睡眠について、第3章では、身体を使った遊びについて解説しています。ご一読いただくと、これらがそれぞれ関係しているということをご理解いただけたと思います。また、各章の後半には、Q&Aとして重要な事項を載せています。

子どもやその保護者と関わることが多い、保育園や幼稚園の先生方、保健師さん、学校関係者の方々に、特にメディアや睡眠など子どもの生活習慣に関わる事柄について、理解を深めていただくとともに、保護者にお伝えいただく際には、別冊を提示しながらご活用いただきますよう、お願い申し上げます。

本マニュアル使用上の注意点

保護者にお伝えする際には、保護者を責めるような形になってしまわないように注意しましょう。保護者によっては素直に受け入れることが難しい場合や、理解はしていても実行が難しいという場合もあるかもしれません。そのような場合には少しでも受け入れやすいように伝え方を工夫したり(各項【保護者に伝える時のポイント】参照)、実行可能な具体的な工夫を提案することを意識しましょう。

第1章

メディアについて

1 本マニュアルにおいて「メディア」を示すもの

子どもがスマートフォンやタブレットに向き合っている時間だけでなく、本人がいる場所で、テレビやDVDなどの動画視聴がなされている時間全てを合わせて、「メディア視聴時間」とします。

本マニュアルでは、テレビやDVD、スマートフォン、タブレット、PC、テレビゲーム、携帯用ゲームなどをまとめて「メディア」と総称しています。

乳幼児期には、本人がいる場所で、テレビやDVD、スマートフォンやタブレットでの動画視聴がなされている時間を調べるのが大切です。たとえ本人が見ていなくても、まわりの大人が視聴していれば、メディア視聴時間に含まれます。乳幼児では、テレビやDVDがついているところでは、誰かが言葉で働きかけても、テレビやDVDの音と混ざってしまい、きちんと聞こえていないからです。

現代のお子さんたちは、生まれた時からインターネット環境が整っており、特にスマートフォンが身近に存在する世代です。この影響で、10年、20年前までは見られなかった問題を抱えるお子さんたちが増えています。



メディア視聴時間

2 メディアの長時間曝露が子どもに与える影響

メディアの長時間曝露は、言葉の発達の遅れ、睡眠への影響、行動異常、無気力・無関心、視力の異常、体力の低下、肥満、メディア依存などの症状を引き起こします。

言葉が育たない、コミュニケーションが取れない

2歳までの時期の長時間のメディア視聴は、言葉の発達の遅れや「視線（目）が合いにくい」といったコミュニケーション能力の遅れなどの症状で子どもに現れることがよくあります¹⁾。片岡は、生後半年から1年の間にテレビやDVD、スマートフォンなどの一方通行性の世界にはまってしまうと、言葉の発達が遅れ、周囲とコミュニケーションが取れなくなり、友人と上手に遊べない、気に入らないとパニックを起こすといった症状が出ると報告し、このような子どもたちを「新しいタイプの言葉の遅れの子どもたち」と名付けています²⁾。このように、メディア視聴と子どもの言葉の発達は、深く関連しています。なぜ言葉の発達が遅れるかは、「メディアに関するQ&A」のQ1 (P15)をご参照ください。

家でテレビがついていると、保護者の声がテレビの声と混ざって、子どもは保護者の声が聞き取りにくくなります。大人は、テレビの声と他の声を判別して必要な声だけを聞き分ける能力がありますが、保育園・幼稚園くらいの子どもは、聞き分ける能力が未発達です。また、保護者がテレビやスマートフォンに気を取られていると、子どもが出した小さいつぶやき声や大切なサイン（ジェスチャー）を見落としてしまいます。子どもは、自分が何かを発しても保護者が反応しなければ、言葉やサインを出さなくなってしまう。このように、メディアの影響で、双方向のコミュニケーションがうまく取れない状況が続くと、子どもの言葉の発達は簡単に遅れてしまいます。

PICK UP ● 親子の愛着形成の困難さ

乳幼児期は、人が愛着を形成するために最も重要な時期です。愛着とは、対人関係の基盤であり、人を信用して行動する能力のことです。愛着形成に最も重要な時期は、1歳のお誕生日を迎えるまでの時期です。赤ちゃんは、さまざまな困難を抱えても、泣いて訴えることしかできません。このような時に、赤ちゃんは、保護者に抱っこしてあやしてもらったり、授乳してもらったり、おむつを替えてもらったりして、快適さを取り戻すことにより、保護者への絶対的信頼感を獲得します³⁾。すなわち、赤ちゃんは、保護者から愛情を受けて直接関わってもらうことで、愛着を形成するのです。そして、愛着が形成されると、子どもは、人と交わって共感する喜びを知り、他者への愛情のかけ方を学んでいくのです。

その一方で、スマートフォンであやされ続けた子どもはどうなるでしょうか。子どもが泣いたり、保護者に何か訴えたりしても、保護者はメディアに気を取られていて、それに気がつかなかったり、泣く度にスマートフォンを与えられ、あやされたりしたら…。ここまでお読みいただけたとお分かりいただけるように、子どもは保護者を愛着の対象とできなくなったり、適切な愛着を習得できなくなったりします。

また保護者の側も、どのように子どもの相手をすれば良いのか分からないことがあります。よって、乳児期には抱っこの仕方や声のかけ方やあやし方、そして幼児期には子どもとの遊び方を保護者に具体的に伝えていく必要があります。エリクソンの心理社会的発達段階の中では、乳児期は愛着の対象との関係を築くことが第一段階です⁴⁾。愛着の対象となる保護者との関係が育まれてこそ、次の段階にある食事や排泄の自立、ルールを守ること、さらにその次の段階にある自発性の発達や集団での協調や競争ということを積み重ねていけるのです。このことから、2歳までのメディア視聴は可能な限り避けるようにとされています。



睡眠不足⁵⁾

テレビやスマートフォンの光は、脳に日中と勘違いさせる作用があります。寝る直前までメディアを見ていると、寝付くのに時間がかかり、睡眠の質にも影響するのはそのためです。年齢に関わらず、就寝2時間前までのメディア視聴は、入眠障害を引き起こすことがあります。また、保育園・幼稚園に通っている子どもでは、帰宅後に夕食と入浴を済ませ、寝るまでの間にメディアの視聴時間が長くなると、就寝時間は遅くなります。起床時間は概ね決まっているため、就寝時間が遅ければ、睡眠時間が短くなり、十分な睡眠時間を確保できないことはよくあります。睡眠時間が不足すると、日中にイライラしたり、集中できなくて十分に活動できなくなり、子どもの発達に悪影響を及ぼします。「メディアを見せてはいけない」という指導をしても納得いただけない保護者の方でも、睡眠の大切さは実感している方が多いようです。メディア視聴が睡眠に影響することに力点を置いて話をするすることで、保護者が理解しやすく、有効な指導となることがあります。

行動異常

メディアの長時間視聴によって言語発達が遅れると、周囲とのやりとりが難しくなり、気に入らないことがあると言葉で伝えることができずパニックを起こす、人の注意をひくために不適切な行動をするといった症状として出てきます。また、メディアで流される情報が発達途上である子どものところに直接的な影響をもたらし、行動異常を引き起こすことがあります。例えば、アニメなどでの暴力的な行動に短時間でも接触した場合に、乳幼児期では現実と仮想の区別が不十分なため、メディアで見た内容をそのまま行動してしまうことがあり、大きな問題と考えられる行動異常を起こすことがあります。このような場合には、コミュニケーションや対人関係の永続的な障害を抱えた自閉スペクトラム症とよく似た症状を示すこともあります（「5.メディアによる症状を知ってください。」(P11)参照）。



無気力、無関心

動画やゲームなどのメディアには、子どもの興味関心を引く内容が多く含まれており、次々と流れてくる楽しそうな内容に夢中になります。子どもがこのような受け身の楽しみにはまってしまうと、家庭での日常生活や園での主体的で能動的な活動を「面倒くさい」と感じて、次第に周囲との関わりをつまらなく思うようになります。メディアの長時間曝露が、無気力、無関心を引き起こすことも報告されています⁶⁾。



