

## テレビ、テレビゲームの子どもへの影響と対策

1. 幼児・小学生へのテレビの影響の実態と対策
2. テレビゲームの熱中経験者調査
3. 子どもの生活時間と健康

(分担研究：学習・遊びと子どもの健康に関する研究)

谷村 雅子<sup>1</sup>、松井 一郎<sup>1</sup>、小林 登<sup>2</sup>、林 龍哉<sup>3</sup>

要約：幼児・学童へのテレビの影響の実態調査より、保育者の配慮次第で良い影響がもたらされるが、好ましくない内容は家庭内だけでの防衛は困難なことが示された。屈折度変化の追跡から近年の近視の増加の原因はテレビゲームだけでは説明不可能なこと、一般小児調査ではテレビゲームは良い面もあることが示されたが、熱中経験者や熱中児の調査から、やりすぎると心身の健康に影響することが示唆された。学童の1日の運動量を測定・記録し、帰宅後は殆ど運動量が無いことが判った。

見出し語：テレビ、テレビゲーム、近視、運動量、生活の偏り

### 1. 幼児・小学生へのテレビの影響の実態と対策

目的：テレビ放映が開始されてから40年、良い面悪い面が数多く議論され、良い面としての教育的効果は教育番組、エイズに関する啓蒙などに広く利用されている。悪い面については、受動的、一方向、間接体験など、テレビ視聴そのものの特性によるものと、暴力、性描写、概念の偏りなどの内容による影響とが懸念されている。後者については、模倣行動の誘発が実験的に検証されてはいるが、実態調査報告の殆どは、視聴時間や番組の嗜好傾向と行動との関係を調べ、小児・青少年の暴力的行動の原因がテレビだけではないという結論で終わっている。どの番組がどのように影響を及ぼしているかという具体的な影響の調査が少なく、

未だ、悪い影響に対する対策を議ずるに至らない。

本報告では、幼児・学童に対するテレビの良い影響・悪い影響の実態調査結果を報告し、具体的対策を検討する。

方法：東京近郊の1市立小学校および1私立幼稚園の担任を通し、全児童および園児の保護者に調査票を配布し、無記名にて記載を依頼し、担任を通して回収した。調査期間は1993年9月末。児童1-6年生592名、幼稚園3-6歳児303名に関する調査票が回収された。

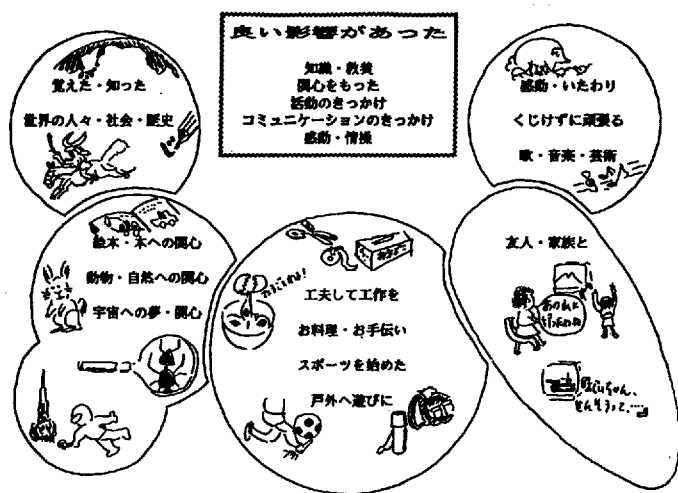
### 結果および考察：

#### ①テレビの子どもへの良い影響の実態

テレビで見たことをきっかけとした良い影響について、半数に、番組名とその影響が具体的に記

図1. テレビの影響の実態 1.良い影響

問「テレビで見たことをきっかけとして良い影響がありましたか。具体的にお教え下さい。(自由記載)」



載された(図1、表1)。全年齢通して頻度が最も高かったのは、テレビで見たことをきっかけとして関心を持ったことで、テレビで見た話と同じ絵本・本を喜んで読む(見る)、動物や自然に関心を持ち、図鑑を見るようになった、テレビで見た動物植物を見つけると喜んで見るようになった、虫めがねで花や虫を観察するようになった、動物園や水族館に行きたがる、磯に出かけて生き物に触れてきた、テレビで宇宙授業を見てから星空を見るようになった、プラネタリウムに行った、宇宙学者になりたいと言った、などが挙げられた。一般には、テレビは間接体験に過ぎない、受動的で良くないと言われているが、実際には直接体験へのきっかけとなることが少なくないことが示された。

次に、より積極的な活動のきっかけになったことが多く、工作の番組を見て自分でもあき箱を使っていろいろな物を作るようになった、子どもが料理をする番組を見て料理や家の手伝いをしたがるようになった、サッカーや水泳に興味を持ち習い始めた、テレビで見た所に家族で出かけた、な

表1. テレビ視聴を契機とした、良い影響 (自由記載)

