

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～

メディア・スマホと「三つ子の魂」 幼児の成長と
発達に与える影響

中 島 匡 博 (中島こどもクリニック)

I. はじめに

近年、乳幼児がスマートフォン（以下、スマホ）やタブレットで育児アプリ等に接することが稀でなくなった。また、幼児が深夜までスマホの動画を視聴し、体調不良を来している実態もみられ、電子メディア（以下、メディア）接触の低年齢化が顕著である。メディア接触の長時間化もみられ、睡眠・食事等生活リズムの乱れにつながり、心身への負の影響が懸念される状況である。スマホ社会の中で、乳幼児期でのメディア接触による心身への影響と関わり方について、理解を深め、対応することが大切である。

II. メディア接触と睡眠・心身の状態

米国では、2012年頃からスマホが急速に普及し、思春期世代で幸福感の低い割合が増加していることが示されている¹⁾。

22時以降に就寝する割合（1980年、2000年、2010年）は、1歳6か月児（25%、55%、30%）、3歳児（22%、52%、31%）、5～6歳児（10%、40%、25%）（厚生労働省 総括・分担研究報告書 2011年）で、2000年をピークに減少がみられるが、幼児の夜更し傾向は顕著である。幼児のインターネット利用率（スマホ、タブレット）は、1歳（5.0%、2.5%）、3歳（20.4%、14.8%）、5歳（25.2%、17.8%）、インターネット利用内容（動画視聴、ゲーム、知育）は、1歳（100.0%、18.2%、36.4%）、3歳（91.4%、43.1%、48.3%）、5歳（91.7%、61.7%、38.3%）（内閣府 2017年1月実施）で、低年齢からのメディア接触が顕著で、動画は全年齢で多く、ゲームは年齢が上がると多くなる傾向がみられた。島根県益田市の乳幼児健診でのアンケー

ト調査で、テレビ・ビデオ接触2時間以上は、1歳6か月児11.1%、3歳児21.0%（益田市子育て支援課（現子ども家庭支援課）益田市乳幼児健診集計2016年度実施より引用）であった。

益田市内の4ヶ所の保育所、幼稚園のアンケート調査（2017年5～6月実施、n=134人）で、3～4歳児で、22時以降に就寝する割合は19.5%（平日）、メディア接触3時間以上の割合は、11.7%（平日）、46.8%（休日）と、夜更し傾向、特に休日での長時間接触を認めた。

III. メディア長時間接触による負の影響

メディア長時間接触の影響として、五感を使う体験や目を見合わせるコミュニケーションの時間が失われる（displacement effect）²⁾ことや、睡眠不足³⁾、ブルーライトの視機能への影響⁴⁾、肥満⁵⁾等、心身への影響が挙げられる（表）。メディアの子どもへの影響として、暴力と攻撃性等の影響も報告されている⁶⁾。低年齢からのメディア長時間接触が、年長児での依存につながる可能性が指摘されている。

テレビ過剰視聴は、養育者との言葉や遊びによる交流を奪い、自己コントロール、共感、問題解決のスキルは、自然の中で過ごし、人との交流や創造的な遊び

表 子どものメディア長時間接触の問題点

- | |
|---|
| 1. 実体験、運動、コミュニケーションの時間が失われる
(displacement effect) |
| 2. メディア依存、ネットトラブル |
| 3. メディア使用による心身への負の影響
(暴力的映像、視機能の異常、体力低下、姿勢の異常、
電磁波、生活習慣病、睡眠への影響等) |
| 4. 人間関係が希薄化
(会話の減少、顔を見て話さない) |

を通して学ぶことが示されている⁷⁾。また、3歳での睡眠時間が少ないと、10年後の肥満につながることを示されている⁸⁾。睡眠時間が少ないと、成長ホルモンの分泌が少なくなり、脂肪分解が抑えられることが知られている⁹⁾。メラトニンは、朝の光を浴びて14~16時間後に血中濃度が高くなり、入眠の役目を果たしているが、夜に明るい環境下では、分泌が抑制され、寝つきが悪くなり、特にブルーライトはメラトニンの分泌を抑制し、子どもは光感受性が高いことが知られている。睡眠不足により、血中のレプチン（食欲を抑える）が減少し、グレリン（食欲を促進）が増加し、肥満につながることを示されている¹⁰⁾。

