



子どもとメディア 北海道

# 子どもとメディア 北海道

第53号  
2023年  
7月発行  
今期第1号

～～誼訪代表からの情報提供～～

日経メディカルに掲載されていた記事から学ぼう！

会員の皆さんへ

7/2 に東京で開催された日本小児科医会 メディア委員会に出席しました。その時、なかなか子どもへのメディアの影響の理解が進まず、国や行政はデジタル化や IT 化、経済優先で子どもたちのことを考えてくれないことを嘆いている方がいらっしゃいました。

その時、別の委員が、「禁煙が定着するのにかなり時間がかかったことを思えば、メディアへの理解も時間がかかることでしょう。でも、止まってしまったらそこで終わってしまうから、啓発を続けていかないといけない」と話されました。

確かに以前は学校や職場、路上でもどこでもたばこが普通に吸われていました。その後、肺がんのリスクや副流煙の影響などから徐々に禁煙、分煙が進んで、ほとんどの場所が禁煙であることが当たり前の今があることに気づかされました。

子どもとメディア北海道の会員のみなさんがそれぞれの場所で活動をされている中で、子どもへのメディアの影響への関心が深まらないことを悩んでいる方もいらっしゃるかもしれません。でも、活動を続けていくことで救われることもや家族がいるはずですから。私たちの活動は無駄ではないことを忘れず、これからも地道な活動を続けていきましょう。

誼訪

日経メディカル 海外論文ピックアップ JAMA Pediatrics 誌から

## モバイルデバイスは幼児が感情制御方法を 学ぶ機会を減らす可能性

3～5歳の幼児の保護者を調査した米国の前向きコホート研究

2023/01/11 大西 淳子＝医学ジャーナリスト

米国 Michigan 大学の Jenny S. Radesky 氏らは、子どもを落ち着かせる目的でモバイルデバイスを使用することが幼児の発達に及ぼす影響を検討する前向きコホート研究を行い、保護者がモバイルデバイスを頻繁に使用した場合、3~5歳の幼児が感情を制御する方法を学ぶ機会を損なう可能性がある」と報告した。結果は2022年12月12日の JAMA Pediatrics 誌電子版に掲載された。

乳幼児期は、高次の情動調節プロセスや認知プロセスの発達において非常に重要だ。ADHD 患者には実行機能障害が認められ、それが日々の問題行動の多くに関係している。情動調節には、情動反応の傾向や、機嫌が悪くなったときに気持ちを落ち着かせる能力などが含まれる。そうした能力は2~5歳の間に急速に発達する。

過去20年間に、デジタルメディアは小児を取り巻く環境の要素の1つとなり、COVID-19 パンデミックがデジタルメディアの利用機会をさらに増やした。小児のTV視聴などと実行機能の関係は、これまでも検討されていたが、モバイルデバイスは大量の広告を交えた動画投稿サイトやゲームなどを提供しており、TVとはコンテンツが異なる。

モバイルデバイスを通じた動画の視聴やアプリの利用、写真の閲覧などはしばしば、小さな子どもが退屈しないように、または静かにさせるために利用されている。米小児科学会は、小児を落ち着かせる目的でのモバイルデバイスの使用を制限することを推奨している。しかし、モバイルデバイスが小児の長期的な発達に及ぼす影響は十分に検討されていなかった。

そこで著者らは、子どもの機嫌が悪い時に静かにさせる目的でモバイルデバイスを使用する頻度を親から聞き取る調査を行い、小児の実行機能や情動反応の長期的な関係について検討する前向きコホート研究を計画した。

地域の保育園や小児科に広告を掲示したり、ソーシャルメディアに広告を出したり、大学のオンライン調査システムを介して参加者を募集した。組み入れ対象は、3~5歳の小児の両親や保護者で、週に5日以上その小児と生活しており、Android 端末または iOS 端末を世帯に1台以上保有する、英語を話す人とした。

