

# 中学生・高校生の電子メディア接触と生活リズムについて —島根県及び益田市の現況と益田市での取組みについて

\*\*\*\*\*

中島こどもクリニック

中島 匡博

島根県教育庁 保健体育課  
島根県教育センター 研究・情報スタッフ

## 【はじめに】

長時間ゲーム、テレビ、携帯電話、スマートフォンに接し、睡眠不足等生活リズムの乱れ、体調不良を訴える中学生・高校生が近年増加している。私共のクリニックに、長時間メディア接触に伴う不定愁訴を訴える思春期の子どもたちが受診し、中学校・高等学校の養護教諭等から、長時間の携帯電話、スマートフォン使用によると考えられる体調不良やネットトラブルの実態を聞くようになった。

子どもの遊びが、顔を見合ったり、直接声を掛け合ったり、体を動かす遊びから、テレビ、ビデオ、ゲーム機などの電子メディアに変化した。

中高生は、携帯電話・スマートフォンの所有率が高くなる年代で、朝食欠食、運動不足、視力低下、依存等様々な問題が生じている。中高生の間にスマートフォンの急速な普及が見られ、電子メディア長時間接触による、思春期の子どもに及ぼす心身への負の影響の現状の把握及び対応が必要な状況となっている。

今回、島根県及び益田市の中高生の電子メディア接触と生活リズム等の実態と、益田市圏域での子どもとメディア啓発及びアウトメディアの取組について報告する。

## 【対象と方法】

平成24年に島根県教育庁により県内小学校5、6年生・中学校1、2、3年生・高等学校1、2、3年生・特別支援学校生を対象に生活とメディア接触に関するアンケートが実施された。平成24年に島根県益田市内のA中学校1、2、3年生、B高校2年

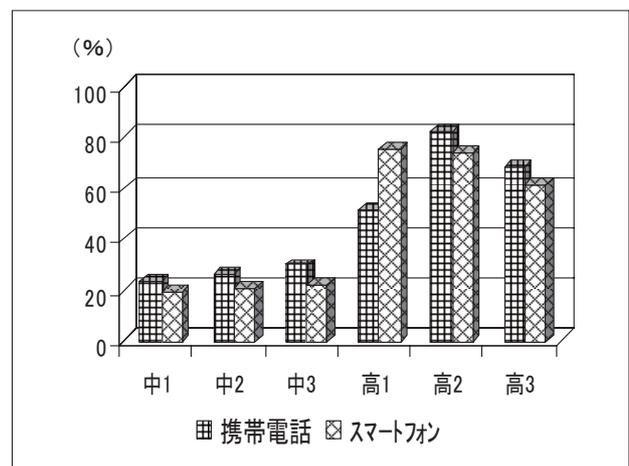
生にメディアアンケートを実施した。A中学校では平成20年から毎年、B高校では平成24年にメディア授業を行った。

今回、島根県教育庁により実施されたアンケート調査結果の中、回答の得られた県内中学生（男子4,198人、女子4,263人）・高校生（男子2,805人、女子2,466人）及び益田市内のA中学生（男子125人、女子143人）、B高校生（男子73人、女子78人）を対象としてメディア接触・生活リズム等について検討を行った。

## 【結果】

島根県教育庁により実施されたアンケートの児童生徒の参加率は、44.1%であった。以下、県教育庁により実施されたアンケート結果を示す。携帯電話（従来型）所有率は、中学1年23.7%、2年26.0%、3年29.6%、高校1年51.3%、2年82.2%、3年68.0%で、スマートフォン所有率は、中学1年19.7%、

