

《特集》講演

# 「Good, Bad, and Unknown — 子どもとメディア」

講師：榊原洋一

(子ども学会理事長・小児科医)



## 子どもの成育環境としての“メディア”

子どもにテレビはどのぐらい見せたほうがいいのかとか、スマホはよくないのだろうかとか、暴力番組を見せるとどうなるのかとか、いろいろなことが言われてきています。1960年代に日本でテレビが普及するようになって以降、テレビの子どもの発達への影響が言われていたのですが、だんだんテレビから、パソコン、ゲームに移り、今はスマホになっています。こうしたメディアと子どもの研究が世界中でたくさん行われています。

なぜこのお話をするかというと、メディアがどんな子どもにとっても、もちろん大人にとっても、環境の一部になっているからです。いや、人によっては一部どころか環境のかなりの部分がメディアとの接触時間になっています。通信手段としてのスマホやパソコンは非常に重要です。テレビは家にいながらにして世界中のことがわかるという意味で利便性がある。それは間違いないですね。ただ、そういう中に子どもがどっぷり浸かっていることで、何か悪い影響があるんじゃないかということが言われてきたわけです。そのあたりのことを、今までの歴史も含めてお話ししたいと思います。

## 子どもの発達へのテレビの影響 ：日米の小児科学会の勧告

テレビの見せ方について、1999年にアメリカの小児科学会 Committee on Public Education が勧告を出

しました。このようなことが記されています。

「小児科医は、2歳以下の子どもがいる親に、テレビを見せないように働きかけるべきである。確かにテレビプログラムの中には、この年齢層の子どもの発達を促進するものもあるが、初期の脳発達についての研究から、乳幼児は健全な脳発達と適正な社会性、情緒、認知発達のために、親や保育者と触れ合うことが必要であることが示されている。それゆえに、乳幼児にテレビを見せないように働きかけるべきである」。

これを聞いて、みんなびっくりして、そうなんだと思いました。アメリカの小児科学会から出たわけですからね。日本でも、小児科学会<sup>2)</sup>と小児科医会が相次いで似たような勧告を出しました。それで、保育園や幼稚園では、子どもにテレビを見せなくなりました。小児科の医院を開いている私の仲間なども、待合室に子ども用にテレビを置いていたのだけれど、ちょっとまずいかなと、一時、テレビを引っ込めたり、ビデオを引っ込めたりした時期があったんです。

結論から申しますと、特に2歳以下の子どもについては、エビデンスはなかったのです。勧告は、子どもが言葉を覚えたり、社会性を身に付けたり、親との間で愛着関係をつくったりする時期は、テレビを見るより親と一緒にいたほうがいいんじゃないかという、どちらかというと理論的な心配から出したものだったのです。ただ、アメリカの小児科学会が偉かったのは、「今後、調査を進めて、この勧告を改定して出す」と言ったことで、実際に2016年に改定したもの<sup>3)</sup>が出ています。後ほど説明しますが、実はその内容が大きく変わってきているんです。

表 1：テレビ視聴の影響

テレビ視聴の影響 BAD, GOOD AND UNKNOWN		
影響の及ぶ領域	例	BGU?
身体	視力 肥満 運動能力 睡眠	
行動	攻撃性 多動性 集中力 共感性	
発達	言語発達 社会性発達	

## メディアの影響の3類型

メディアが子どもに与える影響にはどんなものがあるのか。とりあえず、大きく3つに分けてみました。

1つ目はコンテンツ。残虐場面や暴力場面を見せると、子どもがマネをするんじゃないか、というもの。2つ目は、ほかの行動の減少。テレビが子どもの生活のパターンを変えるというもの。3つ目は視聴そのもの。テレビは一方的に情報をもらうものなので双方向性が欠けるというものです。

## テレビ視聴の影響に関する研究

では、テレビ視聴の影響について、どんな研究がされてきたのでしょうか。

身体的な影響については、まず視力が悪くなるということが最初の頃に言われました。テレビを見る時は暗いところで見ないようにしましょう、遠く離れて見ましょうということが言われたんです。しかし、研究データではテレビ視聴と視力は関係がないというものの方が多いのです。テレビの視聴時間と近視の率にあまり差がないんです。

また、アメリカでは肥満が非常に問題になっています。日本ではもともと肥満が少ないということもあり、テレビの視聴時間と肥満の関係はあまりなさそうです。

運動能力については、テレビをたくさん見ている子は運動をしないので、運動が下手になっているということが言われています。また、ついつい遅くまでテレビを見てしまうため、睡眠が乱れる、あるいは寝る前に怖いものや暴力場面のテレビを見て、興奮して眠れなくなるんじゃないかということで、睡眠への影響調査がされています。

身体以上に心配されたのが、行動です。特に、暴力場面を見ることによって攻撃性が増すのではないかと

いうデータがありました。

多動性や集中力については、アメリカの小児科学会や日本の小児科学会が勧告を出した2000年頃に、それを後押しするような論文が出ました。メディア研究で広く知られるChristakisという小児科医が、乳幼児期からテレビをたくさん見ていた子どもは多動になるという論文を出したのです。あとで紹介しますが、NHKの「子どもに良い」放送プロジェクト」のデータを使った非常に緻密な研究が出て、今はどうも違うらしいということがわかっていますが、当時は大きな反響がありました。

