

第65回日本小児保健協会学術集会 シンポジウム7

映像メディア・スマホ依存は赤ちゃんの時から～現状とその対策～

大人になれない・世界一寂しい・自尊心の低い日本の子どもたち  
～ゲーム（スマホ）障害（依存）は精神疾患～

田澤雄作 (国立病院機構仙台医療センター小児科)

I. はじめに

30年前に比較して、「小学1年生からの学級崩壊、現代風のいじめ、不登校」などの前代未聞の社会的現象やさらに社会的事件が登場し、「発達の問題がある」と評価される子どもが急増しその対応が議論されているが、そのからくりを考えない限りの確な対応はできない(図1)<sup>1)</sup>。

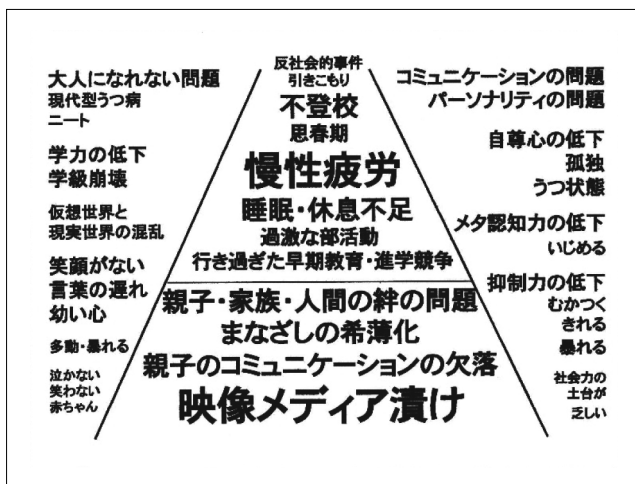


図1 現代の子どもの社会的現象と反社会的事件の背景にあるもの

II. 映像メディア・スマホ依存は赤ちゃんの時から

私たちは、スマホを手にした“ながら授乳（育児）”が90%という時代の渦中にいるが、この問題は「養育者のスマホ依存」だけでは終わらない。3歳児の“お母さんのスマホになりたい（お母さん私を見て、お話して、遊んで）”というメッセージが強烈に炸裂している。江戸時代の大人には、子どもには「悪いものを見せないで育てる」知恵があったように、現代に生きる私たちは現実の養育環境を直視し、考え、判断し、

行動することが求められている。大人の30%は「依存になる」心配をしつつ、「依存」の実態を知らぬまま、泣き止む（機嫌がよくなる？）、保育者の手からはなれるなどを理由に、赤ちゃんにスマホなどを気軽に手渡している(50%)<sup>2)</sup>。依存が潜行し進行したある日、年齢相応の自制心を失い（きれる・あばれる）、人間の大人になれない問題（さらに家庭そして社会崩壊）に突き進む危険を知らぬまま、無視・無関心を装う凡庸な大人が多い現実がある。

III. 大人になれない日本の子どもたち

スマホなどの映像メディアは便利でおもしろいものであるが、長時間使用が「周囲への無視・無関心」を助長し、寂しい現実世界からの「逃げ場」での時間浪費が、その寂しさをさらに助長し、現実体験を削ぎ落とし、大人になれない問題をつくり出している。

大人になれない（働くことができない）大学生がこの8年間（～2016年）で約20倍まで急増したが<sup>3)</sup>、その背景には不適切な養育環境（長時間のスマホ使用など）の弊害があると考えられる。この問題解決のためなのか真偽は不明であるが、大学入試センター試験は「考える・想像する」力を評価する方針に変更されたが、この力はすなわち「言葉の力」を意味する。言葉の始まりは、家族や友だちとの直接的なコミュニケーションによる「聞く話す言葉」であり、その土台の上に「読む書く言葉」の力が獲得される。それを妨げるのが、幼い時代からの「映像メディアの長時間使用」である。大人になれない問題は、遊ぶための資金を得るためには働くフリーター、親のすねをかじるだけかじるパラサイトシングル、ニートそして「現代型うつ病」の青年たちの問題として次々と登場してきた。現代型う