図1 メディア機器所有率（島根県）（平成24年）



2年20.1%、3年21.9%、高校1年74.7%、2年74.4%、3年61.7%であった。(図1)。テレビ視聴は、4時間以上(平日、休日)は、中学1年(9.6、28.6%)、2年(9.0、28.1%)、3年(8.9、26.7%)、高校1年生(3.3、15.4%)、2年(2.7、13.5%)、3年(5.9、20.8%)、1時間未満(平日、休日)は、中学1年(17.7、6.0%)、2年(16.6、6.3%)、3年(20.8、9.0%)、高校1年(41.5、15.7%)、2年(42.5、16.8%)、3年(38.2、19.6%)であった(図2)。ゲーム機接触は、4時間以上(平日、休日)は、中学1年(2.1、6.0%)、2年(1.8、5.5%)、3年(2.0、4.4%)、高校1年(1.1、2.7%)、2年(0.9、2.2%)、3年(2.5、5.0%)、1時間未満(平日、休日)は、中学1年(75.5、61.0%)、2年(76.2、64.9%)、3年(78.4、70.0%)、高校1年(84.8、75.9%)、2年(88.6、80.0%)、3年(82.7、77.7%)であった。メディア使用法(メール、ゲーム機、ネットゲーム、SNS)は、中学1年(39.9、75.3、18.8、19.5%)、2年(55.0、70.0、20.3、28.1%)、3年(65.8、64.8、18.9、34.2%)、高校1年生(95.1、74.7、23.6、57.6%)、2年(96.9、63.0、19.6、49.8%)、3年(95.7、67.8、18.5、46.3%)であった(図3)。朝起きがよくない(全くよくない)

割合は、中学1年14.8%、2年15.7%、3年19.5%、高校1年21.8%、2年20.9%、3年23.5%であった。自分によい所がたくさんあると全く思わない割合は、中学1年19.2%、2年21.9%、3年24.6%、高校1年22.1%、2年24.2%、3年22.0%であった。自分の命は自分のものだから好きなようにして構わないと思う(ほぼそう思う)割合は、中学1年13.7%、2年17.6%、3年23.0%、高校1年18.4%、2年17.8%、3年20.8%であった。ゲーム・ケータイ・ネットを止めるとイライラする(ほぼ当てはまる)割合は、中学1年6.1%、2年6.2%、3年7.0%、高校1年6.3%、2年5.6%、3年6.8%であった(図4)。メディア接触時間を減らしたいと思っている(ほぼ当てはまる)割合は、中学1年32.1%、2年37.0%、3年32.6%、高校1年36.2%、2年38.5%、3年46.8%であった。

以下、益田市内のA中学校生のアンケート結果を示す。朝目覚めよい割合は、1年46.5%、2年31.8%、3年34.5%、午前中授業に集中できる割合は、1年81.8%、2年55.3%、3年54.8%、午前中に倦怠感を訴える割合(毎日、時々)は、1年(2.0、

図2 テレビ視聴時間(島根県)(平成24年)

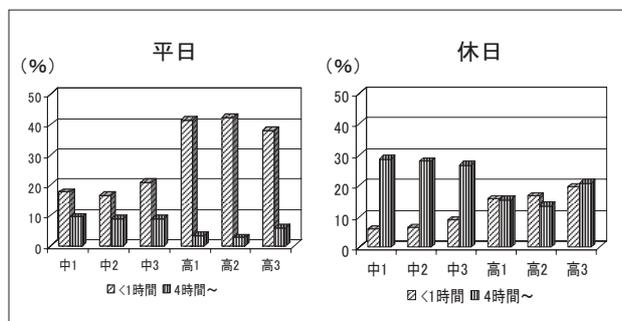


図3 メディア利用法(島根県)(平成24年)

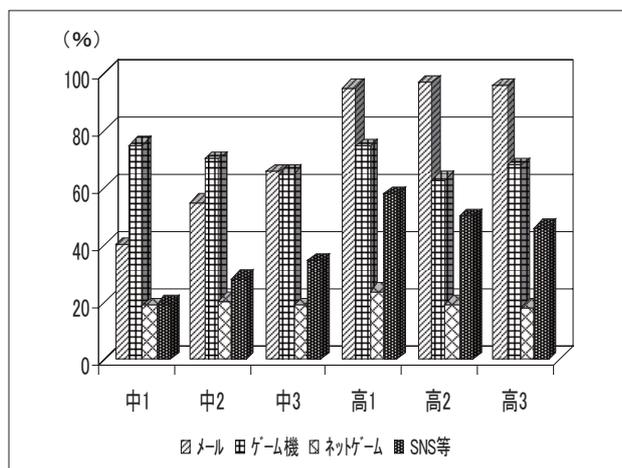


図4 ゲーム・ネット・ケータイを止めるとイライラする(島根県)(平成24年)

