

# 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.44

令和3年度 西部地域療育センター連続講座（令和3年11月19日）

## ITやメディアと子どもの発達

名古屋市西部地域療育センター 宮地 泰士 所長（小児科医師）

### <要 約>

いつも西部地域療育センターにご理解、ご協力いただきまして改めて感謝を申し上げます。

今日はITやメディアと子どもの発達ということで、最近非常に注目を浴びているテーマです。ただ、この分野についてはまだ分からぬことや断言できないことが多いので、現在こういったことが考えられているということをまとめてお話をしたいと思います。

参考文献を2つ挙げさせてもらいます。「ゲーム・ネットの世界から離れられない子供たち」（吉川 徹著）と「スマホ脳」（アンデシュ・ハンセン著）です。「スマホ脳」はどちらかというと、スマホ・メディアの問題点を中心に取り上げた書籍になります。吉川先生の本は、ゲームやネットが一方的に悪いというのではなく、付き合い方を上手に考えていかなければいけないという立場で書かれた内容です。

さて、メディア（IT、スマホ、パソコン、ネット等をまとめたもの）には様々な長所があります。一つ目は非常に魅力的な情報や機能が満載であるということですね。ゲームを楽しんだり、ショッピ

ングを楽しんだりという余暇活動、ストレス発散、生活の利便性などが図れます。次に知識の獲得に有効です。知りたいことが簡単に調べられます。さらに世界中の様々な人と繋がれるということですね。ネットを使えば、世界中のどこにいる人とでもやり取りができます。そして仮想世界だからこそ可能なことがあります。例えば飛行機のパイロットになりたいと思えばパイロットの経験ができるシミュレーションゲームをやれば、本当に飛行機を操縦しているかのような経験や体験ができます。このような機



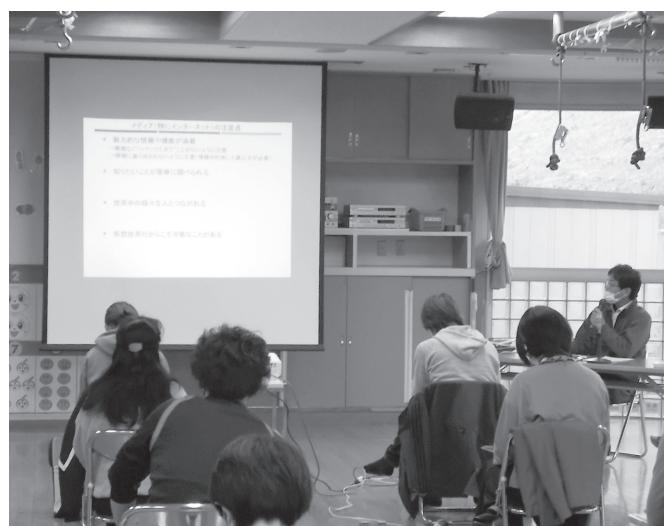
能に支えられて現代のわれわれの生活は成り立っているので、今後メディア関係を排除するのはほぼ不可能といつていいでしよう。そして、これからもどんどんメディアを上手に使いこなせるようになることが求められると思います。

メディアを活用した子どもの発達支援の例もあります。まず1つ目は読字・書字障害児のタブレットを使った学習支援です。学習障害のお子さんの場合、教科書のままだと文字がたくさんで読みづらくても、タブレットで拡大したり必要なところだけ強調したりすることで読みやすくなることがあります。また、タブレットを使って筆圧が弱くてもディスプレイの上に字が書けるなど、読み書きに困難さを持ったお子さんがメディア機器を活用することでうまくいくことがあります。それから不登校のお子さんがオンライン授業で学校との繋がりを維持するケースや、ひきこもりの方がネットで繋がった仲間とのやりとりを通して社会復帰が進んだケースもあります。ADHD（多動症候群）の方の場合だと注意力を高めるようなトレーニングのゲームも開発されたりしています。

