

### 学童期とメディア利用の実際

小学生が、友人同士や1人で自分専用と思われるスマートフォンやゲーム機器を触っているのをしばしば見かける。平成29年の内閣府(学童の保護者に調査)による調査では、学童期前期(6-9歳)のインターネット利用率は6歳で45.0%、7歳で49.7%、8歳で49.5%、9歳で65.8%とされている。利用しているデバイスはスマートフォンが20-25%程度、タブレットが20-30%程度、携帯ゲーム機が8-23%程度となっている。利用目的は動画(76-87%)が最も多く、他にはゲーム(71-82%)や情報検索(7-34%)、知育(21-30%)、コミュニケーション(3-13%)が比較的多くなっている。<sup>1)</sup>平成29年の内閣府(学童自身に調査)による調査では、10歳以上の小学生のインターネット利用率は65.4%、スマートフォンの利用率は29.9%とされている。<sup>2)</sup>他の調査でも小学校5、6年生のスマートフォン所持率は29.1%と報告されている。<sup>4)</sup>利用しているデバイスは、スマートフォンが50%、携帯ゲーム機とタブレットがそれぞれ25%程度となっている。利用目的はゲーム77.9%、動画63.6%、情報検索38.0%、コミュニケーション34.3%、音楽視聴33.1%が比較的多くなっている。<sup>2)</sup>

小学4-6年生のうち7.5%にインターネット依存傾向が疑われ、同群では就寝時刻がより遅く、学習時間がより少なかったという報告<sup>3)</sup>もある。

### 健診での注意点

小学校高学年になるとインターネットやゲームの依存的利用の明らかな悪影響(就寝時刻が遅くなる、睡眠時間の減少、運動不足など)が出現し得る。生活習慣の乱れがある場合には、インターネットやゲーム(その他のメディアも)の利用状況を把握することが望まれる。しかし小学校高学年ぐらいになると、依存的なインターネットやゲーム利用をしても、自らの依存による悪影響やその依存状況を軽く述べがち、もしくは否定しがちになる。保護者や先生など本人の生活状況をよく知る人の陳述も、参考にすべきである。

### フォローアップ方針

日常生活や学校生活に影響が出始めるようであれば、カウンセリングを紹介したり、医療機関に受診することが推奨される。医療機関では発達障害や精神疾患の検索・治療が望まれる。また生活指導や心理・精神療法的なアプローチも期待される。不登校傾向が顕著な場合にはデイケア参加、生活習慣を整えるための入院治療も考慮されるかもしれない。登校できているようであれば、医療機関においては、長期休み中などに定期的フォローも考えられる。

不登校などによって家での空き時間が多くなると、インターネットやゲームなどの時間が増えがちになるので、登校が困難であれば、フリースクールや習い事などによる社会参加を紹介・援助するのもよいと思われる。

### 本人と家族に対して今後注意すべき点などのアドバイス(Anticipatory Guidance)

米国小児科学会では「家族のメディア使用計画を立て、遵守し、定期的に見直すこと」「寝室に電子デバイスを持ち込まないこと」「就寝前の1時間は電子デバイスにさらされないこと」「ながら勉強をしないこと」「メディアフリーの時間や場所をつくること」などが提言されている。<sup>5)</sup>

家庭内でのインターネット・ゲーム(メディア)利用についてのルール(利用時間や利用できるサイト、金銭面、してはいけない書き込みなど)を作ることが望まれる。しかし家庭内のルールだけでは守れないこともあるので、小学校や地域全体で児童のメディア利用に関するルールがあると望ましいと考えられる。

携帯できるインターネット機器やゲーム機器を子どもに与えると、据え置き型の機器よりも、保護者の目が行き届きにくくなり、利用時間も延長しがちになると考えられる。学童期には、子ども専用の携帯型のインターネット・ゲーム機器を与えるのは避けたほうが良い。どうしても子ども専用の携帯型のインターネット・ゲーム機器を与える時には、フィルタリング(利用時間や利用できるアプリケーションなどに関する)を利用すべきである。

学童期のインターネットやゲーム(メディア)の長時間利用は就寝時刻の遅さにつながりやすく、様々な悪影響につながりえる。神山は望ましい就寝時刻の目安として、小学校低学年で21時以前、小学校高学年は21時30分前を提唱している。<sup>6)</sup>

家で空き時間が多いとインターネットやゲーム(メディア)に費やす時間が増えがちになるので、家の外での遊びや習い事・地域の行事などに参加するのも良い(ただし過度な習い事や塾への参加は避けるべきである)。

児童や保護者に対して、学年や地域の実情に合わせた包括的なメディア利用に関する教育が行われることが望まれる。

#### 【参考文献】

1. 内閣府:低年齢層の子供のインターネット利用環境実態調査, 2017
2. 内閣府:平成29年度青少年のインターネット利用環境実態調査報告書, 2017
3. 津田朗子、木村留美子、水野真希:小中学生のインターネット使用に関する実態調査 ―依存傾向と生活習慣について―, 金大医保つるま保健学会誌, 39(1): 81-86, 2015
4. 神奈川県、横浜市、川崎市、相模原市:子どもたちのネット利用に関わる実態調査結果報告書, 2014
5. American Academy of Pediatrics: Media Use in School-Aged Children and Adolescents, Pediatrics, 138(5), e20162592, 2016
6. 神山潤:総合診療医のための「子どもの眠り」の基礎知識、新興医学出版社、東京、2008