

~~~~~  
 研 究  
 ~~~~~

幼児のテレビ・ビデオ視聴時間、ゲーム時間と生活実態との関連

栗谷とし子¹⁾, 吉田 由美²⁾

〔論文要旨〕

幼児を持つ保護者1,077名を対象に生活実態調査を行い、テレビ・ビデオ視聴時間およびゲーム時間と幼児の生活習慣、遊び、親子の関わり方との関連を検討した。

その結果、視聴時間2時間未満のテレビ短時間群は長時間群より好ましい生活習慣であり、テレビ・ビデオの視聴時間が幼児の健康的な生活リズムや生活習慣形成に影響を及ぼすことが示唆された。また平日のゲーム時間は女子より男子、また、年長児ほど長くなる傾向にあった。絵本の読み語りや親子で一緒に遊ぶなど親の直接的な関わりがテレビ・ビデオ視聴時間およびゲーム時間の長短に関連していた。

Key words : 幼児, テレビ・ビデオ視聴時間, ゲーム時間, 生活習慣, 親子の関わり方

I. はじめに

近年の情報社会の中で、電子メディアとの接触は低年齢化、長時間化、多様化し、乳幼児期では特にテレビ・ビデオの長時間視聴が成長・発達に及ぼす影響について懸念されている。1999年に発足した子どもとメディア研究会(2003年よりNPO法人子どもとメディア)は2000年から毎年子どもの発達へのメディアの影響を調査¹⁾し、①子どもたちは乳幼児期から「メディア漬け」の状態になっていること、②幼児期における影響として、言語発達や対人関係への重大な影響が懸念されること、③メディア接触の長時間化が遊び時間の減少、睡眠不足など生活リズムの乱れを起し、身体発達への影響が深刻化してきていること、④小中学生の間にゲーム漬け、インターネット漬けが広がり、深刻な影響が懸念されること、⑤メディアコントロールの取り組みの有効性などを指摘し、「危

険可能性」という立場で、メディア漬けから抜け出すための提言を行っている。また、日本小児科医会²⁾は2004年2月、メディア接触の低年齢化、長時間化が子どもの運動不足、睡眠不足、コミュニケーション能力の低下を招き、言葉や心の発達を妨げるとし、2歳まではテレビ・ビデオ視聴を控えることや、メディア接触の総時間を2時間までに制限することなど保護者向けに具体的な5つの提言をしている。さらに、同年4月に日本小児科学会³⁾は乳幼児のテレビ視聴と発達についての調査結果から、長時間視聴は1歳6か月時点における有意語の出現の遅れと関係があることや日常やテレビ視聴時に親子の会話が少ない家庭で有意語出現が遅れる率が高いこと、このようなテレビの影響にほとんどの親が気づいていないことを挙げ、内容や見方によらず長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まるとし、日本小児科医会と同様に2歳以下の子どものには、テレビ・ビデオを長時間見せ

Relationship between TV/video Viewing Hours, Game Hours, and Lifestyle in Preschool Children [1936]

Toshiko KURITANI, Yumi YOSHIDA

受付 07. 6.11

1) 鳥根県立大学短期大学部保育学科 (養護教諭/研究職)

採用 07.11. 9

2) 鳥根大学医学部看護学科 (保健師/研究職)

別刷請求先: 栗谷とし子 鳥根県立大学短期大学部保育学科 〒690-0044 鳥根県松江市浜乃木7-24-2

Tel/Fax : 0852-20-0222

ないようにすることなど保護者向けに6つの提言を行っている。一方、日本小児神経学会⁴⁾からはこれらの提言に対して十分な科学的根拠がないと反論が出されている。また、山下⁵⁾はメディア接触と言語をはじめとするコミュニケーションや情緒障害が関係するという医療・教育者の著書を概観し、科学的根拠が不十分なものが多く、今後の実証的研究が必要と結論付けている。このように、子どもとメディア接触の問題については未だ科学的根拠に議論があるが、子どものメディア接触には生活習慣や育児状況が関係し、メディア接触の長期化が成長・発達や健康に及ぼす影響は否めない。

そこで本研究では、幼児がテレビ・ビデオ、ゲームに依存しない生活への支援の一助とするために、幼児のテレビ・ビデオ視聴時間およびゲーム時間の現状と、幼児の生活習慣、親子の関わり方との関連を明らかにすることを目的とした。