	幼稚園 303名	小学1-2 225名	3-4 217名	5-6年 178名
良い影響があった	61.1%	49.8%	36.4%	38.8%
関心を持った	35.3	22.6	19.0	21.3
絵本・本に	11.2	4.9	5.1	8.4
動植物・自然に	18.5	14.2	12.0	10.1
宇宙に	1.3	1.3	0.5	0.6
活動のきっかけ	31.3	21.8	13.3	16.8
工作・絵	5.9	2.7	0.9	0
料理・手伝い	12.2	6.7	2.8	1.7
スポーツ	5.6	8.0	5.5	6.7
戸外へ遊びに	7.6	4.4	4.1	8.4
知識・教養	11.6	3.1	5.1	6.1
文字・英語・言葉	7.6	2.2	1.4	3.9
世界・社会・歴史	4.0	0.9	3.7	2.2
情操	7.9	1.7	2.3	1.7
感動	1.3	1.3	0.9	1.1
くじけずに	0.7	0.4	0.9	0.6
音楽・歌・楽器	5.9	0	0.5	0
友人・家族との話題	2.3	2.2	1.4	2.2

どが記載されていた。

3番目は、言葉、文字を覚えた、世界の人々、社会、歴史を知ったなど、知識・教養が得られたことで、テレビメディアの本来の目的の1つである。

感動や情緒的な影響に関するものもあった。動物の親子を見ていたわりの気持ちをもった、動物に優しく接するようになった、画面の子どもが頑張っているのを見て自分も水泳教室で頑張るようになった、歌が好きになった、楽器の演奏を見て習いたがったなど、情操面においても直接に、あるいは直接体験への契機として、良い影響をもたらしていることが示された。

友達とのヒーローごっこなどで、テレビ番組が共通の話題となっていることはよく知られているが、家庭においても、家族で行った場所がテレビに映り、楽しかった思い出話をした、戦争のアニメを見ておじいさんに戦争の話聞いたなど、コミュニケーションのきっかけとなっていることが示された。尚、今回の調査では、8-9割の家庭で子どもと一緒に見る番組があると回答していた。

以上は自由記載で挙げられたものであるので、実際には調査結果より多くの家庭で、良い影響を受けているものと思われる。これらの結果を眺めると、テレビが良い影響をもたらすか否かは、周囲の保育者の育児姿勢と強く関係していることが判る。子どもが見る番組を選択し、内容を把握し、番組内容に関連した直接体験の機会・条件を揃えるのは、親や保育者の役割なのである。テレビで興味を示した話の本を買ったり、図鑑や虫めがねを買ったり、散歩中に道端の小さな自然に立ち止まって一緒に観察したり、夜、星空を見せたり、工作ができるようにあき箱を捨てずに残しておいたり、子どもが台所に来て手伝いたがったら邪魔にせず一緒に作らせたり、スポーツや戸外に連れていったり、楽器を買ったり、テレビを一緒に見ながら子どもの問いに答えたり、…。逆にこれらの配慮が無いと、懸念されているように受動的・間接体験で終わってしまい、日常生活においても受動的態度が習慣化してしまう可能性もある。

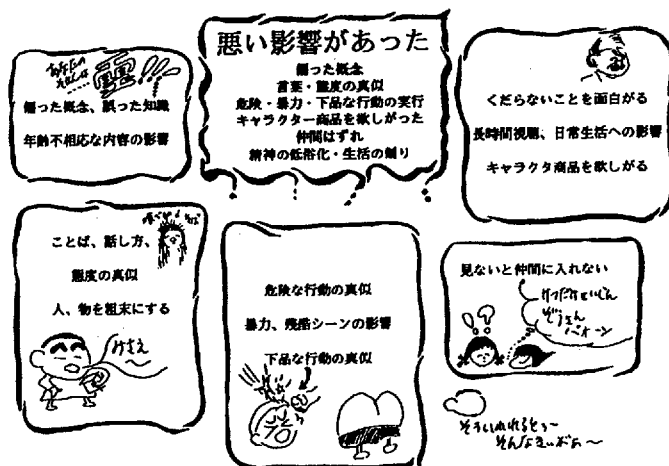
子どもは、繰り返しながら、学んでいく。また、他の子どもに強い関心を示す。テレビで視聴したことや画面の中の子どもの行動を、日常生活の場で体験できること自体も喜びとなる。保育者の少しの配慮で、テレビ視聴が良い影響をもたらす得ることを周知することで、懸念されてきたテレビの悪い側面の1つ、受動的態度は、回避できよう。

## ②テレビの子どもへの悪い影響の実態

テレビの悪い影響も年齢層により内容が異なっていたが、5割に実例が記載され、その実態は良い影響と対応していた(図2)。テレビから多くの知識を得る一方、誤った・偏った知識や概念が与えられることもある、色々なことに関心を持つ

図2. テレビの影響の実態 2. 悪い影響

問「お子さんがテレビの影響を受けて困ったことがありますか。番組名 \_\_\_\_\_ 影響 \_\_\_\_\_」(自由記載)



て実生活に取り入れていく一方、人を馬鹿にした態度や話し方を真似したり、人や食べ物を粗末にする真似をする、危険な行動を真似る、暴力や残酷シーンや下品な行動を真似るなど、登場人物の好ましくない行動の影響も、実生活にも現れていた。また、コミュニケーションのきっかけとなるテレビは、見ないと仲間に入れないという悪い面も持っていた。情操に良い番組があれば、見る番組によっては番組と同様のくだらないことを面白がったり、また、長時間視聴で他の生活時間に食い込んでしまうことも報告された。