また、2歳以下の子どもについては、言葉を吸収すべき時期に、一方通行のバーチャルの場面だけ見ていて言語発達に問題はないのか、あるいは互いのインタラクションをすることなしに子どもが育って社会性に問題が出てくるんじゃないか、といったことが言われていました。

## 実証研究の結果から

実証研究の話が続けます。

Dimitri Christakisという非常に精力的なグループが2004年に、乳幼児期からテレビを見ていると注意の問題が起こってくるということをアメリカの小児科学会雑誌に出しました<sup>4)</sup>。子どもが多動になると、ところがすぐに、そもそもデータの見方がおかしいのではないかとStevens<sup>5)</sup>という方が反論しました。Christakisと似たデータを使って解析したところ、ADHD、多動の症状との間でマイナスの相関係数が出ているが、その数値は-0.03と極めて小さく、むしろ家庭の社会経済状態の方が相関係数が大きいと。つまり、親の教育や年収のほうが大きく関係している、Christakisの相関係数の数字は実際には効果としてはほとんど意味がないだろうと批判したのです。こうした批判は、ほかの研究者からも出されました。

睡眠時間については、Thompsonという人が、3歳児以下のテレビ視聴と不規則な睡眠時間に関連がある、つまりテレビを見ると興奮したり怖がったりして夜眠れなくなるため、1日のテレビ視聴時間は、昼寝の時間の不規則さ、睡眠の乱れと関連しているという推論を出していました。ところが、いろいろ調べていくと、テレビ視聴は不規則な食事時間との間にもきれいな相関があるのです。つまり、テレビを長く見る家では睡眠時間も食事の時間も乱れているというわけです。この論文の著者にはChristakisも入っていますが、共通の原因は、タイムセティングができない親が多分すべての原因ではないかと結論づけています。

次は、言葉についてです。子どものテレビ視聴時

間と言語発達の遅れの影響については、Zimmerman、Christakis、Meltzoffらが、それまで行われた研究をレビューした結果、統計的には意味があっても、臨床的には意味がないとしています。例えば、ある育て方をすると語彙の数が5%少なくなるという統計的な有意差が出たとしても、それはほとんど日常の生活や学習には関係がない、というのです。

また、テレビの教育的プログラムは逆に言語発達に有効的に働くことがあります。「セサミストリート」などもそうで、言語発達を促進する場合もあるわけです。それから、全くメディア視聴のない子どもは、ある程度の視聴のある子どもより言語発達が遅れるという研究も出てきています。

## 日本のデータから ：“子どもに良い放送”プロジェクト

これまで紹介してきたように、世界中でたくさんの研究が行われてきていますが、日本でも大規模な研究があります。私もメンバーに入っていますが、NHKの放送文化研究所と幾つかの大学でやった“子どもに良い”放送プロジェクトという、10年以上続いて、小学生までのデータ収集が完結した追跡調査があります。このデータを使って、2015年に菅原先生たちのグループが発表したテレビ視聴と子どもの外在化問題行動の関連をまとめた論文<sup>6)</sup>についてお話します。

この研究では、約1000人の子どもの1歳から5歳までテレビ視聴日誌記録を丁寧に見ていったわけですが、大きく3つのグループに分けられたといいます。

1つ目のグループは、赤ちゃんのときから長い時間、テレビを見る傾向がある長時間群で、全体の8%。1日平均331分と、結構長い視聴ですね。そして、その傾向はずっと続くのだそうです。

2つ目のグループは短時間群で50%。1日平均147分の視聴で、多分、専念視聴とながら視聴が混じっていると考えられます。

そして3つ目は中時間群で41%。1日平均236分です。

結論を申し上げますと、3つのグループは5歳になるまでの間、テレビを見ている時間が全然違うわけですが、5歳時点でのExternalizing Problem、外在化問題、多動、不注意、問題行動、いじめるといったことに関しての差はなかったのです。つまり、テレビをたくさん見ていることで、例えば多動になるというChristakisの結論は、この研究によって違っていたことがわかったわけです。アメリカが今度、子どもとメディアについての新しい方針を出そうとしています。この論文が引用文献として入っています。

## アメリカ小児科学会の最新の勧告

アメリカの小児科学会が最近出した、メディア使用についての根本的な方針をご紹介します。メディアの影響は多岐にわたり、メディアの種類、メディアの使用時間、そして子どもの特性によって異なる。当たり前のことです。そして、現代の子どもは個人的なメディア使用経験の多い時代に生きており、親は子どもの年齢、健康状態、気質、発達段階に即したメディア使用計画を立てましょうということを言っています。こんな具合です。

◎18カ月以下の子どもは、ビデオ会話（ビデオチャットとって、お互いに顔を見ながらやる）以外のスクリーンメディアは避けるようにしましょう。

やっぱりそれはやめたほうがいいんじゃないかと言っています。

・18カ月から24カ月の子どもにデジタルメディアを使わせたい親は、質の高いプログラム（アプリ）を選び、子どもがその意味を理解しているかどうか注視しながら使わせましょう。