II. 研究方法

1. 調査対象

2005年11月に島根県A市のすべての幼稚園(16園)・保育所(11所)に通う3歳から就学前の幼児1,077名の保護者に対して、無記名の自記式質問紙法による幼児の生活実態調査を行った。この生活実態調査は島根県A市教育委員会と島根大学の共同によるもので、島根大学医学部における倫理委員会承認されている。A市教育委員会を通じて幼稚園・保育所の担当職員の協力を得て、園児の保護者に調査協力の依頼、調査用紙の配布、回収を行った。対象地域A市は、中山間地に位置する6町村が合併してできた人口46,000人の新市である。都市地域と異なる固有の自然や歴史文化、産業等を形成し、自然環境に恵まれている。反面、過疎、少子高齢化をたどり、幼稚園、保育所は小規模で広い地域に点在している。祖父母世代との同居率が高く、親世代は共働きで、塾や習い事などの教育産業は少ない。

2. 調査内容

幼児の生活実態調査の内容は、基本的属性(回答者、児の年齢・性別、同居家族)、食事状況

(朝食摂取・内容、おやつ時間、夕食時間)、睡眠状況(就寝時刻、一緒に寝る人、起床時刻、目覚めの様子、睡眠時間)、朝の生活行動、登園時刻、外遊びの状況、家での遊び相手、親子での遊び、平日のテレビ・ビデオ視聴時間、平日のゲーム時間、絵本の読み語り、子どもへの接し方、育児への自信、育児の相談相手であり、今回はそのうち、以下の項目①子どもの属性、②メディア接触状況(テレビ・ビデオ視聴時間、ゲーム時間)、③生活習慣(朝食、就寝時刻、起床時刻、睡眠時間、朝の生活行動(歯みがき・洗顔・大便習慣・テレビ視聴))、④子どもの遊び状況(外遊び、家での遊び相手)、⑤親子の関わり方(親子での遊び、絵本の読み語り、子どもへの接し方)に関するデータを用いる。

3. 分析方法

回収は964名(回収率:90%)で母親回答分868名(90%)について分析を行った。対象児のクラスと性別は表1に示したとおりである。テレビ・ビデオ視聴時間は前述の日本小児科医学会の提言等を参考に、2時間未満をテレビ短時間群、2時間以上をテレビ長時間群とした2群、ゲーム時間は0~30分未満をゲーム短時間群、30分以上をゲーム長時間群とした2群に分け、子どもの属性、生活習慣、子どもの遊び、親子の関わり方についてそれぞれ χ^2 検定を行った。データの集計および解析は統計ソフトSPSS(ver.14)を用いた。

III. 結果

1. 平日のテレビ・ビデオ視聴時間について

平日のテレビ・ビデオ視聴時間は図1に示すとおりである。1~2時間が最も多く327名(37.8%)、次いで2~3時間が241名(27.9%)、3時間以上は110名(12.7%)、30分未満と全く見ないは合わせて34名(3.9%)であり、平日

表1 調査対象児 (人)

	3歳児	4歳児	5歳児	合計
男子	154	140	148	442
女子	132	149	145	426
合計	286	289	293	868

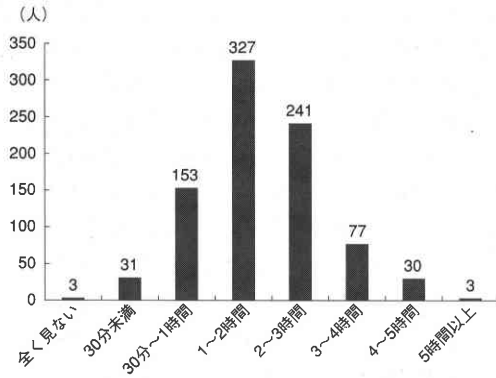


図1 平日のテレビ・ビデオ視聴時間

30分以上テレビ・ビデオ視聴している者は全体の96.1%にのぼる。2時間未満のテレビ短時間群は514名(59.4%)、2時間以上のテレビ長時間群は351名(40.6%)であった。テレビ・ビデオ視聴時間と年齢、性別に有意差は認められなかった。また、きょうだいの有無、核家族と拡大家族間、通園施設(幼稚園と保育所)間にも有意差は認められなかった。

2. 平日のゲーム時間について

平日のゲーム時間は表2に示すとおりである。ゲームは667名(77.0%)の児がしておらず、している場合は30分未満106名(12.2%)が最も多く、3時間以上はいなかった。0~30分未満のゲーム短時間群は773名(89.3%)、30分以