## ③好ましくない番組に対する対策

米国においては、1993年秋より、各テレビ局の自主審査委員会が暴力シーンを含む番組を選び、放送前やCM時に「子どもには不向き」の警告を流すという自主規制が開始された。しかし、警告の効果は家庭の規制力に依存する。連邦議会には、テレビ受信機に、暴力シーンのある番組を識別して遮断する装置を内蔵する義務づけや、子どもの視聴時間を避ける番組編成上の配慮に関する法案が提出され、民主主義国家米国で保障されている

表現の自由との論争が起こっている。

今回の調査で、家庭での規制状況について質問した(表2)。子どもは見たがるが見せていない番組が有る家庭は5-7割、一方、見せたくないが子どもが見たがるので見せている番組が有る家庭も5-6割、その理由の殆どは、友達が見ているので話題が合うようにと記載されていた。家庭での規制は幼児でも難しい家庭が多いようである。

また、その家庭で見せなくても、友達を介して影響を受けることがあると2-4割が回答した。マスメディアは、個々の家庭内だけで見せないようにしても、集団中のある割合の者が見ていれば他に影響を及ぼし得る。見せる見せないはその家庭で決める問題であり、規制すべき問題ではないという意見もあるが、今回の結果は、テレビの悪影響に対して、家庭単位での防衛は困難であることを示していよう。

しかし、見せたくない番組名を見ると、同一期間においては、子どもは見たがるが見せていない番組も、見せたくないが子どもが見たがるので見せている番組も、幼稚園児から小学校6年生まで通して、1位2位とも共通の番組(1位は主人公は幼児のアニメだが原作は大人向けで、見せたくない理由は主人公の大人に対する態度や話し方を真似されたくないため、2位は8時代のバラエティ番組)であった。即ち、放映されているテレビ番組の中で子どもに見せたくない親が考える番組は多いと思われるが、その中で子どもが見たがる番組は数少なく共通しているようである。従って、その集団での自主規制が可能と思われる。

先日の新聞に小学6年生からの「テレビの影響を話し合いました」という投書が載っていた。学

表2. テレビの悪い影響と家庭での視聴番組規制

	幼稚園児		小学生	
	3-6歳	1-2	3-4	5-6年
テレビの影響を受けて困ったことあり	56.6%	44.5	30.1	19.6
友達を介して、テレビの悪い影響を受けることあり	38.5	19.6	16.2	14.4
子どもが見る番組名を殆ど知っている	95.7	88.3	80.9	78.9
子どもが見る番組を殆ど見たことあり	73.5	65.2	60.2	52.3
子どもは見たがるが、見せない番組あり	67.7	49.6	46.3	47.6
見せたくないが子どもが見たがるので、見せている番組あり	63.5	50.8	55.4	48.8

級で増えてきた悪ふざけやからかいをなくすにはどうしたら良いかを学級会で話し合っているうちに、最近のテレビはそのような番組がふえているのではないか、そんな番組を見続けていると相手の気持ちを平気で傷つける大人になるのではないかと考え、悪い影響を受ける番組を見ない運動を学級で始めた、テレビ局ももっと良い番組を放送してほしいという堂々とした投書であった。このように、学級会や保護者会などで話題として取り上げ、集団で自主規制したり、制作者に要望していく姿勢が最も望ましく、また、現実的に効果的であると考えられる。

尚、見せたくない番組として、映像がCGでチラチラするため子どもに良くないと思うという番組を数名が挙げていた。このような新しい映像特性の影響については、専門家による検討が必要と思われる。暴力シーン、性的描写なども含め、子どもに与える影響について専門的観点から番組を検討するモニターの設置が望まれる。今回、良い影響・悪い影響の実例として挙げられた番組は、全部録画して我々自身で視聴してみたが、番組が既に絞られているため、大量時間を費やさずに視聴できた。幼児・児童が見るテレビ番組を定期的にモニターすることは比較的容易と思われる。

表3. テレビ長時間視聴者と短時間視聴者

(テレビ視聴：食事中のテレビ視聴時間を除く)

	幼稚園児		小学校1-2年		小学校3-4年		小学校5-6年	
	1時間以下 96名	3時間以上 37名 (12.2%)	1時間以下 51名	3時間以上 25名 (11.1%)	1時間以下 46名	3時間以上 49名 (19.8%)	1時間以下 35名	3時間以上 44名 (24.7%)
TVを自室で見る	4.3%	< 8.4%	5.9%	< 19.1%	4.4%	< 15.4%	2.9%	< 12.2%
食事中はTVを消す	40.0>	16.2*	40.8>	12.5*	48.8>	14.0**	34.3>	9.1*
子が見る番組殆ど知	95.8>	86.5	96.1>	91.7	82.6>	69.8	80.0>	72.7
子に見せない番組あり	37.5>	24.3	33.3>	24.0	23.9>	7.0	22.9>	18.2
TVの良い影響あり	69.8>	43.2**	54.9>	40.0	32.6>	23.3	34.3	34.1
TVの悪い影響あり	44.8	< 65.7	36.6	< 59.1	34.3>	22.2	18.5	< 24.3
母勤め	7.5	< 11.1	23.4	< 47.6	34.1>	32.5	33.3	< 52.5
遊び相手なし	6.2	< 16.2	0	< 12.0	8.7>	0	5.7	< 6.8
一人っ子	27.4	< 30.6	11.8	< 12.5	11.1	< 14.0	0	< 2.3
きょうだいと遊ぶ	54.2>	51.4	58.5>	52.0	50.0>	37.2	45.7>	29.5
近くに遊び場なし <sup>#</sup>	8.3>	5.4	5.9	< 8.0	4.3>	2.3	0	< 2.3
遊べる庭あり	38.5>	18.9	31.4>	24.0	23.9>	18.6	31.4>	25.0
稽古なし	14.6	< 24.3	21.6>	20.0	6.5	< 25.6*	8.6	< 20.5
就寝時間遅い*	3.2	< 29.7***	10.2>	8.7	13.7	< 42.5**	41.1>	32.6
欠席(6日以上/1学期)	22.1	< 30.0	2.3	< 10.6	5.0>	2.9	3.2	< 4.8

