中学生の生活リズムと
電子メディア接触状況
—4年間の啓発と変化について—

2012年11月10日

島根県益田市
中島こどもクリニック
中島　匡博

鮎、香魚

一級河川高津川（島根県益田市）

「平成22年・23年と2年連続で水質日本一 」

子どもの長時間メディア接触の問題点

1．実体験、五感、身体を動かす、コミュニケーションの時間が失われる
2．メディア依存、いじめ、ネットトラブル
3．メディア使用による身体や心への負の影響（バーチャル、過激・暴力的映像、視力・体力低下、依存症、電磁波、睡眠不足・朝食欠食など生活リズムの乱れ）
4．家族の人間関係が希薄化（会話の減少、顔をみて話さない）

【目的】

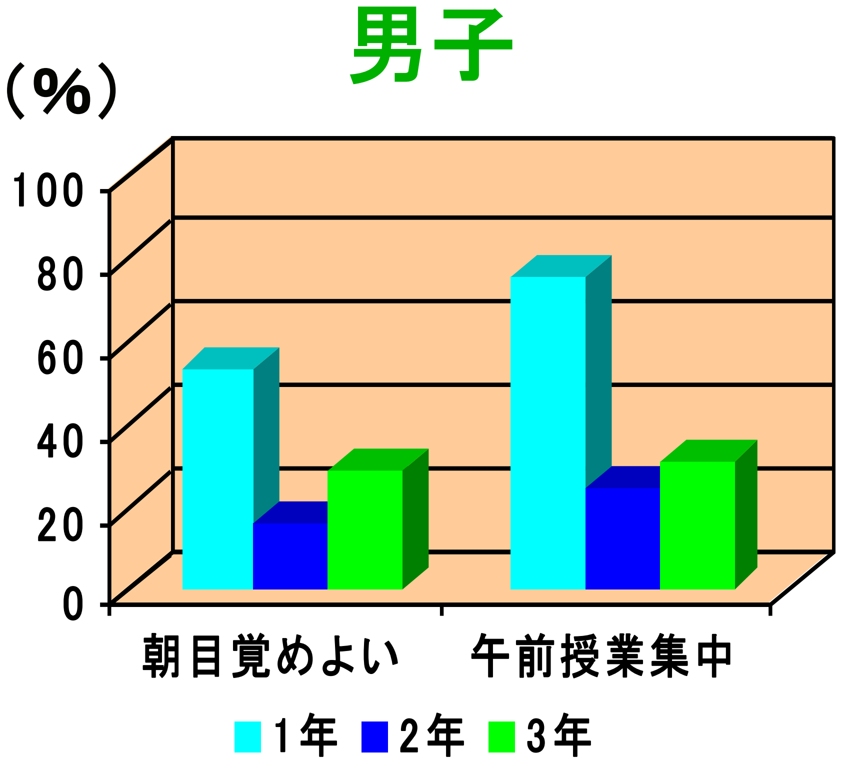
　思春期世代特に中学生は、携帯電話･ゲーム機の所有率が高くなる年代で、生活リズム･心身への負の影響が懸念される。

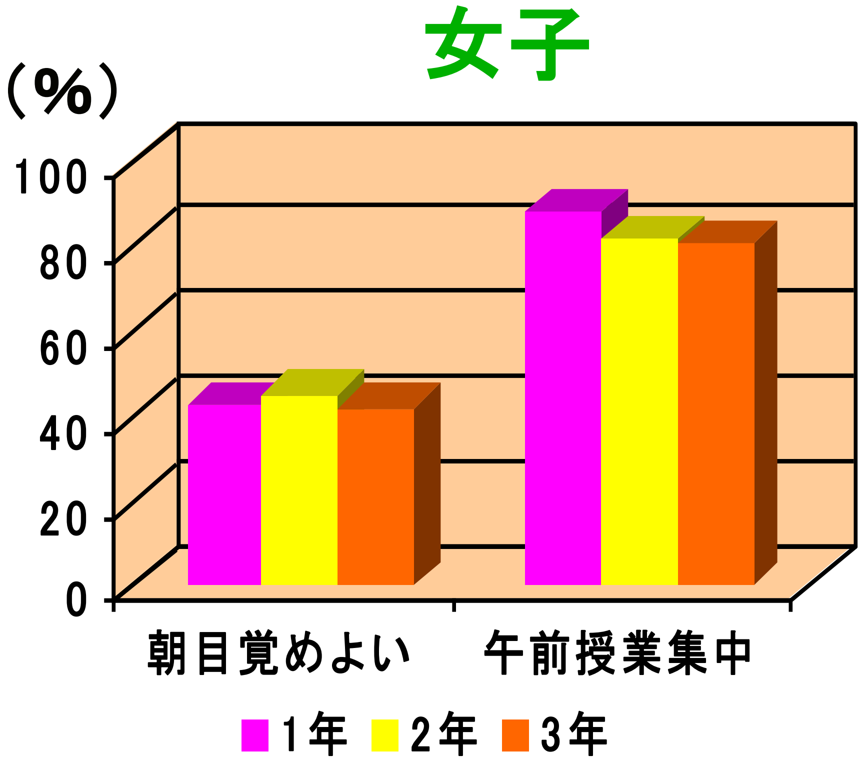
　今回、中学生のメディア接触の状況と、啓発活動の現況及びメディア接触の4年間の変化について検討した。

【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）、24年（268 人）にメディアアンケートを実施し、平成20年から、毎年1年生にメディア授業を行った。

