

乳幼児期の電子映像メディア接触実態と今後の課題 —宮崎県内認定こども園等に通う子どもの保護者アンケート調査から—

キーワード：電子映像メディア 接触時間 乳幼児 認定こども園
甲斐鈴恵 吉田幸代 (宮崎県立看護大学)

I. はじめに

日本でテレビ放送が始まったのが1953年、その後1983年にはテレビゲームが売り出され、ビデオ・パソコン・携帯電話・スマートフォン・インターネットなど、新しい電子映像メディア機器（以下、電子メディア）が次々と登場した。日本小児科医師会「子どもとメディア」対策委員会は、2004年に電子メディア接触に関する以下の5つのルール、①2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全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作りましょうを提言した¹⁾。しかし、玉名市保育会調査²⁾によると、0歳からテレビやビデオの視聴があること、また、朝食・夕食の時間帯にテレビ・ビデオをつけている家庭が40%前後あることが明らかになった。

長時間の電子メディアの接触によって、心身の悪影響が問題視され始めた。運動器不全、目や手指・頸椎等の身体への影響、睡眠不足、生活習慣の乱れが危惧されている。澤井ら³⁾は、乳幼児期の視聴時間が3時間以上の群で、2時間以内視聴群に比べ「コミュニケーションがとれない」「言葉が遅れている」など優位に多いことを報告している。また、清川は、「子どもたちの電子メディア接触が『早期化』、『長時間化』し、その結果子どもたちのからだや心にいわば“現代文明の副作用”ともよぶべきさまざまな異変が現れている⁴⁾」と指摘している。とくに、乳幼児期早期からの電子メディア接触は、身体への影響のみでなく、親子の触れあう時間の減少も引き起こし、深刻化している。

現代の保護者は子ども時代からインターネットやスマートフォンに触れる機会が多く、電子メディア使用への抵抗感が少ないと思われる。今後、電子メディアに長時間接触している環境下で育った子どもたちが保護者となる時代にむけて、電子メディアの利用について、考え選択する力がさらに必要となる。

このような現状から、電子メディア使用による子どもの心身への悪影響を最小にし、保護者へ電子メディアとの関わり方を啓発することが急務となっている。宮崎県では、電子メディアの普及による子どもたちへの影響について学び、成長過程にある子どもたちが心身ともに健康で、安心して生きていける社会の構築を目的とした「子どもとメディアみやざき」が、2017年3月に発足した。小児科医、大学関係者、幼保園関係者、NPO法人関係者が集い意見交換する過程で、子どもたちの電子メディア接触に関する問題提起が必要であること、啓発を行うには宮崎の地域に根ざした実態を把握する必要があるとの課題が合意された。玉名市²⁾や神奈川県⁵⁾や足立区⁶⁾においては、各種調査が行われ、京都市⁷⁾では電子メディ

アに対する取り組みが行われつつある。しかし、宮崎全県下の電子メディア接触実態調査は行われていない。

そこで、宮崎県の乳幼児期の子どもや保護者の電子メディア接触の実態を明らかにし、宮崎県における電子メディアに関するアプローチ方法について検討する一助とすることを目的に、本調査に取り組んだ。

II. 研究目的

宮崎県の乳幼児期における各年齢の電子メディア接触時間の実態を明らかにし、今後の課題と取り組みを考える。

III. 研究方法

1. 対象

宮崎県内認定こども園・保育園・幼稚園に通っている子どもの保護者。

2. 調査期間 2017年8月10日～9月20日

3. 調査内容

玉名市保育会・私立保育園協会において、園児生活実態調査²⁾が実施された。その調査用紙使用許可を得て、宮崎の生活実態を明らかにするために、調査用紙を加筆修正・改変し、調査票を作成した。

1) 基礎調査

同居家族、起床時間・就寝時間、朝食摂取の有無などの基本的な生活習慣、あいさつ、絵本の読み聞かせの有無、親子の関わり方について、選択肢を提示し回答を求めた。

2) 電子メディア接触について（質問項目の一部抜粋）

- ・1日のテレビ、ビデオ、DVDの視聴、パソコン・タブレット・スマートフォンの使用時間はどのくらいですか
- ・お子さんは、テレビやゲーム、スマートフォン等をどのような場面で使用していますか（複数回答可）
- ・テレビやゲーム、スマートフォン等を見る時、ルール（時間や内容、距離など）を設けていますか
- ・ルールがあるご家庭は、どのようなルールですか