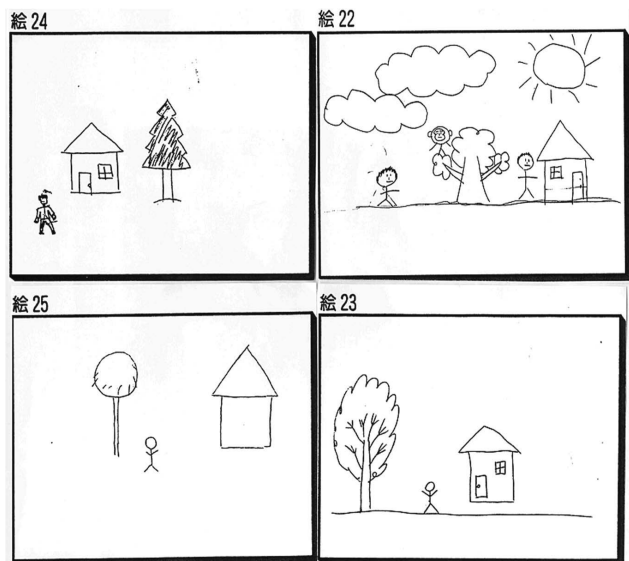


図2 記号化された人間 右上は小学6年生, 残りは24歳前後の青年の描いた絵  
(三沢直子, 殺意を描く子どもたち, 学陽書房, 1998年から, 著者の許諾を得て転載)

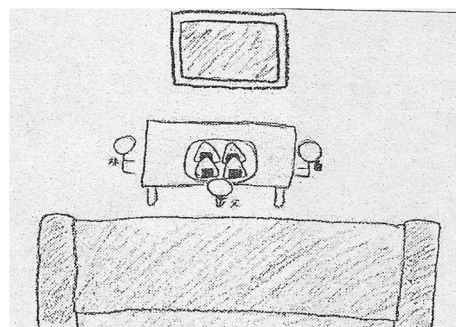


図3 記号化された食卓の家族 小学6年生男子  
文献<sup>1)</sup>より転載 (JA 全中「ごはん・お米とわたし」作文・図画コンクール応募作品から, 朝日新聞2006年8月22日記事中に掲載)

つ病 (2012年) は, 入社直後に「ひきこもる」青年に名付けられたが, その特徴は「自己中心的, 責任を他者に転嫁する, 注意するときれる, 家の中では普通に遊んでいる」と要約されるが, 「幼い, 病的な自尊心, 社会性が乏しい, 自己中心的」すなわち, 発達・コミュニケーション・パーソナリティの問題があると言い換えられる。しかし, その萌芽は1998年にすでに認められていた。入社後2年前後で「ひきこもる」青年が, 一枚の紙に家屋と樹木と人物 (S-HTP テスト) を描く課題で描いた人間の記号化である (図2)。彼らが現実世界で (まなごしを交わして) の直接的なコミュニケーションが乏しいことを示唆している。

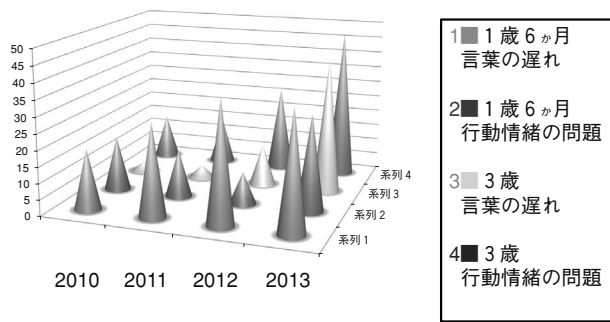
#### IV. 世界一寂しい・自尊心の低い日本の少年

その背景にあるものは何か。寂しくない(楽しい)心, 失敗や挫折を乗り越えて生きて行く力は何処から与えられるのか。それは家族 (親子) の絆であり, 基本的な自尊心がその支えとなる。お父さんお母さん大好き, 一緒にいると楽しい, 安心という心 (絆) は, 家族とのまなごしと会話の中でつくられ, 自分は「生まれてきてよかった, 愛されている, 生きていていい」という人間として基本的な自尊心が形成される。しかし, 赤ちゃんの時代からの不適切な養育環境, 特に映像メディア (テレビ, ビデオ, ゲーム) 漬けは, 大切な親子のまなごしを奪い, 会話を奪い, 寂しい心, 人間としての基本的な自尊心を打ち壊し, さらに「行き過ぎ

た進学競争, 過激な部活動」が重荷を背負わせ, そして長時間のゲームやスマホ使用が「親子の時間」や「休息と睡眠のための時間」を削り, 現代病 (脳の疲労～慢性疲労) をつくり出している。最大努力をしても大人が期待するような結果を得ることは難しい現実の中で, 大勢の子どもの心に生まれるものは「寂しさ」と基本的な「自尊心の低下」である。映像メディアが一日の仕上げに絡み込み, 休息や睡眠 (熟睡) の時間を削り取り, 子ども生来の溢れるばかりの脳のパワー (思考力, 想像力, 集中力, 気力, 抑制力) の何もかも奪われ必死に生きる子どもの姿が痛々しい。世界一寂しい (29%), 自尊心が低い (57%) 日本の子どもがいる<sup>4)</sup>。