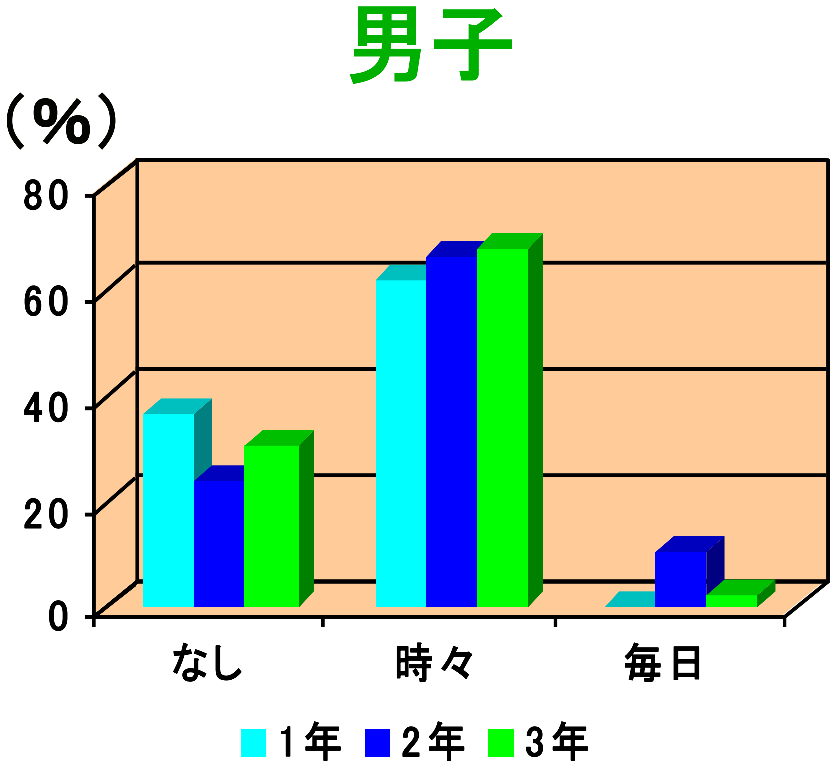
午前中の体調

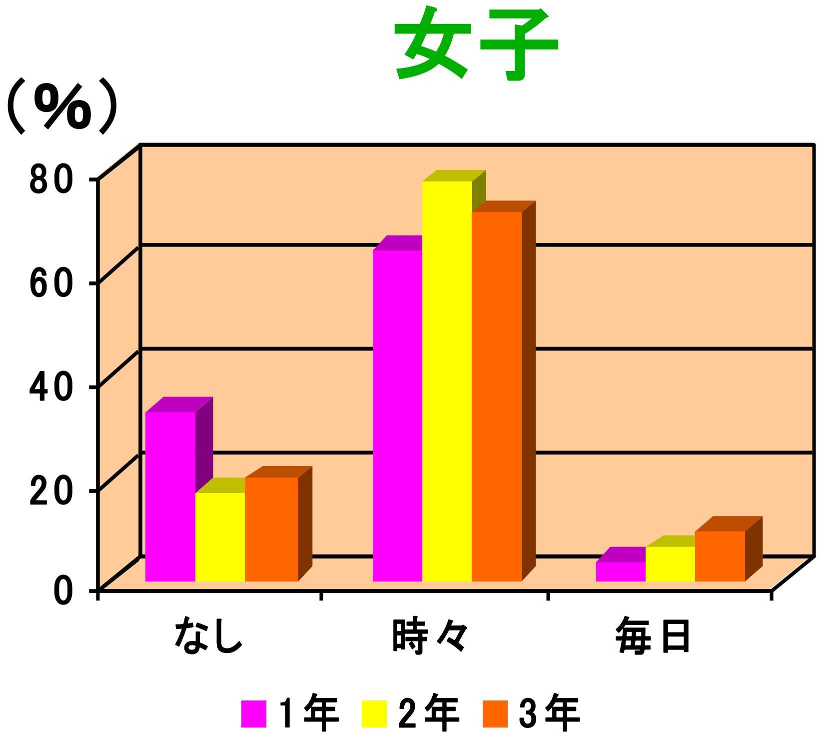




平成24年　島根県益田市A中学校

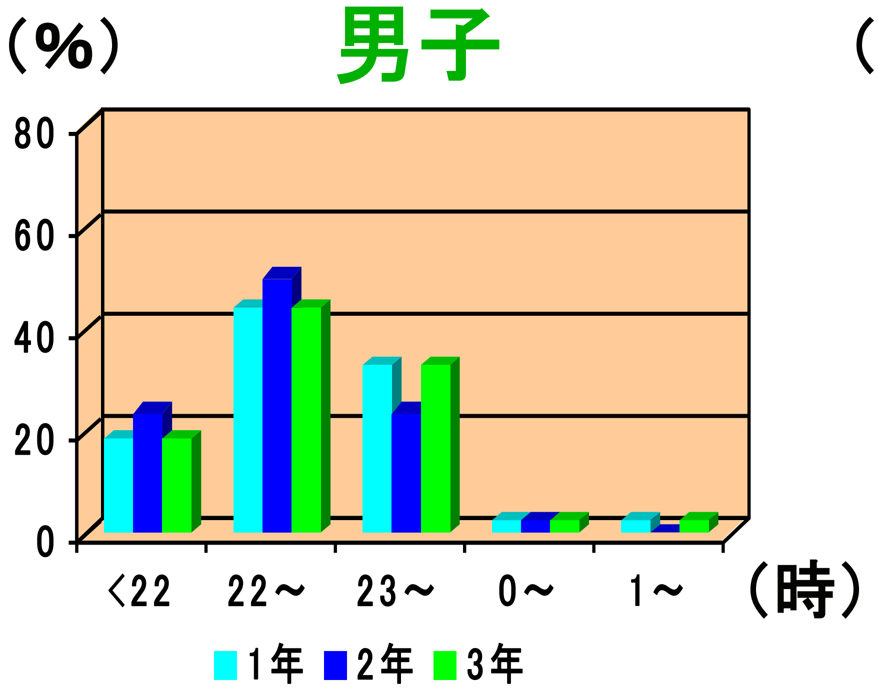
倦怠感

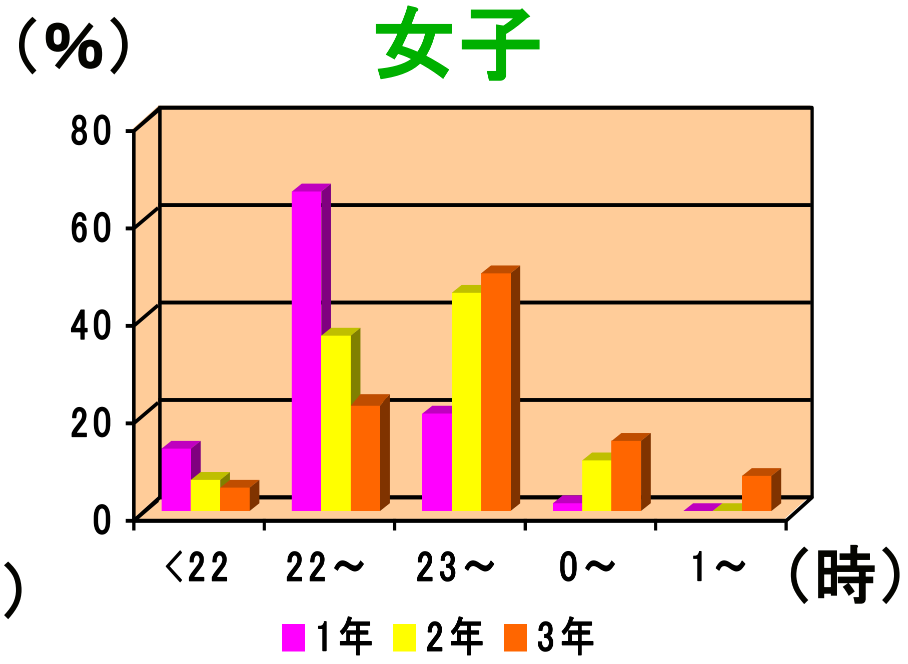




平成24年　島根県益田市A中学校

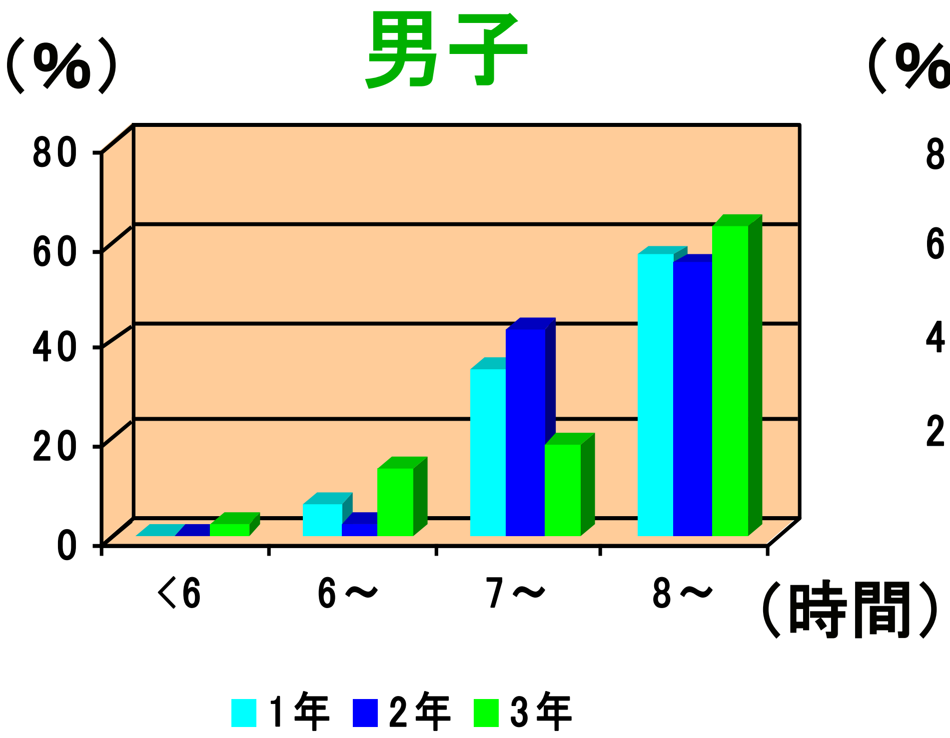
就寝時刻(平日)

