

名古屋市

西部地域療育センターだより

正面壁画「友情」より

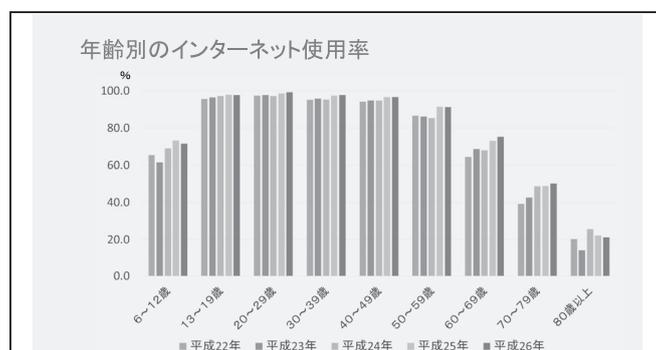
No.36

平成28年度 西部地域療育センター連続講座（平成28年11月18日） 子どもたちの発達と生活環境

こども発達センターあおむし 鷲見 聡 センター長（小児科医）

- ① インターネットは急速に普及し、情報収集やコミュニケーションの手段として、私たちの生活に不可欠なものになってきました。しかし、インターネットは利便性が高い反面、過剰使用や依存に陥りやすいことに注意する必要があります。

スライドは、インターネットの年代別の使用時間です。すべての年代で、インターネットを使用する比率が増加していることがわかります。このインターネットに加え、さらに、スマートフォンも一気に普及しました。子どもたちにおいても、使用する電子メディアの多角化が急速に進んでいます。さらに最近では、教育現場にもIT教材が導入され始めています。どの程度の小学校で導入しているか、詳しいデータはありませんが、生徒全員にタブレット端末を与えて授業を行っている小学校があるそうです。



- ② インターネットの過剰使用が問題となり、1990年代後半より、依存症の1つとして医学的な検討が開始されました。そして、以下の場合を「インターネット依存」とするという考え方が広まりました。

- ・生活の中でインターネットをすることを最優先にする。
- ・インターネットの使用時間が、より長くなっていく。
- ・インターネット使用を止めると、様々な離脱症状が出る。

- ・インターネット使用により、生活上の様々な問題が生じる。

インターネット依存症

- ・精神疾患のひとつとしての「インターネット依存」アルコール依存症など依存症を専門とする国内外の精神科医により検討が始まった。
- <疑問点>
- ・精神疾患としての依存症のレベルに達していない場合でも、長時間使用を長期続けた場合には発達に悪影響があるのでは？
- ・発達に凸凹がある子どもには、より深刻な影響？

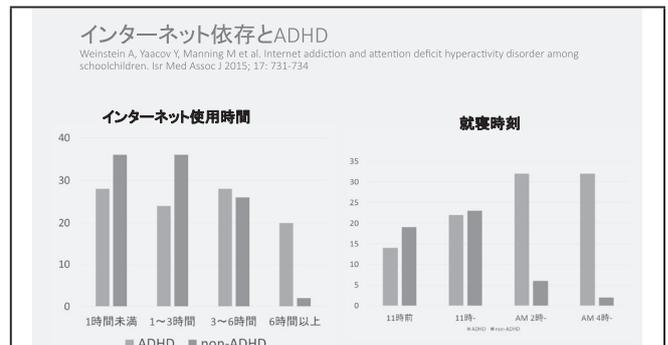
- ③ インターネット依存に陥ると、精神的な症状、身体面の異常、そして、社会生活における様々な困難が生じます。インターネット以外のこと、例えば、学業や仕事への意欲が低下します。また、感情コントロールがうまくいかなくなり、イライラしたり、攻撃的になりやすくなります。身体的症状としては、視力低下、肩こり、頭痛、運動不足による体力低下などをします。長時間連続的に使用した場合は、吐き気や倦怠感、さらに、エコノミークラス症候群を発症する危険もあります。生活面では、夜更かし、昼夜逆転、睡眠不足に陥りやすくなります。

インターネット依存症 精神面への影響

- ・ネット以外のことへの意欲が低下
- ・感情コントロールがうまくいなくなる(いつもイライラしている)(攻撃的になる)(金銭的トラブル)
- ・自己中心的な考え方に傾く
- ・睡眠不足による影響(居眠り)(思考能力の低下)
- ・不登校
- ・ひきこもり

- ④ 合併しやすい代表的な発達障害は、注意欠如・多動症 (ADHD) 児です。ADHD児では、行動コントロールの苦手さにより、インターネット依存にも陥りやすいと推測されています。

