

## テレビ、テレビゲームの子どもへの影響に関する研究概況

1. 子どもの生活時間
2. テレビと子ども
3. テレビゲームと子ども
4. 室内・一人遊びの増加

(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、松井一郎

要約：テレビ、テレビゲームの子供の健康への影響に関する文献を検索したが、問題点に対する具体的対策につながる研究は少なかった。詳細な集団調査と行動観察から、テレビは見せ方の指導、内容改善で悪い面を緩和できることを示し、テレビゲームも懸念されている問題点の改善が可能なことを予備実験で確認した。使用法のガイドライン、ハード・ソフトの改善を目的とした科学研究が重要である。又、室内・一人遊びの増加の背景を考察、その偏りの影響の有無を検討する必要性を述べた。

見出し語：生活時間、テレビ、テレビゲーム

### 1. 子どもの生活時間

指定課題を考察するに当り、子どもの生活全般の時間配分の時代推移の実態把握状況をみた。結果：生活時間に関する実態については大規模な調査が定期的に行なわれ研究報告書として発表されていた。小児保健協会による1-6歳を対象とした幼児健康度調査(8749名、1980年、1990年)、NHK世論調査部による10歳以上の全年齢層を対象とした日本人の生活時間調査(67898名、1970年より5年毎)、文部省による小中学生を対象とした児童・生徒の学校外学習活動に関する実態調査(24056世帯、1976年、1985年)、総務庁による中高校生を対象とした情報化社会と青少年に関する調査(6700名、1981年、1991年)、

その他数種の報告から年次推移をまとめると、幼児期からの夜更かし派の増加、小中学生では睡眠時間が短縮し、通塾率、テレビゲーム時間が増加し、運動時間が中学生で減少していた。テレビ視聴時間は不定あるいは減少傾向にあった。平均値でみると変化量はいずれも10数分と少ないが、個人単位でみると、1日中、テレビやテレビゲームで過ごす者や塾とテレビで過ごす者など、身体を動かさない偏った生活を送っている児の存在が指摘されていた。偏りの健康への影響に関する文献は少なかった。

考察：生活時間の実態の全体的推移は把握され大きな問題もないが、偏った生活の児の実態、健康との関係に関する調査が必要である。近年、日本人の夜型生活への転向が指摘されており、夜型生活と健康との関係の検討も重要である。

\* 国立小児医療研究センター・小児生態部  
(Dept. of Child Ecology, National Children's Medical Research Center)

## 2. テレビと子ども

### ①研究概況

学童・青少年のテレビ視聴の実態調査は数多くあり、悪い影響（暴力、非行、偏った概念形成、学業・運動量の減少、肥満など）についても国内外で議論されてきたが、具体的対策やそのための研究は少なかった。

幼児を対象とした調査は、1979年より日本の心理学者を中心に行なわれ、都市、農村の両地域において就園前が最も視聴時間が長いことを報告、幼児の発達に合わせた良い番組制作を目標とした研究が行なわれ、現在の放映に活かされている。

0-1歳児を対象とした調査研究が世界に殆ど無いことから、都市、農村の1600名の集団調査と30名のテレビ視聴行動の観察が行なわれ（谷村ら）、生後3カ月からテレビに関心を持ち、12カ月児の9割以上が幼児向け番組を見ており、心身の発達と共にテレビとの接し方も変化し、1歳半では好みの番組（場面）を選択視聴し、親に共感を求めたり質問する等、コミュニケーションや種々のものに興味を持つきっかけにもなることが示された。しかし、親がテレビに併せて一緒に歌ったり説明したりせずに一人きりで見せている家庭が少なくとも1割あり、テレビに対する子どもの反応が乏しく受動的であるなど、従来懸念されていたような問題点がみられ、見せ方の指導が重要であることが示された。また、好ましくない行動や言葉も模倣し記憶にも残るので、放映内容にも配慮を要することが示唆された（本論文末の表を参照）。

②0-1歳児はテレビの情報内容を楽しんでいるのか

目的：0-1歳児が単に光や音声を楽しんでいるのか、情報を選択して楽しんでいるのかを推察する。

方法：上記集団調査で記載された0-1歳児が好むCM44本および対照CMとして同時期にその前後に放映されたCM42本を録画し、視覚的属性および聴覚的属性について、客観的属性は測定し、主観的属性については両群のCMを無作為につないだテープを成人80名に見せて各CMの印象をアンケート調査した。