上記について、自由記述で回答を求めた。

4. 調査方法

無記名自記式郵送調査。

本調査は、宮崎県立看護大学地域貢献等研究推進事業「宮崎における子育て支援推進事業」の一環として、「子どもとメディアみやざき」と連携して行った。

- 1) 宮崎県幼稚園連合会、一般社団法人宮崎県保育連盟連合会、幼保連携型認定こども園の会長・理事長へ調査協力依頼を行った。
- 2) 幼保連携型認定こども園協会が県内全域から人口割合に応じてランダムに20園を選定した。（宮崎県央8園、県北5園、県西5園、県南2園。2157世帯、園児数2658名）

- 3) 紹介を受けた各園長へ、保護者への研究協力依頼と調査用紙の配布・回収、回収期日以降に研究者へ郵送での提出について協力を依頼した。
- 4) 保護者への依頼文書には、研究への参加の有無は、本人の意思であること、断っても不利益がないこと、白紙での提出も可能であること、調査回答内容は封書で提出するため園長他職員に個人情報が開示されないことがないことを明記した。
- 5) 園長への依頼文書には、①各園が特定されないよう、保育園は記号化を行い分析を行う、②回答頂いた方々の個人が特定できないよう、個人情報に関する内容は伏せるなどの十分な配慮を行う、③回収方法は、期日限定の留め置き法とし、全員分の回収をお願いすることはない、④調査用紙の取り扱いは研究者の指示した場所で行い、情報の転記や漏洩を行わせない、⑤調査結果報告書の他、協力園の分析データを提供することを明記した。
- 6) 調査用紙が提出されたことをもって研究への同意を得たとみなした。

5. 分析方法

基礎調査項目については単純集計を行う。自由記述については、類似するものをカテゴリー化する。

6. 倫理的配慮

宮崎県立看護大学研究倫理委員会の承認を得て実施した（承認番号：2017年度第7号）。

IV. 結果

1. 有効回答数

宮崎県央8園、県北5園、県西5園、県南2園、合計20園の1675世帯（回収率77.7%）から回答を得、有効回答であった1652世帯（有効回答率76.6%）を分析対象とした。

2. 属性

対象地域は、県央が最も多く8園（712世帯、43.1%）、次いで県北5園（422世帯、25.5%）であった（図1）。

回答を得た子どもの年齢構成は、5歳代が最も多く459名（20.4%）であり、次いで4歳代439名（19.5%）、3歳代（17.1%）であった（図2）。

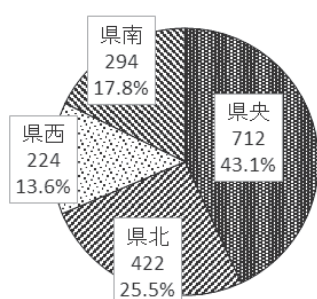


図1 地域区分

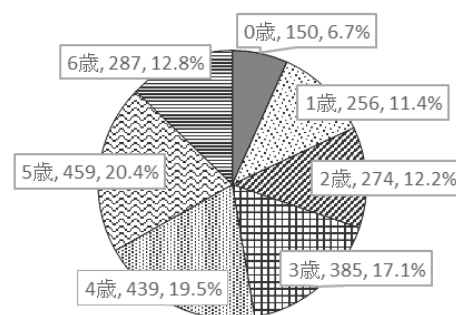


図2 子どもの年齢構成

3. 平日の電子メディアの接触時間について（表 1）

0歳児では、電子メディアに「接触していない」と80名（53.3%）が回答していた。1歳では、「接触していない」との回答が34名（13.3%）に減少した。2歳以降は、0.7～4.4%であった。

1歳を超えると、120～180分未満接触している割合が20%前後を占め、年齢が上がるにつれて電子メディアに長時間接触している子どもが増えていた。2歳を超えると、電子メディアに180分以上接触している子どもが半数以上を占めていた。

