

# 思春期世代の生活リズムと電子メディア接触状況 —中学校での4年間の啓発と変化について—

第2分科会  
4  
島根県医師会

中島こどもクリニック

中島 匡博

## 【はじめに】

夜遅くまでゲーム、テレビ視聴、携帯電話でメールをして、睡眠不足となり、体の不調を訴える思春期の子どもたちが、クリニックに受診し、また、学校現場の教職員から、電子メディア長時間接触が子どもの心身に負の影響を及ぼしている実態を聞くようになった。

室内遊びは、体が触れ合う遊びから、ビデオ、ゲーム機などの電子メディアに変化した。

子どもの体格は向上した一方、近視の割合が増加し、体力や体の柔軟性の低下、自己肯定感が低い、ネットトラブル、コミュニケーション力の低下、依存などの問題点も指摘されている。

中学生は、携帯電話の所有率が高くなる年代で、睡眠等生活リズムへの影響が懸念される。最近スマートフォンの急速な普及も見られ、電子メディア長時間接触による、成長期の子どもに及ぼす心身の負の影響の実態の把握及び予防・対策が急がれる。

今回、中学生の生活リズムと電子メディア接触の状況と、啓発活動の現況と効果について検討したので報告する。

## 【対象と方法】

島根県益田市内のA中学校の1～3年生に、平成20年(227人)、平成24年(268人)に生活リズムとメディア接触に関するアンケートを実施し、生活実態とメディア接触状況について検討した。平成20年から、毎年1年生にメディア授業を行った。

## 【結果】

メディア接触6時間以上(平日、休日)は、1年(2.8、25.0%)、2年(3.8、35.0%)、3年(10.4、55.3%) (平成20年)、1年(7.1、22.2%)、2年(2.4、21.2%)、3年(7.1、19.0%) (平成24年) (図1)であった。

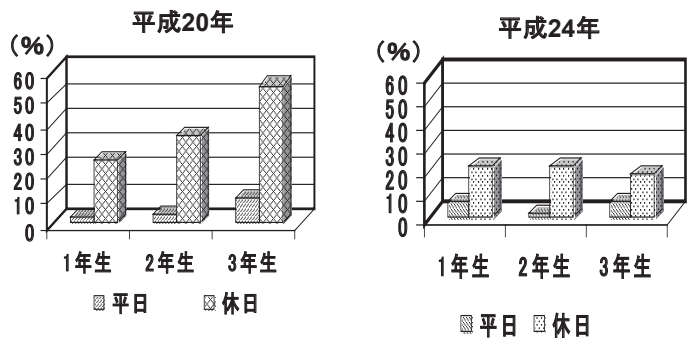


図1 メディア接触6時間以上の割合

メディア接触1時間未満(平日、休日)は、1年(14.0、4.2%)、2年(8.9、8.8%)、3年(9.1、2.6%) (平成20年)、1年(16.2、6.1%)、2年(18.8、9.4%)、3年(9.5、6.0%) (平成24年) (図2)であった。

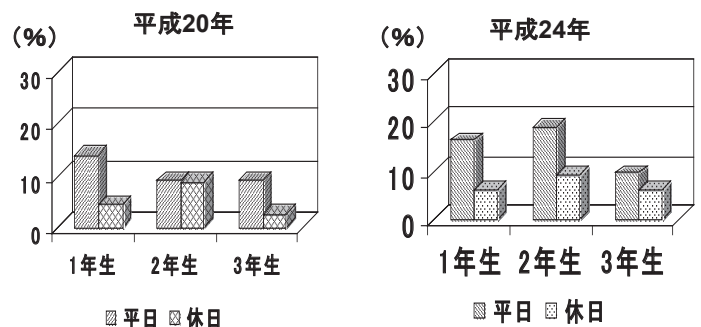


図2 メディア接触1時間未満の割合

携帯電話所有率（平成 20、24 年）は、1 年（17.1、19.2%）、2 年（34.6、30.6%）、3 年（33.3、32.1%）（図 3）であった。

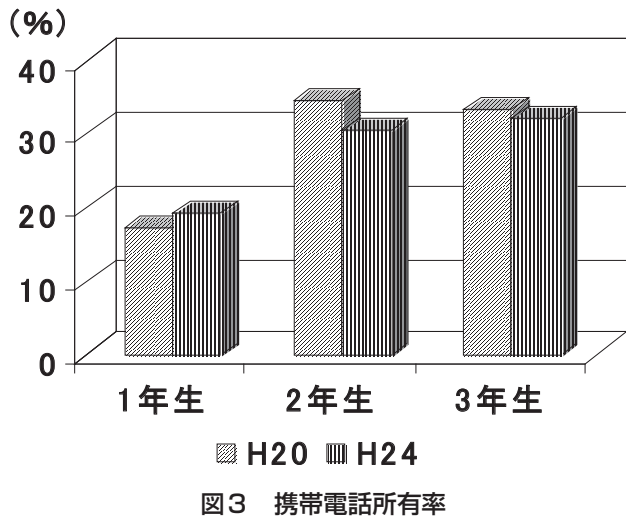


図3 携帯電話所有率

以下、平成 24 年のアンケート結果を示す。

朝食を毎日食べる割合（男子、女子）は、1 年（93.2、90.9%）、2 年（92.1、95.7 %）、3 年（95.3、80.5%）、就寝時刻（平日）23 時以降は、1 年（20.5、21.8%）、2 年（26.3、55.3 %）、3 年（37.2、70.7%）、睡眠時間（平日）7 時間未満は、1 年（6.8、5.4%）、2 年（2.6、29.8%）、3 年（16.3、24.4%）（図 4）であった。