視力の異常

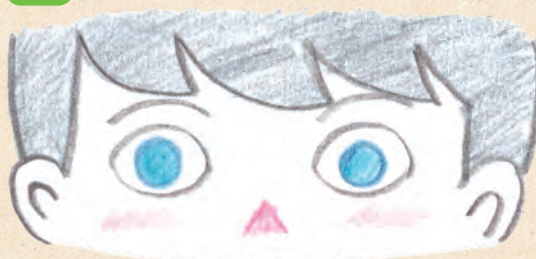
メディアの長時間視聴や、テレビやスマートフォンを近づけて使用することは視力低下の大きな原因になります。特に動画を見ること、周囲を暗くしてメディアだけを明るくして見ることは、目にかかる負担が大きくなります。

PICK UP ● デジタルデバイスによる目の症状⁷⁾

最近「急性内斜視」という病気に関する相談が増えています。急性内斜視になると、目が寄り目の状態になったまま戻らなくなってしまう、両目で見た時に物が二重に見えてしまいます。明確な原因は不明ですが、スマートフォンやタブレット端末などを長時間、近距離で使用すること、横になった姿勢で使うことが一因であると考えられています。

特に子どもの目は成長中であり、視力や目の位置(眼位)は大人に比べると不安定な部分があるため、過剰な寄り目が引き起こされやすく、急性内斜視が発症しやすいと考えられています。この症状がいったん出してしまうと、スマートフォンやゲームの時間を制限しても完全に治ることは少なく、特殊なメガネや手術治療が必要になることもあります。

正常



内斜視



体力の低下

メディアの長時間視聴は、身体を動かすなどの活動量や運動量が減少する原因になります。身体を動かす機会が少なくなることは粗大運動能力の低下につながり、日常生活や園でのごく普通の生活を送るために必要な体力が不足し、正しい姿勢を維持できなかつたり、活動に参加できなかつたりといった悪影響が出てきます⁶⁾。粗大運動能力が低下すると、微細運動能力や協調運動能力が養われないため(第3章「2.身体を使った遊びの効果」(P24)参照)、とっさの時に行動できず、不慮の事故の増加も心配されます。

肥満

肥満の要因はいくつかありますが、近年はメディアの普及に伴い、普段の運動量が減少していることも大きな要因です。メディアの視聴時間が長いほどBMIの指数が高くなる傾向にあるなど、メディアの視聴時間が肥満に影響を及ぼすことが示されています⁸⁻⁹⁾。

メディア依存

国際疾病分類第11改訂(ICD-11)¹⁰⁾では“ゲーム障害”という病名でメディア依存症が登録される予定になっています。アルコール依存や薬物依存と異なり、メディア依存では、子どもでも依存症にかかり得ます。もともと依存症の治療は困難であることが知られていますが、子どもは人格形成期にあるため、メディア依存に陥った子どもがそのまま大人になると、依存症に適した人格が形成され、治療は一層困難になります。各種の依存症では、子どもの頃に家庭環境に恵まれなかったり、虐待を受けたりした方が多いことが知られています。すなわち、意志が弱いために各種の依存対象(アルコールや覚せい剤など)をやめられないのではなく、安心して人に依存できないために、各種の依存対象で、自分の生きづらさをごまかしている状態だといいます¹¹⁾。メディアの問題を抱えている子どもは、人と遊ぶ楽しみを経験する機会が少なかった子どもだということを知っておきましょう。よって、このような子どもは、人との関係の中で安心感を得にくくなり、人とのやりとりを介さないメディアを見ることで安心感を得ようとします。つまり、親子間の愛着に問題を抱えた結果として、人に安心して依存できず、メディアに依存しているわけです。



保護者に伝える時のポイント

- ✓ メディアの視聴が多いことで、子どもに出現する症状や行動異常について、具体的に伝えましょう。
- ✓ 2歳未満でのメディア視聴による影響は、4歳以降になってから顕在化してくることがあることを強調し、2歳までの視聴の危険性を伝えましょう(「メディアに関するQ&A」Q5(P16)参照)。
- ✓ メディアによる症状が出てからメディア視聴を中止しても、影響がなくなっていくまでには長い期間を要することを言い添えましょう。

3 メディアの視聴時間の目安

- 2歳までの子どもは、メディアによる悪影響が極めて大きいことを知しましょう。
- 2歳以降の子どもでも、メディアを視聴するメリットはありません。どうしても見せたい場合には、2時間以内を目安にしましょう。

メディア視聴時間は、短ければ短いほど良いです。どうしてもメディアに触れたい場合、1日に許容される範囲としては、以下の通りです。全てのメディア視聴を合わせた時間です。

- 2歳まで…できる限り控えましょう
- 2歳以上…2時間以内(ゲーム時間は30分以内)

これは、日本小児科医会¹²⁾が提唱しているもので、具体的な数値として知っておく必要があります。2歳までの時期は、愛着形成や言葉の発達に極めて重要な時期であり、「できる限り控えること」が推奨されています。特に生後半年から1年でメディアなど一方通行の刺激だけの世界にはまってしまうことは、大きな影響があると言われています。

アメリカ小児科学会はもう少し詳細に、2歳までは電子メディアの使用を避けること、2歳から5歳は内容を選び1日1時間までとし、子どもの理解を助けるように保護者も一緒に視聴することが提唱されています¹³⁾。子どもにメディアをどうしても見せたい場合については、時間を決めて、保護者の知っている内容を見せましょう。「メディアに関するQ&A」Q6(P17)をご参照ください。



保護者に伝える時のポイント

- ✓ 以下の日本小児科医会からの提言を、保育園・幼稚園のお便りに載せることも有効です。

日本小児科医会のメディアに関する5つの提言¹²⁾

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利用するルールをつくりましょう。

4 メディアをやめる・減らす方法

- 家族全体で取り組みましょう。
- 乳幼児期の子どもは実体験を積むことが大切です。
メディアをやめることよりも、それ以外の楽しみを充実させることに重点をおきましょう。
- 子どもが楽しめる具体的なメディア以外の遊びについて助言しましょう。

「メディアをやめさせる」「メディアを減らす」ことはむずかしいと感じている保護者は多いでしょう。メディアをやめる、減らすことよりも、「人と関わる楽しみ」の時間を増やすことが最も重要です。また、安定した人間関係を作れる子どもたちは、保護者と遊んだり、活動するといった実体験を通じた時間を何よりも楽しいと感じられるのです。保護者をはじめとした家族で過ごす時間に、人と関わる楽しみの時間をもうけることで、子どもにとって、「メディアより楽しい」体験をさせることが大切です。一人で工作をしたり、絵を描く時間があっても、後から必ず本人が作ったものについて一緒に話す時間を作りましょう。大切なのは、「人と遊ぶこと、人と接すること」であり、「もので遊ぶこと（一人で遊ぶこと）」ではありません。

なお、乳幼児期では、メディアに関わる時間を減らすよりも、ゼロにすること（完全除去）のほうが簡単です。メディアを生活から完全に撤去して、第3章に挙げているような身体を使った遊びや、子どもが好きな制作活動などを十分にやってあげることを3日間続けられると、「ゲームしたい、スマートフォン見たい」と騒がなくなるでしょう。

親子で取り組みましょう

保護者が、スマートフォンばかりを気にしては、子どもがまねたがるのは当然です。メディアの制限には、親子で、家族全体で取り組むことが極めて重要です。保護者も子どもと遊ぶ間は、スマートフォンやタブレットのことは忘れましょう。



メディアからの離れ方 ～最初の3日間の重要性～

メディアを生活から完全に撤去する最初の3日間は、保護者や家族が十分に子どもと一緒に遊ぶ必要があります。メディアを見せて親子が離れていた時間がなくなり、子どもが保護者と過ごす時間を求めることになるため、保護者は大変さを感じるかもしれません。この3日間を頑張るための工夫として、両親が揃っている時（3連休）に行く、祖父母にも手伝ってもらうなど、家族で協力して取り組んでもらうことをお勧めします。もちろん保護者も、子どもの前ではスマートフォンなどから離れた生活をしていただく必要があります。