#：子どもだけで戸外で遊べる場所がない

〒：22時以降(幼稚園児-3・4年生)、22時30分以降(5・6年生)

\*：p<0.05

\*\*：p<0.01 \*\*\*：p<0.001

#### ④テレビ長時間視聴群の特徴

テレビを平日3時間以上視聴する者と1時間以下の者の生活状況を年齢層別に比較した。いずれの年齢層においても、短時間視聴群の家庭では、食事中は消す、子どもが見る番組は殆ど知っている、見たことがある、番組によっては子どもが見たがっても見せないなど、テレビ番組を選択して見せており、良い影響があるとの回答も長時間視聴群に比して多かった。特にテレビをきっかけとして読書、工作などに関心をもつようになった頻度が高く、テレビを活用している様子が窺われる。

一方、長時間視聴群では、TVを子どもの自室に置いている、見せたくないが子どもは見ている番組がある、悪い影響がある、などが高率で、短時間群とはテレビ視聴のしつけに関して対照的な態度の家庭が多かった。また、一人っ子や遊び相手となるきょうだいがいないなど遊び相手がいない、庭や近所に遊び場がない、稽古事を習っていないなど、視聴時間が長くなり易い条件が短時間群より多かった。生活面では、就寝時間が遅い子

どもが多く、遅い時間帯の番組を見ていることが記載されており、テレビを見ていて就寝が遅くなっていることが確認された。また、幼児、低学年では欠席日数が多い傾向がみられた。

乳幼児期にはテレビをつけっ放しにしている家庭も少なくないと思われるが、小さい時から、見る番組を選び見ない時は消す習慣をつけるように指導することが大切である。

#### ⑤まとめ—テレビの影響の実態と対策

テレビの影響の実態調査より、保育者の配慮次第で能動的な生活・直接体験へのきっかけとなり良い影響をもたらすこと、放置した場合は長時間視聴・受動的・間接体験などの悪影響を被る可能性が明示され、子どもが小さい頃からのテレビ視聴に対する家庭の態度が重要であることが示唆された。好ましくない番組に関しては、友達を介しての影響も示された。1家庭のみの努力による防衛は困難で、学級会や保護者会などでの話合による自主規制、専門家を含めたモニター、制作者への意見提出が現実的に効果的方策と考えられる。

## 2. テレビゲームの熱中経験者調査

目的：テレビゲーム（以下、コンピュータゲームを含む）の小児への影響については、肯定的報告が比較的多いが（本報告書、小田）、その中においても熱中群としての検討の必要性が指摘されている。熱中群の追跡調査は困難であるので、今回は、予備調査として、現在、普通に社会生活を送っている者で、一時期もしくは長年に亘りテレビゲームへの熱中経験を持つ者を調査し、テレビゲームの熱中児への影響と配慮点、熱中児調査の必要性を検討する。

方法：医学部学生及び若い医療関係者で、今までにテレビゲームに熱中した経験を持つ者に、調査票を配布し、郵送により回収した。

主な調査項目は、現在の生活（職業、趣味など）、テレビゲームに対する考え（魅力、態度、注意点など）、テレビゲーム好きでドロップアウトした友人の有無、子ども達へのアドバイス、などについて、選択および自由記載方式で記載を求めた

現在までに回収された、男子50名、女子10名、計60名（21歳-38歳）について集計した。

### 結果および考察：

#### ①ゲーム熱中者における2群の存在

対象者のゲーム歴を表1に示す。一日の最長ゲーム時間は24時間を最高として、81%が5時間以上、クリアしたゲームソフトは最高が約300本または無数2名で、54%が10本以上クリアしていた。本調査では、熱中経験者の明確な定義なく、本人の自認に任せて対象者を選定したのだが、ゲーム時間、クリアしたソフト数から、殆どの者は確かに、テレビゲーム熱中経験者と考えて良いであろう。

表1. 調査対象者（60名）のゲーム歴

開始時期	最長ゲーム時間/日	クリアしたソフト数
就学前 1名	24時間 1名	300・無数 2名
小学校 24	20時間 3	50 4
中学校 16	15時間- 2	40 2
高校 1	10時間- 17	30 3
予備校 2	5時間- 16	20- 10
大学 9	2時間- 9	10- 11
就職後 2		5- 9
		1- 15
		0 3
現在全くせず 9名		