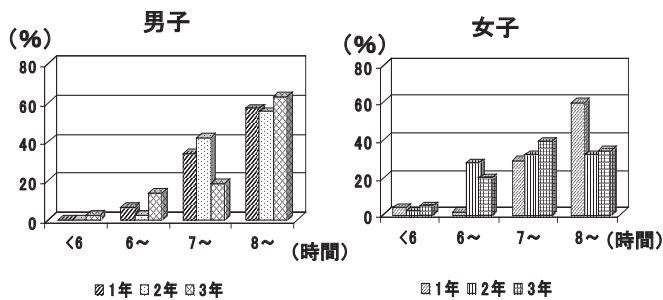


図4 睡眠時間（平日）（平成 24 年）

朝目覚めがよい割合は、1 年（52.3、41.8%）、2 年（15.8、44.7%）、3 年（27.9、41.5%）、午前中授業に集中できる割合は、1 年（75.0、87.3%）、2 年（23.7、80.9%）、3 年（30.2、80.5%）（図 5）であった。

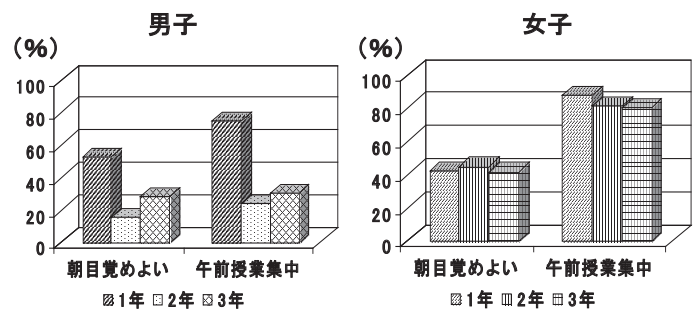


図5 午前中の体調（平成 24 年）

平日午前中に倦怠感を訴える割合は、1 年（61.4、67.2%）、2 年（76.3、83.0%）、3 年（69.7、80.5%）（図 6）、であった。

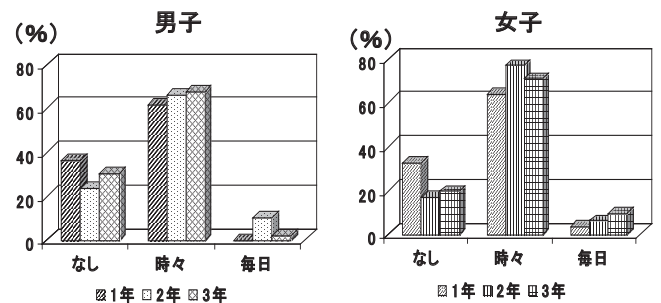


図6 平日午前中に倦怠感を訴える割合（平成 24 年）

スマートフォン所有率（男子、女子）は、1 年（2.3、1.8%）、2 年（10.5、4.3%）、3 年（4.7、7.3%）（図 7）であった。

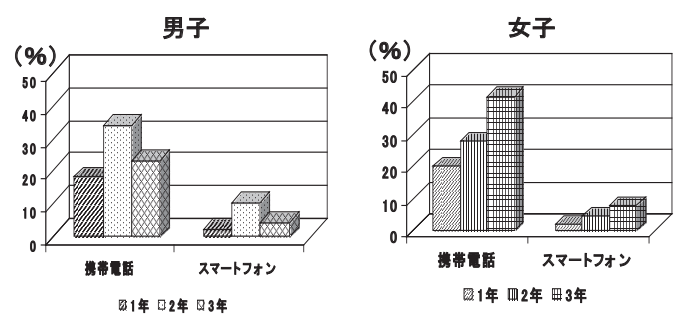


図7 メディア所有率（平成 24 年）

ケータイメール回数 1 日 30 回以上は、1 年（0、1.8%）、2 年（13.2、0%）、3 年（6.9、27.2%）、携帯電話利用法は、男女共に 1 年は、1 位：通話、2 位：メール、2、3 年は、1 位：メール、2 位：通話であった。

オンラインゲームをする割合（平日）（男子、女子）は、1年（20.5、14.6%）、2年（21.0、10.7%）、3年（16.3、17.1%）であった。

## 【考察】

近年、電子メディアの進化は、著しく、長時間接触による子どもの心身への負の影響が、懸念される。子どものメディア接触と生活習慣は、密接に関連し、夜遅くまでメディアに接し、睡眠不足、朝食欠食、体調不良につながり、生活リズムに大きな影響を及ぼす。親世代も、テレビ世代で、親のメディア漬けも問題となっている。