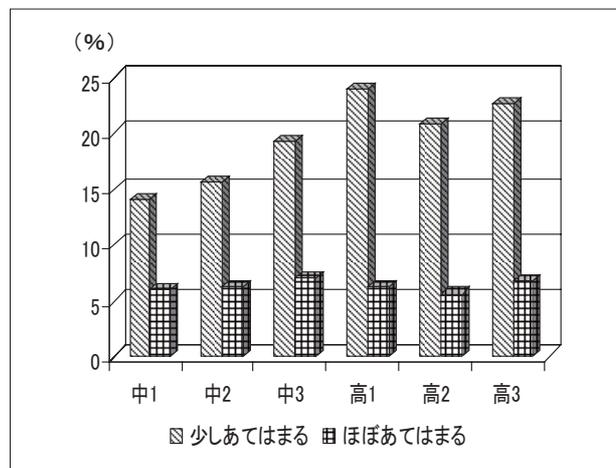
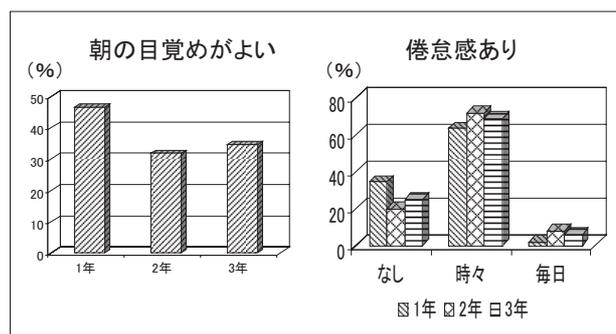


図5 午前中の体調(島根県益田市内A中学校)(平成24年)



63.3%)、2年(8.2、71.8%)、3年(6.0、69.0%)であった(図5)。携帯電話所有率は、1年19.2%、2年31.7%、3年32.1%、スマートフォン所有率は、1年2.0%、2年7.3%、3年6.0%(図6)であった。メディア接触時間は、4時間以上(平日、休日)は、1年(26.3、48.5%)、2年(19.5、40.2%)、3年(20.2、42.9%)、1時間未満(平日、休日)は、1年(13.0、6.2%)、2年(13.6、9.8%)、3年(4.8、6.0%)、であった(図7)。携帯電話でのメール回

図6 メディア機器所有率(島根県益田市  
A中学校)(平成24年)

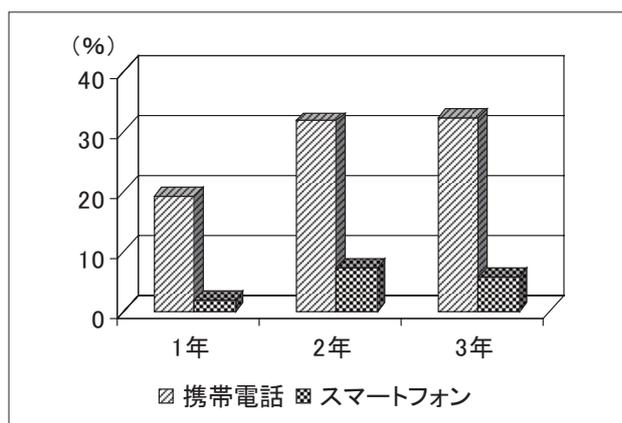


図7 メディア接触時間(島根県益田市  
A中学校)(平成24年)

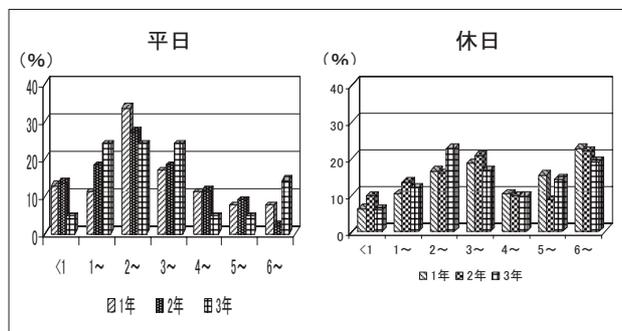
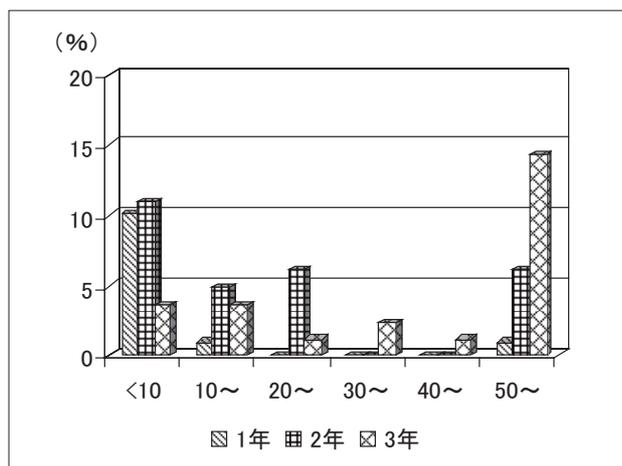