表2. テレビゲームの魅力

達成感	29名
気分転換	25
その他（自由記載）	
とにかく楽しい・面白い・これにつける・趣味	4
物語を読むような楽しさ	2
主人公に成りきれれる・有名人物を思うように動かせる	2
仮想現実感・非日常的	3
夢中になれる・やっているとという充実感	3
義務感	1
逃避	1
暇つぶし	17
ダイエット	1
友人と遊べる	3
人がやるから	1

開始時期は、幼児期1名が最も早く、小学校時代が45%、中学校時代が29%で、現在も余暇として87%が行っていた。現在の趣味に、20%がテレビゲーム、8%がコンピューターやパソコン通信を挙げており、メディアへの興味が持続している者が多かった。好みのゲームのジャンルは、小学校時代はシューティングが多く、中学・高校時代にはシューティング、アクション、RPG、スポーツと広がり、予備校時代は忙しい為か、シューティングとスポーツに集中、大学以降ではRPGが最も多く、スポーツ、パズル、シュミレーション、シューティングと続いていた。これらの傾向は同一人でも同様に変化しており、ゲームの楽しみ方が年齢や状況によって変化することを示唆している。テレビゲームの魅力として、達成感、気分転換、その他、物語の様にストーリーを楽しむ、仮想現実感、夢中になれる、暇つぶし、友人と遊べる、とにかく楽しい、面白い、これに尽きる、などが記載されていた（表2）。

一方、調査対象者と同じ位テレビゲームに熱中していた同級生で、社会生活からドロップアウトした方がいますかという問いに、7名がいると回答した。試験中も熱中し単位が取れなかった、授業に出ない、学校に来なくなった、本道に対する興味をなくした、やりすぎ、不規則な生活（テレビゲームだけが原因ではないが……）、大人になりたくない症候群などであった。

以上の様に、テレビゲームに熱中しても、社会人として普通に生活し、現在も余暇としてゲームを楽しんでいる者が多数存在すること、一方、テレビゲームに溺れてしまう者も少数存在することが判った。

## ②テレビゲーム熱中経験者のゲーム態度・配慮

ゲームを行う時、小学校、高校・予備校時代は友人とが多く、中学校、大学時代は一人で行った者が多かった。全年令通して大抵一人でゲームを行った者は20%と少なく、72%は友人、きょうだいや家族と一緒にいていた。閉じ込めり傾向の者は少ないと推察される。

テレビゲームへの両親の態度は、何も云わない、長時間はだめ・時間を決める、親も好き、親は知らないで、頭から否定的な態度をとった親は少なかった。尚、親は知らない6名は全員がゲームセンターで行っていた。学校の教師からは、注意はない、使用時間の助言、止めるよう注意を受けた、ゲームの楽しさが話題となった、などであった。

テレビゲーム時に自分自身で気をつけている点として（表3）、長時間はやらない・他のことを犠牲にしない、疲れない姿勢、画面に近づかない・目に注意、音量に注意、夜更ししない、疲れたら休む、トイレを我慢しない、等が挙げられた。

表3. ゲーム時に自身で気をつけていること（自由記載）

長時間はしない・他のことを犠牲にしない	12名
一区切りついたら止める	
画面に近付かない・目に注意・視線に注意	10
疲れたら休む・疲労に注意	5
疲れない姿勢で	1
夜更ししない	2
音量に注意	2
トイレを我慢しない	2
たばこの吸い過ぎに注意	1

表4. 熱中した経験についての感想（自由記載）

無駄であった	6名
視力が落ちたが、何も残らない	1
お金がとんでいった	2
他のすべきことがおざなり・他の事ができただろう	2
時間の浪費	1
目が悪くなった	1
特になし	2
熱中を体験できた	19
テレビゲームをきっかけに興味を持った	18
コンピュータプログラム・ゲームソフトを作った	7
パソコン通信、コンピュータに興味をもった	6
音楽に興味をもった	1
歴史、地理、民族学、競馬などに興味をもった	4
友人が増えた・話題が増えた・対話が増えた	13
楽しい時間が過ごせた・面白かった	8
集中力がついた	4
反射神経が良くなった	1
頭の回転が良くなった	2
暇つぶしに良かった	4
気分転換になった	1
こういうものもあることを知った・1つの経験	3

テレビゲーム熱中者に関して、長時間使用による身体への影響や他の生活時間への侵入による心身発達への影響、閉じ込めりなどが懸念されているが、今回の調査から、テレビゲームに熱中しても、普通に生活している者は、自分自身で疲労・健康・熱中してやりすぎぬよう、配慮し、友人関係も大切にしている様子が窺われた。

## ③テレビゲーム熱中経験に対する自己評価(表4)

学生時代にゲームに熱中した経験については、無駄であったという否定的回答は2名、特に無し1名、その他は、熱中を体験できた、ゲームをきっかけに他の事にも興味をもった、友人・話題がふえた、楽しい時間が過ごせた、集中力がついた、暇つぶし、1つの経験など、肯定的であった。

表5. 子ども達や家族へのアドバイス

親が怒ってばかりいるのもよくない・遊び方にも注意 (親もゲームをする)	3
長時間にならぬよう・生活のリズムをこわさぬよう (時間を決めて)	11
身体・目をこわさぬよう・疲れぬよう・寝不足に注意 (休みながら、視力の悪い者はすべきでない)	9
体験がテレビゲームに偏らぬよう・おたくにならぬよう (友達、他の遊び、外遊び、運動、 他の楽しみをもつよう、ほどほどに)	24
内容に配慮(暴力は避けること)	1
ゲーム機よりコンピュータを使わせた方が良い	1