メディアに子守をさせている背景には、保護者が子どもとどのように遊んだり、あやしたりすれば良いかを知らない場合が多いため、保護者支援が必要です。なぜなら、その背景には、親子間の愛着形成がうまくいっていない場合があるからです（「PICK UP ● 親子の愛着形成の困難さ」（P4）参照）。メディアの代わりに、身体を使った遊びを含めて、子どもとの触れ合い方を、できるだけ具体的に、可能なら“してみせて”、“こんな遊びをしてみてください”と保

護者に伝えましょう。

言葉の遅れが気になる子どもには、身体を使った遊びが、言語発達の基本であることを教えましょう（「メディアに関するQ&A」Q2（P15）参照）。そのことで、メディアが言語発達に大変な悪影響を及ぼすことを保護者が理解すると、メディアに触れる時間を減らすことに積極的になります。また、保育園・幼稚園の先生方も、身体を使った遊びが言語発達の基本であることを体験した上で、子どもの好きな身体を使った遊びをぜひ保護者に紹介してください。そして、家庭での様子を聞いて、保護者を勇気づけてあげてください。



メディアからの離れ方 ～継続するためのコツ～

メディアによる行動異常がある子どもでメディアの完全除去に成功すると、保育園・幼稚園でのイライラした様子が減ったり、集中して物事に取り組めるようになったりします。このような子どもの変化は、早ければ数日、遅くとも1ヶ月程度で出てきます。園での生活の中で出てきた子どもの良い変化をキャッチして、それを保護者の方に伝えると、保護者も積極的に前向きな気持ちで子育てをするようになります。このようにメディア除去の好影響を経験した保護者であれば、メディアの悪影響が再燃しても、その時のことを思い出して、再チャレンジしてくれることでしょう。このような保護者は、メディアの長時間視聴の害悪も理解しつつあります。メディアから離れた生活を実行できた保護者の努力をねぎらい続けてください。そして、メディアから離れた生活を継続していただくために、乳幼児期の子どもは、保護者と遊んだり、活動するといった実体験を積むことが大切であることも、繰り返し伝えることが大切です。このことは、子どもに関わる方々が、保護者にしてあげられる最大のことかと思えます。

保護者に伝える時のポイント

- ✓ **メディアを生活から撤去する最初の3日間を家族で取り組むことが望ましいと助言します。**
- ✓ **乳幼児期には、メディアは減らすよりも完全除去の方が取り組みやすいです。**
- ✓ **保護者がメディア以外にどのようなことで子どもと直接関われそうか、ご家庭ごとに対応を考えてあげることも時に必要です。**
- ✓ **対応を考える際は、時間、場所、何をしたらよいかなど、具体的に伝えましょう。**
例) 身体を使った遊び（第3章参照）、メディア視聴を始める前に子どもが好きだったもの、保護者の趣味を子どもと共有する、絵本を読むことも良いでしょう。



5 メディアによる症状を知ってください。

発達障害診療の現場には、メディアに侵されたお子さんたちがたくさん来院しています。具体的にどのような状態になるのかを、見てみましょう。

症例 メディアによって自閉症様の症状を呈した、3歳10ヶ月のAちゃん

1.主訴

言葉でのやりとりができない。

2.周産期歴

在胎39週、出生体重2976gで出生した。

3.発達歴

粗大運動の発達の遅れは認めないが、有意語の出現は、2歳10ヶ月であった。

4.生活の状況

睡眠時間は、22時半から7時の8.5時間であった。食事は少食だが、偏食は認めなかった。家庭では、新生児期から一日中テレビでアニメがついている状態であった。幼児に人気のアニメを好んで見ていた。

5.現病歴

3歳の時点で言葉を使ったやりとりができず、落ち着きがなく、常に動き回って目が離せない状態があった。突然大声を出して、暴れることもあった。3歳半健診の際に自閉症が疑われ、発達相談を受けたところ、小児科の発達支援外来へ紹介になった。

6.診察所見

視線(目)は少し合っても、すぐに目をそらす。入室時挨拶はできず、促されても席につくことはできなかった。ベッドの上で飛び跳ね、指示に従った行動はとれず、興奮気味にあちこち動き回る様子であった。発語は、単語が数語あったが、意味不明な語を繰り返す言様が認められた。しかし、一緒にプラレールで遊ぶと、視線追従、興味の共有、模倣を獲得できていることが分かった。

7.診断

言語でのやりとりができず、一見自閉症のように見えるが、興味の共有や模倣といった非言語性のコミュニケーションの障害は明確ではなかった。母が子どもとの遊び方を知らず、結果的にテレビなどのメディアによる子育てが中心となったことから生じた状態であると判断した。

8.対応

身体を使った遊びを紹介し、テレビ、DVDなどによる動画視聴の一切を禁止するように伝えた。最初の3日間は大変だが、そこを乗り越えれば、それ以降はそれほど困難ではないはずだとも言い添えた。

9.経過

3ヶ月後の受診の際には、本人はお辞儀をして診察室に入り、言葉も増え、やりとりができるようになってきた。母が笑顔で、「子どもと遊ぶことってこんなに楽しいんですね。」と話された。母によれば、メディアを中止して3日間は、いつも以上に抱っこをせがむことが多かった。メディアを見ないようになり、21時前に就寝できるようになっていた。日中ぼーっとしている様子なくなり、活動量が上がって、できることは増えた。5才6ヶ月時点では、短時間ながら椅子に座って、簡単な質問に応じられるようになっているが、年齢相当の言語発達にはまだ至っていない。

10.解説

保護者は、テレビなどの視聴が、子どもの行動を落ち着けるために有効であると思っただけでなく、メディア依存の背景には、子どもとの関わり方や遊び方が分からないという愛着形成の障害が存在していることが多いです。このため、メディアを単に禁止するのではなく、**メディアを見ない時間に子どもとどのように関わって過ごすかを示すことが非常に重要です。**

参考 学齢期以降にメディアと上手に付き合うコツ

乳幼児の保護者に向けてメディアについて話をする際、学齢期以降に生じるメディアの影響についても知っておく必要があります。一般に、思春期以降にメディアとの誤った習慣をただして、正しい付き合い方を習得することは極めて難しくなります。すでにメディア依存が成立していることがよくあるからです。よって、乳幼児期にメディアとの付き合い方を保護者が習得しておくことが大切です。メディアとの付き合い方を改善する取り組みは、早ければ早いほど容易です。また、乳幼児期には、メディア以外の親子で楽しむ遊びをしやすいことも、正しい習慣をつけやすい理由です。

学齢期以降では、メディアを利用するルールを具体的に決めましょう。学齢期になると、学校でもタブレット学習が始まります。すなわち、メディアを制限するのではなく、適切な使い方を学習することが大切です。一般に未成年のうちには、メディア利用内容を保護者が把握していることが最も大切です。オンラインゲームやソーシャルメディアなどでは、相手の顔が見えないため、残酷なことをしがちです。また、男女を問わず、性犯罪や悪意のある誘いに、経験が乏しい子どもが乗ってしまうかもしれません。保護者も子どもに任せず、子どもを守る工夫をしておくことが必要です。



ルールの決め方の例

- メディアは1日1時間まで。その中でゲームは30分まで。
- 夕食後は、メディアは全てやめる。 ●ゲームはリビングに置き、ベッドには持って行かない。
- 明日の準備など、やるべきことが全て終わってから始める。

山形県村山市での取り組みの例

山形県村山市PTA連合会・村山市連合子ども会育成会は、小・中学生の保護者を対象として、通信機器から子どもを守るための取り組みとして「むらやま 4つの約束」を掲げ、保護者の心得を具体的に記載しています。大切なことは、保護者の基本姿勢であり、保護者が子どもの手本となり、家族全員でルールを守ることが重要です。このように、メディア利用の約束を守ることができるという子どもの自制心は、学業成績にも良い効果をもたらすことが分かっています。

むらやま 4つの約束

親があずかる (小学生:午後8時 中学生:午後9時)

保護者の心得

- 小・中学生に携帯電話やスマートフォンは必要ありません。使用させる場合は、親が子どもに貸しているだけ、と自覚し責任を持つことが大切です。
- 家庭内のルールを守り、親子で守る。

相談しよう

(ネット上で困った時にはすぐ大人に相談することが大切)

