



子どもとメディア

テレビ、ビデオ、テレビゲーム、パソコン、ケータイ…いつのまにか私たちの生活にあふれている電子映像メディア。情報化社会にとっては不可欠となっていますが、メディア漬けの実態が明らかになり、子どもの生活習慣が大きく様変わりし、からだと心の発達段階にある子どもたちへの影響をきちんと考えるときがきています。

わが国でテレビジョンの放送が始まったのは1953(昭和28)年です。60年代に入って急速に普及しました。

テレビの登場は何を変えたか

1967(昭和42)年

● 1割の子どもがテレビ漬け

テレビの普及がほぼ終わった1967(昭和42)年、NHKは静岡市でテレビと子どもの生活に関する大規模な調査を実施しました。当時、静岡市のテレビのチャンネルはNHK総合、教育、民放1局という状態だったのですが、すでにテレビ所有率は全国規模で99.6%に達していました。

調査対象は、幼稚園児、小学生(3年、5年)、中学生(1年)、合わせて5000組の親子で、内容は視聴の実態、親の視聴統制、さらに学業成績や社会的成熟度と視聴時間の関連などを詳細に調べ、分析したものです。

この調査結果は、1967年というテレビ普及の初期(なにしろ民放は1局しかなかった)に、すでに子どもたちの生活に大きな変化が起きていたことを示しています。テレビ視聴時間の平均は、平日で2時間21分、日曜日は4時間2分。平日4時間以上視聴する子どもが10.5%、日曜日に7時間以上視聴する子どもが9%いました。またビデオやテレビゲームもなかったこの時代、昼間には子ども向けの番組などなかったにもかかわらず、もう1割ほどの子どもに“テレビ漬け”の生活が始まっていたのです。

● 外遊び、読書、休息の時間が減った！

そして、テレビ長時間視聴群と短時間視聴群との比較で、その差が最も大きかったのは「外遊び」の時間でした。続いて、読書、休息、雑談、レクリエーション、勉強という順になっています。つまり、テレビは子どもたちの生活行動の中で、まず外遊びや読書の時間を減らすという形で、その影響を及ぼしはじめたのです。こうして70年代以降、連綿と継承されてきた「子ども文化」はみるみる衰退していききました。

ビデオ、テレビゲーム、パソコン、ケータイの登場でさらにメディア漬け！

ビデオの普及で繰り返し視聴が可能となり長時間接触がさらに増えました。早期教育ビデオやしつけビデオによる早期接触も広がりました。生まれたときから茶の間にテレビがあり、子ども期にテレビゲームで遊んだ世代が親世代となり、子育てを始めたのが1990年代です。この世代に育てられた子どもたちは乳幼児期からずっとメディア漬けで、今、思春期にさしかかっています。

文部科学省発行の月刊誌（平成17年4月号）で「国際調査の結果、わが国の子どもたちは、調査参加国の中で学校以外の勉強時間が短く、テレビやビデオを見る時間は一番長い、ということが明らかになった」と指摘しています。

“世界一長い”という日本の子どもたちの、メディア接触時間の実態とはどのようなものでしょうか。NPO法人子どもとメディアが、04年に実施した調査結果を紹介しておきましょう。

平日のメディア接触時間

	4時間以上	6時間以上
小学校4～6年生	49.3%	26.0%
中学生	54.4%	24.2%
高校生	46.7%	20.3%

“メディア漬け”は子どもに何をもたらすか

子どものメディア接触は、室内でしかも多くの場合、一人でテレビ、ビデオ、テレビゲーム、パソコンなどに向き合うことになります。子どもがからだを育てるべき『子ども期』に、部屋にこもって、人と言葉を交わさずに長時間過ごすということなど長い人類の歴史でかつてなかったことなのです。幼児教育や小児医療の現場、研究者の報告などに基づいて、懸念される影響をあげてみましょう。