ただ、ご承知のとおりメディアは、非常に利点、魅力も一杯あるのですけれども、反対に注意点も一杯あります。それこそ魅力的な情報や機能が満載なことが長所であるが、だからこそ際限なくはまってしまう可能性も高くなります。情報を知ることができるのはいいことですが、不要な情報、あるいは

間違った情報、悪意のある情報なども入っていますので、逆に情報に振り回されてしまう可能性も出てくることにもなります。知りたいことが簡単に調べられることは便利ですが、自分の知りたいことしか知らない状態に陥ることもあります。知識の偏りということですね。答えがすぐに分かるけれども、答えを見つけるための途中過程が学べなくなるというデメリットがあります。それから、仮想世界だからこそ様々な可能性が広がるわけですが、リアルな世界での実践とは異なるものであったり、あまりにもこういった世界が発展しすぎると、我々自身の理解力や社会のルールが、追いつかなくなったりすることが起こりえるかと思います。したがって、こういった良い点と悪い点を踏まえて、最終的には上手な付き合い方、使い方を考えていかないといけないということになるだろうと思います。

そして、子どもに焦点を当てるに更に注意点が増えてきます。それは、大人と子どもとではいろいろな点で違うということです。情報や刺激の受け取り方が大人と子どもとでは大きく異なります。例えば、同じドラマを見ていても、大人と子どもとでは印象に残る場面や感想が異なることはよくあります。経験や知識、あるいは理解、価値観によって捉え方が違うのは仕がないことで、大人の思うように子どもが思っているかというとそうとは限らないし、大人が子どもにこういったものを見せたいと思っても、子どもが見ているところは違うかもしれません。また、年齢が幼ければ幼いほど現実と仮想やフィクションとの区別が上手くつけられない場合もよくあります。それから大人と子どもとでは対応できる情報の量やスピードに差があります。大人の方が当然たくさん的情報をスピーディーに処理することができます。小さい子どもになればなるほど情報は対処しきれないものが多くなっていきます。そうした意味では過度な情報というものは逆に負担になるというようなことも考えられます。最後に、子どもの時期ならではの特性や生理反応というものがあり



ます。大人と子どもとでは脳を含む体、あるいは生理的・心理的な違いが存在します。皆さんポケモンショックという事件があったことを憶えておられませんか。1997年日本で起こった大事件ですね。12月16日に、全国で約700人の子どもが一斉にけいれんを起こしました。ポケモンのアニメ番組でピカチュウというポケモンが電撃ショックをやったときに画面が点滅したのを見て、光過敏性という生理的な状態を持った子が一斉に痙攣を起こしたという事件でした。昔から、「子どもは小さな大人ではない」、「子どもは大人のミニチュアではない」という言葉がありますが、子どもと大人は全く違うものを持っている存在ですから、大人の常識をそのまま子どもに当てはめてはいけない、子どもの常識や子どもの世界に合わせてものごとを考えてあげないといけないと思います。

図1:長時間(特に夜間)のメディア視聴の問題(リスク)

- |           |  |
|-----------|--|
| ■ 現在までの研究 | <p>1 眼が悪くなる<br/>・悪くなるのは視力だけではない。</p> <p>2 睡眠障害<br/>・日中の生活にも影響が及ぶ。</p> <p>3 運動不足・運動機能の低下<br/>・不器用さのリスクも上がる。</p> <p>4 実践力、想像力、自己制御力(熟考や内省)、注意力、学力の低下<br/>・“バーチャル(仮想)”と“リアル(現実)”とでは刺激(情報)の質と量が違う。<br/>・処理能力を超える刺激(情報)量やペース(展開の早さ)は定着しない。<br/>・一方的に与えられる続ける情報は思考力や想像力の妨げになる。<br/>*長時間のメディア視聴により脳は疲労したり活動を低下させるようになる。</p> <p>5 依存症(中毒)<br/>・生活に支障を来したり、心身に問題が生じてもやめられない。</p> <p>6 言語発達の“歪み”</p> |
|-----------|--|