保護者の心得

- クレジットカード情報、暗証番号、パスワードは子どもに絶対教えない。
- 「うちの子は大丈夫?」と、持ち物や様子を観察し、大人が子どものよき相談相手になりましょう。

個人情報を守ろう

保護者の心得

- フィルタリングをし、規制をはずさない。
- 保護者が知らない使い方があることを自覚する。
- 親が手本となる使い方をする。

会話を大切にしよう

保護者の心得

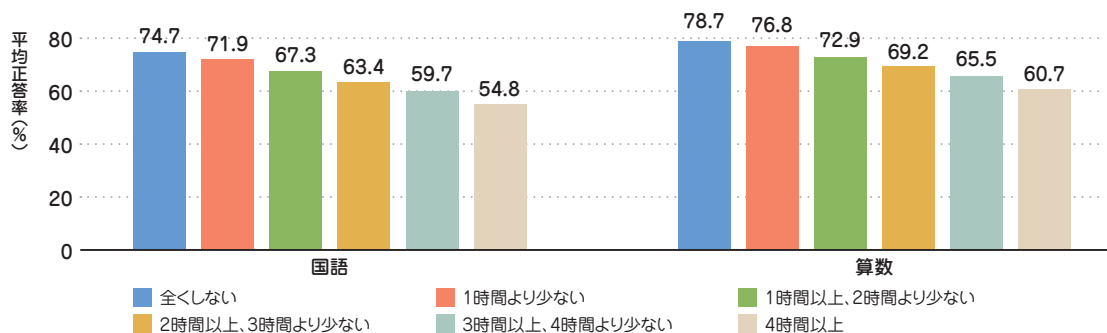
- 親子の対話や活動を積極的に心がける。
- 学校行事や地域の活動を親子で参加する。

メディアの使用時間と成績の関連

学齢期以降は、文部科学省の全国学力調査結果¹⁴⁾にあるように、メディアの使用時間は学力と関連があるとされています。平日にテレビゲームを使用する時間が少ない児童ほど、学力調査の平均正答率が高い傾向にあることが示されています。

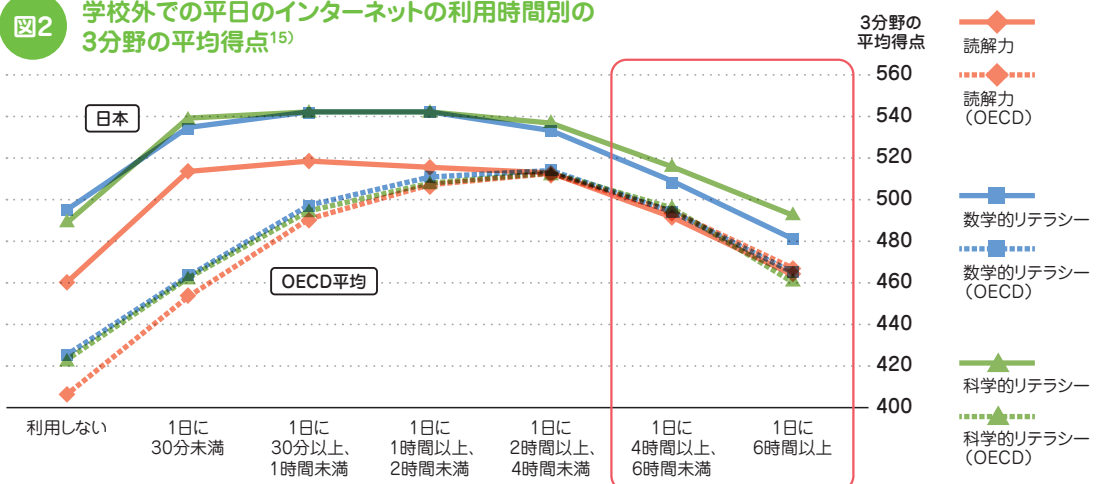
図1 平日1日当たりのテレビゲーム(コンピュータゲーム、携帯式のゲーム、携帯電話やスマートフォンを使ったゲームも含む)使用時間と学力の関連¹⁴⁾

対象：全国の小学校第6学年、特別支援学校小学部第6学年の全児童。
対象学校数19,280校のうち19,038校(実施率:98.7%)にて1,006,013名の児童を対象に実施した。
方法：悉皆調査(教科に関する調査、質問紙調査)を行った(令和3年10月)。



また、OECD(経済協力開発機構)が進めている生徒の学習到達度調査(PISA: Program for International Assessment)と呼ばれる国際的な学習到達度に関する調査¹⁵⁾では、義務教育修了段階の15歳児を対象に、2000年から3年毎に、読解力、数学的リテラシー、科学的リテラシーの3分野の得点とICT(Information and Communication Technology)利用状況などを調査しています。2018年の報告では、日本、OECD平均共に学校外でのインターネット利用時間が4時間以上になると、3分野共に平均得点が低下していることが分かりました。また、学校外でのインターネット利用目的としては、日本は他国と比較して、ネット上でのチャットやゲーム(一人用ゲーム・多人数オンラインゲーム)を利用する頻度の高い生徒の割合が高く、その増加が著しいことも明らかになっています。一方で、コンピュータを使って宿題をする頻度はOECD加盟国中最下位でした。このことから、日本において、家庭と連携したメディアの適切な利用が必要であることが指摘されています。

図2 学校外での平日のインターネットの利用時間別の3分野の平均得点¹⁵⁾



決められた時間でやめる習慣を作ることが大切です

ルールを守れなかった時、長時間禁止してしまうことは実行が難しいだけでなく、「時間を守って使う」ということを練習する機会を奪ってしまいます。「明日はゲーム禁止」「明日のゲーム時間を10分減らす」など、実行可能な短期間のペナルティにします。

また、視力低下を防ぐために、メディア機器は目からの距離をあまり近くしないこと（目安として30cm）、使用の合間に休憩時間を入れること（30分に1回程度）、明るい部屋で使用することに注意する必要があります。

家庭ならではの楽しみを作っておくことにも留意しましょう

家族ならではの楽しみといった、メディア以外の他の楽しみを保証することが大切なことは、学齢期以降も乳幼児期と同じく大切です。休日に一緒に買い物に出かけて、一緒にご飯を作って食べるといった生活習慣が、子どもをメディアから守ることにつながっていきます。また、乳幼児期に親子で一緒に行っていた、保護者の趣味を子どもと共有すること、外遊び、自然と親しむ遊びなど身体を使った遊びも、年齢が上がった学齢期以降にも継続できるものもあります。小学校高学年になっても、子どもは保護者による絵本の読み聞かせを楽しみにしているものです。

他にメディア以外の楽しみの例として、学齢期以降は漫画を読むこともお勧めです。絵と一緒に文章に触れることができるため読書の入り口となることや、漢字に振り仮名がついていること、話し言葉では使われないような言葉・言い回しを習得することができるなど、漫画を読むことは良い影響があるとされています。



保護者に伝える時のポイント

- ✓ 年齢が上がるほど、メディアに関する習慣をつけることが難しくなります。
- ✓ メディア以外の楽しみを見つけ、ルールを守って付き合しましょう。
- ✓ フィルタリングをし、規制をはずさないようにしましょう。
- ✓ 保護者が基本姿勢を作り、子どもの手本となって、家族みんなでルールを守りましょう。

保護者から以下のような質問がくることは少ないかもしれませんが、これらの質問を逆に保護者に投げかけ、それに応えることで、保護者にメディアの弊害が伝わりやすくなります。