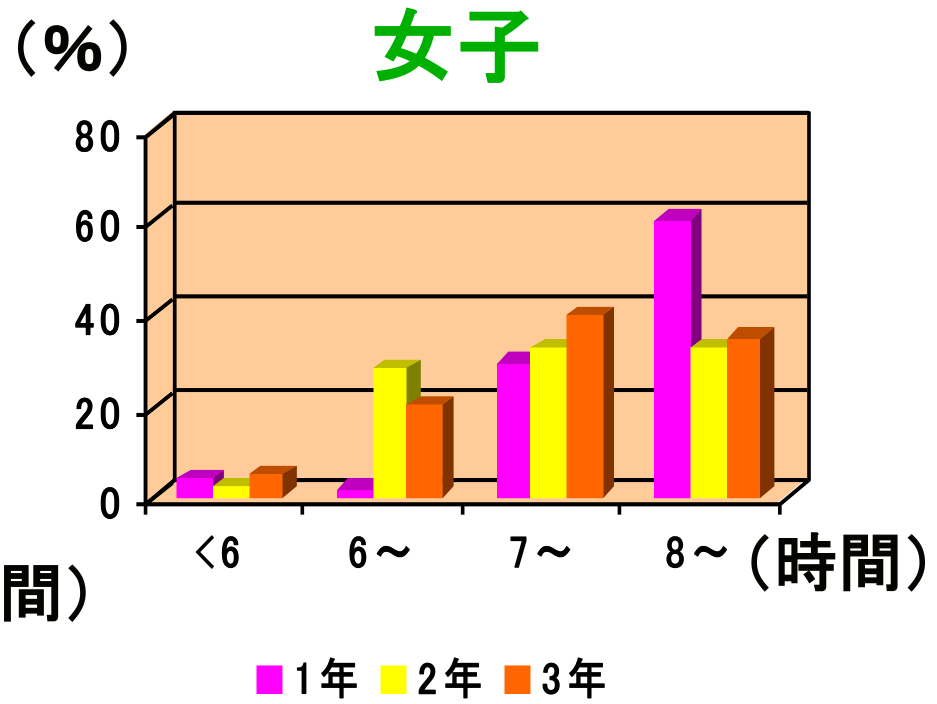




平成24年　島根県益田市A中学校

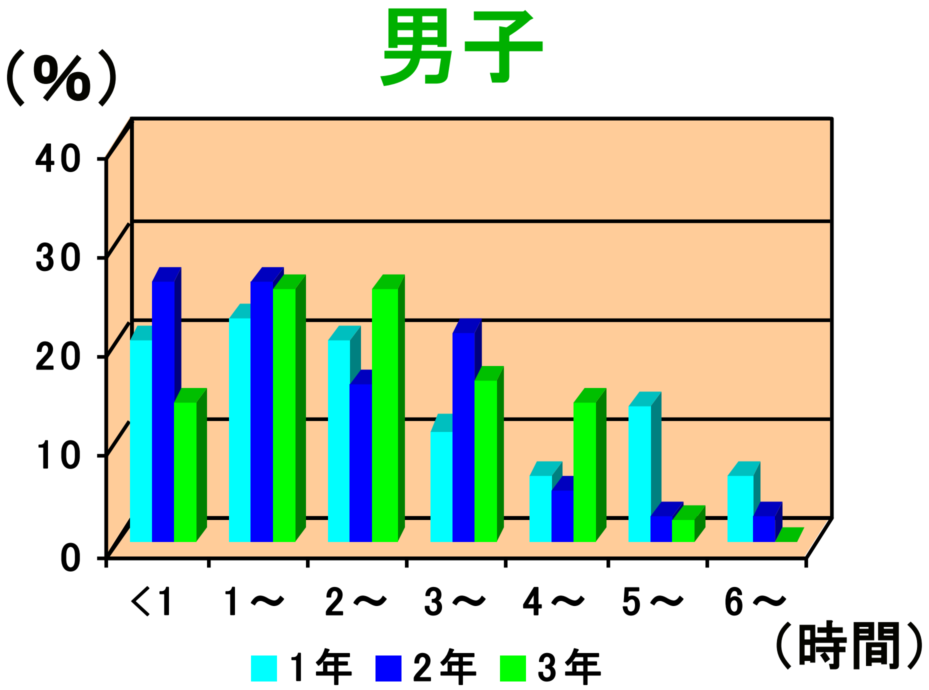
睡眠時間（平日）

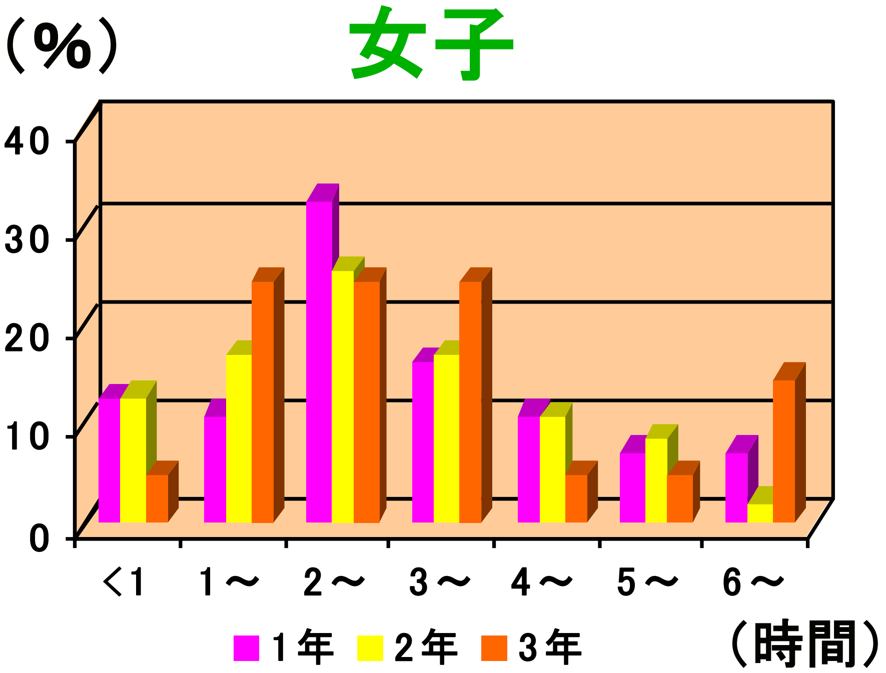




平成24年　島根県益田市A中学校

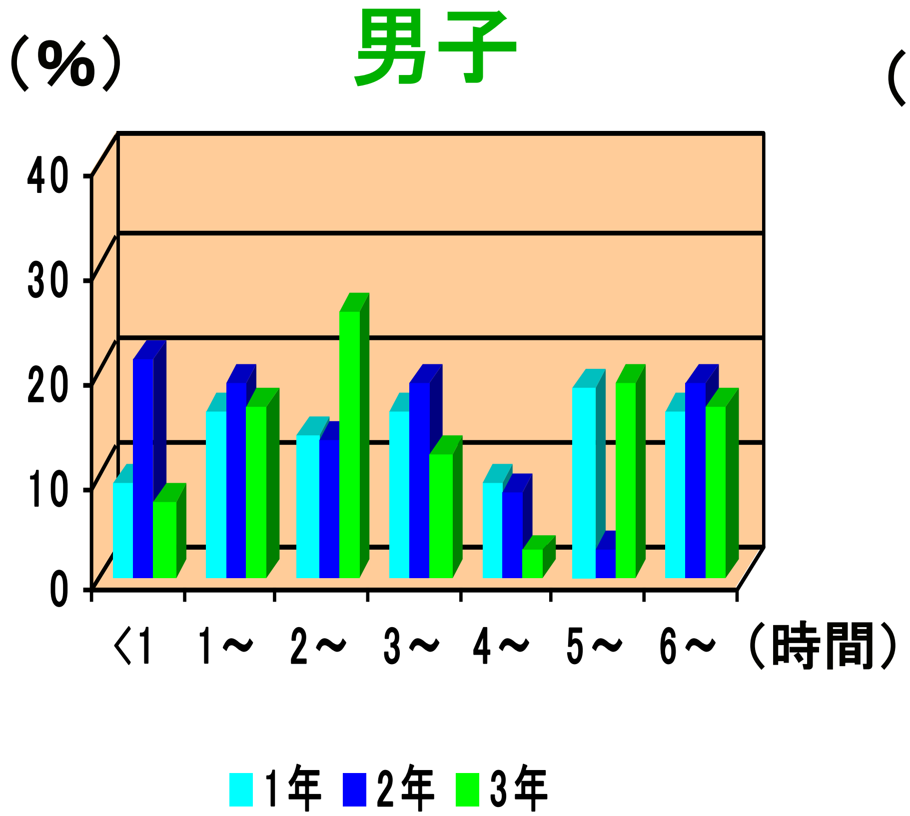
メディア接触時間（平日）

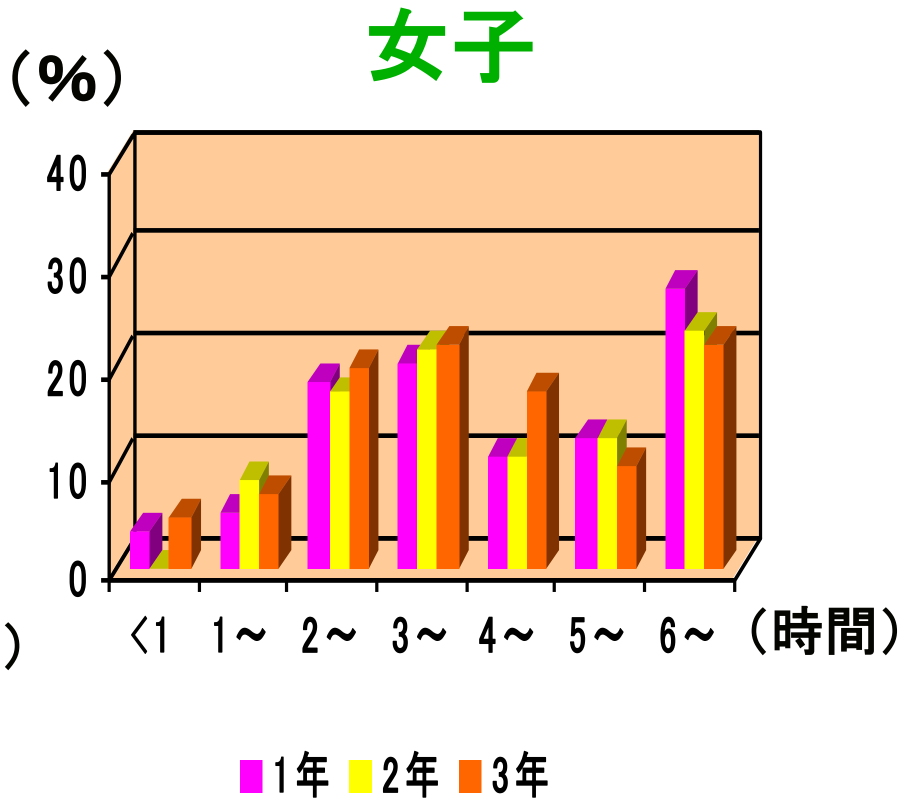




平成24年　島根県益田市A中学校

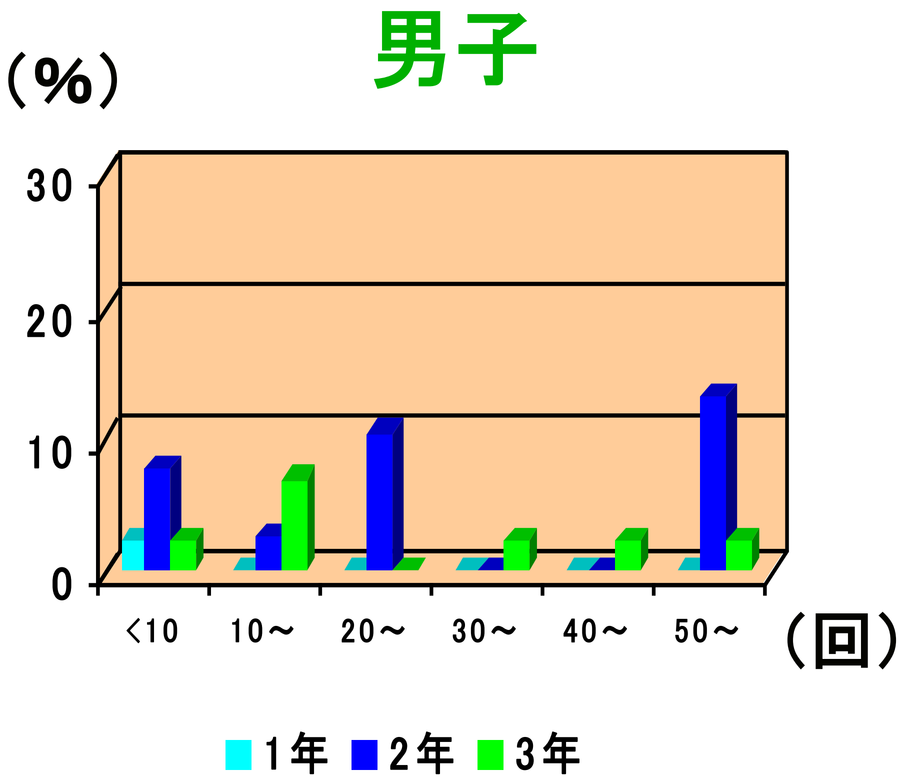
メディア接触時間（休日）