0歳児で300分以上接触している子どもが8名（5.3%）おり、1歳以降は10.2～18.1%であった。

表 1 0～6歳の電子メディア接触時間＜平日＞

時間(分)	0歳		1歳		2歳		3歳		4歳		5歳		6歳	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
0分(無使用)	80	53.3	34	13.3	12	4.4	9	2.3	9	2.1	3	0.7	7	2.4
1～60分未満	14	9.3	21	8.2	16	5.8	21	5.5	26	5.9	24	5.2	9	3.1
60～120分未満	19	12.7	52	20.3	52	19.0	69	17.9	86	19.6	73	15.9	39	13.6
120～180分未満	10	6.7	48	18.8	62	22.6	85	22.1	92	21.0	98	21.4	60	20.9
180～240分未満	16	10.7	40	15.6	49	17.9	86	22.3	104	23.7	102	22.2	65	22.6
240～300分未満	3	2.0	35	13.7	42	15.3	71	18.4	64	14.6	89	19.4	55	19.2
300分以上	8	5.3	26	10.2	41	15.0	44	11.4	58	13.2	70	15.3	52	18.1
総計	150	100	256	100	274	100	385	100	439	100	459	100	287	100

4. 平日の各年齢の電子メディア接触平均時間（図 3）

各年齢における電子メディア接触平均時間を算出した。また、各年齢には、使用していない乳幼児がいるため、実際に電子メディアを使用している子どものみの接触平均時間も計上した。

0歳全体の電子メディア接触平均時間は、平日61分であった。実際に電子メディアに接触している子どもの平均時間は、143分であった。

1歳全体の電子メディア接触平均時間は、139分であった。実際に電子メディアに接触している子どもの平均時間は、164分であった。

2歳以降、無使用者の減少により、全体平均との差は減少し、実際に接触している子どもの平均時間は、172～181分であった。

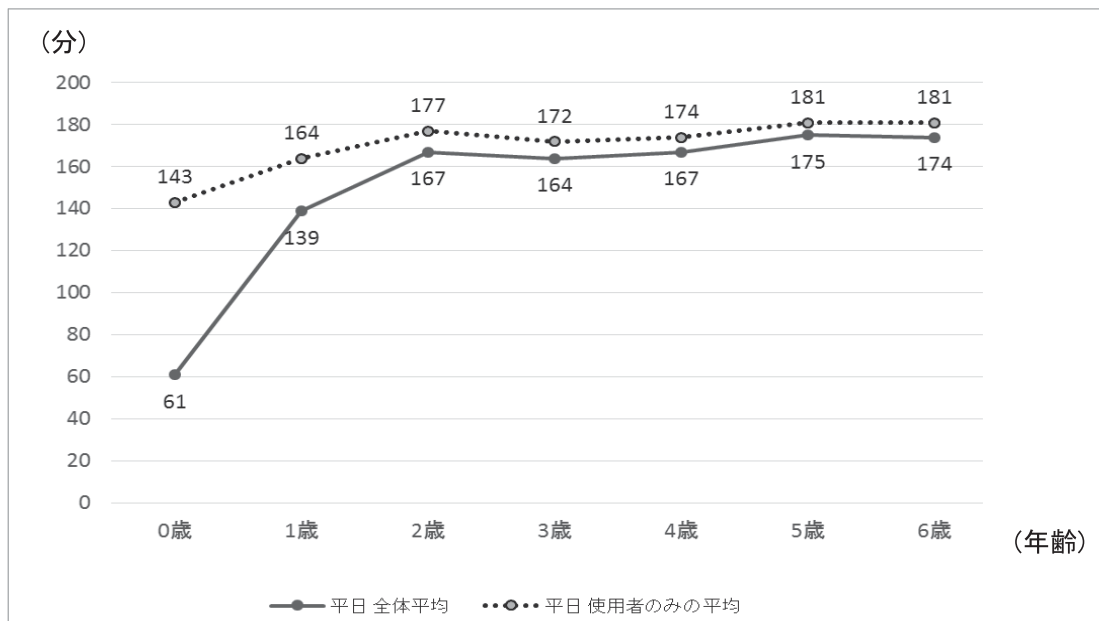


図3 各年齢における接触平均時間(平日)

5. 子どもの電子メディア（テレビ、ゲーム、スマートフォン等）の使用場面（複数回答）
 (図4)