図8 携帯電話でのメール回数(島根県益田市  
A中学校)(平成24年)



数は、10回未満が、1年10.1%、2年11.0%、3年3.6%、50回以上が、1年1.0%、2年6.1%、3年14.3%であった(図8)。

以下、益田市内のB高校生のアンケート結果を示す。午前中倦怠感を訴える割合は、よくある21.2%、時々51.7%であった(図9)。メディア接触は、3時間以上(平日、休日)は、7.4、35.7%、1時間未満(平日、休日)は、38.9、13.3%であった(図10)。携帯電話でのメール回数は、10回未満58.4%、50回

図9 平日午前中に倦怠感を訴える割合(島根県  
益田市B高等学校)(平成24年)

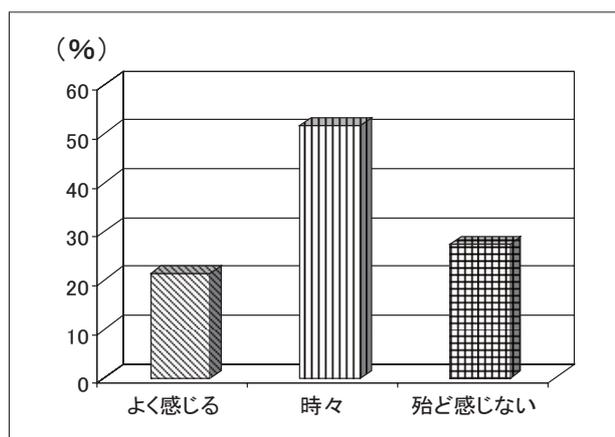


図10 メディア接触時間(島根県益田市  
B高等学校)(平成24年)

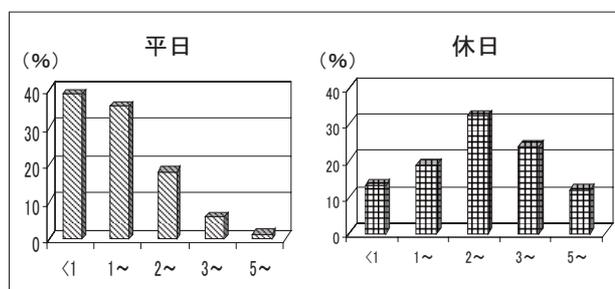
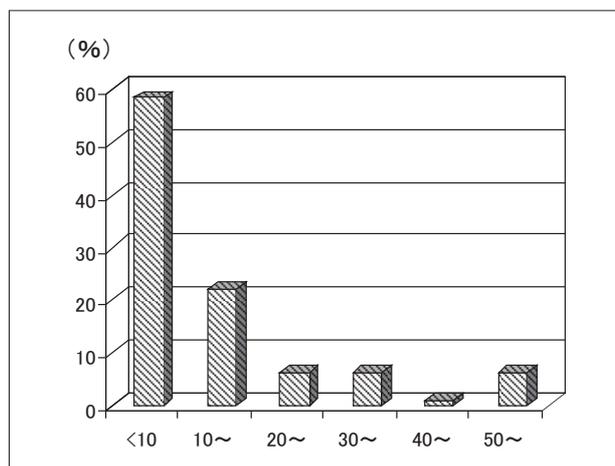
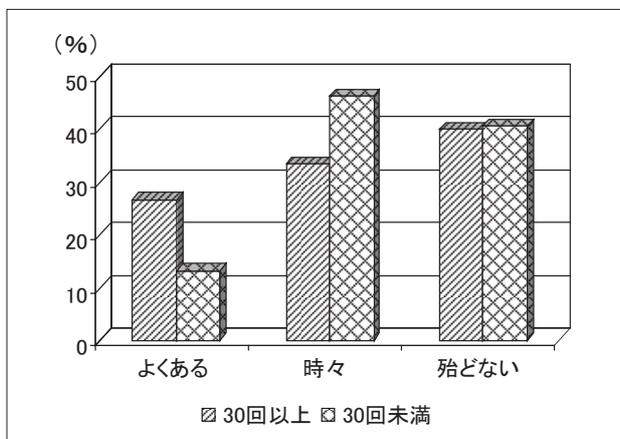