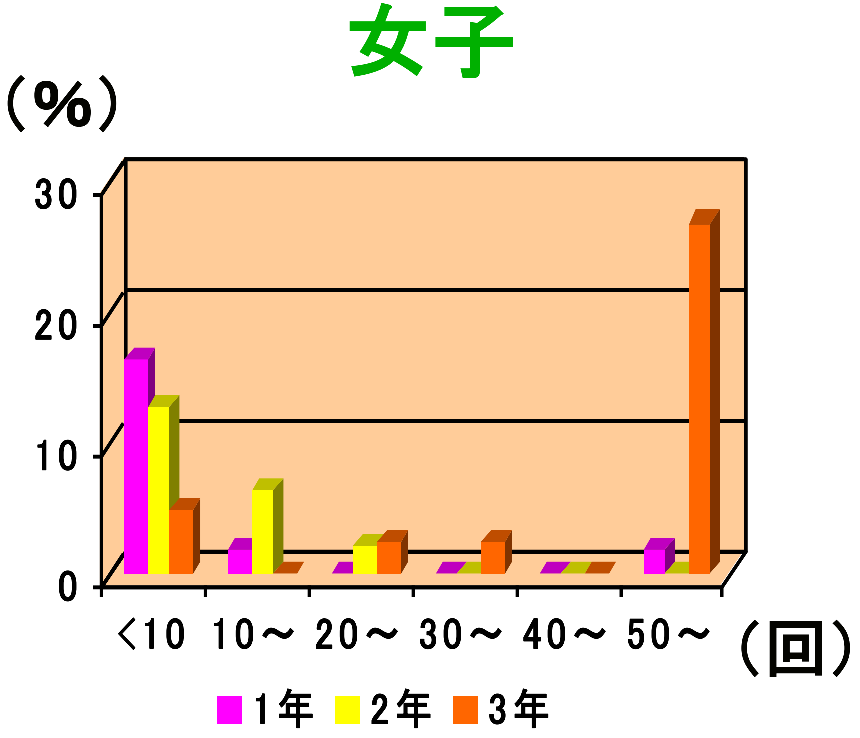




平成24年　島根県益田市A中学校

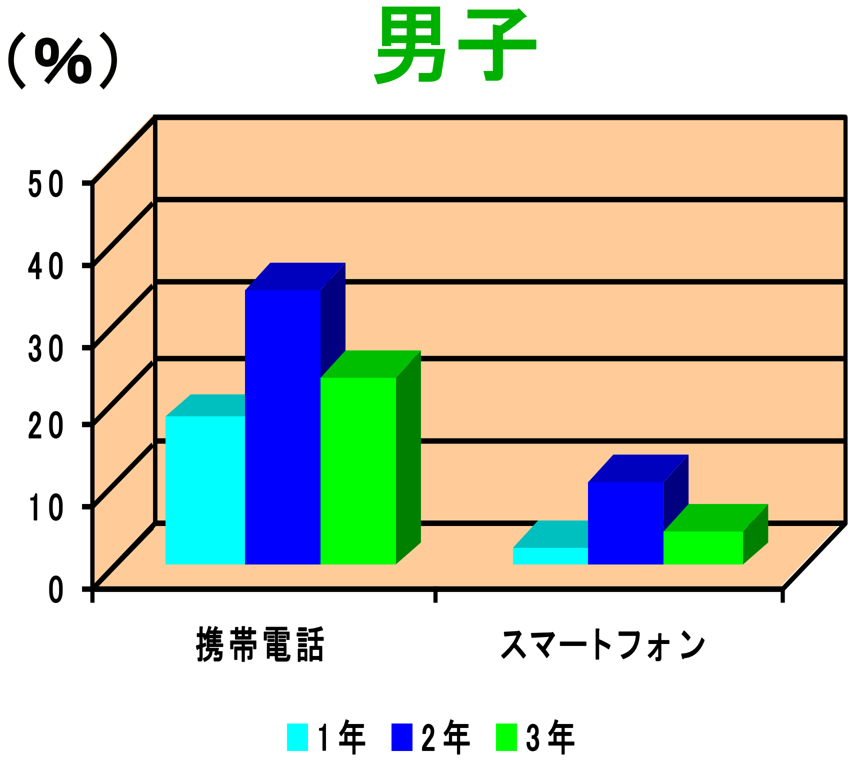
携帯メール回数

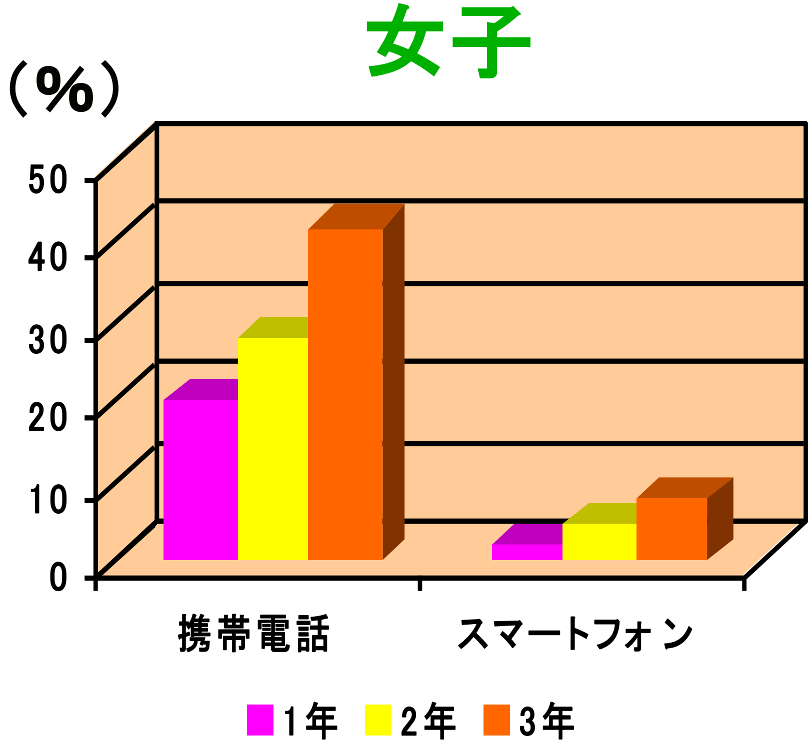




平成24年　島根県益田市A中学校

メディア所有率





平成24年　島根県益田市A中学校

ケータイ利用法

男子

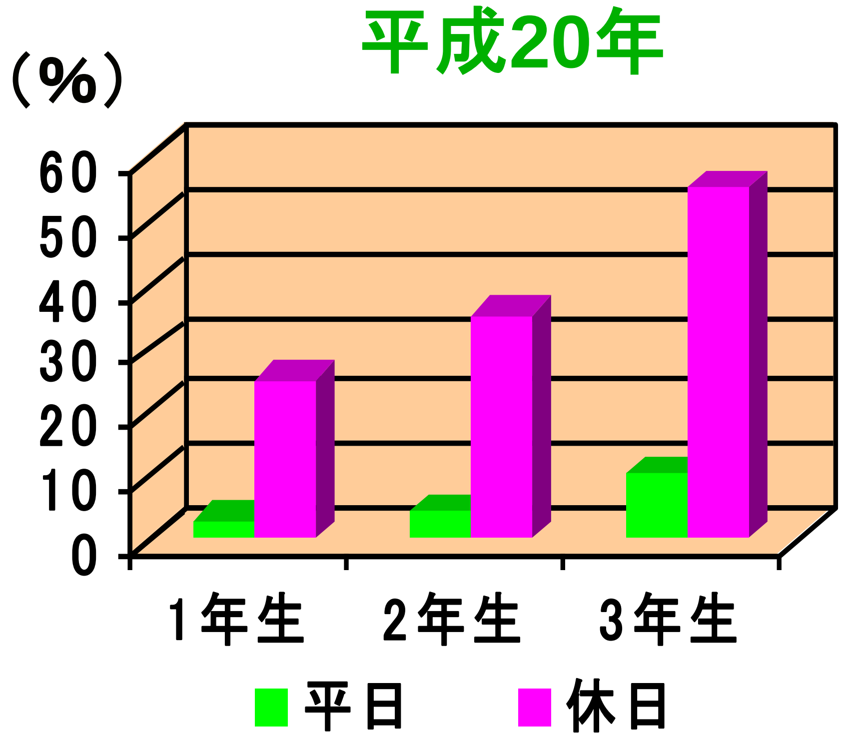
	1位	2位	3位	4位	5位
1年	通話	メール	ブログ	プロフ	その他
2年	メール	通話	その他	ブログ	プロフ
3年	メール	通話	プロフ	ブログ	その他