Q1. なぜメディアを見ると、言葉が遅れるの？

A1. ひとは、概ね1歳3ヶ月から1歳6ヶ月になると意味のある言葉を話すようになります。しかし、生まれてから1年半を経て突然話することができるようになるわけではありません。意味のある言葉を話す前、つまり1歳のお誕生日を迎える前までに、最も大切なコミュニケーションの手段である非言語性のコミュニケーションが十分に育まれている必要があります。では、赤ちゃんはどのようにそれを育むでしょうか？赤ちゃんは、泣くと、保護者に抱っこしてあやしてもらったり、授乳してもらったり、おむつを替えてもらったりして、快適さを取り戻すことにより、保護者への絶対的信頼感を獲得します³⁾。すなわち、赤ちゃんは、保護者から愛情を受けて直接関わってもらうことで、愛着を形成します。そして赤ちゃんは、成長し、「伝えたい」という気持ちを小さな声で表現するようになり、それが言葉を発することにつながります。もしも、保護者がテレビやスマートフォンに気を取られていると、子どもが発した言葉になる前の小さいつぶやき声や保護者を見る視線(目)などの大切な子どもからのサイン(ジェスチャ)を見落としてしまいます。子どもは、自分が何かを発しても相手が反応しなければ、次第に言葉やサインを出さなくなります。さらに、家でテレビがついていることにより、保護者の声も子どもに届きにくくなります。メディアによって双方向のコミュニケーションがうまく取れない状況に長期間置かれてしまうことで、子どもの言葉の発達は簡単に遅れてしまうのです。



Q2. 言葉を育てるために、なぜ身体を使った遊びが必要なの？

A2. 日本で初めて子どもの言語訓練を始めた言語聴覚士の中川信子氏は、「身体とところを育てないと、言葉は育たない」とおっしゃっています³⁾。この言葉の意義は次のように理解できます。

- 1) 身体を育てることで、保護者と共通の体験を行うことができる
- 2) 共通の体験があると、保護者ところのやりとりができる
- 3) 保護者と共通の体験ところのやりとりができると、内言語(ところの中の言葉)が育つ

例えば、海外旅行に出かけて言葉が通じなくても、お金を見せて品物を指せば、買い物ができます。なぜなら、相手の方とあなたとの間に「買い物」の言葉はありませんが、内言語でコミュニケーションがとれるからです。

さて、メディアでは言葉が使われていますが、共通の体験もところのやりとりもありません。よって、内言語が育ちません。メディアが言葉の発達には有害なのは、こうした理由です。メディアで育つのは「おうむ返し」の言葉だけです。よって、コミュニケーションに使えない言葉しか育たず、言語発達も対人関係も遅れてしまうことでしょう。

Q3. なぜ食事中にメディアを見てはいけないの？

A3. 食事は、生きる糧です。子どものお腹を満たし、それが安心感を生みます。生きる糧である食事の時間が、家族と会話を交わしながらのものであったなら、家族との会話をしている時間が安心感に満たされた時間になるでしょう。しかし、食事中のメディア視聴は家族との会話を奪うだけでなく、メディアが安心材料にとって代わってしまいます。つまり、メディアを見ることで「安心」を感じてしまう子どもになってしまうのです。

食事はコミュニケーションの時間です。コミュニケーションがなければ、食事ではなく、エサの時間と言い換えても過言ではありません。授乳の時に、目と目を合わせていれば、非言語・言語を問わず、自然とコミュニケーションが取れ、食事が単なるエサの時間ではなく、親子が楽しむ時間になるのです。この時間にメディアがついていると、親子のコミュニケーションが邪魔されてしまいます。

ちなみに、この習慣が役に立つのは思春期です。食事中に何気なく話す習慣がついていると、子どもが二次反抗期になっても、会話がなくなることはありません。子どもに大変困ったことが起こると、この会話が止まります。このことで、保護者は子どもに何かあったことを知ることができるのです。



Q4. なぜ子ども部屋やベッドにメディアを置いてはいけないの？

A4. 子ども部屋にテレビを置かないように指導したり、ベッドにスマートフォンや携帯用ゲーム機を持ち込まないように指導することは、とても重要です。子ども部屋やベッドにメディアを置くと、寝る直前まで見てしまい、脳がメディアの光から強い刺激を受けて寝付くのに時間がかかります。その結果、睡眠の質の低下や、睡眠時間の不足にも影響します。また、保護者に隠れてメディアを見ることにもつながります。これは、家庭で対応可能なことですので、乳幼児期からの指導が重要です。

Q5. 乳幼児期からメディアを長時間視聴すると、いつ頃どんな影響が出るの？ メディアをやめればすぐに良くなるの？

A5. メディアの長時間視聴による影響は、子どもの心理発達に熟練した専門職であれば、遅くとも2歳頃には気がつきますが、一般には4歳を過ぎて明確になってきます。4歳を過ぎると、子どもたちの遊び方が対人関係を要求する遊びに変わるので、目立ってくるのです。

また、イライラすることや乱暴な行動・言葉については、メディアを完全にやめることで、比較的短期間に、数週間で改善が見られますが、メディア除去をやめるとすぐに戻ってしまいます。なお、言葉の遅れや対人関係の遅れといった行動異常は、改善に時間がかかります。例えば生後半年からメディアの長時間視聴を始め、言葉の遅れに気づいて3歳頃にメディアを全てやめても、状態がすぐに無くなるわけではなく、年齢相応に言語発達が追いつくには小学校入学以降までの期間を要しました。

症例:メディアによって自閉症様の症状を呈した、3歳10ヶ月のAちゃん ⇒ P11参照

Q6. 家事を行う時など、

子どもにメディアをどうしても見せたい時は？

A6. 一番良いのは、家事を子どもと一緒にやることです。1歳台前半では、子どもは保護者の後追いをしますが、保護者がしている台所仕事や掃除をしたがったりします。お勤めは100円均一などで台所や掃除用具のおもちゃを買って与えておくことです。保護者のまねをしていられるので、子どもはたいへん満足しながら遊んでいてくれます。もちろん最初は保護者の時間がとれる時に限りますが、次第にお手伝いにつなげることができます。

やむを得ない場合は、時間を決めて、保護者が知っている内容を見せましょう。子どもには、「後でどんなものが出てきたかお話しようね」などと声をかけ、視聴後に親子での会話を楽しむようにします。メディアを見続けて一方通行になることが一番よくないことです。



Q7. こんな相談、どうする？

4歳2か月の男児。就寝は23時であり、夜の睡眠時間は約8時間、昼寝を合計しても10時間未満である。両親は共働きで仕事は18時まで、お迎えは18時半になる。帰宅後は保護者の家事の間に、子守としてDVDを22時まで見ている。保護者からは、「朝眠そうにしている起きられない、夜も寝付きにくい」と相談があった。

A7. 帰宅後の流れやスケジュールを具体的に振り返り、メディア視聴時間を見直し、睡眠時間を増やすためにはどうすれば良いか、どの部分を変えられそうかを、保護者と一緒に考えます。

帰宅してから寝るまで(変更前)

18:45	帰宅
18:50~19:30	夕食
20:00~20:30	入浴
~22:00	母片付け、洗濯、掃除 子どもは一人でDVD視聴
22:30~	寝かしつけ
23:00~	就寝

変更部分

入浴時間を早め、母が家事をする前に寝かしつけをし、子どもを早く寝かせる。

変更後

20:30までに布団に入る
21:00就寝
⇒睡眠時間を2時間増やした

なお、1時間早く入眠して安定できるようになるには、1か月程度かかることをあらかじめ保護者に伝えておきましょう。また、休日に朝遅くまで寝かせてしまうと、その日の夜は早い時間には入眠できなくなります。休日も同じ時間に起こすようにしましょう。

Q8. 家族がスマートフォンでゲームばかりなんです。 どうしたらよいでしょう？

A8. 保護者が、スマートフォンを気にしては、子どもがメディアを楽しそうと思うのも無理はありません。メディアの正しい習慣をつけるには、家族全体での取り組みが必要です。保護者会や面談などはご家族のどなたかお一人で来ること多いため、以下のシンガポールの小学生の作文¹⁶⁾をお渡しして、「あなたのお子さんがこのような悲しい願いを持つお子さんにならないように。」と支援者からお伝えいただき、メディア習慣の重要性についてご家族と話し合ってくださいようにすることも有効です。



「ぼくの願い」¹⁶⁾

ぼくの願いはスマートフォンになることです。

なぜなら、ぼくのママとパパはスマートフォンがとても大好きだから。

ママとパパはスマートフォンばかり気にして、時々ぼくのことを忘れてしまいます。

ぼくのパパが仕事から疲れて帰ってきた時、パパはぼくではなくスマートフォンと時間を過ごします。

ママとパパが大事な仕事をしていてスマートフォンが鳴り出したら、一回鳴っただけでもすぐに電話にでます。ぼくが泣いている時でさえ…そんな風にはしてくれないのに。

ママとパパはぼくとではなく、スマートフォンでゲームをして遊びます。スマートフォンで誰かと話している時、ぼくが何か伝えたいことがあっても、ぼくの話聞いてくれません。

