

日本小児連絡協議会からの提言

子どもとICT(スマートフォン・タブレット端末など)の問題についての提言
日本小児連絡協議会「子どもとICT～子どもたちの健やかな成長を願って～」委員会日本小児保健協会¹⁾, 日本小児科学会²⁾, 日本小児科医会³⁾, 日本小児期外科系関連学会協議会⁴⁾岡田 知雄¹⁾, 村田 光範¹⁾, 鈴木 順造¹⁾, 山縣然太郎¹⁾, 前田 美穂¹⁾, 原 光彦¹⁾井口 由子¹⁾, 田澤 雄作²⁾, 斎藤 伸治²⁾, 村上佳津美²⁾, 内海 裕美³⁾, 川上 一恵³⁾仁尾 正記⁴⁾, 川島 章子⁴⁾, 横井 匡⁴⁾

I. 背景

2008年以降, わが国でもスマートフォン(以下, スマホと略)やタブレット端末が急速に普及し, 子どもだけで, 何時でも何処でも無制限にインターネットに接続できるようになりました。ICT(Information and Communication Technology)は社会生活全般の利便性を高め, 教育や医療においても革新的なツールとして有効活用されています。その一方で, ICTの普及は子ども社会においても, 遊びや人間関係, 生活習慣の点で大きな変化をもたらしました。子どもにおけるICTの弊害として, 親子の絆から始まる人間と人間との絆の形成に影響を与え, 実社会での体験の機会を奪って, 健やかな成長発達や社会性の形成を妨げることは極めて大きな問題です。更には, 子どものネット依存も深刻化しており, ICTの適正利用は子どもの健やかな成長発達にとって, 解決すべき重要課題となっています。

子どもたちを取り巻くこのようなICT環境は, 利点と問題点を持った両刃の剣であり, 短時間で膨大なデータのやり取りが可能となった反面, 子どもたちがインターネット上のいじめや犯罪の加害者や被害者になったり, ネット依存に起因したさまざまな心身の健康障害が生じたり, 人間としての健やかな成長発達が妨げられるなど, 見過ごすことのできない多様で深刻な問題が明らかになってきました(参考資料1, 2)。子どもがインターネットに関わることで生じやすい問題点を要約すると, 1) 情報管理が十分にできないこと, 2) 日常生活リズムの障害が生じやすいこと, 端的には使用時間が長くなり睡眠不足に起因する健康障害が生じやすいこと, 3) 親子の絆や実体験不足により社会性獲得の機会が欠如する危険性, 4) 一般に子どもたちにはスマホなどを購入し, 維持管理する経済能力がないことが挙げられます。

保護者は, インターネットに関わる情報モラル教育の一環として, 子どもが使うスマホなどの管理責任を明確にしなくてはなりません。子どもが使用するスマホなどは, 保護者が子どもに貸与するものであり, とくに保護者は子どもが使うスマホなどの管理責任が自分にあることを自覚しなくてはなりません。子どもとの間に貸与の前提となる約束事をしっかりと取り交わす必要があります。約束に不履行があれば, 保護者は子どもに対して毅然とした態度で臨まねばなりません(参考資料3)。

以上に述べた諸問題を解決するために, 保護者と子どもたちを取り囲むすべての大人に対して, 以下に示すような子どもとICTの問題について緊急に提言します。

II. 提言の対象

この提言は, 子どもへの影響力が強い保護者を中心として, 教育関係者, 医療関係者, 保育関係者, ICTの開発・普及に携わる事業者, この分野の研究者も対象としています。また, ここでいう“子ども”とは, 主として一人です。スマホなどを扱うことができる小学生から高校生を意味しています。

子どもに対する過剰なメディア接触到に起因するさまざまな問題は, 乳幼児期から生じます。子どもを対象としたメディア接触の問題については, 2004年に日本小児科医会の“子どもとメディア対策委員会”や, 日本小児科学会の“子どもの生活環境改善委員会”, 乳幼児とスマホの問題については, 2013年に日本小児科医会から提言がなされているので, これらを参考としてください。

