

テレビ・ビデオ・スマホ等の長時間メディア接触とその改善策

子どもの健康福祉研究所

所長・医学博士 前橋 明

1. はじめに（認識すべき問題点）

長時間のメディア接触は、保護者との会話やスキンシップ、外あそびでの友達との交流時間を奪い、人との関わり不足を招きます。特に、**象徴機能が未熟な2歳未満**では、言葉や情緒の発達に悪影響を及ぼします。米国小児科学会（AAP）では、乳幼児期にテレビ視聴時間が長いほど、小学校低学年で集中力低下・落ち着きのなさ・衝動性増加の傾向があると指摘しています。また、日本小児科学会では、長時間の視聴は、言葉の発達遅延のリスクを**約2倍**にする、日本小児科医会（2004）は、暴力映像の長時間視聴は、後の暴力的行動との関連があると警鐘を鳴らしています。

2. 誤解と事実

世の中には、**注意すべき誤解**がみられます（表1）。「教育番組なら2歳未満でも有益」という考え方は誤りです。2歳未満では、画面情報の理解が不十分で、**対面でのやりとりや実体験の方が圧倒的に重要**です。「見せっぱなしのBGM的視聴は害が少ない」という誤解も危険です。受動的視聴でも、言語発達や注意機能にネガティブに影響します。

表1 世の中にみられる注意すべき誤解

よくある誤解	科学的事実
教育番組なら2歳未満でも有益	2歳未満は画面情報を理解できず、対面でのやりとりの方が発達に有効
BGM的にテレビをつけっぱなしなら害が少ない	受動的視聴でも言語・注意機能の発達に悪影響
早いうちからデジタル慣れさせた方が将来有利	幼少期は実体験や会話を通じた脳の発達が不可欠

リスクとして、①**言葉の発達遅れ**：日本小児科学会によれば、長時間視聴で言葉の遅れリスクが約2倍。②**集中力・情緒への影響**：米国小児科学会は、長時間視聴で集中力低下・衝動性増加の傾向を報告。③**対人関係の希薄化**：親子の会話や友だちとの外あそび時間が減少。④**睡眠の質低下**：就寝前の画

面視聴が体内時計を乱す。⑤**暴力的行動リスク**：暴力的映像の長時間視聴は将来の攻撃性と関連があるということも周知しておきましょう。

3. 改善策と行動目標

(1) 生活習慣としてのルール化

1. 授乳中・食事中的視聴は禁止しましょう。
食事・授乳は、親子のアイコンタクトや会話の重要な機会です。
2. 視聴時間の上限を設定しましょう。
①2歳未満：視聴を控える（ゼロに近づける）ようにしましょう。
②2歳以上：テレビ・動画視聴は1日90分以内に、ゲームは30分以内に抑えましょう。
3. 子ども部屋にテレビ・ゲーム機を置かない
視聴管理が難しくなり、長時間化を招くため注意しましょう。

(2) 見方の工夫

1. 番組・時間を事前に決めましょう（だらだら視聴を防ぐ）。
2. 見終わったら、必ず電源はオフにしましょう（つけっぱなし防止）。
3. 共視聴と双方向的やりとりをたいせつにしましょう。親子で歌う、感想を話す、質問に答える等、一方的な受信から対話型経験に変えていきましょう。

(3) 家族内での合意形成

家庭のメディアルールを親子で作成し、例外を作らず、一貫して運用していきましょう。親が率先して守ることで説得力が増します。

4. 大切なポイント

- (1)**外あそびとのバランス**：1日1時間以上の屋外あそびを確保し、自然光・運動・人との関わりを増やしましょう。
- (2)**睡眠への影響**：就寝1時間前からは、ブルーライトが睡眠リズムを乱すため、画面を見せないようにしましょう。
- (3)**ロールモデルとしての親の態度**：大人の長時間スマホ利用は、子どもの模倣行動を強めます。親自身の利用習慣も見直す必要があります。

(4)代替活動の充実：絵本読み聞かせ、ブロックあそび、散歩など、非デジタルで没頭できるあそびを増やしましょう。

5. 提案（まとめ）

メディア接触の長時間化は、単に「見過ぎ」の問題ではなく、子どもたちにとって大切なこと・必要不可欠なことが置き換えられてしまい、それが当たり前になって、問題や危険性に気づかなくなることにあります。本来、子どもの成長発達に必要な発達経験（会話・外あそび・創造的あそび）の不足こそが核心です。

改善の鍵は、①2歳未満は極力控えることです。②上限時間と家庭ルールを明確化することです。親子の対話と代替活動を重視することが求められます。行動目標として、生活習慣のルール化（授乳中・食事時の視聴はやめる、2歳未満は視聴を控える、2歳以上はテレビ・動画90分以内、ゲーム30分以内にする、子ども部屋にテレビやゲーム機を置かない）ことが大切です。

見方の工夫としては、番組と時間を事前に決める。見終わったら電源はオフにする、親子でいっしょに見て、感想を話し合う等が重要です。成功している家庭は、①親子でルールづくり、②例外を作らず一貫して守る、③親もスマホ・テレビ利用を見直すことのできた家庭です。