だから、ぼくの願いはスマートフォンになることです。



メディアの対策としての睡眠習慣

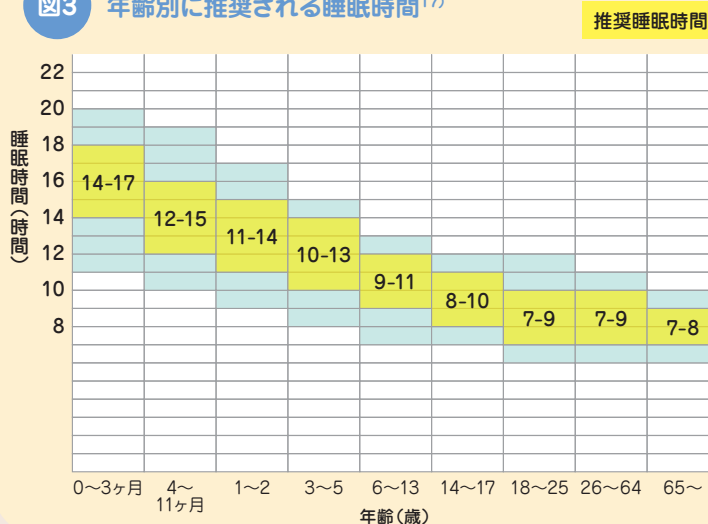
- 子どもの年齢毎に、必要な睡眠時間を知りましょう。
- 睡眠は、子どもの成長に極めて重要です。
- 就寝時間を早くすることを促し、結果としてメディア時間が減るようにしましょう。

1 子どもに必要な睡眠時間

各年齢で推奨されている睡眠時間は、下図の「図3.年齢別に推奨される睡眠時間」の通りです¹⁷⁾。この睡眠時間は、昼寝時間を合わせた時間です。具体的な数値を知り、保護者に伝える時も具体的な数値で伝えます。乳幼児期では20時半に、小学校低学年は21時より前に、高学年でも21時半には寝る必要があります。また、就寝時間が遅くなるほど、メディア時間が多いたことが報告されています¹⁸⁾。就寝時間が早くなることで、メディア時間を減らすことができます。結果として、睡眠時間が確保できるようになります。

「なかなか起きないけど、朝は早起きさせています。」という保護者もいますが、子どもは就寝時間が遅ければ、必要な睡眠時間が確保できず、日中の活動を十分に行うことができません。遅寝早起きが一番悪いということを、保護者に伝える必要があります。また、睡眠の話をする際には、保護者に必要な睡眠時間も同時に伝えることも、寄り添った支援のために大切なことです。成人の場合は、睡眠時間が足りないとメタボリックシンドロームになりやすくなり、死亡率が上がるということが疫学調査や動物実験で示されています。

図3 年齢別に推奨される睡眠時間¹⁷⁾



睡眠に必要なホルモンの話

人が寝るためには、メラトニンという入眠を促すホルモンが必要です。メラトニンは夜間に暗い環境にいて、体内から分泌されます。部屋を暗くしても、スマートフォンなどの光があるとメラトニンは分泌されません。眠れなくなったり、睡眠の質に悪影響を及ぼすことにつながります。布団に入ってから寝付くまでには最大で30分程度かかるため、布団には早めに入り、電気を消して寝る準備を整える必要があります。また、日中に光を多く浴びると、メラトニンの分泌量が夜間に増えることが報告されています。

2 睡眠時間が不足することで生じる問題

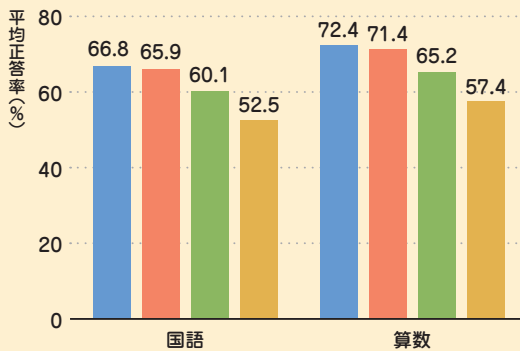
睡眠時間が不足すると、心身両面にさまざまな問題が起こります。不機嫌でやる気なくなる、イライラしてトラブルが増える、活気がなく、満足に活動できない、といったことが起こります。また、睡眠不足により、朝は食欲がなくて朝食が食べられず、午前中の活動に必要なエネルギーがなくなってしまいます。慢性的な睡眠不足は、落ち着きがない、無気力といった子どもの行動異常を引き起こしたり、精神的発達の遅れを引き起こしたりします。また、学齢期以降では、文部科学省の全国学力調査結果¹⁴⁾にあるように、学力にも悪影響を及ぼすことが分かっています。



図4、5では、睡眠習慣は学力と関連があるとされ、毎日同じくらいの時間に寝ている児童と起きている児童は、学力調査の平均正答率が高い傾向にあることが示されています¹⁴⁾。

図6では、朝食を毎日食べている児童は、学力調査の平均正答率が高い傾向にあることが示されています¹⁴⁾。

図4 毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか。¹⁴⁾



■ している ■ あまりしていない
 ■ どちらかといえば、している ■ 全くしていない



図5 毎日、同じくらいの時刻に起きていますか。¹⁴⁾

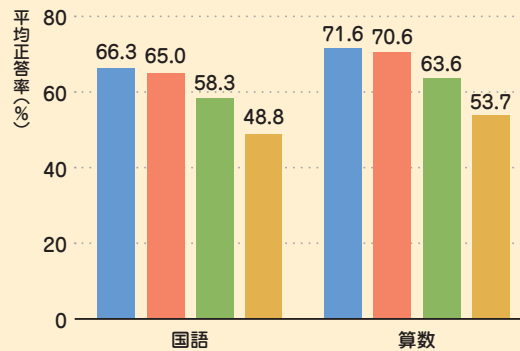
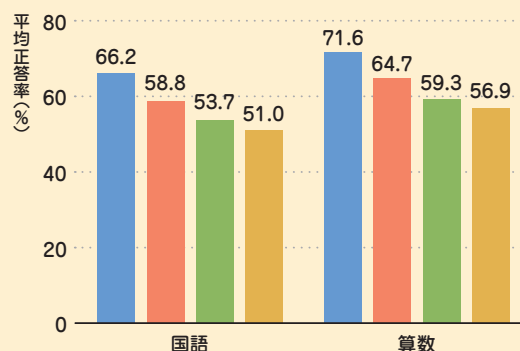


図6 朝食を毎日食べていますか。¹⁴⁾



メディアについて

メディアの対策としての睡眠習慣

メディアの対策としての身体を使った遊び

大切なことは睡眠時間の確保であり、最もよくないことは、遅寝早起きです。また、休みの日に夜更かしをすると睡眠リズムが崩れ、悪循環を助長します。休日や長期休みを含め、決まった時間に自分で起きてくるのが最もよい状態であることを理解しましょう。健全な身体を持つ子どもは、朝に「おなかすいた」と言って機嫌よく起きてきます。朝食を取り、十分に活動できることで、成績が上がり、心身両面にわたる好影響があります。



子育てをするためには、保護者もエネルギーが必要です。
親子で早寝早起きを心がけ、睡眠時間を確保しましょう。そのためには周囲の協力が必要です。

睡眠時間の確保のためのポイント

- 寝る2時間前までにはメディア視聴をやめよう。照明も最低限の明るさで。
- 寝る30分前には布団に入り、部屋を暗くしよう。
- 朝に「おなかすいた!」と言って機嫌よく起きてくることを目指そう。
- 休日や長期休みを含め、決まった時間に自分で起きよう。
- 寝る前にやるべきこと(入浴、歯磨き)の流れ作りや、絵本の読み聞かせなどの入眠儀式を作ってみよう。