III. 提言

1. 保護者は, 不適切なICT利用が子どもの健やかな成長発達や心身の健康に悪影響を及ぼしうることを認識し, 責任を持ってスマホやタブレット端末を管理しましょう。

(具体的方法は次の通りです)

1) スマホなどの管理者は保護者であることを子どもに明確に伝えましょう。

2) 保護者はスマホなどが子どもに及ぼす悪影響について学習しましょう。

- 3) スマホなどの適切な使い方を親子で話し合いルールを決めましょう。
 - 4) 保護者は子どもに貸与したスマホ等の利用状況を折に触れて確認しましょう。
 - 5) 子どもが決められたルールを守れない場合には一旦没収し、改めて話し合しましょう。
2. 学校では、子どもや保護者に対する情報モラル教育を推進しましょう。
 - 1) ネット社会における著作権や個人情報の保護のルールを学ばせましょう。
 - 2) ICTの使い過ぎによる健康障害やネット依存について学ばせましょう。
 - 3) いじめなどのネットトラブル予防と発生時の対策について学ばせましょう。
 3. 子どもに関わる医療関係者や保育関係者は、不適切なICT利用に伴う健康障害発生の可能性を意識して業務を行い、その可能性があれば適切な助言を行いましょ。
 4. ICTの開発・普及に携わる事業者は、不適切なICT利用が子どもの心身の健康や健やかな成長発達に悪影響を及ぼしうることを利用者に伝えるとともに、その対策を講じましょう。
 5. 研究者は、不適切なICT利用に起因する子どもの健康障害や成長発達障害に関する研究を積極的に行い、その成果を家庭や教育医療現場に還元しましょう。

参考文献

- 1) 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. 2004年2月6日.
- 2) 日本小児科学会子どもの生活環境改善委員会. 提言:乳幼児のテレビ・ビデオ長時間視聴は危険です. 2004年4月5日.
- 3) 日本小児科学会学校保健・心の問題委員会. 提言:21世紀の間診票. 日本小児科学会雑誌 2008; 112: 1592-1593.
- 4) 日本小児科学会学校保健心の問題委員会. 「提言」2010. 日本小児科学会雑誌 2010; 114: 919.
- 5) 日本小児科医会. スマホに子守りをさせないで(ポスター). 2013年12月4日.
- 6) 村田光範. 子どもとICT～健やかな成長のためにはどうあるべきか～. 小児保健研究 2014; 73(3): 384-396.
(参考資料1, 2, 3)

(参考資料1) 子どもとインターネットとの関わり現状と問題点

1. 子どもがインターネットとの関わりを持つ機器について

ここ3年ほどの間にスマホやタブレットと呼ばれる、子どもでも簡単に操作できる機器が急速に普及してきており、多くの家庭では、子どもと連絡を取るための必須の器具としてスマホを含む携帯電話(以下、スマホに代表させる)を子どもに持たせているのが現状です。

スマホは機能上、電源を入れた瞬間から、世界中のインターネットに繋がってしまっていることが、子どもがスマホを使ううえで大きな問題なのです。その害を一言でいえば、インターネットを介して流出した個人情報がいずれも形で悪用され、ときには犯罪にまで発展することです。子どもに関わるインターネットを介した情報については、保護者はもとより社会全体が管理し、時には監督しなくてはなりません。

2. 子どもとSNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)