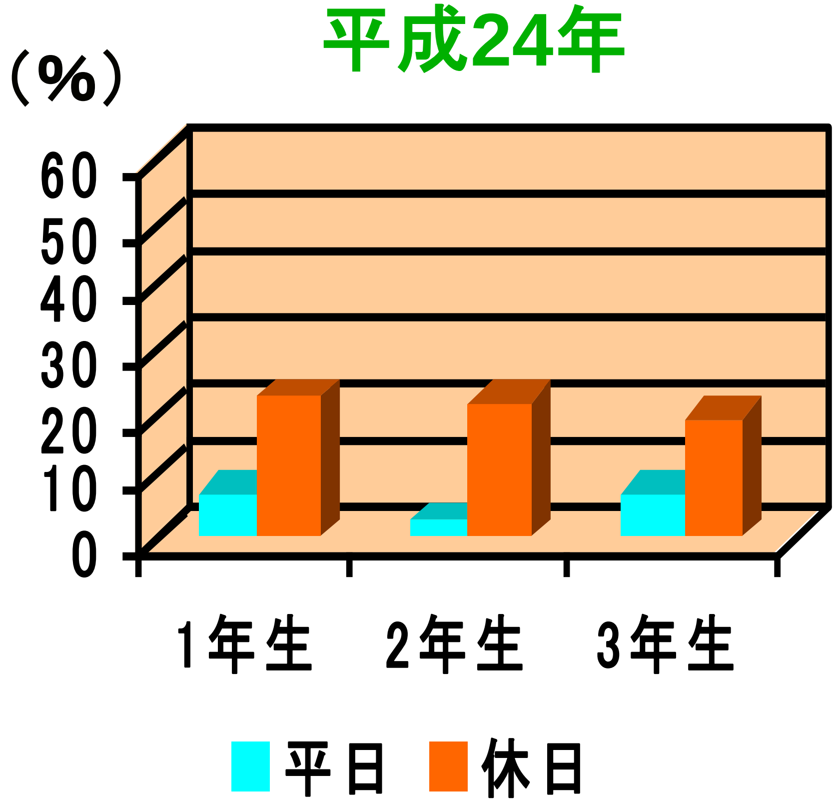
女子

	1位	2位	3位	4位	5位
1年	通話	メール	その他	プロフ	ブログ
2年	メール	通話	ブログ	プロフ	その他
3年	メール	通話	その他	ブログ	プロフ

平成24年　島根県益田市A中学校

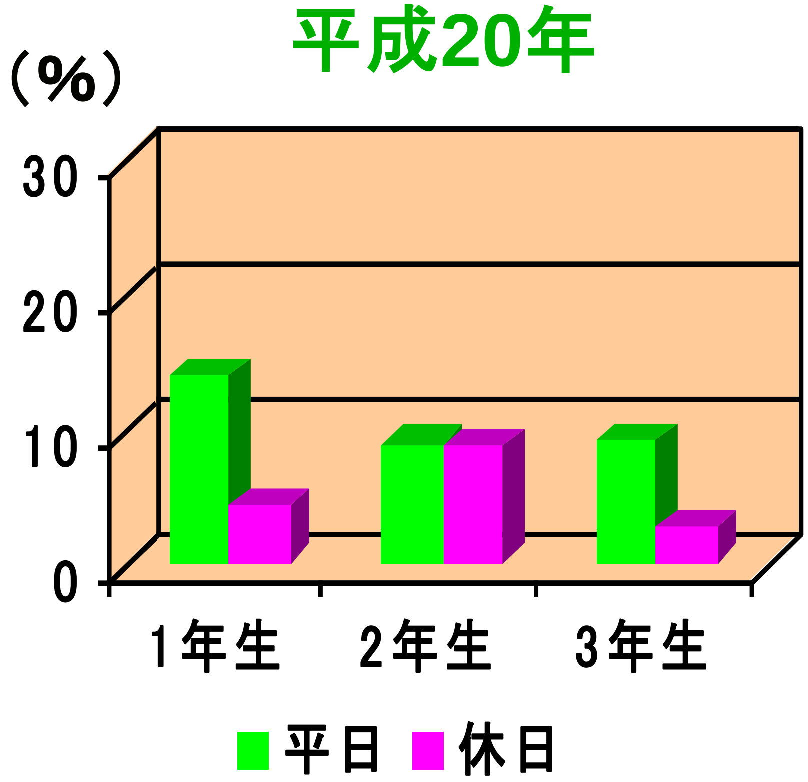
メディア接触6時間以上

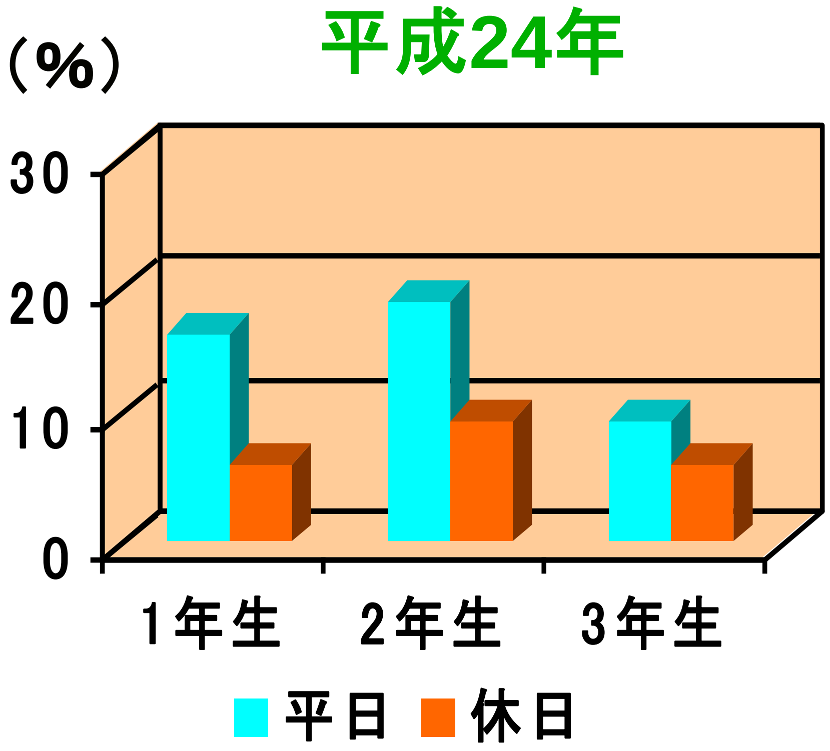




島根県益田市A中学校