#### ④熱中経験者からの子ども達へのアドバイス

小学生にテレビゲームを奨めるか否かの問いに対し、13%は薦めるとし、コンピュータ・メディアに興味を持つきっかけとなる、を理由に挙げていた。薦めないと回答した者は23%で、理由として、夢中になり過ぎると健康に良くない、視力がおちる、外で遊ぶべき、基礎学力がつかないと後で困る等が記載されていた。どちらでもよいとした者は、良い面もあるので(集中力、手先の器用さ、友達同士の話題、など)、使用時間の指導や自制、やり過ぎに注意できればよい、と回答していた。小学生に対しては、やり過ぎぬように使用時間の規制の必要性が共通して述べられていた。

現在テレビゲームで遊んでいる子どもや親に対しては(表5)、長時間にならぬよう、目・体が疲れぬよう、体験がテレビゲームに偏らぬよう、ほどほどに、内容に注意するようにと記載され、親も怒ってばかりいないで、ゲームをしたり、遊び方を指導するようアドバイスしていた。

#### ⑤熱中経験者調査から考えられる小児への影響

上記の結果から、テレビゲームに熱中しても、普通に社会生活を送る者と、ゲームのみにのめり込みドロップアウトする者が少数おり、前者はやり過ぎの問題を自覚して自制して行っていることが示された。テレビゲームは熱中させる要素を有

しており(多分、内容的のみならず、物理的にも)、良い面としては、楽しさ、夢中、熱中、集中などの体験を与え、また、それらはコンピュータやソフト内容と関連した領域への興味を引き起こしたり、友人・家族との話題、気分転換の機会を提供している。一方、やりすぎてしまうと、身体疲労、生活時間の乱れ、ゲームへの偏り(運動不足、対人関係の希薄化、学力低下、他の生活・遊び体験の希薄化)を引き起こすなど、健全発達の妨げとなりうる。ソフト内容によっては精神面への悪影響も考えられる。

幼児、小学生にゲームソフトを与えるときには内容に配慮し、初めて使うときから適切な使い方を指導し、友達との遊びや他の遊びにも目を向けるよう配慮する必要があると思われる。

#### ⑥一般小児中のテレビゲーム長時間使用児の実態

現在の一般小児のテレビゲーム使用実態を、本報告1(テレビの影響の実態)の調査でも尋ねた。使用頻度、時間ともに、年齢と共に増加するが、女子は男子より極めて少なく、高学年では男子の9割が使用するが、女子では半数にすぎず、90分以上使用する率も男子は3割、女子は1割のみであった(図1)。毎日、90分以上使用する者は、

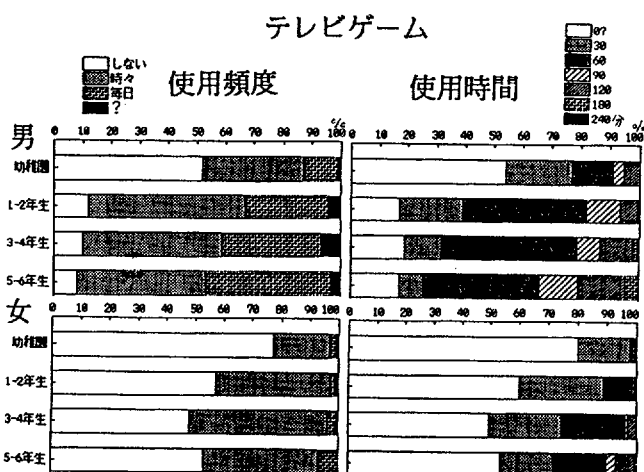




表6. テレビゲーム長時間使用者と短時間使用者

	幼稚園児男子		小学校1-2年男子		小学校3-4年男子		小学校5-6年男子	
	30分未満 96名	90分以上 13名 (9.5%)	30分未満 30名	90分以上 18名 (14.3%)	30分未満 24名	90分以上 25名 (19.8%)	30分未満 12名	90分以上 28名 (33.7%)
TVを自室で見る	4.2%	<7.7%	10.7%	<11.8%	5.0%	<25.0%	0%	<25.9%
TV視聴1時間以下	35.1>	0*	26.7>	23.5	16.7>	8.0	45.5>	10.7*
TV視聴3時間以上	14.9	15.4	6.7	<11.8	25.0	<32.0	18.2	<21.4
食事中はTVを消す	34.4>	7.7	30.0>	5.6	33.3>	24.0	36.4>	25.0
遊び相手なし	8.3	0#	17.2	0#	4.2	2.6#	4.0	0
一人っ子	24.4	<30.8	10.0	<11.1	12.5	<20.0	0	<14.3
きょうだいと遊ぶ	59.4	>53.8	53.3	>50.0	58.3>	36.0	66.7>	21.4*
近くに遊び場なし	7.3	<15.4	6.7	<11.1	0	0	0	<7.1
遊べる庭あり	33.3>	15.4	30.0	<33.3	26.1>	20.0	16.7	<17.9
稽古なし	20.8>	15.3	26.7	<44.4	8.3	8.0	8.3	<21.4
就寝時間遅い\$	13.4	<30.8	3.4	<16.7	12.9	<29.2	25.0	<32.1
欠席(8日以上/1学期)	19.2	<33.3	3.8>	0	10.0	10.0	0	<4.0