子どものインターネット利用形態の多くは、Line, Twitter, Facebookなどのソーシャル・ネットワーキング・サービス(social networking service: SNS)を介した情報交換や、大勢のネット仲間と一緒に大規模多人数同時参加型オンラインロールプレイングゲーム: Massively Multiplayer Online Role-Playing Gameに参加することです。日本学校保健会の平成24年度児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書(以下、報告書と略)によれば、小学1・2年生で15人に1人、小学校高学年で10人に1人、中学生で3人に1人、高校生では4人のうち3人がSNSを使った経験があります。適切な情報モラル教育を受けないままSNSを利用する機会が増えれば、現在問題になっているSNSを介した不適切な交際やサイト内での中傷やネットいじめの発生頻度が増加することが懸念されます。また、同報告書によれば、年齢が高くなるほど、女兒ほどインターネットやメールに費やす時間が長く、ネット依存に陥る危険性が高くなります。ICTの過度の使用は、睡眠障害、遅刻・欠席の増加、学業不振の原因になるばかりか、孤独感の助長、攻撃性の亢進、規範意識の欠如、抑うつ傾向などの心理・社会的問題を抱えやすいことも明らかになっています。長時間のオンラインゲームによる死亡例の報告によって注目を浴びたネット依存症ですが、現時点ではネット依存症の明確な定義や診療ガイドラインは存在せず、今後のこの方面の研究成果の蓄積が待たれます。しかし、すでにICTの不適切で過度の使用によって、子どもたちの心身の健康や健やかな成長発達に悪影響を及ぼしていることは明らかです。

3. インターネットやスマホなどでメールをした時間

先に引用した報告書によると、小学1・2年生と3・4年生は5～10%の者がインターネットやメールを利用しているに過ぎないですが、小学5・6年生になると25%、中学生の男子で52.8%、女子で64.2%、高校生になると男子で85.2%、女子で91.5%がインターネットやメールをしています。

インターネットやメールをしている時間では、小学生では男女ともに30分ぐらいがもっとも多く、高校生では男女ともに1時間ぐらいがもっとも多く、高校生で1～2時間行う者は男子27.6%、女子26.5%であり、3時間以上行う者は男子8.0%、女子21.9%でした。女子に長時間行う者が多いことは、後で述べる朝すっきり目覚める者が少ないことにも関係していると思われます。

4. 寝起きの状況

報告書によると、調査当日の朝に「すっきり目が覚めた」と答えた者は、中学生の男子で22.0%、女子で15.9%、高校生の男子で18.7%、女子で16.3%でした。「眠くてなかなか起きられなかった」者も中学生の男子で19.6%、女子で26.1%であり、高校生の男子で24.9%、女子で28.8%と女子の方が男子よりも朝の目覚めの状況が悪い傾向を示しました。

また、この報告書によると日中眠たいと訴えている者は中学生の男子で47.8%、女子で60.3%あり、高校生においては男子で57.5%、女子で66.0%と女子の方がその率が高く、寝不足を感じている理由を聞くと複数回答ではあるものの、インターネットやメールをしている率が女子に高いことが関係していることが考えられます。全体として男女ともに「深夜テレビやビデオやDVDを見ている」、「ゲームをしている」、「インターネットやメールをしている」の率が高学年になるほど高くなっていて、夜間のスクリーンタイムの時間が長いことが朝の目覚めの悪いこと、それに日中の眠気や寝不足を感じる原因になっていると思われます。

学齢期の子どもたちは当然のことながら朝から夕方までは学校で過ごしているし、学習塾や稽古事で夜もかなり遅い時間まで忙しく過ごしているので、インターネットやメール、ゲームなどは夜もかなり遅い時間になってから始めるので、2時間近くもの視聴時間となると就寝時刻も遅くなってしまいう結果になることは十分に理解できます。

5. 携帯・スマホ使用時間と学力低下

文部科学省による全国学力テストの際に施行したアンケート調査によれば、平日に携帯・スマホを1時間以上使用している者は、小学6年生で15.1%、中学3年生では47.6%で、国語A,B、算数A,Bの成績は、携帯・スマホの利用時間が長いほど悪い傾向にあったと報告されています。

(参考資料2) インターネットに関わる子どもの健康障害

1. ネット上のいじめ (electronic aggression, internet bullying, cyberbullying)