#### V. 映像メディアとの長時間接触の弊害

親子の絆や人間としての基本的自尊心の形成に影響を与えるだけでなく, 睡眠 (熟睡) の時間を奪い, 脳の疲労解消を妨げられ, 笑顔が希薄な現代病「慢性疲労」をつくり出している。人間の子どもは, 目をかち合わせての直接的な人間コミュニケーションの中で, 「まねる」本能を駆使して, 大人になるための土台 (笑顔, 心, 言葉) を獲得する。「野生児」は, 「まなごし」のない世界で育てられた人間の子どもでもあるが, その特徴は, 笑顔がない, 泣かない, 言葉がない, 視線を合わせないであるが, テレビ・ビデオ・ゲーム漬けの子どもの特徴に (そのレベルは低い) 合致する。メディア漬けの子どもの最大の特徴は, その子の描く絵に登場する「顔なし・人間の記号化」である。現実世界を見ていない, 家族や友だちの姿も顔も見えていない, 会話がなかったことを意味し, 当然, 言葉の問題を抱える。家族との会話のない子どもの自尊心は決定的に低い



↑ 原発事故

図4<sup>7)</sup>

(100%)<sup>5)</sup>。食卓の絵にも家族の記号化が蔓延している(2005年, 40%) (図3)。

VI. 不適切な養育環境は脳を変える

映像メディア依存など「不適切な環境は人間の脳を変える」ことは世界の常識であるが、何故か常識にならない摩訶不思議な国がある。幼い時代からの長時間(4時間以上)メディア接触到曝された子どもは、中学生になるとその25%が使用したメディアに特有なパーソナリティの変化が表面化する(例えば、ゲームはされる・あばれる性格を形成する)<sup>6)</sup>。養育環境の変化が何をもたらすのか? 理解しやすいのは(同じ遺伝子をもつ)猪と豚の関係である。野生の猪が家畜化され豚になったが、豚の脳のサイズは小さく、脳の溝も少ない。この変化は、野生の猪に必要な脳の神経回路(跳ぶ、突進する、穴を掘るなど)が不必要となり捨てられた結果と解釈できる。

そして同じことが、人間の子どものに起こった。2011年の東日本大震災(原発事故)後、幼児の発達の問題が約4倍に急増し(図4: 南相馬市, 2014年)<sup>7)</sup>、岩手・宮城・福島3県では10%から36%へ増加(2018年)と報告されている<sup>8)</sup>。不適切な養育環境は、人間の子どもの成長発達に影響を与えることを強く警告している。

VII. 不適切な養育環境は「年齢相応の社会力」を育まない

子どもは2歳前後になると、大人のまねをして「買物ごっこ」や「ままごと」などの見立てごっこ遊びを始めるが、この遊びは「社会力の土台」を形成すると言われている。しかし、テレビやビデオ漬けの子どもはしない(できない)という事実がある。つまり、現実世界を見ていない、両親(祖父母)の姿を見ていない、まなざしを交わしての大人と子どものコミュニ

ケーションがない、大人の言葉を聞いてまねて話す言葉の力を獲得する時間が乏しいことを意味する。聞く言葉、話す言葉の力を獲得し、初等教育(読み書き計算)の準備ができてこそ、小学校に入り、大人へ成長するプロセスが成立するが、それが損なわれる結果、登場してきたのが小学1年生からの「学級崩壊」の問題である。その主役は、映像メディア漬けの結果として、年齢相応な言葉の力を獲得できていない、幼い、現実経験の乏しい子どもたちである。