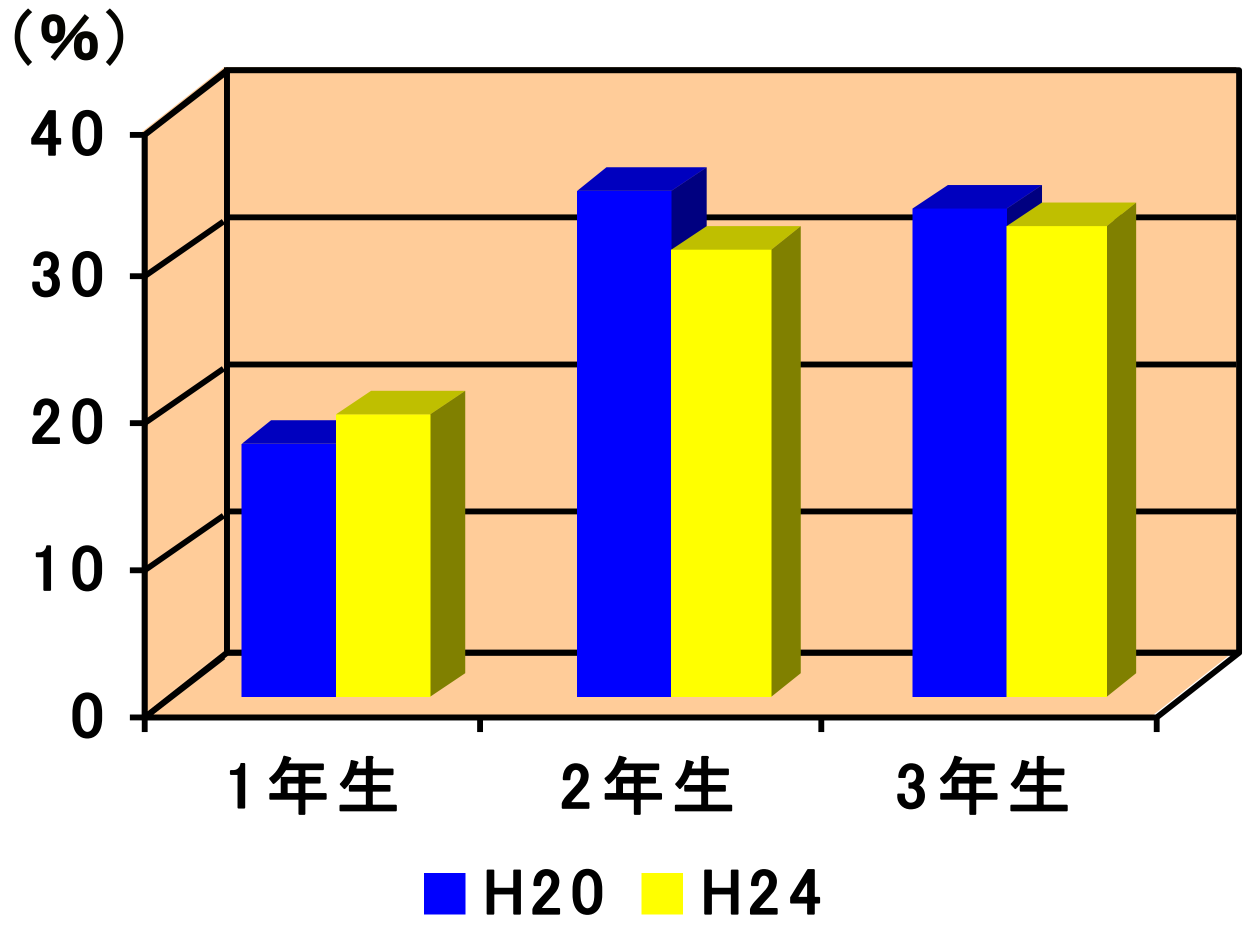
メディア接触1時間未満





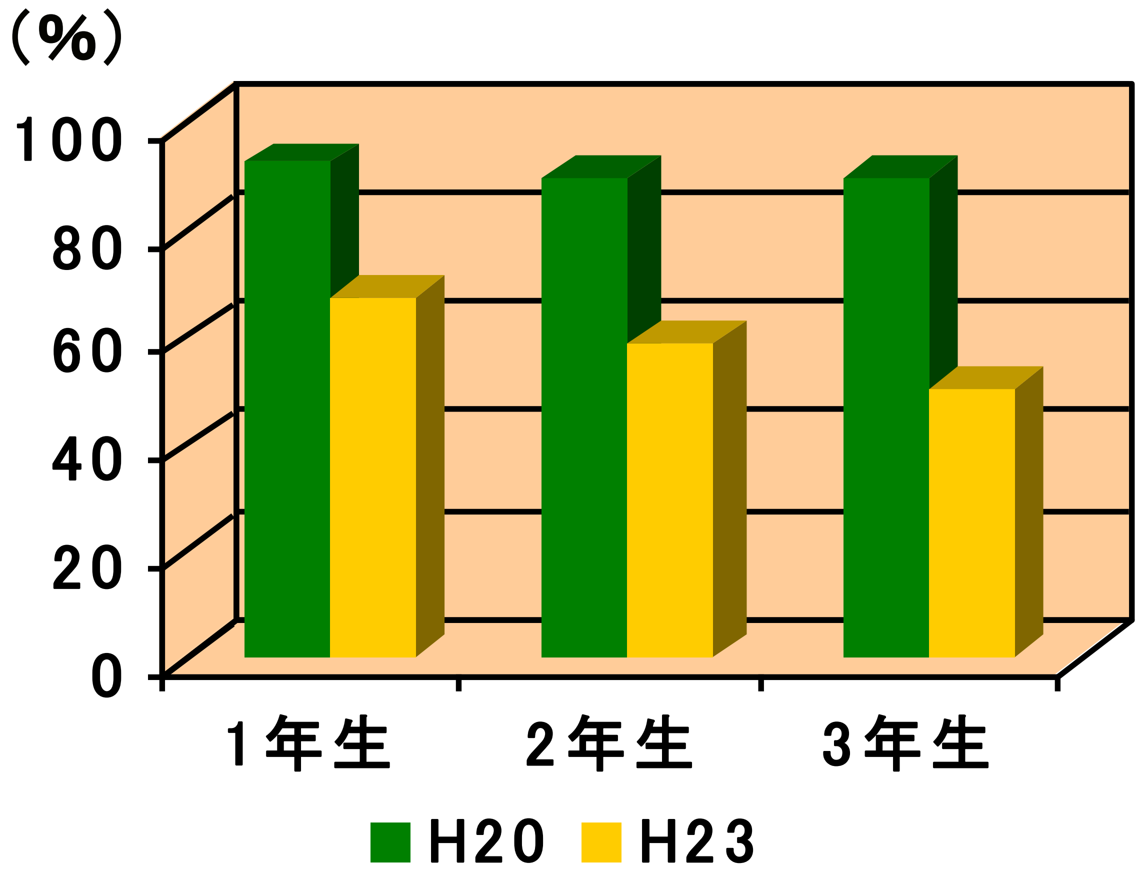
島根県益田市A中学校

携帯電話所有率



島根県益田市A中学校

ゲーム機所有率



島根県益田市A中学校

授業後の感想

●メールをするつもりだったが、今日の話を聞いてやらなくてよかったと思った。
●食事中テレビを見ているので、会話がたまにしかない、ノーテレビデーを作りたい。
●将来自分の子どもに、気をつけてテレビに接しさせたい。
●家族でネットやりすぎの人がいたら注意したい。