結果：対照CMと比較して赤ちゃんが好むCMに有意に多い視覚的属性は、ぬいぐるみや子供などが登場し、笑顔で呼びかけたり踊っており、背景はあまり変化せずキャラクターが活発に動いていた。成人が見て可愛く明るいと感じるものが多かった。対照CMでは、キャラクターも背景も変化せず、場面設定がオフィスや夜で暗い感じのものが多かった。聴覚的属性も、好むCMでは音楽が中心でリズムカルな楽しい音楽が流れており、ナレーションの声も明るいものが多かった。

考察：子どもはCMをよく見ると言われるが、そのCMの中にも好みがあり、自分達と似た可愛いヒト、笑顔、明るい雰囲気などを好むことが示された。0-1歳児が単にテレビの光・音声刺激を楽しんでいるのではなく、テレビから流れる膨大な情報の中から、生物学的にも自然で好ましい内容に関心をもって楽しんでいることが示唆された。

③テレビはなぜ子どもの同調行動を誘発しやすいのか

目的：テレビ視聴行動観察の結果、0-1歳児が同じ場面で動作・音声の同調行動をとることが示唆された。それらの動作の模倣場面の解析から、ヒトの真似をすること、動作の全プロセスを見ないと真似できないことが示唆された。後者を確認するため、予備実験を行なった。

方法および結果：1)4歳男児に初めての道具(テプラ)を見せたところ関心を示し触っていた。2)ビデオで結果のみ(テープが出て来る場面)を見せると、早速試みたができなかった。3)ビデオで、人が使用している場面を最初から最後まで見せると、音声による説明がないにもかかわらずしっかりと見続けすぐに真似して成功した。4)他の数種の道具についても同様であった。

考察：テレビの暴力場面の子供の攻撃行動への影響は欧米でも強く指摘されてきたにもかかわらず具体的な対策はない。むしろ、絵本や昔話にも残酷な場面はあるからテレビだけが悪いのではないという反論に押し負け勝ちでもあった。本予備実験結果は、テレビは行動のプロセスを映すので模倣行動を誘発しやすくしていることを示唆している。模倣が好ましくない場面の一部カットにより幼少児の模倣行動の誘発を少なくできること、他方、模倣行動の誘発の原理をリハビリに応用できることを示唆している。

#### ④テレビの影響に関する要検討課題

乳幼児への見せ方の指導のガイドラインを作成し、小児保健指導者に周知する。子供番組の内容・時間・時間帯の改善点とモニター方法を

検討する。その他、テレビの悪い面として懸念されている、ながら視聴の聴力・集中力への影響、概念の画一化や偏り、想像力が育たない、考えなくなる、などの問題について、根拠、改善策を科学的に検討する。長時間視聴児への対応を検討する。

一方、テレビが殆どの家庭に普及した今日、医療、健康教育、育児・文化の伝承などに活用することも、核家族、生涯教育時代に効果的である。

### 3. テレビゲームと子ども

#### ①テレビゲーム市場

テレビゲーム専門誌編集者および店頭にて市場動向を質問した。

1983年の発売後、普及期を経て現在は定着期に入り高質化が要求されている。ゲーム機はCPU16ビット化、CD-ROM掲載により、高画質、多機能化し、複数人でプレイできる型の人気が出てきた。テレビをモニターとするテレビゲーム、小さな液晶画面つきのハンディ型、パソコンをゲーム機及びモニターとして使用するパソコンゲームがあり、価格、見易さなどが異なる。小学生の多くはテレビゲームやハンディ型を保有している。

ソフトは16歳をターゲットとするものが多いが、子どもを対象としたものも最近増加してきた。テレビゲームとハンディ型ゲーム用ソフトの制作には各ゲーム機メーカーの許可が必要で内容もチェックされており、玩具店・売場で販売されている。一方、パソコンゲームソフトには成人向けもあり、パソコン店で販売され自動

販売機もある。1992年12月にコンピュータソフトウェア倫理機構が発足し、性描写・犯罪描写も審査対象としている。売上は年間10-20万本。シューティング・・・、オーディオ・ビジュアル辞典やお絵かき、教育用もある。技術的に今後も多様化が進むと考えられる。ゲーム関連メディアはゲーム雑誌(週・月刊)10種類、小学生向け雑誌中にも関連記事があり、ゲーム関連子供向けテレビ番組は週3本。攻略本は多数あり子供も購読している。