保護者に伝える時のポイント

- ✓ 睡眠が子どもの成長に重要であるということは理解している保護者が多いので、睡眠を確保するために、就寝時間を早くすることが必要であり、そのために、メディアの制限が必要と話すことで、保護者が受け入れやすくなります。
- ✓ 保護者がメディアの制限について受け入れることが難しい場合の伝え方の工夫として、比較的受け入れやすい「睡眠時間を確保するために就寝時間を早くする」ことを助言し、実行する結果として自然にメディアの時間を減らすことも有効です。

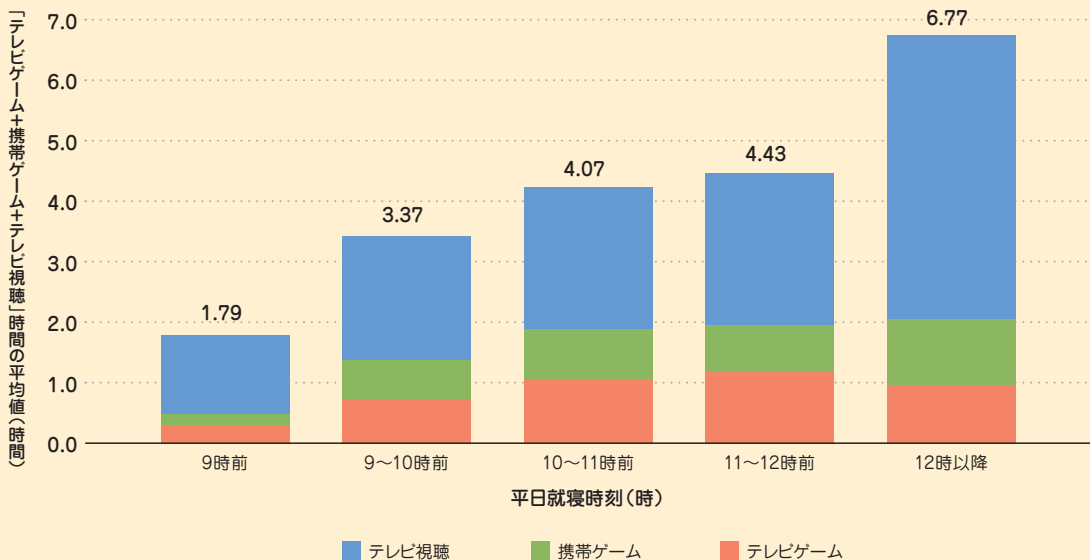
睡眠に関する

Q & A

Q1. メディア視聴は睡眠時間や睡眠不足と関係があるの？

A1. 保育園・幼稚園に行っている子どもは帰宅後、夕食と入浴を済ませて寝ることが日常になります。この中にメディア視聴の時間が入ってきた時、その時間が長くなるほど、就寝時間は遅くなり、十分な睡眠時間を確保できないことにつながります⁵⁻¹⁸⁾。図7で示すように、メディアの視聴時間が長くなるほど睡眠時間が不足し¹⁸⁾、睡眠時間の不足によって眠くて日中の活動ができない、不機嫌で行動異常が増えるといったように、睡眠時間はメディア視聴とも関連があります。

図7 平日就寝時刻別の「テレビゲーム+携帯ゲーム+テレビ視聴」時間¹⁸⁾



Q2. 昼寝をしていて、夜になかなか眠らない時は？

A2. P19の「図3.年齢別に推奨される睡眠時間」は、昼寝の時間を合算した睡眠時間です。遅くまで昼寝をしていると夜に寝られなくなってしまいます。一般に、15時までには昼寝を終えないと夜の就寝時間に影響が出ると言われています。

メディアの対策としての 身体を使った遊び

- 親子で身体を使った遊びをしましょう。
- どのような身体を使った遊びをすれば良いかを絵を使って伝えたり、してみせましょう。

1 身体を使った遊びが必要な理由

運動や精神の発達には順序があります。ひとは、首がすわり、座位が取れるようになり、さらに立って、歩き、走り回るようになります。例えば、運動機能の発達に伴い、座位をとり、姿勢維持が可能となり、手の自由が利くようになると、子どもはさまざまな行動をとれるようになります。その後、相手の目を見て、伝えようとし、関わろうとするようになります。このように、乳幼児が心理的に発達するためには、身体的な成長発達が深く関係しており、こころと身体を含めて総体的に見ることが他の時期以上に重要になることが、多くの心理学者の研究で示されています。

日本で初めて子どもの言語訓練を行った言語聴覚士の中川信子氏によれば、「身体とこころを育てないと、言葉は育たない」とおっしゃっています³⁾。この言葉の意義は次のように理解できます。

- 1) 身体を育てることで、保護者と共通の体験を行うことができる
- 2) 共通の体験があると、保護者とこころのやりとりができる
- 3) 保護者と共通の体験とこころのやりとりができると、内言語(こころの中の言葉)が育つ

例えば、海外旅行に出かけて、言葉が通じなくても、お金をみせて、品物を指せば、買い物ができます。なぜなら、相手の方とあなたとの間に「買い物」の言葉はありませんが、内言語でコミュニケーションが取れるからです。

例えば、言葉は心を通わせるための手段であるため、言葉が言えるようになる前に、気持ちの通いあいが育っている必要があり、その気持ちが言える言葉につながります³⁾。もしも、姿勢がきちんと維持されなければ、相手の目を見て自分の気持ちを伝えたりすることはままならず、自分の姿勢を維持することで精一杯になります。メディアによる子育てが言語発達の遅れをもたらすのは、こうした気持ちの通いあいがいないからです。

また、メディアでは言葉が使われていますが、共通の体験もこころのやりとりもありません。よって、内言語が育ちません。メディアで育つのは「おうむ返し」の言葉だけです。よって、先に示したように、コミュニケーションに使えない言葉しか育たず、言語発達も対人関係も遅れてしまい、自閉スペクトラム症類似の症状を示すことになるでしょう。



腕にぶら下がる

2 身体を使った遊びの効果

上記では言葉の発達と運動機能の発達が密接に関連していることを述べましたが、乳幼児期にさまざまな遊びを通して、身体を動かす機会を多く持つことは、良い面が多くあります¹⁹⁾。

体力がつく

ひとが生きていくために重要な役割を果たし、心身両面に良い効果があります。身体面では、日常生活や園での生活を送るために必要な体力がつき、活動も十分に取り組むことができます。また、意欲や気力などの気持ちの面の充実にも深く関わります。身体を使った遊びをすることで、座る、立つ、歩く、走るなどの全身を使った大きな運動（粗大運動）能力を高められ、体幹の筋肉を養うことができ、それが姿勢保持にも役立ちます。身体を使った遊びを行うことで、小学校に入って椅子に座って授業を受けることや、手先を使う精密な運動である微細運動を行うことができるようになります（「身体を使った遊びができるようになると…」(P27)参照）。安定した姿勢保持を行う力が乳幼児期に培われていることは極めて大切です。

運動能力が高まる

幼児期は、タイミングよく動くことや、力の加減をコントロールするなどの「運動の調整をする能力」が飛躍的に高まる時期です。この能力は、学齢期以降の運動の基礎になります。また、運動能力だけでなく、遊びの中でうまくいった経験を積み重ねることで、意欲や有能感が高まり、「何事にも積極的・意欲的に取り組むことのできる力」が育ちます。

知的機能の発達

身体を使った遊びなど運動をする時は、周囲の状況を瞬時に判断・予測することが必要となります。習慣的に運動することで、子どもの学力につながる「知的機能の発達」を促します。



馬になって背中のにせる

保護者に伝える時のポイント

- ✓ メディアを見ないように勧めるよりも、身体を使った遊びを十分に行うことを促しましょう。
- ✓ 家族で外に出て、自然に触れあうことで、自宅でのメディア時間を減らせます。
- ✓ 対応を考える際は、時間、場所、何をしたらよいかなど、具体的に伝えましょう。