親を対象とするウェブベースの調査を2018年8月から2020年1月に実施した。ベースライン (T1)、3カ月後 (T2)、6カ月後 (T3) の時点で調査に回答してもらい、3回の調査を完了した保護者には最高で150ドルのインセンティブを提供することとした。

内容は、機嫌が悪い子どもを落ち着かせる目的でモバイルデバイス (スマートフォンまたはタブレット) を利用するかどうかを、0 (全く利用しない) から4 (よく利用する) までの5段階のリッカート尺度を用いて回答を依頼した。

主要評価項目は、各時点の子の実行機能と情動反応に設定した。

実行機能は、Behavior Rating Inventory of Executive Function-Preschool Version (BRIEF-P) を用いた、親による子の実行機能の評価スコアを、年齢と性別で調整した T-スコアに変換して Global Executive Composite スコアとした (高スコアほど実行機能は低い)。

情動反応は、Child Behavior Checklist-Preschool (CBCL-P) の Emotional Reactivity サブスケール

を用いて評価した（高スコアほど情動反応は強い）。構造方程式モデルを構築し、子どもを落ち着かせるためのモバイルデバイスの使用と、実行機能、情動反応の交差遅延関係について検討した。

共変数として、小児の年齢、性別、人種、保育園や幼稚園に通っているかどうか、兄弟の有無、早産児だったか否かなどの情報と、親の年齢、性別、学歴、パートナーの有無、雇用状況や世帯収入などの情報を得た。

ベースラインで回答した 422 人の保護者の平均年齢は 34.0 歳（標準偏差 4.7 歳）、93.6%が女性、60.2%が大学以上の学歴があった。422 人の小児の平均年齢は 3.8 歳（0.5 歳）で、男児が 53.1%を占めていた。422 人のうち 375 人（88.9%）の保護者が T2 時点でも回答し、366 人（86.7%）が T3 時点でも調査に協力した。T1 時点で、子どもを落ち着かせるためにモバイルデバイスをよく利用すると回答した保護者は 422 人中 36 人（8.5%）だった。T2 では 375 人中 29 人（7.7%）、T3 では 366 人中 29 人（7.9%）が、同様に回答していた。

男児では、T1 時点でデバイスを多用されていた小児のその時点の実行機能は低く（標準回帰係数  $r = 0.33 : 95\%$ 信頼区間  $0.21-0.46$ ）、情動反応は強かった（ $0.22 : 0.08-0.35$ ）が、女児にはそうした傾向は見られなかった。

T2 で落ち着かせるためにモバイルデバイスを提供されていた男児は、T3 時点で情動反応が強かった（標準回帰係数  $r = 0.20 : 95\%$ 信頼区間  $0.10-0.30$ ）。一方で、T2 時点で情動反応が強かった男児の T3 時点のモバイルデバイスの使用頻度には、有意な増加は見られなかった（ $r = 0.10 : -0.01$  から  $0.21$ ）。女児では、そうした傾向はどれも有意にならなかった。

感情の社会化の実践とメディア利用習慣は、子どもの性別と気質によって異なるため、どのような小児において、落ち着かせるためのモバイルデバイスの使用を避けるべきかを明らかにする必要があると考えた著者らは、Child Behavior Questionnaire-VeryShort Form を用いて、気質として surgency（陽気さ、自発性、反応性、社交性などを特徴とする性格特性）が高い小児と低い小児に分け、モバイルデバイスの使用が実行機能と情動反応に及ぼす影響を検討した。

surgency が高い小児では、T2 時点での落ち着かせるためのデバイスの使用は、T3 での情動反応の強まりと関係していた（ $r = 0.11 : 0.01-0.22$ ）。また、T2 で情動反応が強かった小児は、T3 でデバイスの使用が増加していた（ $r = 0.13 : 0.02-0.24$ ）。さらに、T1 時点でデバイスを多用されていた小児のその時点の実行機能は低かった（ $r = 0.16 : 0.02-0.30$ ）。

surgency が低い小児でも、T1 時点でデバイスを多用されていた小児のその時点の実行機能は低く（ $r = 0.24 : 0.10-0.38$ ）、その時点の情動反応も強かった（ $r = 0.19 : 0.04-0.33$ ）。また、T1 でのデバイス多用は T2 での実行機能が低いことと関係していた（ $r = 0.09 : 0.01-0.18$ ）。