携帯電話の電磁波に関して、健康への影響の観点から、欧米等で特に小児や妊婦の使用に警鐘が鳴らされている。

長時間のテレビ視聴が、子どもの脳の成長と言語能力の発達に影響を及ぼすことが報告されている¹¹⁾。幼児のDVD視聴に関連して、親の関わりが言葉の獲得に重要で¹²⁾、養育者が長時間テレビ・ビデオを視聴している程、幼児も長時間視聴に陥りやすいことが示されている¹³⁾。

IV. メディアとの関わり方と啓発・取り組み

乳幼児期は、母（養育者）子との触れ合いを通して、基本的信頼感を形成し¹⁴⁾、愛着につながる大切な時期である。また、遊びや自然体験を通して運動能力やバランス感覚を体得し、人と人との関わりを体験する重要な期間である。

2011年、米国小児科学会は、2歳以下の子どものメディア接触は、教育的・発育に有益であるエビデンスは認められないと発表した¹⁵⁾。2013年、日本小児科医会は、「スマホに子守りをさせないで！」と「見直しましょう メディア漬け」の啓発ポスターを公表した¹⁶⁾。2016年、米国小児科学会は、18か月未満児のメディア接触を禁止し、18~24か月児は質の高いアプリを選択し子ども一人での使用は避け、2~5歳児は1日1時間以内とする等の提言を公表した¹⁷⁾。2017年、米国小児科学会の健康推進のテーマの一つに、ソーシャルメディアの健康・安全な使用の推進が掲げられ、ヘルスケアの専門家は、家族へのサポートとして、上記2016年の提言と同様の内容を推奨することが示された¹⁸⁾。

2016年12月、日本医師会・日本小児科医会の共同制



図 日本医師会・日本小児科医会 共同制作のポスター

作で「遊びは子どもの主食です」(図)と「スマホの時間 わたしは何を失うか」の啓発ポスターを公表した¹⁶⁾。

当クリニックの取り組みとして、2005年頃から、院内の待合室からテレビ・ビデオを撤去し、子どもとメディアについて情報提供や掲示を行い、2007年頃から院外に出掛けて啓発を行った。

前述の益田市内の4保育園(所)、幼稚園のアンケート調査で、ノーテレビデー実施率は70.6%であった。2008年、著者は益田市内のA幼稚園で講演を行い、各家庭でのノーテレビデー(NOテレビ、NOゲームデー)実施率は、52.4%(2008年)、66.7%(2009年)、73.2%(2010年)、94.1%(2016年)、87.5%(2017年)と、増加傾向であった。家庭で話し合い、実行継続可能な目標を立てることが大切である。

2008年7月、益田市で「子どもとメディア勉強会」を立ち上げ、毎月1回、市教育委員会、市子育て支援課(現子ども家庭支援課)、保育所、幼稚園の代表や小中学校校長・養護教諭等多職種による情報交換を行っている(2018年6月までに、通算120回開催)。2012年6月、県西部の隣接する益田市、津和野町、吉賀町の3市町議会が定例会で、「アウトメディア」を進めるとする宣言を共同決議した。2013年、島根県教育庁による、全県下の小中学校等を対象に「健康とメディア専門家派遣事業」(2016年度からは、保育所、

幼稚園も対象)が開始された。2014年2月、警察、小中高等学校、教育委員会、PTA、携帯電話販売業者等による「益田市情報リテラシー向上推進協議会」が設立され、保育所・幼稚園も参加し、多分野の連携により、子どもとメディアの問題への対策・予防につながる事が期待される。2017年7月に、島根県小児科医会メディア対策委員会が発足した。

乳幼児健診は、啓発の重要な機会と考えられる。益田市では、メディア接触等についてアンケートを実施し、4か月児健診で、「ブックスタート事業」(2014年から「子育てハッピータイム事業」に変更)として、絵本の読み聞かせが行われている。絵本の読み聞かせは、大人と子どもが向き合い、子どもは読み手の声や肌の温もり、まなごしを五感で受け止め、脳の機能に良い影響を与えることが示されている¹⁹⁾。

子どものメディアとの関わり方について、親世代とともに祖父母世代への啓発も大切であると考えられる。講演会等に参加できない保護者等家族に、メディアの心身への影響や関わり方を如何に伝えていくかが今後の課題である。著者は、2017年6月に、市内の福祉施設で、子育て・孫育て世代の幅広い年代の職員を対象に講演を行った。職場に出向いて説明することは、子どもとメディアの啓発に有用な機会となり、上記の課題の解決法の一つとなり得ると考えている。