VIII. 不適切な養育環境は「年齢相応の心の発達」を障害する

過剰な映像のメディア漬けは現実体験を減少させ、年齢相応の心の発達を障害する可能性がある。例えば、友だちとけんかして仲直りしたり、木登りしたり(達成感を味わったり)、落ちて痛い体験をしたりする現実的な体験が心の土台を日々形成すると仮定すると、一日4時間、テレビやゲームやビデオ漬けの場合には、現実的体験が1/4減る計算になり、小学6年生でも心は「小学3年生」程度という可能性がある。その傍証は以下である。小学6年生の男子に「家屋と樹木と人物を描く」という課題で絵を描いてもらうと、30年前のテレビ時代、朝起きられない、頭が痛い、お腹が痛い、保健室で休む子どもが増加し、学校保健の問題になったが、そのレベルは軽く、現代のような「学級崩壊」、「不登校」、「いじめ」の問題はなかった。当時の子どもは「三次元の緻密な絵」を描くことができ、「人間の姿」もよく見て描いていた(図5, 1981年)。しかし、その約16年後(1998年)、繰り返し無制限に見ることができるビデオや遊べるゲームが家庭内に侵入した時代では、同じ6年生の男子が描いた絵は、まるで3年生が描くような「平面的なアニメのような絵」に変化し、「人間の記号化」が登場した(図6)。

つまり、映像画面は見ているが、現実世界の人間を見ていない。従って目をかち合わせての言語によるコミュニケーションの時間が乏しいことを推測させる。過剰な映像メディア漬けは「年齢相応の心の発達を妨げる」可能性を示唆している。

IX. 過剰な映像メディア漬けは“学力・スポーツ力・コミュニケーション力”を奪う

現代の過剰な映像メディア漬け、行き過ぎた進学競争、過激な部活動は慢性疲労をつくり、脳のパワーを

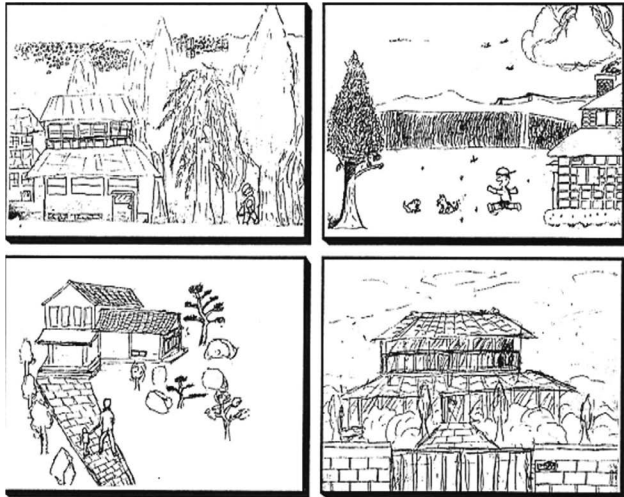


図5 描画テスト (S-HTP) 小学6年生男子 1981年  
(三沢直子・殺意を描く子どもたち・学陽書房, 1998年から, 著者の許諾を得て転載)

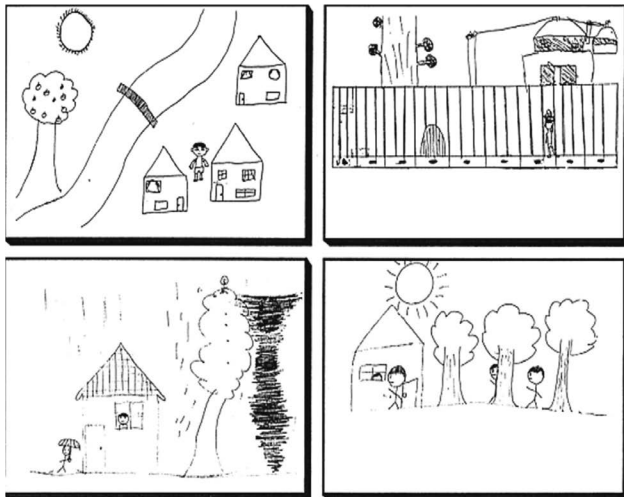


図6 描画テスト (S-HTP) 小学6年生男子 1998年  
(三沢直子・殺意を描く子どもたち・学陽書房, 1998年から, 著者の許諾を得て転載)

奪う。特に前頭葉の多様な機能（注意力，集中力，記憶力，判断力，気力，抑制力，笑顔，言語，感性）を低下させ，子どもたちが求める学力，スポーツ力，コミュニケーション力を減少させ，寂しい・自尊心の低い自分をつくり出す。

スマホ（特にライン）使用は，1時間を超え，長時間になるほどに脳のパワーを奪い，学力を低下させる<sup>9)</sup>。スマホの長時間使用は，脳レベルでの「立体視」を障害し<sup>10)</sup>，例えば，スポーツでの空振りや外傷を助長する。たくさん勉強し練習し，仕上げに（寝る前に）ゲームだ！スマホだ！という生活習慣は，結局，脳のパワーを奪い，学力やスポーツ力の向上につながらない，寂しい結果につながることを意味する。家族や友だちとのコミュニケーションにも影響し，抑制力の低