上のゲーム長時間群は93名(10.7%)であった。ゲーム時間と年齢、性別、きょうだいの有無、通園施設(幼稚園と保育所)間には有意差が認められた。3歳児ではゲームをする割合が9.4%に対し、4歳児では23.3%、5歳児では36.0%とゲーム経験は年齢が上がるにつれて増し($p < 0.001$)、また女子はゲームをしない者が82.1%に対し男子は72.2%と女子よりゲームをしている傾向にあった($p < 0.001$)。ゲームをしない割合が、きょうだいありは75.9%に対し、きょうだいなしは85.3%($p < 0.05$)、幼稚園児は71.8%に対し保育所児は88.6%であった($p < 0.001$)。きょうだいありと、幼稚園児の方がゲーム遊びをしている傾向にあった。

3. 平日のテレビ・ビデオ視聴時間と子どもの生活習慣について

平日のテレビ・ビデオ視聴時間と子どもの生活習慣については、表3に示すとおりである。

① 就寝時刻

テレビ短時間群は午後9時までの早い時刻に就寝するものが147名(28.7%)に対し、テレビ長時間群では65名(18.6%)と少なく、有意差が認められた($p < 0.001$)。

② 起床時刻

テレビ短時間群は午前7時までの早い時刻に起床する者が329名(64.1%)に対し、テレビ長時間群では181名(51.6%)と少なく、有意

表2 年齢・性別・きょうだいの有無・通園施設別平日のゲーム時間

	0分	30分未満	30分以上~ 1時間未満	1時間以上~ 2時間未満	2時間以上~ 3時間未満	合計	χ ² 検定
3歳児	259(90.6)	20(7.0)	7(2.4)	0(0.0)	0(0.0)	286(100.0)	
4歳児	221(76.7)	37(12.8)	24(8.3)	4(1.4)	2(0.7)	288(100.0)	***
5歳児	187(64.0)	49(16.8)	38(13.0)	15(5.1)	3(1.0)	292(100.0)	
男子	319(72.2)	55(12.4)	48(10.9)	15(3.4)	5(1.1)	442(100.0)	***
女子	348(82.1)	51(12.0)	21(5.0)	4(0.9)	0(0.0)	424(100.0)	
きょうだいあり	580(75.9)	95(12.4)	66(8.6)	18(2.4)	5(0.7)	764(100.0)	*
きょうだいなし	87(85.3)	11(10.8)	3(2.9)	1(1.0)	0(0.0)	102(100.0)	
幼稚園	427(71.8)	89(15.0)	58(9.7)	17(2.9)	4(0.7)	595(100.0)	***
保育所	240(88.6)	17(6.3)	11(4.1)	2(0.7)	1(0.4)	271(100.0)	
合計	667(77.0)	106(12.2)	69(8.0)	19(2.2)	5(0.6)	866(100.0)	

χ²検定はゲーム短時間群(0~30分未満)とゲーム長時間群(30分以上)の2群で行った

*: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$, ***: $p < 0.001$

表3 平日のテレビ・ビデオ視聴時間, ゲーム時間と生活習慣 (%)

		N (人)	9時まで に就寝	7時まで に起床	睡眠9時間 以上	朝食を毎日 食べる	朝の生活行動			
							歯みがき 習慣あり	洗顔習慣 あり	大便習慣 あり	テレビ視聴 習慣あり
テレビ・ ビデオ	2時間未満	514	28.7 ***	64.1 ***	60.2 *	93.0 ***	63.6	74.3	50.6 ***	62.5 ***
	2時間以上	351	18.6	51.6 ***	52.6 *	85.2 ***	67.8	72.1	36.8 ***	78.9 ***
ゲーム	30分未満	773	25.2	59.7	58.4 *	89.5	64.3	72.7	45.3	68.7
	30分以上	93	19.6	53.8	45.2 *	91.4	74.2	79.6	43.0	73.1

* : p < 0.05, ** : p < 0.01, *** : p < 0.001

差が認められた (p < 0.01)。

③ 睡眠時間9時間以上

テレビ短時間群は普段の睡眠時間9時間以上が308名(60.2%)に対し、テレビ長時間群では184名(52.6%)と少なく、有意差が認められた (p < 0.05)。

④ 毎日の朝食摂取

テレビ短時間群は普段毎日朝食摂取する者が478名(93.0%)に対し、テレビ長時間群では299名(85.2%)と少なく、有意差が認められた (p < 0.001)。