図11 携帯電話でのメール回数(島根県益田市  
B高等学校)(平成24年)



以上6.2%であった(図11)。メール回数と集中できないとの関連は、集中できないことがよくある割合は、メール30回以上26.7%、30回未満13.2%であっ

図12 「メール回数」と「集中できない」との関連  
(島根県益田市内B高等学校)(平成24年)



た(図12)。

### 【考察】

近年、思春期世代の携帯電話等の電子メディア所有率が増加し、特にスマートフォンの所有率が著増し、様々な問題が生じている。子どものメディア接触と生活リズムは密接に関連し、夜遅くまでメディアに接することにより、睡眠不足、睡眠の質の低下、朝食欠食、体調不良につながり、生活リズムに大きな影響を及ぼす。親世代も、テレビのある中で育った世代で、子どもの低年齢からのメディア接触に抵抗感が少ないことが懸念される。

島根県の中高生のスマートフォン所有率は、中学生は、高学年程高く、高校生は6~7割でほぼ一定していた。テレビ視聴は、4時間以上の長時間接触は、平日に比べ休日は著増し、1時間未満の短時間接触は、平日に比べ休日は著減した。ゲーム機接触も同様の傾向を認めた。携帯電話所有率は、中学生は、高学年程高く、高校生は5~8割であった。メディア使用法は、メールは、中学生は、高学年程高く、高校生は約95%でほぼ一定していた。ゲーム機は、中学生は、高学年ほど低く、高校生は6~7割であった。ネットゲームは、中高生は約2割でほぼ一定していた。SNSは、中学生は、高学年ほど高く、高校生は、約5割で高学年程微減した。朝起きがよくない割合は、中学生は、高学年ほど高く、高校生は約2割でほぼ一定していた。自分によい所がたくさんあると思わない割合は、中高生共に約2割

であった。日本の中高生の自己肯定感が、諸外国に比べ低いことが指摘されているが、同様の傾向を認めた。自分の命は自分のものだから好きなようにして構わないと思う割合は、中高生共に約2割であった。ゲーム・ケータイ・ネットを止めるとイライラする割合は、中高生共に約6~7%であった。近年、青少年のケータイ・ゲーム・ネット依存が問題となってきており、留意していく必要があると考えられる。メディア接触時間を減らしたいと思っている割合は、中高生共に3~4割で、メディア接触の現状に危機感を持っていることが示唆された。

益田市内のA中学校生は、朝目覚めよい割合は、3~4割、午前中授業に集中できる割合は、高学年程低く、8割から5割に低下した。午前中に倦怠感を訴える割合は、6~8割であった。携帯電話所有率は、高学年程高く、2割から3割に増加した。スマートフォン所有率は、1割未満であったが、1年から2年に著増した。メディア接触時間は、島根県の調査結果とほぼ同様の傾向を認めた。携帯電話でのメール回数は、50回以上の高頻度使用の割合が、高学年程著増した。

益田市内のB高校生2年生は、午前中倦怠感を訴える割合は、約7割であった。メディア接触時間は、島根県の調査結果とほぼ同様の傾向を認めた。メール回数が多いと、集中できない傾向を認めた。

倦怠感を訴える生徒がみられ、ケータイメールの頻回使用等の電子メディア長時間接触が、生活リズムに負の影響を及ぼしている可能性が示唆された。携帯電話でのメール件数が多いほど、就寝時刻が遅くなることが指摘されている。