(1) 「からだが育たない」

外遊びの時間が激減し、仲間と思いきりからだをぶつけ合ったり、走りまわったりする機会が少なくなれば、からだの発達への影響は避けられません。室内でメディア接触時間が増えていくと、子どもの一日当たりの歩行歩数は減っていきます。このことは当然のことながら、子どもの足の発達にも影響を及ぼしています。長時間立ってられない、長く歩けない、バランスを崩してすぐ転ぶ・・・こうした現象の背後には足の発達のレベル低下があるのです。そして、低下の一途をたどって

いる日本の子どもの運動能力—走る、跳ぶ、投げるなどの全身動作—も足や下半身の発達レベル低下が背景にあると考えられます。“メディア漬け”によって、日本国民全体のからだの劣化が幼児、小学生から始まっているのです。

(2) 「自律神経が鍛えられない」

外遊びが減り、子どもの運動量が減少し、エアコンの効いた室内で過ごす時間が多くなるにつれて、これまで年齢が上がるのにもなって自然に発達すると考えられていた自律神経系の機能にも異変が見られてきています。1990年代以降の調査では、血圧調節不良の子どもたちが6割から8割という高い比率で出現しています。一方、朝の体温が35度台だったり、逆に病気でもないのに37度台だったりといった体温調節不良の子どもの増加も目立っています。子どもの自律神経は「快適で安全な」空間ではなく、寒風に身をさらしながら、あるいは汗だくになりながら、ハラハラドキドキ、手に汗を握るような体験のなかで鍛えられていくのです。

(3) 「視力が下がる」

15歳で視力1.0未満の子どもが70%に達しています。テレビの普及がほぼ終わった1970年ぐらいから急激な視力低下が始まり、いまなお改善の気配はありません。加えて左右の視力が極端に違う子どもが多くなったという報告もあります。

視力は生まれた時から発達し、6歳くらいで完成し、斜視などの病気がなければほとんどの子どもが1.0~1.5の視力を持つようになります。このような良い視力を持つ子どもも、テレビやテレビゲーム、インターネットといった画面を長い時間見ていると視力が悪くなってくるのです。戸外で遊ぶ子どもはよい視力を保っています。視力は一度下がるともともどらない子どもが多いのです。戸外で遊ぶ子どもは動体視力が発達します。これは、走っている車や人の動きを瞬時に捉えることができる視力ですが、パソコンなどの平面的な画面を長時間見ている子どもは十分に発達しないのです。

(4) 「コミュニケーション能力が育たない」

子どもたちがテレビやビデオを視聴する場合、一人で画面に向き合い、一方的に投げ出されてくる光と音の刺激を受けとめていることがほとんどでしょう。その時間が長ければ長いほど、母親や家族との言葉のやりとりは少なくなり、さらに視聴時間の時期が早ければ早いほどコミュニケーション能力の発達を阻害する危険性を

はらんでいます。保育園や幼稚園、あるいは乳児健診などで「視線が合わない」子ども、また運動機能や知能にはそれほど問題がないのに「言葉がほとんどしゃべれない」子どもが増えています。「言葉遅れ」とまではいかないまでも、「最近の子どもはコミュニケーション能力が育っていない」という指摘はよく聞かれます。言葉を聞くことができても、話せないというのです。その根っこに、乳幼児期から一方的に情報を受けとるだけの“メディア漬け”の問題があることを押さえておく必要があるでしょう。

テレビを見ずに家族で一週間

(福岡市 9歳)

ぼくはテレビとビデオを見ず、ゲームもしない一週間に挑戦しました。一週間の間に、ぼくは外で友だちとたくさん遊んだり、リンゴの皮むきに挑戦し上手にむけるようになりました。家族でトランプをしたり、お父さんとつりにもいきました。この一週間でよかったことは、早ね早起きができたことと家族の会話がふえたことです。

(中略)

今までテレビは楽しいと思っていたけれど、テレビを見ない生活をして、テレビやゲームは「時間どろぼう」だということに気づきました。これからはテレビに時間をぬすまれないように、スポーツ・読書・食よく・げいじゅつなどの秋をまんきつしたいです。

『朝日新聞・声欄』 2002. 10. 28

「子どもとメディア」の問題に対する提言

社団法人 日本小児科医会「子どもとメディア」対策委員会

1. 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
2. 授乳中、食事中のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
3. すべ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つくりましょう。