学校裏サイトに代表される「ネット上のいじめ」があり、これには子どもが加害者 (bully) になる場合と、被害者 (victim) になる場合があります。このインターネット上のいじめが加害者と被害者の心と体に及ぼす影響について従来のいじめ (traditional bullying) とどこが違うのかは、まだ不明な点が多いが、文部科学省の「『ネット上のいじめ』から子どもたちを守るために一見直そう! ケータイ・ネットの利用のあり方を一子どもを守り育てる体制づくりのための有識者会議まとめ」では、「ネット上のいじめは被害が短期間で極めて深刻になる」としています。日本小児連絡協議会は、上記の「有識者会議のまとめ」や、米国の National Crime Prevention Council “cyberbullying” のサイトなどを参照するなどして、ネット上のいじめの予防と発生時対策に積極的に参加する必要があります。

2. ネット依存症 (Internet addiction, Internet addiction disorder, problematic Internet use, Internet abuse, digital media compulsion)

ネット依存症は、1996～1998年にかけて米国においてその概念が確立したのですが、まだ疾患としての診断基準は定まっていません。しかし、ネット依存症のスクリーニングテストはほぼ定着してきています。昨年、厚生労働省研究班がわが国の中・高校生の8%に当たる約52万人がネット依存症である可能性が高いと報告したことが、大きな話題になりました。韓国では子どもも大人もネット依存症が人的資源の国家的な損失をもたらすとして大きな問題になっています。

(参考資料3) 保護者と子どもが交わすスマホの使用(貸与)の基本条項

保護者が子どもにスマホを貸与するに当たっては基本的な約束事項を交わす必要があり、その約束項目の基本条項は次の通りです。

- 1) スマホの所有者は保護者であること。
- 2) スマホの購入費と維持費は保護者が負担すること。
- 3) インターネット接続に関わる手続きは保護者の責任において行うこと。
- 4) 保護者は、スマホをロックし、これを解除するためのパスワード、子どもが使うメールアドレス、SNS、アプリ購入などに関するIDやパスワードについて確認し、記録しておくこと。
- 5) 4)の条項が満たされれば、子どものスマホ使用状況を保護者が持つスマホで確認することができるので、保護者はいつでも子どものスマホ使用状況を確認する権利があること。
- 6) 保護者が子どものスマホ使用状況が不適切と判断した時は、一方的に子どものスマホ使用を禁止し、改めて子どもとスマホ使用についての約束事を再確認すること。

このことについてアメリカの母親が自分の子どものiPhoneを持たせるに当たって子どもと結んだ正しい使い方の約束、「母から子へのiPhone, 18の約束」の日本語訳を参考までに挙げておきます。18もの約束をしなくてはならないところに、スマホの持つ問題の深さがあるといえます。

「母から子へのiPhone, 18の約束」(要約)

- ① これはお母さんのiPhoneです。
- ② iPhoneのパスワードはお母さんに報告しなさい。
- ③ これは電話です。パパかママの電話には必ず出ること。
- ④ 学校がある日は7:30pmに、週末は9:00pmに、そして翌朝7:30amまではパパかママにiPhoneを渡すこと。
- ⑤ 学校に持って行ってはいけないが、特別の事情があれば相談のります。
- ⑥ 自分のせいで壊したときは、修理費は自己負担。
- ⑦ iPhoneを使って人を傷つけないこと。
- ⑧ 相手に面と向かって言えないことはiPhoneを使って言わないこと。
- ⑨ 友だちの親の前で言えないことをiPhoneを使って言わないこと。
- ⑩ アダルトサイトやポルノは禁止。
- ⑪ 公共の場では電源を切るかサイレントモードにする。
- ⑫ 他人にあなたの大事なところの写真を送ったり、貰ったりしてはだめ。
- ⑬ むやみに写真やビデオを撮らないこと。
- ⑭ ときどき家にiPhoneを置いて出かけるようにしなさい。
- ⑮ みんなが聞いているのとは違う素晴らしいあなただけの音楽をダウンロードしてね。
- ⑯ ときどきワードゲームやパズルゲームで遊んでね。
- ⑰ グーグル検索だけに頼らず、ちゃんと周りの世界を自分の目で見てほしい。
- ⑱ この約束を破った場合は、お母さんはiPhoneを取り上げます。そして何がまずかったか、一緒に考えて、また一からスタートしましょう。