⑤ 朝の生活行動(歯みがき・洗顔・大便習慣・テレビ視聴)

普段起床してから登園するまでの朝の生活行動の中で、大便習慣、テレビ視聴に有意差が認められた (p < 0.01)。テレビ短時間群は大便秘習慣ありの者が260名(50.6%)に対し、テレビ長時間群では129名(36.8%)と少ない。テレビ視聴する者はテレビ短時間群は321名(62.5%)に対し、テレビ長時間群では277名(78.9%)と多く、テレビ長時間群では朝から8割近くがテレビを見ている。

4. 平日のゲーム時間と子どもの生活習慣について

平日のゲーム時間と子どもの生活習慣については、表3に示したとおりである。

「就寝時刻」、「起床時刻」、「睡眠時間9時間以上」、「毎日の朝食摂取」、「朝の生活行動(歯みがき・洗顔・大便習慣・テレビ視聴)」の中で「睡眠時間9時間以上」にのみ、有意差が認められた (p < 0.05)。ゲーム短時間群は普段の睡眠時間が9時間以上が450名(58.4%)に対し、ゲーム長時間群では42名(45.2%)と少なかった。

5. 平日のテレビ・ビデオ視聴時間と子どもの遊びについて

平日のテレビ・ビデオ視聴時間と子どもの遊びについては、表4に示したとおりである。

① 外遊び

よく外遊びをするのはテレビ短時間群320名(62.4%)であり、テレビ長時間群では188名(54.3%)と少なく、有意差が認められた (p < 0.05)。

② 普段家に帰ってから遊ぶ相手

テレビ短時間群、長時間群ともに最も多かったのはきょうだいで7割以上を占め、次いで大

表4 平日のテレビ・ビデオ視聴時間, ゲーム時間と遊び (%)

		N (人)	よく外遊び をする	普段家に帰ってから遊ぶ相手					平日 ゲーム 1時間以上
				同じ園・同 じ学年の人	同じ園・違 う学年の人	大人	きょうだい	一人で 遊ぶ	
テレビ・ ビデオ	2時間未満	514	62.4 *	36.8 *	15.6	55.1	77.2	24.1	1.6 **
	2時間以上	351	54.3 *	44.2 *	16.8	56.7	75.5	29.3	4.6 **
ゲーム	30分未満	773	60.1	37.0 ***	15.3	57.2 *	75.9	26.4	—
	30分以上	93	51.6	62.4 ***	22.6	44.1 *	80.6	25.8	—

* : p < 0.05, ** : p < 0.01, *** : p < 0.001

人が6割、同じ幼稚園や保育所の同学年の人が約4割、一人が約3割と続き、同じ幼稚園や保育所の異学年の人が最も少なかった。遊び相手の中で同じ幼稚園や保育所の同学年の人は、テレビ短時間群は189名(36.8%)に対し、テレビ長時間群では155名(44.2%)と高く、有意差が認められた($p < 0.05$)。

③ 平日のゲーム時間

平日ゲームを1時間以上する者は全体で24名(2.8%)と少ないが、テレビ短時間群では8名(1.6%)に対し、テレビ長時間群は16名(4.6%)と3倍もの多さであり、有意差が認められた($p < 0.01$)。

6. 平日のゲーム時間と子どもの遊びについて

平日のゲーム時間と子どもの遊びについては、表4に示したとおりである。

① 外遊び

ゲーム長時間群47名(51.6%)に対し、ゲーム短時間群462名(60.1%)であり、有意差は認められなかった。

② 普段家に帰ってから遊ぶ人

テレビ時間と同様にきょうだいが7割以上と最も多かったが、2番目以降はゲーム長時間群と短時間群では違いが見られた。ゲーム長時間群では、2番目に高い割合を示したのは同じ幼稚園や保育所の同じ年の人が58名(62.4%)であり、短時間群の286名(37%)と比べ多い割合で有意差が認められた($p < 0.001$)。ゲーム短時間群では2番目に高い割合を示したのは大人442名(57.2%)であり、長時間群41名(44.1%)との間に有意差が認められた($p < 0.05$)。