周辺状況としてゲームセンターの女性や家族連れの増加、ゲーム機を用いた玩具増加などの背景がある。

## ②子どもの健康への影響に関する研究状況

子供の生活におけるテレビゲーム遊びの実態については、東京都生活文化局による約4600名の調査の他、大調査が2-3、小調査は比較的多くあり、傾向は一致していた。幼児まで浸透しており(経験率は男児93%、女児63%)、プレイ時間は1回平均、幼児30分-2時間、小学生1-2時間、毎日使う率は小学生11%、中学生4%であった。1年前との比較の質問から、熱中群と離れていく群とがあることが報告されていた。

影響に関する詳細な研究は少なく、良い面として、主体的関与、創意工夫・思考錯誤や集中力を要する、情報交換を通しての友人とのコミュニケーション、指導次第ではコンピューターへ関心をもつ、などが指摘され、その他、熱中の体験、達成感の体験、左手の神経反射機能の向上、父子コミュニケーションなどが考えられ

る。

悪い面としては、学力の低い群では学力低下、外遊びを好まない者は外遊びの減少、一人遊びの増加が示され、その他、OX式思考、殺しに慣れるのではないか、などが懸念され、熱中群に関する研究の必要性が指摘されていた。

数報告がアンケート調査から、眼や頭の疲れ、頸、手首、遺尿、便秘などへの影響を指摘している。また、プレイ中の一定時間毎に身体の疲労を調べた報告では、長時間使用すると健康上の問題が生ずるとし、休憩をとる必要性を述べている。しかし、ハード、ソフトの特性・内容と健康障害との関係に関する詳しい研究が少ないため、使用上の具体的注意やゲームの質の向上につながらない。

心身への悪い影響が指摘されている一方、テレビゲームの魅力を医療に応用した研究報告も内外ともに多かった。本研究班でも、東(眼科)が弱視治療に利用し、有用性を報告している。

## ③テレビゲームの悪影響の軽減化の可能性の検討

問題点の改善の可能性の有無を探るため、予備実験を行なった。

行動・測定値・ゲーム内容の同時記録方法を検討し、主なゲーム機と代表的ゲームソフトを用いて、ゲーム中の行動観察や生理指標の測定を数名について行なった。結果は環境条件やゲーム機・ソフトの種類や場面で異なっていた。このことは使用法の指導やゲーム機・ソフトの制作者への指導により、問題点を改善できることを意味している。テレビゲームはテレビをモ

モニターに使用するのでテレビの影響と同様に考えられてしまうことがあるが、近距離から画面を凝視するため、物理的刺激量がテレビより大きい。テレビ映像の多くは現実の被写体を映しているのに対し、テレビゲームはコンピュータプログラムで映像を創作しているため、過度な視覚的刺激が送られることもある。しかし、プログラムでコントロールすることも可能なはずである。テレビゲームの特性とヒトへの影響を科学的に把握し、遊園地にも子供向けメリーゴーランドから大人向けの激しさを楽しむものまであるように、子どもが安心して楽しめるよう、テレビゲームを改善していきたいものである。

尚、研究協力者によるテレビゲーム関連の研究報告として、ゲーム中の心拍を測定し、テレビゲームの運動量はやはり小さいこと（矢部）、テレビゲームを毎日1時間以上行っている子どもでも眼障害は検出されなかったこと（東）、1日の多くをテレビゲームで過ごしている不登校児に対し、親も一緒に関わることで信頼感を取り戻し通常の生活に復帰したこと（南部）が、本報告書に報告されている。

#### ④要検討課題

テレビゲームは子どもにも大人にも魅力的存在で良い面も多々あるので、改善策の考案を目的とした研究が重要と考えられる。テレビゲームの特性、それに対するヒトの特性を明かにし、子どもの指導のためのガイドラインの作成、ハード・ソフトの質的改善方法の検討により、テレビゲームの悪い影響は軽減できると考えられ、また、医療・リハビリへの積極的応用も期待さ