下やメタ認知力の低下もあり，些細なことで大切な人と必要以上にぶつかり，寂しい・自尊心の低い自分にさらに落とし込む。

## X. 日本の子どもの悲劇の背景にあるもの～そして心の回復力（レジリエンス）

現代の多様な子どもの問題（悲劇）の背景にあるものは，平凡な大人が子どもの権利を尊重せず（子どもの真の幸せを考えず），周囲に同調し，思考を停止し，子どもの変化を見逃し，無視・無関心を装う，凡庸な大人の愚行である。極めて危険な状況が現実に差し迫っている。

しかし，傷つけられた子どもの心の回復は可能である。人間はどんな逆境からも回復できる心の力があることを心理学の先生が発見した。寂しい心，そして傷つけられた自尊心の修復も可能である。しかし，そのために必要なのは「大人の助言」であることを心理学の先生が同時に発見している<sup>11)</sup>。信頼のできる大人の毅然とした直言（助言）が，大人がつくり出したドロドロの現代社会の黒い渦から子どもたちを解放し，寂しく，辛い世界からの帰還と子ども本来の輝くような笑顔を取り戻すことを可能にする。

## XI. 燈から松明へ（ネット健康問題啓発者養成全国連絡協議会の設立とその目的）

「個に宿る優しさという火を灯したろうそく」<sup>12)</sup>という言葉のように，個の力が最初に必要であるが，それでは間に合わない，時代のエポックが迫るこの時節に求められるのは，過剰な映像メディア漬け，行き過ぎた進学競争，過激な部活動が中核を占める「子どもたちの不適切な養育環境」への警鐘を打ち鳴らすための大きな“大人の力”である。この協議会設立の目的は，個の燈（ともしび）を結集して大きな松明（たいまつ）として啓発者を拡大し，ともにその炎を打ち振り，現代に惑う大勢の子どもや保護者に助言し，寄り添い，ともに歩いて行くことである<sup>13)</sup>。WHOは，ネット（ゲーム・スマホ）障害（依存）は精神的な病いと認定し，公表した（2018年6月18日）。

## XII. 終わりに：大切なものは「笑顔」と「言葉」そして「不適切な養育環境」

明治時代の子どもや大人がみんな笑っている写真がある。当時の外国人がその光景にびっくりしたという

記載も残され、大人まで「にこにこ」している「幸せな国日本」と評価されている。しかし、現代はどうか。笑顔の子どもや大人がたくさんいるならとても素晴らしいのであるが、物質的には豊かに見える現代の最大の特徴は、コミュニケーション最大のツールである笑顔が希薄化していることである。さらに、笑顔で「こんにちは」と語りかけ合うコミュニケーションがとても大切なのに、それがばっさり削り取られている（特に月曜日の朝がひどい）情景が蔓延している。

7年前、東日本に大震災が発生し大津波が襲い、時を経て表面的な平静さは取り戻した。しかし、津波にさらわれ亡くなった子どもたちが残したランドセルの写真を見つめる時、私たち一人ひとり、現代日本の子どもは、大人がつくり出した大震災前から潜在し急速に拡大している「不適切な養育環境」の中で、自尊心を崩され、寂しく、必死に生きていることを心に刻む必要があると思う。

## 文 献

- 1) 田澤雄作. メディアにむしばまれる子どもたち～小児医からのメッセージ. 教文館, 2015.
- 2) 朝日新聞 2017年2月16日.
- 3) 朝日新聞 2016年2月27日.
- 4) 古荘純一. 光文社新書, 2009.
- 5) 西内みなみ監修. 家庭教育サポートブック (福島教育委員会). 2011.
- 6) 魚住絹代. いまどき中学生白書. 講談社.
- 7) 安藤幸雄, 他. 子どもの心とからだ (JJSPP). 2014; 23: 29-30.
- 8) 朝日新聞 2018年3月6日.
- 9) 朝日新聞 2014年5月30日.
- 10) 鈴木武敏. スマホの眼科的問題点—空振りが増えた野球少年—. 第27回東北学校保健・学校医大会“シンポジウム「子どもとメディア」”記録誌. 12~17頁 2015年9月26日福島市.
- 11) 仁平義明. 仙台市医師会報 2009; 542: 3-7.
- 12) 赤坂憲雄. 朝日新聞 2017年12月30日.
- 13) ネット健康問題啓発者養成全国連絡協議会. <http://www.net-kenkou-youseikyo.com/>