7. 平日のテレビ・ビデオ視聴時間と親子の関わり方について

平日のテレビ・ビデオ視聴時間と親子の関わり方については、表5に示したとおりである。

① 普段親子で一緒に遊ぶ

普段親子で一緒に遊んでいることとテレビ・ビデオ視聴時間に有意差は認められなかった。

② 絵本の読み語り

絵本の読み語りを毎晩するのはテレビ短時間群163名(31.8%)の方が長時間群63名(18.3%)を大きく上回り、有意差が認められた($p < 0.001$)。

③ 普段の生活の中での子どもに対しての接し方

テレビ長時間群では「親子で友だちのような言動が多い」が76名(21.7%)と短時間群79名(15.4%)を上回り有意差が認められた($p < 0.05$)。さらに、「放任している」はテレビ長時間群が25名(7.1%)と短時間群20名(3.9%)の2倍近くあり有意差が認められた($p < 0.05$)。「スキンシップが少ない」、「感情的に叱る」、「過干渉・過保護になりやすい」についてはテレビ時間との関連はなかった。

8. 平日のゲーム時間と親子の関わり方について

平日のゲーム時間と親子の関わり方については、表5に示したとおりである。

① 普段親子で一緒に遊ぶ

普段親子でよく遊んでいるのはゲーム短時間群315名(40.9%)であり、ゲーム長時間群20名(21.5%)の約2倍の高い割合を占め、有意差が認められた($p < 0.001$)。

② 絵本の読み語り

テレビ時間と同様に、絵本の読み語りを毎晩

表5 平日のテレビ・ビデオ視聴時間、ゲーム時間と親子の関わり方 (%)

		N (人)	普段親子で 一緒に遊ぶ	絵本の読み 語りを毎晩 する	親の接し方				放任
					スキンシッ プ少ない	感情的に 叱る	友だちのよ うな言動が 多い	過干渉・ 過保護	
テレビ・ ビデオ	2時間未満	514	41.1	31.8	12.3	45.7	15.4	26.7	3.9
	2時間以上	351	35.5	18.3***	11.4	52.4	21.7*	23.9	7.1*
ゲーム	30分未満	773	40.9	28.1	11.5	48.9	17.9	25.1	5.2
	30分以上	93	21.5***	11.8***	15.1	44.1	18.3	29.0	6.5

* : $p < 0.05$, ** : $p < 0.01$, *** : $p < 0.001$

するのはゲーム短時間群215名(28.1%)であり、長時間群11名(11.8%)の2倍を上回り、有意差が認められた($p < 0.001$)。

③ 普段の生活の中での子どもに対しての接し方

「スキンシップが少ない」、「感情的に叱る」、「親子で友だちのような言動が多い」、「過干渉・過保護になりやすい」、「放任している」のいずれもゲーム時間との関連はなかった。

IV. 考 察

1. 日常生活に溶け込んでいるテレビ・ビデオ視聴

本調査のテレビ・ビデオ視聴時間は他の報告⁶⁻⁸⁾と同様の結果であり、幼稚園・保育所に通っている幼児の平均的な状況と考えられた。日中は幼稚園・保育所で過ごし規則的な生活を送っていると思われる幼児であっても、家で平日テレビ・ビデオを視聴することは、年齢、性別、きょうだいや祖父母など家族形態、通園施設に関係なく当たり前の生活習慣となっており、現代の家庭生活の中に溶け込んでいることがうかがえる。白石⁶⁾らは平日のテレビ視聴平均時間が約2時間である幼稚園児の保護者は、約半数が自分の子どもの視聴時間を平均的と評価していると報告しており、平日2時間程度テレビ・ビデオを見ることに対して保護者は問題意識を持ちにくい状況と考えられる。

2. テレビ・ビデオ視聴時間と生活習慣

今回の調査ではテレビ短時間群は長時間群より健康的で好ましい生活習慣であった。石井⁹⁾は就寝時刻が10時以降で睡眠時間が少ない幼児は、「テレビ・ビデオ視聴」がその原因であることが多く、就寝時刻が遅いほど起床時刻が遅く睡眠時間が短い、朝食を欠食する、日中の疲労度が高いなどを報告している。これまで幼児の生活習慣に関しては、就寝時刻が遅いほど睡眠時間が短くなること、十分な睡眠時間があるほど自律起床の割合が高くなり機嫌が良くなること¹⁰⁾、就寝時間が遅いまたは睡眠時間が短くなるほど朝の排便ができないこと⁹⁾、朝の排便がある方が日中の活動性が高いこと¹⁰⁾など多数報告されているように、それぞれの生活習慣が連鎖し合っていることは明らかである。また、幼児の降園後のテレビ・ビデオ視聴時間と