す。他にも、自閉スペクトラム症、気分障害、双極性障害、社交不安障害など、様々な精神疾患との関連が指摘されています。また、病名というよりも状態名ですが、不登校、ひきこもりとの関連に関する報告もあります。不登校になって時間をもて余せば、インターネットを長時間使用しやすい状況になり、一方、インターネット依存に陥ると、朝起床が困難になって不登校になりやすいです。何が発端かははっきりしない場合が多いが、「不登校→インターネット依存→夜更かし→不登校」という悪循環に陥りやすいです。不登校から、さらに、ひきこもりに陥る場合もあります。

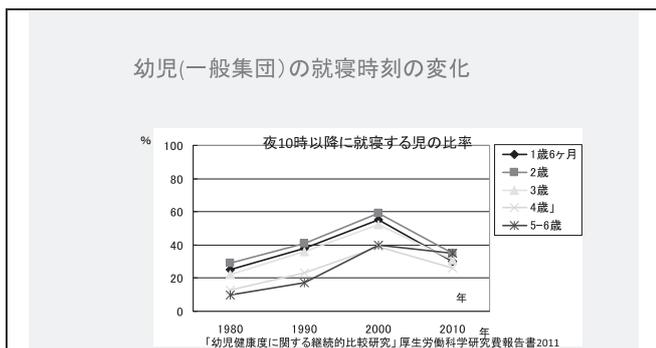


- ⑤ インターネット依存に対する治療は、まず、日々の使用状況を記録し、適切なインターネットの習慣を促すことです。例えば、「インターネットの使用時間を決める」「使用目的をはっきりさせる」「インターネット以外の活動を促す」等のアドバイスを行います

インターネット依存にならないようにするには？

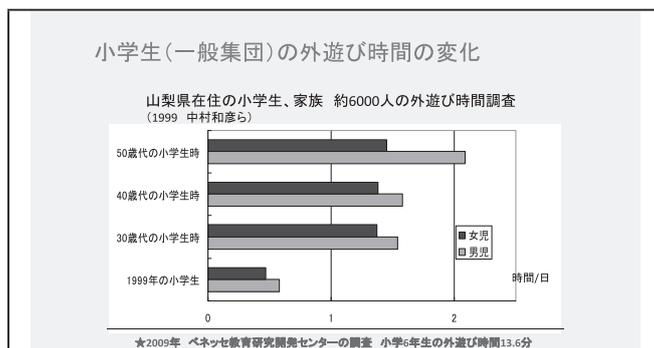
- ・インターネットの使用時間をはっきり決めておく。(アラーム、家族の声かけなどが有効。)
- ・インターネットの使用目的を明確にしておく。
- ・インターネット以外で、関心のあること、好きなことを増やす。

⑥ 次に、子どもたちの睡眠習慣について考えたいと思います。スライドに示したように、1980年から2000年にかけては、夜10時以降に就寝する子どもがどんどん増加しました。その後、夜更かし型生活への警鐘、啓発運動の成果でしょうか、少し減少しました。それでも、4割近い幼児が10時以降に就寝しています。



⑦ スライドは、小学生の外遊びの時間です。1999年に行われた中村らによる質問紙調査で、当時50代、現在60～70代の方の小学生時代の外遊び時間は、男児では2時間を超えていました。当時の30代、現在40～50代の方の小学生時代は約1時間半、1999年の小学生は約30分でした。

別の調査ですが、2009年の小学生の外遊びの平均時間は、わずか、13.6分です。





⑧ 外遊びの減少によって、危惧されている点は、子どもたちの運動能力の低下です。

1986年から2006年にかけては、50m走、ソフトボール投げとともに、成績は低下しましたが、その後数年で、若干向上しています。ASD児、ADHD児については、協調運動障害が合併しやすいことがよく知られています。元来、協調運動が苦手な子どもたちが、生活習慣の変化にともなって外遊びをしなくなった場合、かれらの運動能力はどのように変化するのでしょうか？



小学生(一般集団)の運動能力の低下

・11歳男児の運動能力 (文部科学省運動能力調査)