今回のアンケート調査では、メディア長時間接触は、休日に高学年程高率で、携帯電話所有率は、高学年程高率であった。平成20年から平成24年で、長時間接触の割合が減少し、短時間接触の割合が増加し、中学校以前の年代を含めた啓発効果が考えられた。携帯電話所有率は、平成20年から平成24年で、殆ど変化を認めなかった。

平成24年のアンケートでは、平日23時以降に就寝する割合、平日の睡眠7時間未満の割合は、共に高学年程高く、特に女子で高率であった。朝目覚めがよい割合、午前中授業に集中できる割合は、共に2、3年生男子で低く、平日午前中に倦怠感を訴える生徒は、男女共全学年で6～8割に認めた。スマートフォン所有率は、高学年程高くなる傾向を認めた。ケータイメール1日30回以上の割合は、2年男子、3年女子に多く認めた。ケータイ利用法は、男女共に1年は、通話、2、3年は、メールが主であった。オンラインゲームをする割合は、男女共全学年で1～2割認めた。

高学年程、睡眠不足、倦怠感を訴え、朝の目覚めがよくない傾向を認め、ケータイメールの頻回使用等の電子メディア長時間接触が、生活リズムに負の影響を及ぼしている可能性が示唆された。オンラインゲーム、スマートフォンも中学生の生活の中に入っている実態が明らかとなった。

メディア長時間接触により、外遊びや運動など体を動かす時間が減り、体力の低下、生活習慣病へとつながる。睡眠時間が少ないと、子どもの肥満につながる事が報告されている。睡眠時間の減少、熟睡できない、朝の目覚めが悪い、体がだるい、食欲

がない、寝坊して朝食を食べる時間がない、など生活リズムの乱れにも繋がる。

子どものメディア長時間接触の問題として、1. 五感を使った、実体験の時間が失われる。2. 身体や心への負の影響（バーチャルと現実との混同、過激・暴力的映像、体力低下、電磁波、生活リズムの乱れ、依存、ネットトラブル等）。3. 人間関係が希薄化（会話の減少、顔を見て話さない）。が挙げられる。

携帯電話でのメール件数が多いほど、就寝時刻が遅くなる。

思春期世代の子どものオンラインゲーム・ケータイ・ネット依存が増加し、多分野の連携した対策が求められている。

子どもとメディアの問題は、妊娠中から幼児・学童・思春期・大人（父母、祖父母を含めて）あらゆる世代に関りをもっている。小児科医として、幼稚園・保育所（園）、小・中・高等学校、公民館などに出向いて、子どもとメディアとの関りについて説明した。

平成20年7月に「子どもとメディア勉強会」を立ち上げ、保育所、幼稚園、小・中・高等学校等の各代表、養護教諭をメンバーとしてとして、毎月1回、私共のクリニックで開催している。子どもとメディアについてのより効果的な啓発活動につながっていくと考えている。

子どもと同様に保護者への啓発も重要で、今回アンケート調査を行った中学校では、日曜参観日に、新1年生と保護者にメディア授業を行なった。

今回アンケート調査を行なった学校以外でも、子どもとメディアの関り方について、益田市内での学校保健委員会などで地域に即したメディアの取組が行われ、今後の効果が期待される。学校保健委員会では、子ども、保護者、PTAなど地域の大人、学校教職員等が参加して、メディアについての劇を子どもたちが演じたり、クイズ形式で発表したりして、工夫した取り組みが行われている。

日本小児科医会は、平成16年に、子どもとメディアに関して、以下の具体的提言を公表した。

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、食事時のテレビ・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。

益田市教育委員会では、平成21年に啓発のための標語「決めませんかノーテレビデー」のポスターを作成し、市内の各学校に配布し、積極的な取組が始まっている。

メディア接触は、睡眠、朝食、運動、遊びと生活リズムなどライフスタイルに密接な関連がある。また、家族のありよう、地域・社会の子どもに対するまなざしにも繋がり、広範囲の分野の連携・協力が必要である。

アウトメディア対策として、メディアを離れた子どもたちが、自然や人の輪の中で、遊び、体験を積む場作りも大切である。

公民館、児童館、青年会議所などの組織と連携して、子どもたちが、安心して、自然の中や人の輪の中で、遊び、体験を積む場作りが期待される。

思春期以降の子どもたちへの、メディアリテラシー教育の重要性が増している。

講演会・研修会に参加しない（できない）保護者に、いかに子どもとメディアについて伝えていくかも、今後の課題である。地域ぐるみの取組が、重要である。

学校、家庭、地域、学校医（小児科医）が連携して、子どもとメディアの啓発を継続していくことが重要と考えられる。

## 【結語】

今回の検討より、中学生のメディア長時間接触は、休日に高率で、平成20年から平成24年で、長時間接触の割合が減少し、短時間接触の割合が増加し、啓発効果が考えられた。倦怠感を訴える生徒がみられ、長時間メディア接触による影響の可能性が考えられた。

学校、家庭、地域、学校医（小児科医）が連携し、子どもとメディアの啓発を継続していくことが重要

と考えられる。