就寝時刻の間には正の相関関係が認められることが指摘¹¹⁾されており、幼稚園・保育所から帰宅後のテレビ・ビデオ視聴時間を短時間にとどめることは、夕食や入浴など生活必要行動を前倒しできることにつながるため早寝をすることが可能になると考えられる。さらに早寝が翌日の早起きや十分な睡眠につながり、朝の時間に余裕ができるため朝食を摂ることができ、排便が促される。このようにテレビ・ビデオ視聴時間を短時間にすることが幼児の生活リズムを好循環に移行させるきっかけとなり健康的な生活習慣が形成できるものと思われる。関根の調査¹²⁾では、3歳時の生活習慣と小学4年生時の生活習慣にはある程度関連性があると報告しているように、学童期以降の土台ともなるので幼児期に望ましい生活習慣を確立することは大きな意義を持つ。24時間しかない一日の生活時間をどのように割り振るのか考えた時、テレビ・ビデオ視聴時間を減らすことは、目に見えた行動として実行や評価がしやすく、効果がわかりやすい。家庭での限られた生活時間のなかで大人が意識的にテレビ・ビデオ時間をコントロールすることが、幼児の生活リズムをプラスの連鎖に移行させ生活習慣を確立するための有効な手段になりうると考えられる。

3. ゲーム遊びの現状と生活習慣

ゲームは77%が全くしないという結果であり、ゲームをしている場合でも30分未満が最も多く、テレビ・ビデオ視聴に比べると接触割合は低いといえる。東條¹³⁾の調査と比べゲームをする幼児の割合は若干多いが、ゲーム時間は年齢が上がるほど増す傾向にある点は同じであった。また長時間群に男子、短時間群では女子の割合が多かった。他の調査⁶⁾でも同じ状況であり、ゲームで遊び始める3歳頃からゲーム遊びは男子において活発であるといえる。また、きょうだいからの影響や、幼稚園児の場合は保育所児より在宅での時間的長さや友だちとの交流などゲームをする機会が多いことがゲーム遊びにつながると考えられる。さらに、テレビ・ビデオ視聴時間とゲーム時間には関連があり、テレビ長時間群の方がテレビ短時間群よりもゲームを長時間しやすい傾向にあった。子どもたちは

新しいメディアが出現すると、旧来の物を捨て去るのではなく、それに加重する形でメディア接触を多様化し、接触時間を拡大してきている¹⁴⁾との指摘のように、テレビ・ビデオ視聴とゲーム遊びには共通性がありテレビ長時間群ではゲームの開始時期や長時間化への注意が必要であることが示唆された。ゲーム時間と生活習慣の関連では、睡眠9時間以上の項目のみ関連が認められた。これはゲーム時間がテレビ・ビデオ視聴時間に比べると短い時間であるため生活リズムへの影響がまだそれほど及んでいないと考えられ、加齢に伴いゲーム時間が増加することを考えると小学校以降問題になってくることが予測される。

ゲーム時間と遊びとの関連について、普段家に帰ってから遊ぶ人として、同じ幼稚園・保育所の同じ学年の人と遊ぶ割合が高いのはゲーム長時間群であり、大人と遊ぶ割合が高いのはゲーム短時間群であるという関連が認められた。幼児は帰宅後手軽に家の中で遊べるゲームを同じ園の同級生をゲーム仲間として遊んでいる可能性が示唆された。

ゲーム遊びについて、テレビゲームが前頭前野の活動を低下させるという主張¹⁵⁾があるが、前頭連合野がまだ完成していない10歳以下の小児については必ずしもゲームにより活動が悪くなるわけではなく、ゲームの影響の良し悪しは判断が難しい¹⁶⁾とする意見もあり、脳活動への影響は今後の研究を待たなければならない。しかし、テレビゲームによる眼への影響や肩こりなどの骨格筋への影響、胃腸の調子や頭痛など健康への影響¹⁷⁾は指摘されており、どのような状況でどのくらいどうやってゲームをするのかなど、テレビ・ビデオ時間と同様に長時間化への生活スタイルを考えたゲームの遊び方を指導していくことが大切である。

4. テレビ・ビデオ視聴時間、ゲーム時間と親子の関わり方

親子で友だちのような言動が多い親、放任している親はテレビ長時間群に多いことが明らかとなった。NHK放送文化研究所が平成13年から行っている「子どもに良い放送プロジェクト」調査¹⁸⁾の中で、子どものテレビに対する保護者