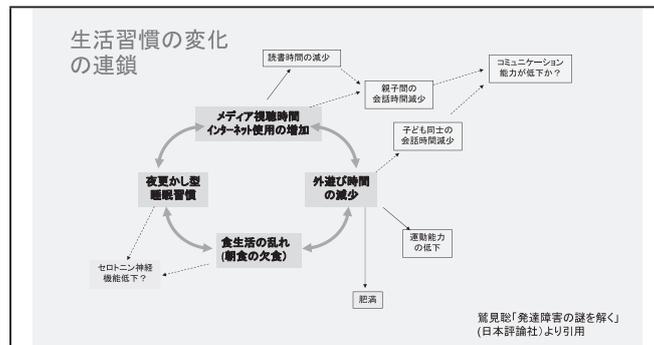
	1986年	2006年	2012年
50m走	8.74秒	8.89秒	8.88秒
ソフトボール 投げ	33.7m	29.5m	30.4m

★小児科学会提言 2003 『運動遊びで、子どものからだ
と心を育てよう』

⑨ 戦前のラジオが中心だった時代、1960年代テレビの時代、そして、現在にかけての、子どもたちの変化を想像してみてください。子どもたちの体格は、栄養の改善にともない、ラジオ時代からテレビ時代にかけて向上、その後横ばいです。では、ソーシャルスキル、集団生活での適応能力はどのようになったのでしょうか？

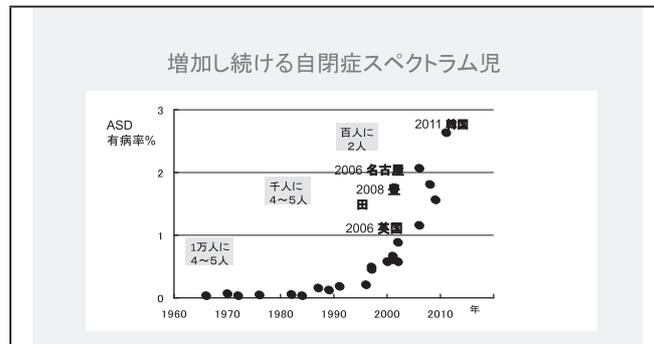
私は、子どもたち全体の集団適応能力が低

下していると推測しています。ラジオ時代は貧しい時代でしたが、友達との遊び、兄弟の世話、農作業や店のお手伝いなどの体験は多かったようです。テレビ時代にも、友達との外遊びは多かったのですが、それらの体験の中で、社会性が育まれた面もあると思います。

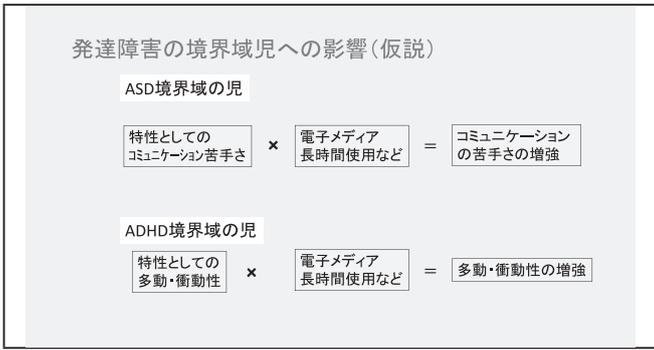


⑩ メディア視聴時間の増加、夜更かし型の睡眠習慣、外遊びの減少、子育て環境の変化は、それぞれが独立して変化するのではなく、お互いに密接に関連していると思います。メディアの視聴時間が長くなり、その結果夜遅くまで起きているのか、夜更かし型の生活リズムの結果として視聴時間が長いのか、どちらが原因とも結果とも言えないことが多いのです。同様に、メディア視聴時間の増加と外遊びの減少も互いが密接に関連しています。メディア視聴時間が増加したため、その結果、外遊びの時間がなくなったという見方ができますが、外遊びができなくなったためメディア視聴で過ごすようになったという側面もあります。外遊びの減少は、夜更かし型の睡眠習慣にも関連します。外で思いっきり遊んだ子どもたちは早寝をしやすいためです。また、夜更かし型の生活習慣の子どもたちは、朝食の欠食の頻度が高いと言われており、食生活にも関連があります。

⑪ 自閉症の有病率は1960～1970年代には0.04～0.05%、すなわち、1万人にわずか4～5人と考えられていた。ところが、1980年代には0.1%～0.2%前後の値に上昇し、さらに、2000年以降には1%を超える値が報告されました。増加した要因のひとつは、診断基準の変化やスクリーニング体制が整備されたことによると考えられています。もうひとつは、低出生体重児の増加などによって増加した可能性です。