れる。

また、テレビゲーム熱中群の特性、長期の影響を調査し、熱中群の中、どのような場合に指導を要するのかを検討する必要がある。

尚、ソフト、ハードによって条件が異なり、同じソフトでもステージによって条件が異なるので、テレビゲームの特性を研究する際にメーカーの協力を要することを痛感した。

#### 4. 室内一人遊びの増加

室内遊び・一人遊びと屋外遊び・仲間遊びはそれぞれに良い面があり、屋外・仲間遊びは体力増進、人との接し方・社会性、直接体験、欲求不満解消など、室内・一人遊びは集中・持続、知的能力、知識、情緒、欲求不満解消などが挙げられている。しかし、近年、室内・一人遊びへの顕著な偏りが指摘され、子どもの健康や発達への影響が懸念されている。

本研究班でも、室内・一人遊びの代表であるテレビ、テレビゲームなど個々の遊びについては良い面も多く問題点があっても改善できると考察した。しかし、テレビ、テレビゲームに費やす時間の増大、社会的背景に伴う学習時間の増加は、相対的に運動時間や人と接する機会を減少させる。事実、運動量の減少を反映していると考えられる運動能力の低下傾向（矢部）、テレビゲームは実際に運動量が少ないこと（矢部）、生活の中で人間関係を伴う経験が減少し、一人遊びを好むものが小学4年生で25%いること（小田）が報告された。

室内・一人遊びの増加は、それらの遊びが好まれるためだけでなく、増加せざるを得ない社

会的背景も関係していると思われる。住環境の変化（高層住宅で籠り勝ち、集合住宅で階下隣家への騒音の心配、洋室では遊ぶスペースが狭い）、少子化時代（同胞数少ない、近所の友達が少ない）、友達が少なく核家族で遊びの伝承が少ない、生活時間の変化（稽古事、塾に通うため外で遊べる時間が少ない、友達と共通の遊び時間がとれない）、安全な遊び場が少ない（誘拐、交通事故の心配）、親の好みで幼少時より外遊びの習慣が少ないことなどが考えられる。これらはいずれも今後も増加するものと予想さ

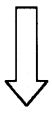
れる。

室内・一人遊びの偏りの影響、特に長期的な影響は殆ど研究されていない。しかし、その偏りが日本の子どもの全体的傾向であることを考えると、風潮であるからとして無視することはできない。健康、発達、人間形成上の影響を把握し、行政的指導の必要性の有無を検討する時期であろう。放課後の校庭解放、室内での仲間遊びの紹介、など、具体的方策は可能と考えられる。

表 テレビ視聴時の家族の態度と1歳6月児のテレビへの関心

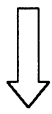
対テレビ行動	赤ちゃんがテレビを見ているとき、 家族がテレビに合わせて 歌ったり踊ったりすることが— ない      よくある	
	TVへの関心	*テレビに向かって行く…………… 60.0
	*自分でつけて見る…………… 41.7	> 33.5
感情表現	*テレビを見ていて笑う…………… 66.7	< 90.9
同調行動	*画面の人に声をかける…………… 25.0	< 61.2
	*登場人物の真似をする…………… 50.0	< 88.7
共感を求める	*一緒に見ている人を見る…………… 66.7	< 91.9
	*一緒に見ている人に質問…………… 0.0	< 27.2
知っている物の 同定	*興味ある物の放映に喜ぶ…………… 81.8	< 97.0
	*知った歌の放映を喜ぶ…………… 54.5	< 93.9
TVで見た物 への関心	*テレビの歌を歌うと喜ぶ…………… 27.3	< 95.9
	*テレビで見たものに興味…………… 83.3	< 93.3
	*テレビで見た話に興味…………… 41.7	< 78.6
記憶	*日常、登場人物の真似を…………… 16.7	< 38.5
	*テレビで言葉を覚えた…………… 0.0	< 35.9
番組への興味	*好きな番組がある…………… 72.7	< 92.3
	*好きなキャラがある…………… 50.0	< 74.1

数値は逗子市と伊那保健所管内 1歳5-6月児の反応の出現率  
[テレビがある時代の赤ちゃん—集団調査— 1988より]



## 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:テレビ、テレビゲームの子供の健康への影響に関する文献を検索したが、問題点に対する具体的対策につながる研究は少なかった。詳細な集団調査と行動観察から、テレビは見せ方の指導、内容改善で悪い面を緩和できることを示し、テレビゲームも懸念されている問題点の改善が可能なことを予備実験で確認した。使用法のガイドライン、ハード・ソフトの改善を目的とした科学研究が重要である。又、室内・一人遊びの増加の背景を考察、その偏りの影響の有無を検討する必要性を述べた。