これらの結果から著者らは、3~5 歳の小児を落ち着かせるためにモバイルデバイスを頻繁に使用することは、感情制御方法を学ぶ機会を奪う可能性があり、特に男児や surgency が高い小児には、モバイルデバイスではなく別の方法を奨励した方が良いだろうと結論している。

★諏訪代表、お忙しい中、大変興味深い資料の提供、ありがとうございました。

「幼児の駄々こねや「イヤイヤ」、泣くことに対して、スマホやゲーム機を渡すことでその場をやり過ごすことが、子どもの感情制御方法を学ぶ機会を奪うことになる。」「特に陽気さ、自発性、反応性、社交性などが高い男児に、影響が強く出る」・・・という結論は、大変貴重な資料になりますね。

現実として、いろいろな事に関心を持って体が良く動く男児の親御さんが、「他の人に迷惑をかけないように」「スマホやゲームをさせると静かだから」などの理由で、「役に立つ道具」として与えていることを考えると、この結論をわかりやすく伝えるだけでも、保護者に対して注意喚起できるのではないのでしょうか？

★以下の新聞記事も、啓発活動の際の参考になると思います。同封しますので、ご活用ください。

**A** コロナ禍 5歳園児に4か月発達遅れ

**B** 子どものスマホ視聴時間長く コロナ前比較

**C** SNS減らし 自己肯定感回復 カナダの大学チーム発表

【とても残念なことがありました。ナカヤの報告】

☆ ナカヤの講座の内容をほぼそのまま、昨年秋から一切の連絡もなく、動画として公開されていたのです。公開されていたのは、札幌市主管のホームページ↓

[「わが家教育」を情報で後押しするサイト さっぽろ家庭教育ナビ \(city.sapporo.jp\)](http://city.sapporo.jp)

「ゲーム依存をコーチングで克服！ゲームより大切なものを子どもに与えよう」石谷二美枝氏

☆ 昨年夏の終わりに、石谷二美枝氏主催のオンライン講座で「子どものネット依存について」話してほしいと言われ、たくさんの資料やパワポの資料を使いました。その時のパワポの資料や、私の説明した文言が3分の2以上そのまま使われていました。

☆ 動画が流れている18分間、何度も「えー、私の説明の言葉と全く同じ」となり、出てくる資料も、あまりにも同じなので、ショックすぎて、貧血症状が出ました。

実は、この札幌のホームページでは、私も「子育て支援」の賢者？としてインタビューされた内容も掲載されているため、主管の札幌市教育委員会様に、すぐに事情を説明しました。その後、私の資料やパワポを札幌市の担当の方に送るよう指示があり、確認していただいたところ、以下の回答がありました。

【送っていただいた中谷様の資料について、早速確認させていただきました。ご指摘の箇所は細かい言い回しなども含めて酷似していることが確認され、こちらとしても大変驚いております。中谷様からご連絡をいただいてから現在まで、YouTube上では動画を非公開として、視聴できない状態としておりますが、こちらでもご指摘の内容を確認させていただきましたので、動画は削除することといたしました。また、「さっぽろ家庭教育ナビ」においても、本動画を紹介する記述は削除しております。今回の件では、中谷様にご迷惑をおかけしてしまい、大変申し訳ありませんでした。あらためて、お詫び申し上げます。こちらとしても、出典元等の確認について、より一層注意を払いながら業務にあたってまいりますので、今後とも札幌市の家庭教育事業にお力添え賜りますようお願いいたします。どうぞよろしく願いいたします。】

☆ 今回のことで学んだことは、講座をする際のパワポ等の資料についてはどんな相手でも、(私は、石谷氏のことは信頼していました。)講座のために渡した資料やパワーポイントは、無断で活用することの無いよう、しっかりと確認するべきであるということです。