⑫ 私は、それらに加え、最近の生活環境の変化、例えば、長時間のメディア視聴、子育ての変化、地域社会の変化などが関与していると考えています。元々軽微な自閉的傾向を持つ境界域の子どもたちに、メディア視聴等の環境要因が加わって自閉的傾向がより強くなる、あるいは、元々軽微なADHD傾向を持つ境界域の子どもたちに、生活環境の影響が加わってADHD傾向がより強くなり、診断基準を満たすようになるという仮説です。



⑬ 科学的に根拠があるわけではありませんが、発達に凸凹、アンバランスな面がある子どもたちの場合、定型発達の子ども以上に適切な生活習慣が必要と私は推測しています。

まとめ 生活環境の変化と子どもたちの発達

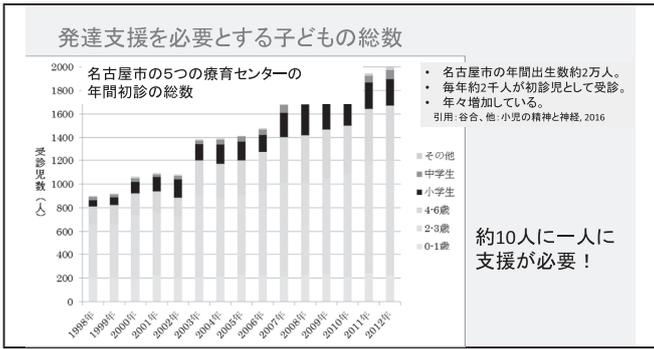
- 発達に凸凹がある子どもは、定型発達児以上に、様々な生活環境の変化によって、深刻な状況に陥りやすいと推測される。
- 発達に凸凹がある子どもは、定型発達児以上に、適切な生活習慣を維持する努力が必要！
- 子どもたちが不足しやすい経験を積極的に体験させる。

早寝、早起き！

外遊びをしよう！

インターネットは適切に使いましょう！

⑭ このスライドは、発達支援を必要とする子どもの総数をグラフに表したものです。発達相談のために療育センターに来所する子どもたちの人数も年々増加しています。中央療育センターの谷合先生が集計した名古屋市全体のデータですが、最近では、子ども約10人に一人は市内の療育センターに相談に来ています。



⑮ 我が国では、約10年前から発達障害への関心が高まりました。当初は、発達障害は稀で特別な子どもたちと考えられていましたが、実は、どの園、どの学校にもいる子どもたちで、決して稀ではないことがわかってきました。また、治らない固定的な障害と考えられていましたが、その後の調査では、同じ診断名でも実に多様な経過を辿り、中には個性の範囲内に入っていく子どももいることが分かってきました。さらに最近、診断分類と名称が変更され、広汎性発達障害という名前がなくなりました。従って、発達障害は今、「変革の時代」、あるいは「転換期」に入ったと私は思っています。この発達障害の考え方の変化については、本にまとめましたので、もしご興味がありましたら、一読して頂ければ幸いです。時代とともに、子どもたちの生活環境は大きく変わりました。発達支援についても、今の時代に合わせ、数多くの子どもたちの発達支援に努める必要があります。そのためには、様々な職種の方々と連携することが重要とと思っていますので、よろしくお願いします。ご清聴ありがとうございました。

信州大学本田秀夫先生も指摘

おわりに
「発達障害」は、今、「変革の時代」

- 稀な特別な子供たち → 10人に一人の、どこにでもいる子供たち
- 治らない固定的な障害 → 多様な経過をたどる
- 広汎性発達障害 → 自閉スペクトラム症

拙著「発達障害の謎を解く」(日本評論社)では、最近の話題に焦点を当てながら、私論を述べさせていただきました。

ご清聴ありがとうございました。

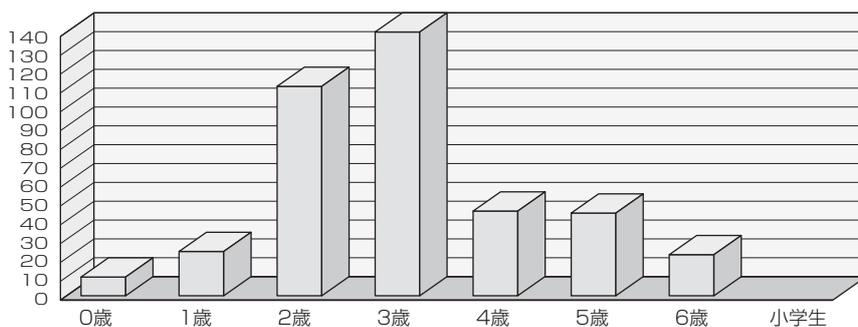
※センターだよりに掲載のため、平成28年11月18日の講演会の内容を一部改稿しています。