（平成22年）

●ケータイから電磁波が出ていることにびっくりした。枕元のケータイアラームは、よくないことがわかった。
●小学校の時、アウトメディアチャレンジがあったが、余り意識していなかった。今回の学習会でしっかり自覚しようと思った。
●家族や知らない人にどんどん教えていこうと思う。

（平成24年）

島根県益田市内A中学校

平成21年　A中学校メディア授業
（日曜参観日）

平成23年　A中学校

平成24年　A中学校メディア授業

平成24年　A中学校
学校保健委員会

「子どもとメディア」アンケート結果
【改善方法

【考察】

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。

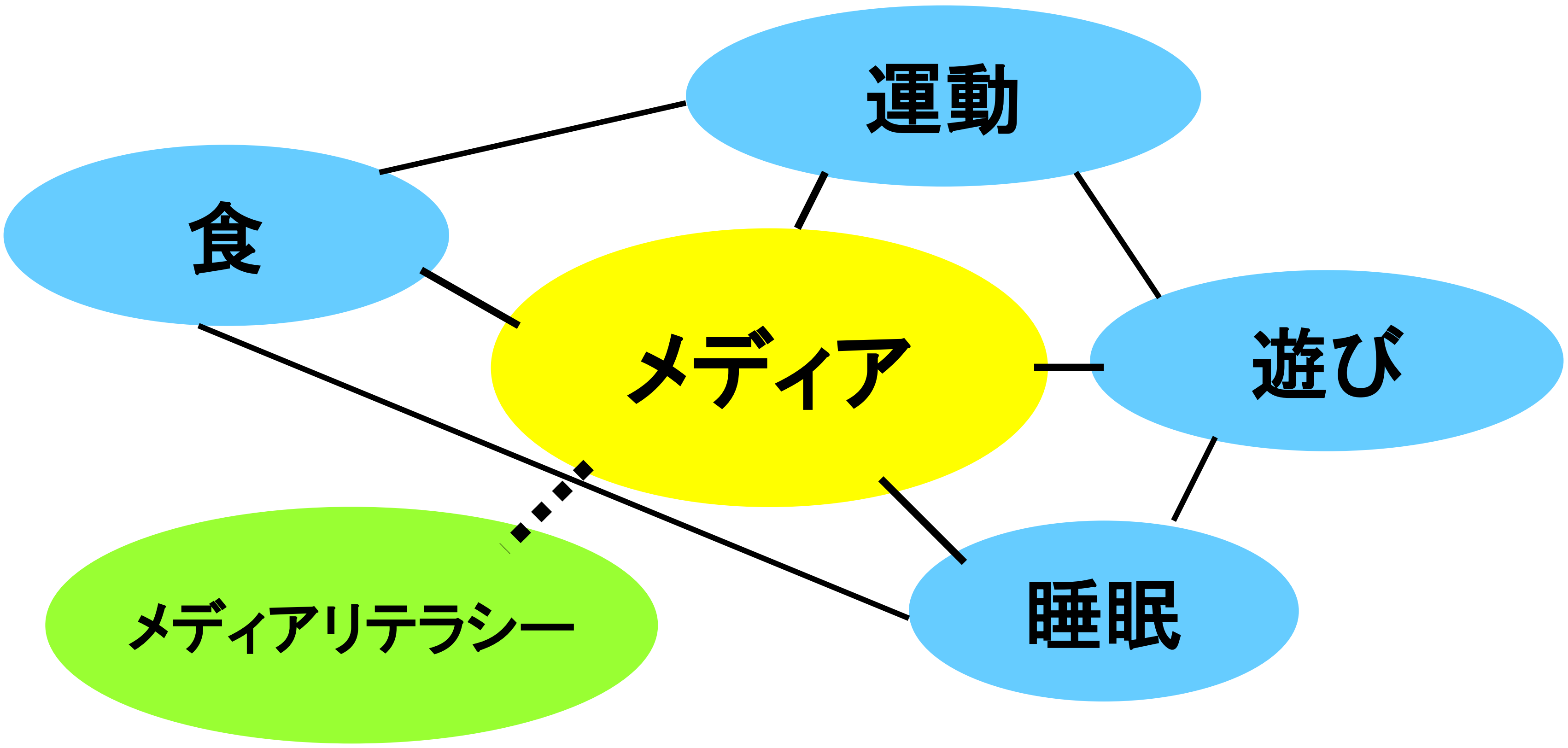
平成24年のアンケートでは、平日午前中に倦怠感を訴える生徒は、男女共全学年で6～8割に認めた。