の態度は、①ルールによって強く規制する「TVコントロール」、②規制するほどではないが子どもの接触の状態によって注意する「TVスーパービジョン」、③子どものテレビ接触を気にかけて寄り添い、内容について話したりする「TVコービュウイング」の3つがあり、母親・父親のTVコントロール態度、母親のTVスーパービジョン態度は全体的なテレビ接触時間を減らし、母親のTVコービュウイング態度はテレビジャンルのなかで教育番組の接触時間を増やすという関連が認められている。従って、今回の調査での親子で友だちのような言動が多い関わり方や、放任といった関わり方は、子どもに対し統制や注意ができにくい親子関係であることが予想され、考え方は一致する。テレビは当たり前のように生活の中に溶け込んでいるからこそ、できる限り子どもに良い影響を与える番組選択や時間設定、見方ができるように、親自身が主体的に子どもに関わってテレビ・ビデオ視聴のルールを作っていくことが望まれる。

ゲーム時間と親子の関わり方の関連については、普段親子で一緒に遊ぶ親はゲーム短時間群に多いことが明らかとなった。ゲームの接触時間はピークが小学生であり、小学校4年生男子の場合ゲーム時間の長短の有意な影響要因は運動や読書など他にやることがあるかどうかであったという報告¹⁸⁾がある。幼児の場合も一緒に遊んでくれる親の存在や、また子どもだけで安全に外遊びができるような地域環境があり、他にすることがあれば、ゲームの習慣化や長時間化につながることは少ないと考えられる。逆にそのような子育て環境が十分とはいえないから、前述したように同級生を遊び相手として家の中でゲームをしている現状がうかがえる。

さらに、テレビ・ビデオ視聴時間、ゲーム視聴時間ともに絵本の読み語りを毎日する親は、長時間群より短時間群の方が多くことが明らかとなった。このことは、「子どもに良い放送プロジェクト」第3回調査¹⁹⁾でも同様の結果が報告されている。絵本の読み語りを毎日する時間を捻出するために必然的にメディア接触の時間が減るのか、絵本の読み語りを毎日する親は子育て意識が高くメディアコントロールを実践しているのかはわからないが、絵本の読み語りと

いう親の直接的な関わりが重要であり、テレビやゲームの接触時間を抑制する可能性が大きいことが示唆された。

V. ま と め

幼稚園・保育所に通所する3歳から就学前の幼児を持つ保護者を対象として、幼児の生活実態調査を行いテレビ・ビデオ視聴時間およびゲーム時間の現状と幼児の生活習慣、遊び、保護者の親子の関わり方との関連を検討した結果以下のことが明らかとなった。

1. 幼稚園・保育所に通っている幼児の平日のテレビ・ビデオ視聴時間は1～2時間が最も多く、視聴時間に年齢・性別・家族形態・通園施設差はなかった。30分以上視聴している者が全体の96.1%を占め、テレビ・ビデオ視聴は当たり前の生活習慣となっている様子が見えてきた。
2. テレビ・ビデオ視聴時間を2時間未満のテレビ短時間群と2時間以上のテレビ長時間群に分け生活習慣に関して χ^2 検定を行ったところ、テレビ短時間群は長時間群より早寝、早起き、9時間以上の睡眠時間、毎日朝食の摂取、朝の排便習慣という好ましい生活習慣であった。テレビ・ビデオ視聴時間を短時間にとどめることが生活リズムを好循環に移行させ健康的で好ましい生活習慣の形成をはかる方向に作用する可能性が示唆された。
3. ゲームは幼児の77%はしていないが、ゲーム時間は男子の方が女子より多く、年齢が上がると増える傾向にあった。きょうだいがあること、幼稚園に通園していることもゲームをすることと関連があった。さらに、同じ園の同級生をゲーム仲間として遊んでいる可能性が示唆された。また、テレビ長時間群はゲームを長時間することと関連があり、開始時期や長時間化への注意が必要である。
4. 親子で友だちのような言動が多い親、放任している親はテレビ長時間群に多く、子どもに対し統制や注意ができてにくい親子関係がテレビ視聴時間を増長させると考えられた。普段親子で一緒に遊ぶ親はゲーム短時間群に多く、一緒に遊んでくれる親の存在や他にすることがある環境を作ることが、ゲームの習慣