☆ 動画はとても良い内容だったので、削除されてしまい残念ですが、今後は「子どもとメディア北海道」のインストラクターへの依頼をお願いしましたので、みんなで精進していきましょう。

## 2023年5月から2023年7月までの活動報告(19件)

月 日	テーマ・内容	行事名・主催者等	担当
5月 1日	中学1・2年生対象 人権教室 テーマ「インターネットと人権」	北広島市立緑陽中学校	三國
15日	「育児型」子育て支援者養成講座 「子どもの発達への電子メディアの影響」	ファミリーサポートセンター (旭川)	諏訪
6月 3日	「新たなメディアと子どもの育ちを考える ～子どもの心身への電子メディアの影響～」	キリスト教保育連盟 北海道部会	諏訪
8日	大麻泉小5年生授業・6年生授業	江別市教育委員会	中谷
16日	清里小3年生授業・5年生授業	清里小コミュニティースクール	中谷
17日	家庭教育学級「スマホ・ネット・ゲームが子ども の成長に与える影響」	ZOOM 講座 岐阜県瑞穂市立中小学校	中塚
27日	江別太小学校5年生授業・6年生授業 対雁小学校6年生授業	江別市教育委員会	中谷
29日	絵本の読み聞かせを学ぼう！	札幌市手稲区子育て支援者向け講演会	岸
30日	全校生徒向け講話	登別西陵中学校	中谷
7月 3日	絵本講話	札幌市東区認定幼稚園家庭教育学級	岸
10日	全校生徒向け講演 1年授業・2年授業・3年授業 PTA研修部主催家庭教育講座	むかわ中学校 更別中学校	櫻井 中谷
11日	絵本のちから～子どもとネット	札幌市西区琴似小学校図書ボランティア向け	岸
13日	スマホ・ネット・ゲームが子どもの成長に与える影響	札幌市立月寒小学校家庭教育学級	中塚
18日	スマホ・ネット・ゲームが子どもの成長に与える影響	札幌市立富丘小学校家庭教育学級	中塚
21日	全校生徒向け講演&LINE マナーを見直すワークショップ	厚真中学校	櫻井
27日	プレママさん向けミニ講座	厚真子育て支援センター	櫻井

### 【収支報告書について】

\* 今回、2021年度(2021年7月～2022年6月)と2022年度(2022年7月～2023年6月)の収支報告書を送付しました。2021年度の報告が遅れてしまい、申し訳ありません。

\* 2023年度は、ここ数年と同じように、繰越金が7万円ほどあります。なかなか事業を実施するのが難しいですが、外部の講師を招いての研修会なども今後企画できたらよいのですが・・・。

## 【インストラクターのつぶやき】（活動報告に添えられたコメントから紹介します）

### 【札幌・中塚インストラクター】

6月の講座はZOOMだったので講座の様子等あまりお話しできなかったのがなくてすみません。少しですが、いただいた感想です。

「スマホ・アプリ、いろいろ進化しすぎて大人でも正しい理解の上で使っていると言えない。でも世の中がそれを当たり前を受け入れすぎてて心配だと思う自分がおかしいのかと思う時があるが、講座を聞いて、やはりよく考えて使うべきだとわかった。」 「スマホやゲーム以外にも楽しいことがあることを子どもと共に見つけていく習慣を意識しようと思う」

### 【札幌・中川インストラクター】

私は、講座を今、やっていませんが、関心事なので本を読んだり、情報収集はしています。子どもとメディアに関係ありそうな本と、Voicy を紹介します。

#### ①スマホ失明 川本晃司 著

<https://amzn.asia/d/3mFNDcB>

ショッキングなタイトルです。

以前もお話していますが、私は黄斑前膜という網膜の病気に比較的若いときにかかり、手術をしています。同じ病気になった人が職場に他にも2人いて、パソコン画面を何十年も見る仕事に影響しているのかもしれないと思っています。ただ、これについてはエビデンスがある訳ではありません。