アニメや特撮視聴が1164世帯（70.5%）と最も多く、次いで幼児教育番組視聴が683世帯（41.3%）、娯楽視聴533世帯（32.3%）であった。

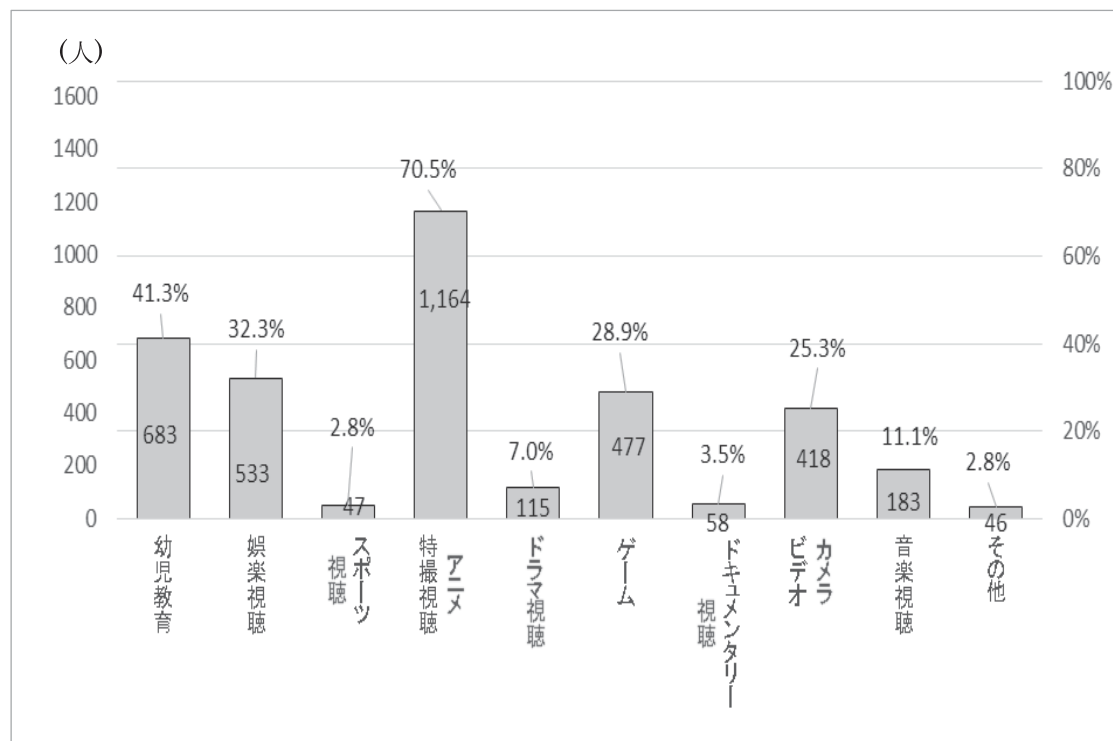


図4 電子メディアの使用場面

6. 電子メディア(テレビ、ゲーム、スマートフォンなど)を見るときルールの有無(図5)

「ルールを設けている」と1057世帯(64.0%)から回答を得た。

ルールの内容は、「利用時間を決める」636世帯(60.2%)、「機器との距離を適正に保つ」207世帯(19.6%)、「登園の準備ができ、出発を待つ間」や「宿題が終わったら」などご褒美として使用を許可するが93世帯(8.8%)、「一定時間後に休憩する」43世帯(4.1%)、「見る回数を決めている」43世帯(4.1%)、「親が『終わり』と言ったら止める」などの親の指示に従うが35世帯(2.7%)などであった。

少数意見であるが、「基本的に使用させないが、周囲に迷惑がかりそうなときに、やむを得ず操作をさせる」「小学4年生になるまでゲーム禁止」という回答もあった。

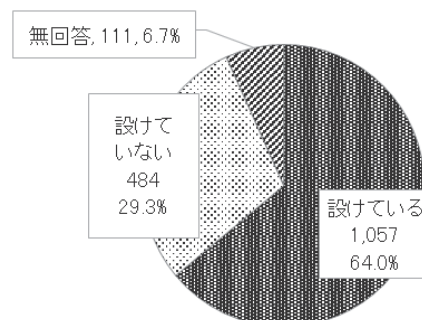


図5 電子メディア使用時のルールの有無

7. メディアコントロールデー^{注1)}の有無(図6)