化や長時間化を予防すると考えられた。また、絵本の読み語りを毎日する親は、テレビ短時間群、ゲーム短時間群の方が多く、親の直接的な関わりがテレビやゲームの接触時間を抑制する可能性が大きいことが示唆された。

5. テレビ・ビデオ視聴が当たり前の生活習慣である現代は、子どもも親もテレビ・ビデオやゲームなどのメディアとの接触を切り離して生活することはできない。今後は親のテレビ・ビデオ視聴に対する認識や関わり方を調査し、子どもの節度ある視聴行動を育成するための親の健康教育につなげていきたい。

謝 辞

本調査にご協力くださいましたA市教育委員会、幼稚園・保育所の教職員の皆様、保護者の皆様に深く感謝いたします。また、本研究をすすめるにあたり、貴重なご指導・ご助言を賜りました島根大学医学部塩飽邦憲教授に心より感謝申し上げます。

本論文の一部は第53回日本小児保健学会（2006年山梨）で発表した。

文 献

- 1) 特定非営利活動法人子どもとメディア. 文部科学省「青少年を取り巻く有害環境対策の推進」委託事業 子どもとメディア接触と心身の発達に関わる調査・研究 2005年度事業報告書 福岡 子どもとメディア 2006: 2-5.
- 2) 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, 日本小児科医会会報 2004; 27: 7-10.
- 3) 日本小児科学会子どもの生活環境改善委員会: 乳幼児のテレビ・ビデオ長時間視聴は危険です, 2004. <http://www.jpeds.or.jp/saisin-j.html> (2005年7月14日アクセス)
- 4) 日本小児神経学会: 提言「子どもに及ぼすメディアの影響」について, 2004. <http://child-neuro-jp.org/visitor/iken2/5.html> (2005年7月14日アクセス)
- 5) 山下 光. 過剰なメディア接触は子どもに障害を引き起こすか?—最近の一般向け書籍を中心に—, 大阪教育大学紀要第IV部門 2004; 52: 265-274.

- 6) 白岩義夫, 増田公男, 林 文俊他. 幼稚園児のテレビ視聴時間及びテレビゲーム遊び行動と視力の関係, 総合技術研究所研究報告 1999; 1: 85-90.
- 7) 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, 小児保健研究 2004; 63: 516-523.
- 8) 菱谷信子. 子どもの発達とメディアに関する一考察, 精華女子短期大学紀要 2005; 9-15.
- 9) 石井浩子, 渋谷由美子, 前橋 明. 幼児の睡眠習慣と健康生活に関する研究—5歳児の場合—, 中国四国教育学会教育学研究紀要 2001; 47: 510-515.
- 10) 岡崎節子, 前橋 明, 渋谷由美子, 石井浩子他. 幼児の朝の排便と睡眠時間・体温・握力との関連性, 倉敷市立短期大学研究紀要 2000; 33: 49-58.
- 11) 服部伸一, 足立 正. 幼児の就寝時刻と両親の帰宅時刻並びに降園後のテレビ・ビデオ視聴時間との関連性, 小児保健研究 2006; 65: 507-512.
- 12) 関根道和. 夜間の眠りと生活習慣病, チャイルドヘルス 2003; 6: 662-665.
- 13) 東條 恵. 幼稚園児童のテレビ, ビデオ視聴とテレビゲーム遊興について, 小児科臨床 2003; 56: 1933-1938.
- 14) 清川輝基. メディアへの主体性を育てる—子どもとメディアをめぐる最近の動向—, 放送研究与調査 2003; 2: 28-43.
- 15) 森 昭雄. テレビゲームと前頭前野の機能低下, 日本健康行動科学会 2002; 1: 59-61.
- 16) 泰羅雅登. テレビゲームと脳活動, 日本健康行動科学会 2002; 1: 55-58.
- 17) 島井哲志. テレビゲームと子どもの健康—今後の展望, 児童心理 1995; 49: 410-415.
- 18) NHK 放送文化研究所. “子どもに良い放送” プロジェクトフォローアップ調査 第2回調査報告書 東京 NHK 放送文化研究所 2005.
http://www.nhk.or.jp/bunken/research/ban-gumi/kodomo/list_kodomo1.html (2006年12月11日アクセス)
- 19) NHK 放送文化研究所. “子どもに良い放送” プロジェクトフォローアップ調査 第3回調査報告書 東京 NHK 放送文化研究所 2006.
http://www.nhk.or.jp/bunken/research/ban-gumi/kodomo/list_kodomo1.html (2006年12月11日アクセス)