＜分担研究報告＞

学習・遊びと子どもの健康に関する研究

分担研究者　谷 村 雅 子

要約：子どもの健康・発達に及ぼす影響について、以下の研究の必要性を検討した。1)文献、予備実験より、テレビ、テレビゲームは使用法、ハード・ソフトの改善により、悪影響の軽減が可能であることを確認した。良い面も多く、医療やリハビリへの活用も期待される。2)運動不足を反映すると考えられる運動能力低下が文献から示唆された。基礎となる一日の運動量の生理学的測定法を検討した。3)生活時間・生活経験の調査から、室内・一人遊びへの偏りが示された。影響の研究が必要と思われる。

見出し語：テレビ、テレビゲーム、生活時間、生活の偏り、運動量

小児をとりまく生活環境の変化は、小児の健全発育、人間形成に重要な学習・遊びにも変化をもたらし、心身への影響が指摘されているものもある。本分担研究班は、最近の小児の代表的遊びであるテレビとテレビゲームの健康への影響及び小児の生活の中心である学習・遊び・運動・睡眠のバランスと健康について、文献を整理し、研究状況と問題点を把握して、対策を講ずる研究の必要性を検討するよう設定された。

設定されたリサーチクエッションを検討するに当り、境界領域であるため、関連領域の専門家の参加を得て、小児生態学、小児科、眼科、運動生理学、教育心理学の５名で班を編成し、以下のように分担した。

・生活時間の変化の実態(小児生態学、谷村)
・テレビ、テレビゲームの子どもへの影響
　(小児生態学、谷村；眼科、東)
・遊びと生活体験（教育心理学、小田）
・運動量と体力（運動生理学、矢部）
・生活が偏った場合の対応（小児科、南部）。

各課題の研究状況を、国外は Index Medicus、国内は中央医学雑誌、民間研究報告を検索した。班員が研究してきた課題は継続進展させ、先行研究が殆どない課題は予備調査・実験を行い、研究の可能性を検討した。

第１回班会議（平成４年10月２日）に班の研究方針と分担を調整し、第２回（平成５年２月７日）に各研究結果を報告後、リサーチクエッションについて討議し、以下の結論を得た。

＊国立小児医療研究センター小児生態研究部

リサーチクエッションへの回答

①テレビ・テレビゲームの使用による健康障害に関する研究状況

（詳細は主に、谷村、東、南部が報告）

テレビは放映開始後40年を経ており、良い面・悪い面は経験的に指摘されてきたが具体的対策を目的とした研究は少ない。班員らの最近の研究で、見せ方の指導および内容の改善で悪影響を軽減できることが示唆されている。

テレビゲームは発売後の歴史も浅く、健康障害に関する系統的研究は殆どない。現在、市場は質に関する競争期にあり、小児への影響の観点からの総合研究の好機である。

両者とも良い面も多いので、一般小児への悪影響の軽減を目的とした、使用法のガイドラインの作成、内容改善のための研究を行えば、医療、リハビリ、教育への活用も期待できる。また、熱中群の中で、問題が起こり得る者の実態・条件の把握と対策を目的とした研究も必要である。

②一日の運動量、学習時間、睡眠時間と健康状態の関係に関する研究状況

③子どもにとっての適度の運動量、学習時間、睡眠時間の目安に関する研究状況

（詳細は主に、矢部、小田、谷村が報告）

生活時間と健康状態、目安の推定に参考となる研究は殆ど無かった。各報告に示された運動時間の減少傾向、学習時間・室内遊び時間の増加、運動量の減少を反映すると推察される運動能力の低下、人間関係を伴う生活体験の減少、仲間遊びの減少、室内一人遊びの増加は、現在の日本社会では今後も続くことが予想される。極端に偏った生活を送っている子どもの存在も指摘されており、生活のバランスと健康状態との関係、適量の推定は容易ではないが、早急に検討する必要がある。

今後の課題

発達過程にある子どもの生活の偏りの問題は、短期的影響と長期的影響について、また、個体への影響（肥満、心身症など）と集団・世代への影響（国民の体力低下、活字離れなど）についても考える必要がある。これらを念頭に、以下の具体的課題に重点を置き、本年度のリサーチクエッションの研究を遂行する。

①テレビ・テレビゲームの特性とそれに対するヒトの反応特性を科学的に明らかにする。その科学的根拠に基づいたガイドラインの作成、内容の改善とモニタリング方法を検討する。

②種々の点で極端に偏った生活をする子どもの実態とそこに至るまでの過程と原因・誘因、更に短期・長期後の健康状態との関係を調べる。

③生活が偏り易い環境で育つ子どもへの対策を検討する。

④室内遊び、一人遊びの小児の健康・発達への短期・長期的影響を研究し対策を検討する。

⑤現代生活環境における子どもの各行動の運動量の測定を基に、発達過程に応じた運動の種類と量の目安を求める。

⑥上記⑤の対策を公衆衛生の視野からも検討する。

⑦テレビ・テレビゲーム等の魅力を活用して、患児の協力を得易い医療やリハビリ方法を開発する。

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:子どもの健康・発達に及ぼす影響について、以下の研究の必要性を検討した。1)文献、予備実験より、テレビ、テレビゲームは使用法、ハード・ソフトの改善により、悪影響の軽減が可能であることを確認した。良い面も多く、医療やリハビリへの活用も期待される。2)運動不足を反映すると考えられる運動能力低下が文献から示唆された。基礎となる一日の運動量の生理学的測定法を検討した。3)生活時間・生活経験の調査から、室内・一人遊びへの偏りが示された。影響の研究が必要と思われる。