いずれにせよ、パソコンの画面よりも近いスマホ画面の目への影響はずっと危惧している点です。この本は、急性内斜視のことや、網膜への影響など警告しています。子育て世代に読んでもらいたいです。

#### ②ソーシャルジャスティス 内田舞 著

<https://amzn.asia/d/dLDXPC5>

今、Twitter などでは優しくない言葉がとびかっています。炎上がどうしておこるのか、内田さんは小児精神科医でもあり、脳科学者でもあり、説得力があります。一見難しいことばを使っているのですが、読みやすいです。SNS を始めるお子さんの保護者（または SNS を利用する当事者）におススメです。

#### ③デジタルデトックスで脳のお休みラジオ

<https://voicy.jp/channel/3074>

音声プラットフォーム Voicy のパーソナリティもりしたさんのラジオです。

私の個人的な意見ですが、これからの子どもたちにデジタル機器を使わない選択肢はないと思っています。賢くバランス良く使うという意味で良いアドバイスを発信しています。

これから、AI を教育にどのように活かすかが課題になってきそうですね。個人的な意見ですが、分別のつく年齢以上になったら賢く利用した方がよいと思っています。文科省でもガイドラインが出ましたね。

### 【北広島・三國インストラクター】

5月1日に行った北広島市立緑陽中学校での「人権啓発活動」の講話の内容です。

インターネットは、私たちの生活を豊かにするとともに、欠かすことのできないものになっています。しかし、一方でインターネット上の人権やプライバシーの侵害につながる行為は後を絶たず、近年特にネットいじめや子ども達をターゲットとした犯罪が大きな社会問題となっています。また、インターネットの知識や意識が十分でない中学生・高校生は被害者になるだけでなく、意図せず加害者になることも少なくありません。そこで、インターネットを利用する上での危険性や安全な利用法・対策について分かりやすく啓発活動を行っています。

啓発にあたって、DVD「ネットいじめをしない」を視聴し、ネットいじめの具体例を示すとともに、どのようなことに注意すべきか、自分だったらどうするか等を考えてもらいました。併せて、インターネット利用時間と脳発達・学力への影響、睡眠時間と脳発達・学力・体力への影響ながら勉強の影響についても啓発しています。終わりに、やがて生成AIの普及により、人間力が試される時代が到来。生身の人間同士のふれあい、自然とのふれあいを大切にしてほしい。

おまけ

ネットいじめを防ぐためのポイント 「家の玄関に貼れない言葉は、書き込みしない」・・・今日、この言葉だけでも覚えて帰って！と呼びかけた結果。授業後の振り返りの感想文で16名の子ども達が「家の玄関に・・・」を覚えていてくれました。

### 【札幌・岸インストラクター】

講座のテーマは、絵本が中心となっていますが、すべてスマホや電子機器の長時間の影響についてもお話しています。

実は手稲区さまからは「ネットの事よりも絵本のことを話して欲しい」と言われたのですが、要望に反して(?) ネットの話も盛り込みました。そこを触れなければ子育てに大切なことが伝えきれないと思っているからです。

その後、参加者の皆さんからの感想が送られてきました。絵本の魅力に対する感想がたくさんありましたが、中には

「・絵本の読み聞かせでコミュニケーションをとることが大切。スマホ等はあまり頼りにしないことを学んだ。[2件]」や「・子どもの周りの電器教材に困惑しています。久しぶりの講話でした。感動しました。ありがとうございました。」その他、子どもとメディアの研修で学んだCMに対して「・心のこもった話でした。ジーンときたのは、あの海外のCMでした。たんたんとなんかなくて良くていいって言ってもらえ 嬉しかった。私は感情をすごく入れて読むので…」など、電子メディアに子守を任せない事の大切さを感じて頂けたようです。

本業の合間に毎回先方とやり取りしながら資料を作成する辛さがない訳ではありませんが、コツコツと出来る事を行っていきたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。