かつては2歳以下は全部ダメと言っていましたが、十何年の間に変わってきていますね。

◎2歳から5歳までの子どもは、質の高いプログラムのスクリーンメディア使用は1時間以内にすするようにしましょう。

◎6歳以上の子どもでは、スクリーンメディアの使用時間をきちんと決めましょう。また、睡眠、身体運動、その他の健康行動の時間を取るようにしましょう。

こういうリコメンデーションを出しているんですね。多くの研究によって、青少年は十分な睡眠時間、身体活動、そしてメディアを使用しない時間が必要であることも明らかになっているということで、小児科医がやめましょうと言うのではなく、親がメディア使用計画を立てるときに援助をしましょうというようになっていくわけです。

## The Good, the Bad, and the Unknown ：今後、大人がなすべきこと

Radeskyというアメリカの研究者は（小児科展望というところで、小児科学会が書いているものですが）、小さな子どもによるモバイルや携帯と、タブレットなどの双方向的なメディアについて、「The Good, the Bad, and the Unknown」、つまり、良い影響もあるし、悪い影響もあるし、わからないこともあると正直に言っています。そして、これまで行われてきた数多



くの研究をレビューしてきたなかで、何が重要なのか、小児科医は何を研究する必要があるのかを提言しています。以下にご紹介します。

◎「子どもはインタラクティブメディアを通じて、何歳からまたどのようなコンテンツから学習をすることができるのか？」

これを知らなくちゃいけない。つまり、そういう可能性があることを言っているわけです。しかし、まだわかっていないんですね。

◎「タブレットはどのような学習効果をもたらすことができるのか？」

タブレットは日本で先行していますけれども、プラスの影響があるのか、マイナスの影響もあるのか、そういうことをこれから調べましょうと。それについてはまだUnknownだと言っているわけです。

◎「リテラシーの低い家庭では、アプリケーションは子どもの学習において保護者に利する効果があるのか？」

これは、リテラシーが低い親の場合は、むしろ良いアプリケーションのほうがよいことがあるかもしれないと言っているのです。それはあり得るんですね。

◎「自己コントロールに問題のある子どもをコントロールするためにメディアを使うことは、良いのか悪いのか？」

すぐ泣きわめく子どもにメディアを見せると静かになる。これって、良いの？悪いの？わかっていないんです。

私はNHKの子育て番組に出っていますが、子育てアイデア大賞というのがあるんです。その第1回目の審査員をやったのですが、1位が携帯のあるアプリでした。子どもが泣いている時、音と画像で構成されているそのアプリを見せると、「ハッ」と泣き止むんです。これを1位にしようと思ったとき、NHKのディレクターやプロデューサーの方が、NHKでこれを出すと、きっと反論が来ると言われたのですが、そのとおりでした。子育てに携帯を使うのか、と非常にたくさんの批判が寄せられました。

先ほど使った表1ですが、右端の「BGU？」が、Bad, Good, and Unknownの省略です。これを使って見ていきましょう。

テレビ視聴の影響について、多動や集中力、共感性などについては、テレビを見る時間では少なくともBadとは言えないということがわかっています。視力については、もしかすると最近は変わってきているかもしれない。言語発達については先ほど言いましたよ

うに、1人でテレビばかり見ていると良くないけれども、双方向の会話があれば言語には影響がないということがわかった。こういう知識を、星取り表をつくって見ていくというのが大人の責任だろうと思います。

スライドをご覧ください。

この子はスマホを見ています。とにかく、何と言おうとこういうことが始まっています。としたら、やめさせるかどうかといった白黒をつけるのではなく、親として子どもに、内容や時間をきっちりと示していく必要があります。そのために必要な、いろいろな研究が行われています。それを正しく、というよりは虚心坦懐に聞いて、決めていくことが重要になっています。かつて、ノーテレビデーにして、テレビをなくそうという動きがありましたけれども、そうではなく、そこに知恵を使う時代に来ているのではないかと思っています。



とにかくこの子たちは、日本を変えていく

〈註〉

- 1) アメリカ小児科学会勧告 Media Education, Committee on Public Education, Pediatrics, 1999
- 2) 日本小児科学会提言 (日本小児科学会 子どもの生活環境改善委員会, 2004)
- 3) American Academy of Pediatrics New Recommendation for Children's Media Use (2016)
- 4) Early Television Exposure and Subsequent Attentional Problems in Children. 乳児期のテレビ視聴とその後の注意力の問題 Christakis DA, Zimmerman FJ, DiGiuseppe DL, McCarty CA. Pediatrics. 2004; 113: 708-713
- 5) There is no meaningful relationship between television exposure and symptoms of ADHD ADHDの症状とテレビ視聴の間には有意の関連はない Stevens T, Mulsow M. Pediatrics. 2006
- 6) Sugawara M, Matsumoto S, Murohashi H, Sakai A, Isshiki N. Trajectories of early television contact in Japan: relationship with preschoolers' externalizing problems. Journal of Children and Media. 2015; 9(4): 453-471.

この文章は第8回子ども学カフェの一部を編集したものです。