

<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：幼児・学童へのテレビの影響の実態調査で、保育者の配慮でテレビ視聴が直接体験や能動的活動につながり、良い影響がもたらされること、一方、暴力や人を馬鹿にする態度などの影響は家庭内の配慮だけでは防衛困難なことが示された。テレビゲーム熱中経験者調査で、やり過ぎのため、社会からドロップアウトする者の存在が示された。テレビ・ゲーム長時間使用児で、心身の健康と関係する生活上の問題がみられた。学童の生活時間の予備調査から、対人関係の希薄化、体験の偏りが懸念された。

見出し語：テレビ、テレビゲーム、生活の偏り、友達

小児をとりまく生活環境の変化は、小児の健全発達や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問題が懸念されてい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検討するよう設定された。

今年度は、昨年度の予備調査結果を踏まえ、関連領域の専門家の参加を得、小児生態学、小児科、眼科、運動生理学、教育心理学の5名で以下の様に分担し、短期的及び長期的影響、個体及び集団・世代への影響の観点から、研究を進めた。

・テレビ、テレビゲームの影響と対策  
(小児生態、谷村；教育心理学、小田；眼科、東)

・子どもの運動量と健康(運動生理、矢部)  
・生活時間と健康(小児生態、谷村)  
・幼少期の生育歴・生活様態とその後の健康  
(小児科・地域医療、五十嵐)

リサーチクエッションへの回答

①テレビ・テレビゲームが子どもの健康に及ぼす影響を及ぼしているか。

(詳細は、谷村、東、小田が報告)

テレビの影響の実態について、幼稚園児303名及び小学校1-6年生592名の保護者を対象に調査した結果(谷村)、良い影響について半数が具体的に回答し、保育者の配慮でテレビ視聴が種々のことへの関心や活動の契機となり、能動的活動や直接体験につながることが示された。逆に配慮が無いと、懸念されてきた受動的・間接的体験で終ると推察される。好ましくない内容の影響は、暴力や人を馬鹿にする真似など6割が回答したが、友達

\*国立小児医療研究センター小児生態研究部

が見るため見せている家庭が6割、また、見せなくても友達を介して影響を受けるため、1家庭内だけでの防衛は困難なことが示唆された。しかし、見せたくない番組は共通しており、学級会や保護者会での話合いで自主的に防衛することが可能である。テレビ長時間視聴児は自室にテレビがある、遊び相手や遊び場が近くに無いなど、長時間視聴になり易い環境にいること、テレビを夜見るために就寝時間が遅くなることが示された。テレビの見せ方について保育者に啓蒙することで、悪い影響の軽減、良い影響の増大が可能と考えられる。

テレビゲーム使用児11例・非使用12例の眼の屈折変化を2年間追跡したが差が認められなかった(東)。女子では使用率も時間も極端に少なく、ゲームのみが近視増加の原因とは考え難い。一方、テレビゲームを利用した小児の弱視矯正は全員に効果があり、活用が期待される(東)。

テレビゲームの一般小学4年生と中学2年生計2166名の調査で、コンピュータへの興味や共通の話題提供などの良い面があることが示された(小田)。しかし、テレビゲーム長時間使用児には、テレビ長時間視聴児と同様、就寝時間が遅い、外遊びの相手や場所が近くに無いなど、心身の健康と関係する生活上の問題がみられた(谷村)。大学生・社会人60名のテレビゲーム熱中経験者調査では(谷村)、熱中、楽しんだ経験など良い面も多いが、やり過ぎのために社会からドロップアウトする者が少数存在することも判明し、やりすぎない工夫が大切であることが示唆された。

テレビもテレビゲームも、魅力的であるだけに、個・集団への影響が大きいので、内容の改善と使い方の指導が重要である。

## ②一日の運動量、学習時間、睡眠時間と健康状態との関係はあるか(矢部、谷村、五十嵐が報告)

運動量の測定と時系列記録法を検討し、心拍数とアクトグラムで、小学4年生9名の一日の運動量を測定した(矢部)。学校では体育、休み時間などに良く運動しているが、帰宅後は運動量が殆ど無い事が判明した。種々の生活様式の小児の運動量の測定、1日の運動量と健康状態との関係の定量的解析が可能となった。

小学生の生活時間の予備調査から(谷村)、終業時刻、塾・稽古終了時刻が遅いため、高学年では下校後の外遊びや友達との遊び時間が無いことが示された。帰宅後の過ごし方によっては、対人関係の希薄化、体験の偏りが懸念される。

上記の様に、家庭での対応が重要であるので、幼少期の生活様態・生育歴とその後の健康状態との関係の調査を開始した(五十嵐)。

### 今後の課題

1. やりすぎてしまい易いテレビゲームの特性及び許容時間の目安に関する科学的データを集積し、熱中し過ぎに対する防衛策を検討する。
2. 種々の生活様式・生活行動の小児の運動量を測定し、運動量と健康状態との関係を調べる。
3. 生活時間と健康状態との関係を把握するため、易罹病児を対象とした調査を行う。
4. 幼少期の生活様態・生育歴と短期・長期後の健康状態との関係を明かにする
5. 生活が偏り易い環境の子供の対策を検討する。
6. 小児の“孤”の生活の短期・長期的影響を調べる。
7. 近年の学童の近視増加の総合的研究を行う。
8. テレビ・テレビゲームの魅力を活用し、患児の協力を得易い医療やりハビリ法を開発する。



## 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: 幼児・学童へのテレビの影響の実態調査で、保育者の配慮でテレビ視聴が直接体験や能動的活動につながり、良い影響がもたらされること、一方、暴力や人を馬鹿にする態度などの影響は家庭内の配慮だけでは防衛困難なことが示された。テレビゲーム熱中経験者調査で、やり過ぎのため、社会からドロップアウトする者の存在が示された。テレビ・ゲーム長時間使用児で、心身の健康と関係する生活上の問題がみられた。学童の生活時間の予備調査から、対人関係の希薄化、体験の偏りが懸念された。