スマートフォンが、中学1年生で低率ながら、所持している実態が明らかとなった。

メディア長時間接触により、外遊びや運動など体を動かす時間が減り、体力の低下、肥満や高脂血症など生活習慣病へとつながることが指摘されている。また、メディア長時間接触と依存、自己肯定感の低さ、生命感覚の歪み等との関連が指摘されている。睡眠時間が少ないと、子どもの肥満につながることが報告されている。睡眠時間の減少、睡眠の質の低下、朝の目覚めが悪い、倦怠感、朝食欠食など生活リズムが乱れにもつながる。

子どものメディア長時間接触の問題として、1. 五感を使った、実体験の時間が失われる。2. 生活

リズムの乱れ（睡眠不足、朝食欠食等）、3. 身体や心への負の影響（体力低下、視力低下、過激・暴力的映像、電磁波等）。4. 人間関係が希薄化（会話の減少、顔を見て話さない）。5. ネットトラブル、6. ゲーム・ネット依存、が挙げられる。

子どものゲーム・ケータイ・ネット依存に加え、スマートフォンの急速な普及により、様々な問題が生じている。電子メディアの負の面を心身の成長期にある子ども・保護者・祖父母世代に伝えることと、メディアを有効に活用していく力を学ぶメディア・リテラシー教育の重要性が増している。家庭・学校・地域等、多分野の連携した対策が求められている。学校保健委員会では、子ども、保護者、教職員等が参加して、メディアについて劇を子どもたちが演じ、工夫した取組が行われている。学校保健委員会等で、学校医は、電子メディアの負の面やメディアとの関わり方を子ども・保護者・教職員に伝える役割が求められている。

メディア長時間と短時間接触の二極化がみられ、長時間接触の子どもたちへのアプローチが重要で、今後、家庭・地域・学校・行政が連携して取り組むべき課題だと考えられる。

中学・高等学校でのメディア授業・講演後、生徒たちは、メディアに対する理解を深め、自分だけでなく家族への啓発を実行に移していた。アンケート調査や感想文から、メディア接触時間の減少、生活リズムの改善、会話等家族の繋がりの深まり等、メディア啓発の効果が表れている。中高生など思春期世代へのメディア啓発は、次世代への影響の観点からも重要と考えている。

子どもとメディアの問題は、乳幼児期から学童・思春期・大人（祖父母を含めて）とあらゆる世代に関りをもっている。

平成20年7月に「子どもとメディア勉強会」を立ち上げ、保育所、幼稚園、小・中・高等学校、教育委員会等の各代表、養護教諭をメンバーとして、毎月1回、私共のクリニックで開催している。子どもとメディアの啓発の拡がりにつながると考えている。

日本小児科医会は、平成16年に、子どもとメディアに関して、以下の提言を公表した。

1. 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
2. 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。

3. すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。

4. 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピュータを置かないようにしましょう。

5. 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

平成21年、益田市教育委員会は、子どもとメディアの啓発のための標語「決めませんかノーテレビデー」のポスターを作成し、市内の各学校に配布し、取組が始まった。

平成24年、益田市、津和野町、吉賀町の3市町議会が「アウトメディア」を進めるとする宣言を共同決議した。3市町は、毎週水曜日と毎月第3日曜日を「アウトメディアチャレンジの日」とし、アウトメディアを呼び掛ける横断幕を3市町の公共機関に設置した。同年、啓発チラシを作成し、住民への周知を図るため、3市町の全世帯に配布された。

メディアを離れた子どもたちが、体験を積む場作りも大切である。公民館、児童館、などと連携して、子どもたちが、自然や人の輪の中で、体験を積む場作りが期待される。

講演会・研修会に参加できない保護者に、いかに子どもとメディアについて伝えていくかも、今後の課題である。

学校、家庭、地域、学校医が連携して、子どもとメディアの啓発を継続していくことが重要と考えられる。

## 【結 語】

今回の検討より、中高生のメディア長時間接触は休日に高率で、体調不良と生活リズムの乱れが認められ、長時間メディア接触による影響の可能性が考えられた。

益田市圏域では、アウトメディアの取組が、地域全体で開始された。

学校・家庭・地域が連携して、子どもとメディアの啓発を継続していくことが重要で、学校医はキーパーソンとしての役割が期待されている。

アンケートに御協力頂きました関係各位に深謝致します。