3 身体を使った遊びの例

外遊びや自然に親しむ遊び



子どもとの触れあい、身体を動かす遊び



メディアについて

メディアの対策としての睡眠習慣

メディアの対策としての身体を使った遊び

身体を使った遊びができるようになると…

手先を使う微細運動、たとえばこんな遊びもできるようになります



あやとり



折り紙



工作

身体を使った遊びに関する

Q & A

Q1. 具体的にどんな身体を使った遊びがあるの？

A1. 簡単に言うと、ものを使わない遊びです。P25、P26に身体を使った遊びの例を挙げています。別冊を使って、具体的に伝えることが大切です。小さい子どもであれば、家の中でも身体を使った遊びが色々できます。お馬さんごっこ、高い高い、ぎったんぱっこんや、ただ抱き上げるだけでも良いと思います。家の中にいると頭のどこかでメディアのことを考えてしまいがちです。天気の良い日には外に出て、自然に触れあい、土に親しむことをお勧めします。親子での共通の体験が育つことが何より大切です。

Q2. 保護者にはどう伝えるか？

A2. 単に「身体を使った遊びをしましょう」と伝えても、保護者は子どもとどのように関われば良いのかが分からないことがあります。そして、子どもとの関わり方が分からないことで、メディアに子守をさせている場合もあります。そのため、必ず、具体的に、絵で見て分かる形で、「こんな遊びをしてみてください」とメディアに代わる遊びを提示し、必要に応じてみせることが大切です。具体的には、家庭の生活の中で、あるいはこの保護者であれば、どのような身体を使った遊びができるか、保護者に提示する必要があります。言葉の遅れが気になる子どもには、身体を使って、自然に親しみ、物を介さずに行う遊びを勧めると良いでしょう。物を介さずに行う遊びを親子で夢中になって行うことで、メディアを忘れ、結果としてテレビなどに触れる時間を減らすことにつながります。

Q3. 子どもが身体を使った遊びをやりたがらない時は？

A3. 子どもの睡眠時間が不足していないかを確認する必要があります。睡眠不足の子どもは、日中に活動するために必要なエネルギーが不足し、身体を動かす意欲がわきません。また、睡眠不足の背景には、夜遅くまでメディアを見ている場合もあります。メディアは寝る直前まで見続けられないことなど、家族の中でルールを決め、睡眠時間を十分に確保しましょう。

これまでメディアで遊ぶことが多かった子どもは、身体を動かす遊びの楽しさを知らないかもしれません。保護者が子どもと一緒に遊ぶ時間を作り、身体を動かしてやりとりすることは楽しい、という経験を、子どもに積ませてあげることが大切です。



ぎゅっと抱きしめる



たかいたかい

参考資料

- 1) Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., & Tough, S. Association between screen time and children's performance on a developmental Screening Test. *JAMA Pediatrics*. 173(3), 2019, 244-250.
- 2) 片岡直樹. 新しいタイプの言葉遅れの子どもたち: 長時間のテレビ・ビデオ視聴の影響. *日本小児科学会雑誌*. 106(10), 2002, 1535-1539.
- 3) 中川信子. ことばを育てる 語りかけ育児 (DVD). 株式会社アローウィン, 2011.
- 4) エリクソン, E. H. & エリクソン, J. M. 村瀬孝雄・近藤邦夫 (訳). *ライフサイクル, その完結 増補版*. みすず書房, 2001.
- 5) Janssen, X., Martin, A., Hughes, A. R., Hill, C. M., Kotronoulas, G., & Hesketh, K. R. Associations of screen time, sedentary time and physical activity with sleep in under 5s: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*. 49, 2020, 101226.
- 6) 長野真弓・足立稔・梶ちか子・熊谷秋三. 児童の体力ならびにスクリーンタイムと心理的ストレス反応との関連性—地方都市郊外の公立および都市部私立小学校における検討—. *体力科学*. 64(1), 2015, 195-206.
- 7) 吉田朋世・仁科幸子. デジタルデバイスと急性内斜視 (特集 デジタルデバイス時代の視機能管理). *あたらしい眼科*. 36(7), 2019, 877-882.
- 8) Wen, L. M., Baur, L. A., Rissel, C., Xu, H., & Simpson, J. M. Correlates of Body Mass Index and Overweight and Obesity of Children Aged 2 Years: Findings from the Healthy Beginnings Trial. *Obesity*. 22(7), 2014, 1723-1730.
- 9) Cox, R., Skouteris, H., Rutherford, L., Fuller-Tyszkiewicz, M., Dell'Aquila, D., & Hardy, L. L. Television viewing, television content, food intake, physical activity and body mass index: a cross-sectional study of preschool children aged 2-6 years. *Health Promotion Journal of Australia*. 23(1), 2012, 58-62.
- 10) 国際疾病分類第11改訂版 (ICD-11). 2018. <https://icd.who.int/en>
- 11) 松本俊彦. 人はなぜ薬物依存症になるのか. *行動医学研究*. 25(2), 2020, 94-99.
- 12) 公益社団法人 日本小児科医会. 子どもとメディア委員会. ホームページ. https://www.jpaweb.org/about/organization_chart/cm_committee.html
- 13) Chassiakos, Y. L. R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., & Cross, C. Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*. 138(5), 2016, e20162593.
- 14) 文部科学省・国立教育政策研究所. 令和3年度 全国学力・学習状況調査 調査結果資料【全国版/小学校】. 2021. <https://www.nier.go.jp/21chousakekkahoukoku/factsheet/primary.html>
- 15) 文部科学省・国立教育政策研究所. OECD生徒の学習到達度調査2018年調査 (PISA2018) のポイント. 2019. <https://www.nier.go.jp/kokusai/pisa/index.html#PISA2018>
- 16) <http://www.allsingaporestuff.com/article/pri-sch-boy-i-wish-become-smartphone-so-my-parents-will-love-me-more>
- 17) Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... & Hillard, P. J. A. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep*. 38(1), 2015, 40-43.
- 18) 高橋ひとみ. 子どもの就寝時刻に関する一考察 (II): テレビゲーム・携帯ゲーム・テレビ視聴との関連. *桃山学院大学人間科学*, 30, 2006, 1-27.
- 19) 中川信子. 健診とことばの相談—1歳6ヶ月児健診と3歳児健診を中心に—. ぶどう社, 1998.

あとがき

幼少期からのお子さんとの関わり方や生活習慣は、お子さんの将来に大きく影響します。特にメディアについては、ここ数年で状況が一変して、深刻な障害を引き起こす事態にまでなっています。お子さんや保護者の支援に当たられることが多い方々には、メディアについての正しい知識を持っていただき、ご支援にお役だていただきたいと思います。「メディアをやめましょう」という活動自体は、多くの自治体や団体で行われてきていますが、どうやったらやめられるかということ考えたマニュアルは多くありません。幼少期からの長時間のメディア視聴が及ぼす子どもの害についての理解と具体的な対応方法が必要です。本マニュアルは乳幼児を対象としましたが、メディアに関する対応は、学齢期、思春期になってからでは間に合いません。1日も早く取り組んでいただき、10年後、20年後の宮城県に明るい未来が待っていることを心から願います。

最後になりましたが、ご多忙にも関わらず、ご協力いただきました編集委員の方々に心より感謝申し上げます。

植松 有里佳

編集委員（50音順敬称略）

植松 有里佳	東北大学病院 小児科	鈴木 綾乃	仙台市 発達相談支援センター
熊谷 智子	気仙沼市 マザーズホーム	土谷 真央	東北大学病院 小児科
後藤 梓	宮城県 保健福祉部子ども・家庭支援課	奈良 千恵子	仙台市 発達相談支援センター
佐藤 しおり	東北大学病院 小児科	洞口 真紀	宮城県 保健福祉部精神保健推進室
佐藤 寛記	宮城県 子ども総合センター	横山 浩之	福島県立医科大学
白土 晃	東北大学病院 小児科		ふくしま子ども女性医療支援センター

本書は、上記編集委員の意見を基に作成されました。またこの一部は、科研費 基盤研究 (C) 18K10470の成果によります。本書は、宮城県小児保健協会からご賛同をいただいております。

発行日／令和4年3月31日

住所／宮城県仙台市青葉区本町3丁目8番1号

発行者／宮城県保健福祉部精神保健推進室

電話番号／022-211-2543

※本書は宮城県の「発達障害医療機関ネットワーク構築事業」で作成したものです。