講演後、幼児の保護者の感想で、「食事中テレビを消すと、集中して食べるようになり、会話が増え、就寝前2時間はテレビを見ないと寝つきがよくなった」等、子どもの行動や生活リズムに良い影響が表れていることを実感した。

V. 今後の課題と展望

メディアは急速に進化し、生活や遊びの中に浸透しつつある。このような状況の中で、乳幼児期でのメディアの影響と関わり方について考えることや、五感を使った体験や自然の中で遊び、人との触れ合いを経験することの重要性が増している。

メディアとの関わり方について、乳幼児期からの啓発が重要である²⁰⁾。また、メディア長時間接触による心身への負の影響について、保護者に伝えていく役割が専門家に求められている。メディア長時間接触の背景にある、子どもや家庭の抱える問題に対して、多職種連携した対応が重要である。メディアから離れた子どもたちが、遊び、活動できる場作りを地域・社会

で考えることも重要である。

謝辞

資料のご提供並びにアンケートにご協力頂きました関係各位に深謝致します。

文 献

- 1) Twenge JM, Martin GN, Cambell WK. Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion* 2018 ; 18 (6) : 765-780.
- 2) Victor C. Strasburger : Healthy use of media. textbook of pediatric care 2nd Ed. American Academy of Pediatrics, 2017 : 307-315.
- 3) Garrison MM, Christakis DA. The impact of healthy media use intervention on sleep in preschool children. *Pediatrics* 2012 ; 130 (3) : 492-499.
- 4) Kuse Y, Ogawa K, Tsuruma K, et al. Damage of photoreceptor-derived cells in culture induced by light emitting diode-derived blue light. *Scientific Reports* 2014 ; 4 : 5523doi : 10.1038/srep05223.
- 5) American Academy of Pediatrics. Policy statement-children, adolescents, obesity, and the media. *Pediatrics* 2011 ; 128 (1) : 201-208.
- 6) Strasburger VC, Jordan AB, Donnerstein E. Health effects of media on children and adolescents. *Pediatrics* 2010 ; 125 (4) : 756-767.
- 7) Radesky JS, Schumacher J, Zuckerman B. Mobile and interactive media use by young children : The good, the bad, and unknown. *Pediatrics* 2015 ; 135 (1) : 1-3.
- 8) 関根道和, 山上孝司, 鏡森定信. 富山出生コホート研究からみた小児の生活習慣と肥満. *日本小児循環器学会雑誌* 2008 ; 24 : 589-597.
- 9) Landhuis CE, Poulton R, Welch D, et al. Childhood sleep time and long-term risk for obesity : a 32-year prospective birth cohort study. *Pediatrics* 2008 ; 122 (5) : 955-960.
- 10) 日本肥満学会編. *小児肥満症診療ガイドライン2017*. ライフサイエンス出版, 2017 : 62-63.
- 11) Takeuchi H, Taki Y, Hashizume H, et al. The impact of television viewing on brain structures :

- cross-sectional and longitudinal analyses. *Cerebral Cortex* 2015 ; 25 (5) : 1188-1197.
- 12) Deloache JS, Chiong C, Sherman K, et al. Do babies learn from baby media ? *Psychological Science* 2010 ; 21 (11) : 1570-1574.
- 13) 加納亜紀, 高橋香代, 片岡直樹, 他. 幼児期のテレビ・ビデオ視聴と養育環境の関連. *小児保健研究* 2009 ; 68 (5) : 549-558.
- 14) 服部祥子. 生涯人間発達論 第2版. 医学書院, 2010 : 21-25.
- 15) American Academy of Pediatrics, Council on Communications and Media. Policy statement-media use by children younger than 2 years. *Pediatrics* 2011 ; 128 (5) : 1040-1045.
- 16) 日本小児科医会. <http://www.jpa-web.org/> (参照 2018-5-20)
- 17) American Academy of Pediatrics, Council on Communications and Media. Policy statement-media and young minds. *Pediatrics* 2016 ; 138 (5) : e20162591.
- 18) American Academy of Pediatrics. *Bright futures* 4th edition, 2017 ; 55.
- 19) Hutton JS, Horowitz-Kraus T, Mendelsohn AL, et al. Home reading environment and brain activation in preschool children listening to stories. *Pediatrics* 2015 ; 136 (3) : 466-478.
- 20) 中島匡博. 特集 インターネット依存の現在 子どもとメディア 心身への影響と関わり方. *精神医学* 2017 ; 59 (1) : 37-43.