昨年度に初めて、西部地域療育センターの初診予約が5ヶ月先という状況になりました。4ヶ月前から予約を開始し、その月の予約がいっぱいになると、次の予約を翌月から開始するという対応にさせていただき今日に至っています。(例：9月の予約を5月10日から開始し、9月が埋まると6月10日から10月の予約を開始する。)診断基準の見直しやスクリーニングの精査の影響もあり、発達障害の範疇に入ってお子さんの数が以前より増加していると言われてい

ます。そのため、発達に関する相談も増えているのではないかと思います。昨年の連続講座で前所長の鷲見先生がお話しされたように、現代は便利で快適なIT社会ですが、その反面、大人も子どももネットにしばられやすい時代です。子どもの成長の土台は良好な(楽しく安心な)対人交流によってつくれます。そのためにも、親子でじかに触れ合い対話や交流を楽しむ時間を大切にしてほしいと思っています。

平成28年度新規相談の概要

年齢別新規相談件数

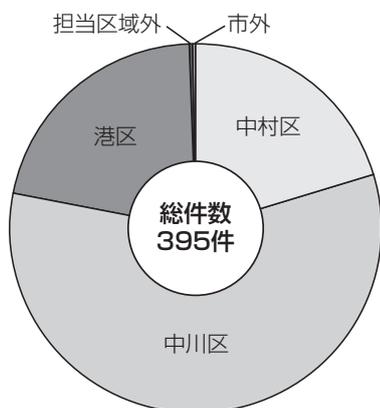


■年齢別新規相談件数

(単位: 件)

年齢	就学前児童							小学生	計
	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳		
計	10	23	111	140	45	44	22	-	395

区別新規相談件数



■年齢別・区別新規相談件数

(単位: 件)

区	就学前児童							小学生	計
	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳		
中川区	3	7	21	29	8	12	1	-	81
中川区	6	11	71	74	28	22	16	-	228
港区	1	5	18	37	9	9	5	-	84
担当区域外	-	-	1	-	-	-	-	-	1
市外	-	-	-	-	-	1	-	-	1
計	10	23	111	140	45	44	22	-	395

平成29年度 西部地域療育センター連続講座のご案内

第1回 講演会

講師 愛知県精神医療センター 森 晶仁 臨床心理士
「青年期以降の発達障害の悩みとそれに対する支援」
日時 平成29年6月16日（金）PM3：30～5：00
会場 西部地域療育センター1階 多目的ホール
対象 保育園、幼稚園、小学校、療育施設、関係機関の職員のかた

体験型講座

講師 (スターペアレンティング・ファシリテーター)
西部地域療育センター 後藤 陽子 小児科医
西部地域療育センター 神野 真由美 看護師
「スター・ペアレンティング講座」
日時 平成29年7月19日（水）PM1：00～3：00
会場 西部地域療育センター2階 遊戯室
持ち物 スリッパを持参ください。遊戯室ではスリッパを脱ぎます。袋も持参ください。
対象 保育園、幼稚園、児童発達支援事業所の職員のかた

通園部一日体験

日時 ①平成29年8月22日（火）
②平成29年8月24日（木）
③平成29年8月29日（火）
④平成29年8月31日（木）
会場 西部地域療育センター内通園部「キララ」
対象 保育園、幼稚園、児童発達支援事業所の職員のかた

療育グループ体験

日時 ①平成29年7月24日（月）
②平成29年7月25日（火）
③平成29年7月26日（水）
④平成29年7月27日（木）
会場 西部地域療育センター療育グループ
対象 保育園、幼稚園、児童発達支援事業所の職員のかた

ボランティア募集

保育場面での手助け（室内の活動、園外への散歩など）
教材づくり
保護者活動時における療育児のきょうだいの保育
センター行事（運動会、夏祭りなど）のお手伝い
その他、園の環境整備など

■お問合せ・お申込み■

名古屋市西部地域療育センター

名古屋市西部地域療育センターだより 第36号

発行日 2017年5月

編集・発行 名古屋市西部地域療育センター

〒454-0828 名古屋市中川区小本一丁目20-48

Tel. (052) 361-9555 Fax. (052) 361-9560



この機関紙は古紙/パルプを含む再生紙を使用しています。