30分未満：殆ど使用しない者を含む

#: 子どもだけで戸外で遊べる場所がない

\*: p<0.05

#: 30-90分使用群

\$: 22時以降(幼稚園-3・4年生)、22時30分以降(5・6年生)

ゲーム使用者中、幼稚園では5%、高学年では14%であった。男子を年齢層別に使用時間で分け、テレビゲームを1回に90分以上遊ぶ群と30分以上90分未満の群と30分未満の3群に分けて比較した(表6)。いずれの年齢層においても、テレビゲーム長時間群では、テレビを自室においている頻度が高く、テレビ視聴時間も長い傾向があり、テレビ視聴の規制が甘い家庭が多い。テレビゲームの適切な使用を指導することが難しい家庭があると推察される。

テレビ長時間視聴群と同様に、一人っ子、きょうだいと遊ばない(遊び相手となるきょうだいがいない)など遊び相手のない子どもや一人遊びの好きな子どもの率が他群に比して多かった。遊び相手がいないと室内で一人遊びとなりがちである。そのような条件下の子どもには、働きかけると反応が戻って来るテレビゲームは格好の遊びである。深谷(1986年)は小中学生を対象としたテレビゲームの調査を行い、もともと外遊びの好きな子どもや勉強のできる子どもは両立させており影響が無いが、外遊びの嫌いな子どもはより外遊びの時間が少なくなり、もともと勉強の嫌いな子どもは

より勉強をしなくなったと報告している。これらのテレビゲームにのめりこみやすい条件を明かにし、そのような子どもには周囲の者が気を配ると共に、環境条件を整備する必要がある。

尚、長時間使用群で、ゲームの直接的影響か背後に共通問題があるのかは明かでないが、就寝時間が遅い、欠席日数が多いなどの傾向がみられた。

#### ⑦テレビゲーム熱中群に関する今後の課題

1. 印象ではあるが、テレビゲームは疲労していてもゲーム中には疲労感を感じさせず、やりすぎさせてしまう特性があるように感じられる。子ども用には、一定時間たったら一時中断するようなシステムを組み込む工夫が望まれる。その必要性、時間のめやすなどの生理学的基礎資料を蓄積する必要がある。
2. テレビゲームに溺れやすい子どもの特徴を明かにし、指導上の資料とする。
3. テレビゲームは、主人公に成りきれぬ楽しさ、閉じ込めり状況など、ソフト内容の影響を受けやすい条件が他のメディアに比して多い。教育上好ましくないソフトの子どもへの影響と対策を検討すべきである。

### 3. 子どもの生活時間と健康

目的：子どもの運動時間は下校時刻や日没時刻で制限される。子どもの生活時間の調査は数多いが、生活時間を規定する時刻を考慮した検討は少ない。指定課題「一日の運動量、学習時間、睡眠時間と健康状態との関係」を調べるにあたり、児童の平日の生活時間の予備調査を行い、学校の規定や気象条件等による時刻的制限の観点から、個人の生活行動・時間を考察し、健康状態との関係の調査に設定すべき項目を検討する。

方法：本報告1（テレビの影響の実態と対策）の調査時に主な生活時間についても質問した。

#### 結果および考察：

##### ①起床より下校まで

年齢層別の生活時間の分布を表1に示す。

学校は開門時間が決っており、児童は8時5分から8時20分間に学校に着くように登校する。本調査では、起床時間は朝6時半から7時過ぎに集中しており、通学時間は平均13分であった。従って、殆どの子どもは起床後登校まで1時間あり、比較的ゆっくり仕度して登校しているものと推察される。

最近の通学手段は、幼稚園生は自転車や自動車、バスが多いが、公立小学校では原則として徒歩で通学している。登校後始業までの時間は、学年によって、マラソンや縄跳びなどに使う学校もある。

起床後下校までの間で個人差があると考えられる生活行動は、朝食の有無、登校前の運動・学習の有無、登校前の家族との会話、通学時の運動量、学校の休み時間の過ごし方などで、学校での集団行動時の運動量の個人差も確認する必要がある。

##### ②下校後、就寝まで

下校時刻は全学年通して水曜日は14時頃、第2土曜日は休み、他の土曜日は12時10分頃である。その他の曜日は、1-2年生は14時または14時50分頃、3-4年生は14時50分頃（1日は土休の調整で15時30分頃）、5-6年生は15時30分頃に終る。