「制限を設けていない」が996世帯(58.5%)を占めた。一方、「毎日制限している」が265世帯(16.0%)であった。

注1)「メディアコントロールデー」とは、時間を制限している日、電子メディアを使わない日を意味する。

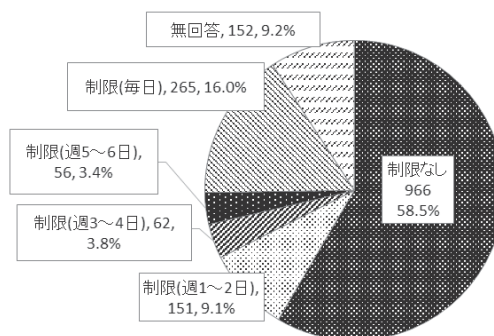


図6 メディアコントロールデーの有無

V. 考察

以上の結果より、乳幼児とその保護者の電子メディア接触における課題とその取り組みについて考察する。

1. 電子メディア接触時間について

0歳児では、平日に電子メディアに「接触していない」と53.3%が回答し、「接触している」と46.7%が回答していた。1歳児では、86.7%が「接触している」と回答があった(表1)。0歳から1歳のわずか1年の間に、電子メディアに接触する子どもが増加している。電子メディアに接触していない子どもを除き、接触している子どものみの接触平均時間は、0歳児で平日143分であった。1歳児164分、2歳児177分と約3時間前後電子メディアに接

触していることも明らかになった（図 3）。自宅で過ごす生活時間の大半を電子メディアに接触して過ごしている現状を、保護者にフィードバックする必要がある。今回の調査結果である電子メディア接触時間の具体的な時間を提示することで、各家庭の電子メディア接触時間について改めて考える機会となる。乳幼児期は、日常生活において歩く・走る等の粗大運動や、小さなものを握る・つまむ等の微細運動や、実体験を通して五感が育まれる重要な時期である。テレビやビデオの平面的な刺激に留まらず五感が刺激されることで脳神経細胞の発達により影響を与える。また、実体験に限らず、親子の触れあいや語りかけによって、基本的信頼関係の構築に繋がる。清川は、「若い親たちが子どもをおとなしくさせるのに便利のため、安易にスマホやタブレット端末を使うことになりがち⁸⁾」と報告している。電子メディアに変わる関わり方として、乳幼児期の成長発達に必要な親子の触れあいや、手先や身体全体を使い五感を活用した遊び、絵本の読み聞かせなどを引き続き提唱する。

2. 電子メディアの使用場面について

図 4 から、子どもが電子メディアを使用する場面は、「アニメ」や「幼児教育番組」を見るなど、幅広い方法での活用が明らかになった。スマートフォンには、うたや踊りを楽しめるもの、知識が豊かになると宣伝されているアプリがあり、幼児教育として 683 世帯(41.3%)が積極的に使用しており、久保木ら⁹⁾もメリットを感じている保護者が多いことを報告している。「カメラやビデオ」として 418 世帯(25.3%)が活用していることから、保護者の行動を真似たり、子ども自身が自ら外界に働きかけ、写真や動画として残したいと行動している。日常的に保護者が、子どもの行動をスマートフォンのアプリを活用し、カメラやビデオに記録を残し、その様子を子どもが理解していると思われる。久保木ら⁹⁾は、乳幼児全体で 1 週間あたり子どもがスマートフォンに接している頻度について、調査を行った。その結果、「ほとんど毎日」接していると回答した保護者が、2013 年では 11.6%から、2017 年では 21.2%と増加傾向にあったと報告している。とくに、0 歳後半で、「週に 3~4 日」および「ほとんど毎日」と回答した保護者が、2013 年では 4.4%から、2017 年では 23.7%と増加率が高かった。乳幼児の母親のスマートフォン使用率は、2013 年では 60.5%、2017 年では 92.4%へと増加⁹⁾していることから、電子メディアの接触頻度は、いつでもどこでも可能な状況に変化し、電子メディアが身近で手軽な存在となっていることが伺える。

3. 電子メディア接触時のルールについて

電子メディアを見るときに、図 5 より 64.0%の保護者がルールを決めていることが明らかになった。また、そのうち半数以上の世帯が、利用時間を決めていた。また、電子メディア機器との距離を適正に保ち、視力低下を避けるなど心身への影響を心配しており、積極的に子どもの心身を守ろうと意識している保護者の姿勢も伺えた。使用時に「登園の準備ができたなら」や「外出の時だけ」「1 時間だけ」などの条件を設けて使用している世帯もあり、子どもの楽しみやストレス発散として活用しつつ、制限や条件を設けていた。

一方、少数意見ではあるが、公共の場で子どもが静かに過ごせるものとして、活用されていることもわかった。無秩序な電子メディア接触の悪影響を意識しつつ、かつ、時間や場所の制限を行い、最小限の電子メディア使用を心がけている保護者もいる。また、今回の調査では、「睡眠の 2 時間前の使用を避ける」という回答はなかった。スマートフォンのブルー

ライトが太陽光と同じ作用を持ち、夕方や夜にブルーライトを浴びることで脳が休養モードにならず体内時計が乱れ睡眠障害を招く恐れがあることに着目している家庭が少なかった結果と言える。