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。

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。

子どもとメディアと生活習慣



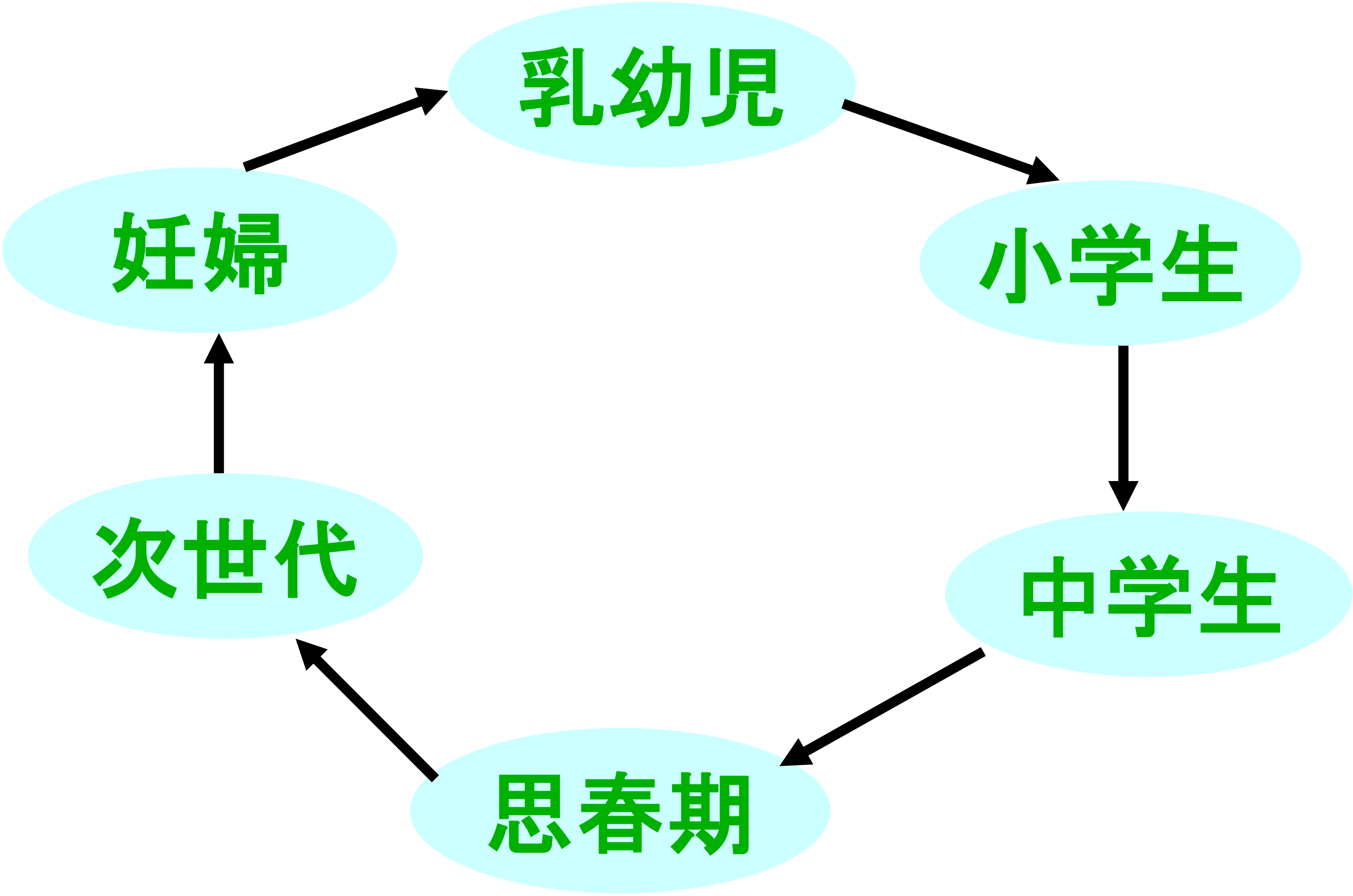
メディア接触、睡眠と肥満

●疲労感やだるさを訴える
子どもは、月曜日が最も多い。
その背景に土曜・日曜の
長時間のメディア接触。

●肥満度が高いほど、テレビや
ビデオの視聴時間が長い。

●寝る時刻が遅く睡眠時間が
少ないと、子どもの肥満に
つながる。

メディア対策は、子どもから次世代へ



ノーメディアへの取組

メニュー

例1.

A)帰宅してからはノーテレビ

B)一日2時間までの視聴

C)夜9時になったらテレビを消す

D)食事中はテレビを消す

テレビの画面に幕(風呂敷)をかける

例2. 一日ノーテレビデー

家族で

例3. ノーテレビデー

毎週一日、三日。毎月一週間、二週間。

子どもとメディア啓発活動

―島根県益田市での取組―

妊婦 → 産科、母子手帳交付（市町村）

乳幼児 → 幼稚園、保育所、乳幼児健診（市町村）

学童 → 小学校、PTA、児童館、民生児童委員

思春期 → 中学校、高等学校、専修学校（大学）

成人 → 公民館、婦人会

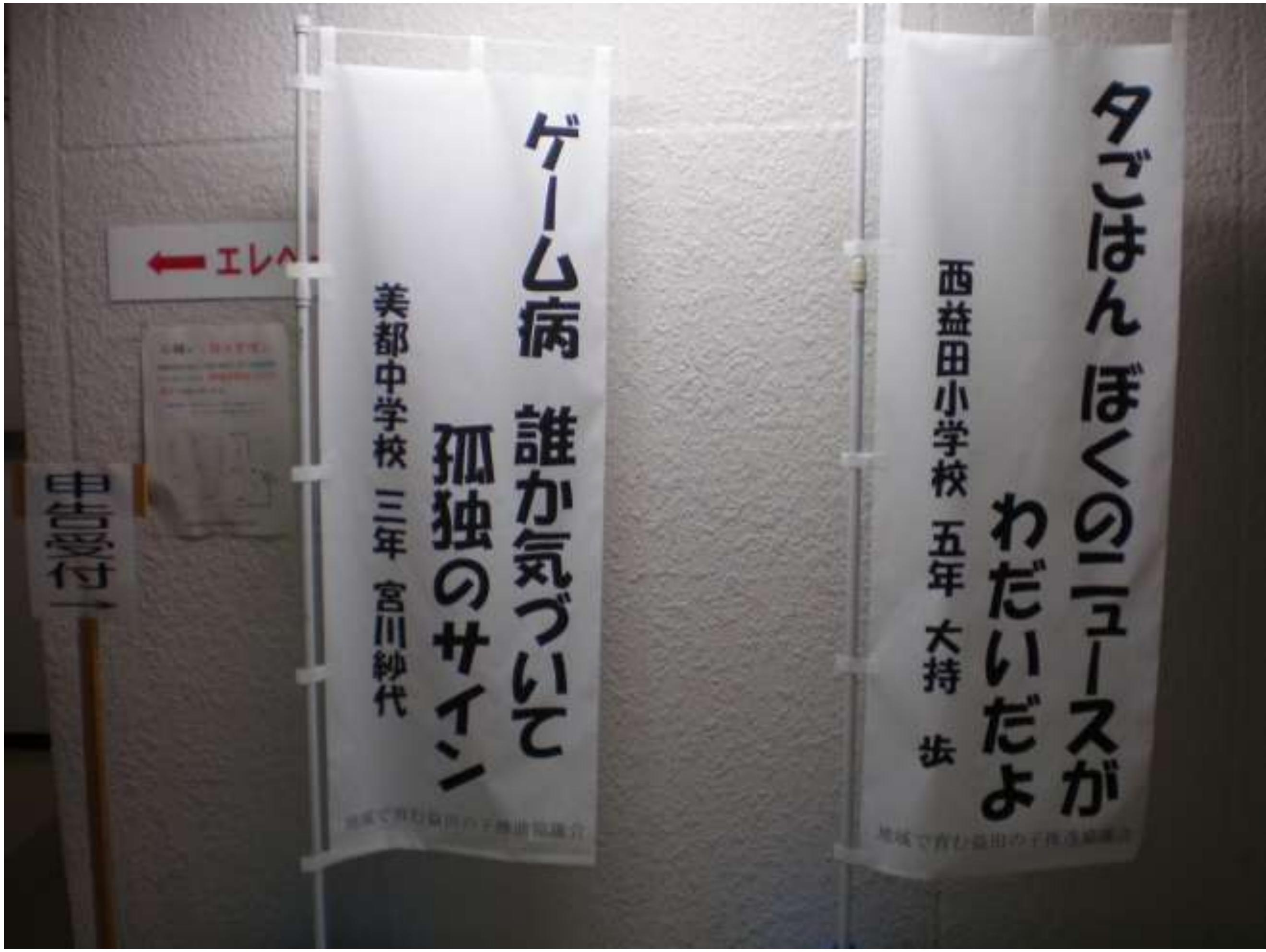
高齢者 → 老人クラブ

全年齢 → 市町村、教育委員会、警察

○連携・継続した取組が大切

「子どもとメディア勉強会」

平成20年7月～　毎月1回開催



益田市　2010年3月

益田市　2009年4月

アウトメディア宣言

平成24年6月、3市町議会
定例会で共同決議

山陰中央新報

平成24年6月21日

「電子メディアと接触減らして」

益田市議会が決議文

子どもの健やかな成長へ

27日本会議提出

益田市議会は、テレビやゲーム、パソコンなどの電子メディアの接触時間を減らす「アウトメディア」を推進するとの決議文を27日の6月定例市議会本会議に提出する。採択される見込み。津和野、吉賀両町議会も足並みをそろえる方針で、アウトメディアに取り組む考え。

アウトメディアは、電子メディアとの接触時間を減らし、家庭や地域社会で過ごす時間に充てる取り組み。市教育委員会が昨年11月、市議会に決議を働き掛け、議会側も有識者による講演会を開くなどしてアウトメディアの重要性を認識し決議方針を決めた。

決議文は、アウトメディアに取り組むことで、家族でのだんらんや地域での交流を深め、子どもたちの健やかな成長や自立につなげるという内容。

具体的には電子メディアを使う際に家庭でルールを設け、電子メディアとの接触時間を減らすことや、毎

平成24年8月10日

電子メディアと接触減を

啓発へ横断幕設置

益田、津和野、吉賀の議長会見

子どもたちが電子メディアと接触する時間を減らす「アウトメディア」を進めるとする宣言を6月定例会で共同決議した益田、津和野、吉賀の3市町議会議長が9日、益田市役所で会見した。決議の意義を説明するとともに、横断幕を作成し設置するなど啓発に向けた取り組みを紹介した。

会見には益田市議会の石田米治議長、津和野町議会の滝元三郎議長、吉賀町議会の鶴永哲也議長、益田市教育委員会の三浦正樹教育長、津和野町教委の本田史子教育長が出席。

石田議長は「テレビ

アウトメディア共同宣言の意義を説明する益田市議会の石田米治議長（中央）

らすことで子どもたちの健やかな成長を図りたい」と狙いを説明。

「青少年教育の分野で3市町が共同歩調を取ることは大切だと考えている」と述べた。

3市町は今後、毎週水曜日と毎月第3日曜日を「アウトメディアチャレンジの日」とし、アウトメディアを呼び掛ける横断幕を設置するほか、啓発チラシを作成し各世帯に配布するなどして住民への周知を図る方針。

【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。