表1. 小学生の生活時間

	1-2年生	3-4年生	5-6年生
起床時刻			
5:30-	0.5%	0.5%	0.6%
6:00-	3.7	3.8	6.8
6:30-	47.5	45.7	45.5
7:00-	46.6	47.1	44.3
7:30-	1.8	2.4	2.8
8:00-	0	0.5	0
通学時間 平均	0:13		
始業時刻	8:20		
	朝礼・体育集会・音楽集会・学級の時間 授業（体育3時間/週）・給食 40分 中休み 25分・昼休み 20分・清掃 20分		
下校時刻	14:00-14:50	14:00-15:30	15:00-15:30
塾・稽古	有り	77.3%	84.8%
	25.8	30.9	47.2
	41.6	41.2	39.3
	回数/週	2.9回	3.1回
		3.1回	3.1回
終了時間			
15:00-	0.5%	0%	0%
15:30-	2.1	0.5	0
16:00-	8.4	3.9	1.4
16:30-	15.3	9.6	2.0
17:00-	25.8	21.3	3.6
17:30-	23.2	24.8	6.7
18:00-	14.2	20.8	21.8
18:30-	3.7	5.9	11.5
19:00-	4.7	6.6	24.1
19:30-	0.5	1.5	9.4
20:00-	0.5	3.2	3.9
20:30-	0.5	2.0	6.2
21:00-	0.5	0	8.1
21:30-	0	0	1.4
就寝時刻			
19:00-	0.5%	0%	0%
20:00-	3.2	2.4	0
20:30-	8.8	3.3	2.3
21:00-	49.8	32.1	15.4
21:30-	27.6	34.4	16.0
22:00-	8.3	22.0	37.1
22:30-	1.4	4.3	18.3
23:00-	0.5	1.4	9.7
23:30-	0	0	1.1
睡眠時間			
7:00-	0%	0%	0.6%
7:30-	0	0	4.6
8:00-	0	1.5	13.1
8:30-	6.0	11.2	29.1
9:00-	17.1	36.4	33.1
9:30-	44.2	33.5	14.9
10:00-	28.1	15.5	4.6
10:30-	4.1	1.9	0
11:00-	0.5	0	0

下校後、日没までの生活行動は各人異なるが、友達と遊んだり外で遊ぶことが可能な時間は、稽古や季節（日没時刻）でかなり限定される。本調査では、塾（以下、家庭教師も含む）・稽古に通うものは、1-2年生で87%で週平均 2.9回、3-4年生、5-6年生は85%で、週平均 3.1回であった。塾・稽古の終了時間は1-2年生は16時半から18時、3-4年生は16時半から19時、5-6年生は17時半-21時であった。東京の年間の日没時刻は17時3分-19時39分で、30分位前から暗くなる。従って、外遊びが可能な時間は、低学年では稽古がなければ1-2時間半、稽古のある日は30分程度、5-6年生では稽古がある日は不可、稽古が無くても、夏季は1時間遊べるが、冬季は16時半頃に暗くなってしまうので30分のみとなり、きょうだいや近くの友達と家の近くで遊ぶ程度である。

1-2年生は18時には稽古から家に帰り、8割は21時台に就寝、従って、下校後約6時間の内、4時間以上は家で過ごしていることになる。高学年では就寝時間は21時から23時に分散し個人差が大きい。高学年は下校後、5-7時間を家や稽古先で過ごしていると推察される。現代の小学生は、時間的条件からも室内で過ごす時間が多い。

上記のような時間的制限に加えて、子どもが少なく近所に友達がいない、稽古に通う者が多くて遊び相手となるきょうだいや友達がいない、家の近くに遊び場が無いなど、戸外で友達と遊べる条件が少ない。従って、子どもが望んでも、下校後の運動、戸外での遊びや友達と遊ぶ機会が少なくなっている。

家庭での時間の使い方は子どもや家庭の自由であるが、どのように過ごしているであろうか。今回の調査ではテレビを子どもの部屋にしている家庭が1割あった。友達と過ごす時間は少なくなっても家族との団らんはあるのか、きょうだいと接する時間はあるのか、親が家庭で働いている姿を見ているか、自室にとじこもっているのか、学習・塾・稽古・テレビゲームなどの知的活動に偏っていないか、情緒的時間はあるのか、稽古や学習は楽しみなのかストレスに他ならないのか・健全なる情緒発達の基礎となる家族・友達との時間が損なわれていないだろうか。

下校後の生活調査は、調査時期・曜日の選定に留意し、稽古の種類・方法、稽古のない日の過ごし方、学習・稽古への意識、遊び相手・場所、家庭での生活行動、家族と過ごした時間など、詳細に質問する必要がある。

### ③睡眠時間と健康との関係

睡眠時間の年齢分布を一学期の欠席日数の多い子どもと少ない子どもとで比較したが、よく一致していた。しかし、小児科外来受診児では、低学年では睡眠時間がより長い児が多く、中・高学年では長い児と短い児とが出現していた。健康状態との関連の可能性があるので、多数例で詳細に検討したい。

尚、運動量については、本年度の研究で1日の運動量の経時記録方法が可能となり（本報告書、矢部）、子どもの主な生活行動における標準運動量、個体差の把握が可能となった。生活記録から一日の運動量を推定し、運動量と健康状態との関係の科学的検討が期待される。



## 検索用テキスト OCR(光学的文字認識)ソフト使用

論文の一部ですが、認識率の関係で誤字が含まれる場合があります



要約: 幼児・学童へのテレビの影響の実態調査より、保育者の配慮次第で良い影響がもたらされるが、好ましくない内容は家庭内だけでの防衛は困難なことが示された。屈折度変化の追跡から近年の近視の増加の原因はテレビゲームだけでは説明不可能なこと、一般小児調査ではテレビゲームは良い面もあることが示されたが、熱中経験者や熱中児の調査から、やりすぎると心身の健康に影響することが示唆された。学童の1日の運動量を測定・記録し、帰宅後は殆ど運動量が無いことが判った。