図6より、「メディアコントロールデーを設けていない」との回答が58.5%であることから、コントロールデーを意識していない家庭が多い現状がわかった。一方、「毎日利用制限を行っている」から「制限を週1~2回」まで何らかの制限を設けている家庭が38.5%を占め、電子メディアを使わない日、および、利用時間の制限を行うなど、利用時間を意識していることもわかった。電子メディアから流れる情報は、大人だけではなく子どもにとって魅力的なものが多い。従って、電子メディアに快楽を感じると、無秩序に使用する危険性が高い。時間概念の獲得途中である乳幼児期は、保護者から時間管理を学ぶ関わりが重要である。電子メディア使用に関するルールを親子で話し合い、発達段階に応じて自己コントロールしながら使用することを学習する必要がある。

今回の調査では、電子メディア接触時間などの実態は明らかになったが、保護者がどのような意識を持ちながら使用しているか、どのような使い方をしているかについての詳細は明らかではない。電子メディアの存在は欠かせないため、今後、子どもの成長発達を妨げずに上手に使用方法を追求していきたい。

VI. おわりに

今回の調査を通して、こども園に通う乳幼児期の電子メディア接触の実態がみえてきた。乳幼児期の子育てのあり方や電子メディアの接触状況が、学童期や思春期の子育てや電子メディア接触に影響を与えることを再認識し、宮崎の自然豊かな遊びや親子の関わりを推進し、豊かな子育てとなるように、乳幼児期の親子の関わりの重要性を啓発していくことが必要であると考えます。

平成28年度より、宮崎県・宮崎県青少年育成県民会議が3年計画でメディア安全指導員を育成している。また、子どもとメディアみやざきが設立され、定期的な学習会を計画している。今後、これらの団体がお互い学び合い、中核となり、協働し、乳幼児の保護者に啓発活動を行う必要性がある。

今回の調査結果が保護者にとって自分の子育てを振り返るきっかけとなり、電子メディア活用時のルールが全ての家庭で設けられ実施されることを期待したい。今後、次世代をになう子どもの発達を保証するためにも、保育現場、子育て家庭への啓発事業を、行政や団体と連携して取り組んでいきたい。

謝辞

本研究にご協力いただいた幼保連携型認定こども園園長の皆様、保護者の皆様に心より感謝申し上げます。

引用文献

- 1) 日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会(2004):「子どもとメディア」の問題に対する提言(解説), 日本小児科医会会報, 27, 7-10.
- 2) 玉名市保育会,玉名市立保育園協会(2013):平成 25 年度 玉名公私立保育所(園) 第 2 回 園児生活実態調査報告 各園メディア担当者委員会まとめ 報告書.
- 3) 澤井 遵, 浅野 純一, 藤本 保, 他(2005):「子どもとメディア」に関する意識調査 乳幼児期のテレビ・ビデオ長時間視聴が子どもの発達,行動におよぼす影響(原著論文), 日本小児科医会会報, 30, 113-119.
- 4) 清川 輝基(2016):【小児科医が担う思春期医療】「メディア漬け」で壊れる子どもたち スマホ社会の落とし穴(解説/特集), 小児内科, 48(3), 300-303.
- 5) 神奈川県(2014):神奈川県・横浜市・川崎市・相模原市「子どもたちのネット使用に係る実態調査結果」 報告書.
- 6) 足立区・足立区教育委員会,国立成育医療研究センター研究所 社会医学研究部,東京医科歯科大学 大学院医歯学総合研究科 国際健康推進医学分野(2017):第 2 回 子どもの健康・生活実態調査 平成 28 年度 報告書.
- 7) 三輪 邦明(2014):【子どもとメディア-インターネット,ソーシャルメディア対策を中心に】子どもたちの今と未来のために インターネット, ソーシャルメディア対策を含む京都市の取り組み(解説/特集), 保健師ジャーナル 70(8),673-676.
- 8) 清川 輝基(2016):【子どもとメディア-インターネット,ソーシャルメディア対策を中心に】「メディア漬け」で壊れる子どもたち スマホ社会の落とし穴(解説/特集), 保健師ジャーナル, 70(8), 652-658.
- 9) 久保木有希子,田村徳子,高岡純子(2018):第 2 回 乳幼児の親子のメディア活用調査報告書, 木村治生(編),研究所報 Vol.68,17-52,(株)ベネッセ教育総合研究所.