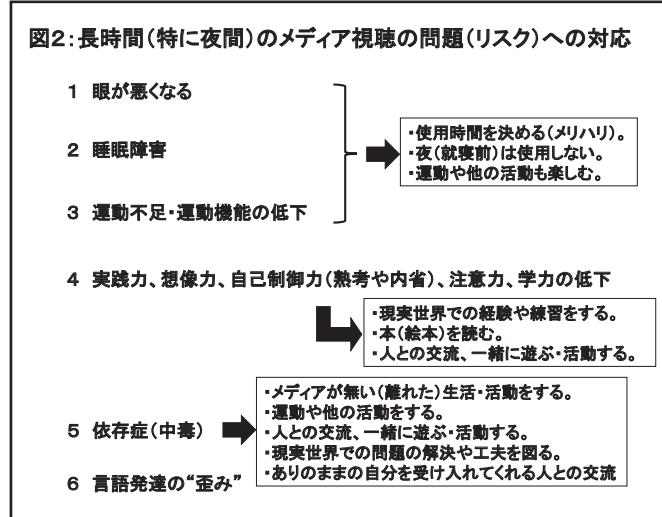
現在分かっていることとして、少なくとも長時間のメディア視聴は良くないということは間違いないだろうと思います(図1)。特に夜間のメディア視聴は非常にリスクが大きいというのが多くの専門家の共通認識かと思われます。目が悪くなる、悪くなるのは視力だけじゃなくて、目の動きも悪くなるということがよく言われています。例えばスマホは非常に画面が狭いですから目を動かさなくても良いことで、かえって目を動かす機能が衰えると言われています。それから、睡眠障害が生じやすいことも知られています。特にディスプレイからくるブルーライト

の光は睡眠に悪い影響を及ぼすことが指摘されています。当然こういったメディア視聴の時間が長くなれば長くなるほど運動不足になり、運動機能の低下あるいは不器用になっていく可能性があります。睡眠障害や運動不足はさらに成長障害、生活習慣の乱れ、抑うつ傾向などに発展する可能性もあります。それから、実際のリアルな世界での実践能力が弱まってしまうというようなことが心配されているところだと思います。メディアは色々な大量の情報がどんどん流れていますから、脳がその情報を処理するために非常に疲労してしまうこともわかってきました。リアルな体験の中ではそんなに早くものはことは展開しないですね。しかし、メディアの世界になると非常に展開が速い、自分に合わない速さで進んでいく場合がよくあるわけです。よく分からないと思っているうちにどんどん画面が過ぎていく、場面が変わってしまう、そういうことがあります。それに追いつこうと思うと脳が疲れる、あるいは諦めてしまってただただ漫然と視ている状態になることもあります。最後に、やはり乳幼児の長時間のメディア視聴は言語発達に良くないということが、あくまで臨床的な経験ですが実感するところです。

実際に、メディアの長時間の視聴は止めようという取り組みが国内外で行われています(図2)。また、世界的なIT企業のトップ、アップルの故スティーブ・ジョブズ氏であるとか、マイクロソフトのビル・ゲイツ氏は自分の子どもに対してメディア制限していたそうです。IT関連をよく知っているからこそ、ITの危険性も理解していたということなのかもしれません。最近私は、絵本や本は大事だなあとということを改めて感じています。どうしても動画の世界は登場人物の内面世界の表現が少ないです。登場人物が何を考えどのようにしようと思ったのか、そういう説明がないわけです。場面展開が速すぎると子どもはそのような考えに至れず、理解しないまま、表面的なものだけを憶えるということになってしまふのではないか。そういう意味では

本や絵本の方が、その子の理解のペースに合わせてゆっくり読んであげられたり、繰り返し読んであげられたりできるし、登場人物の気持ちや目に見えない部分も書かれていて、それらを理解しようと思うとやはり動画よりは本や絵本などのようなものの方が良いと思います。

図2:長時間(特に夜間)のメディア視聴の問題(リスク)への対応

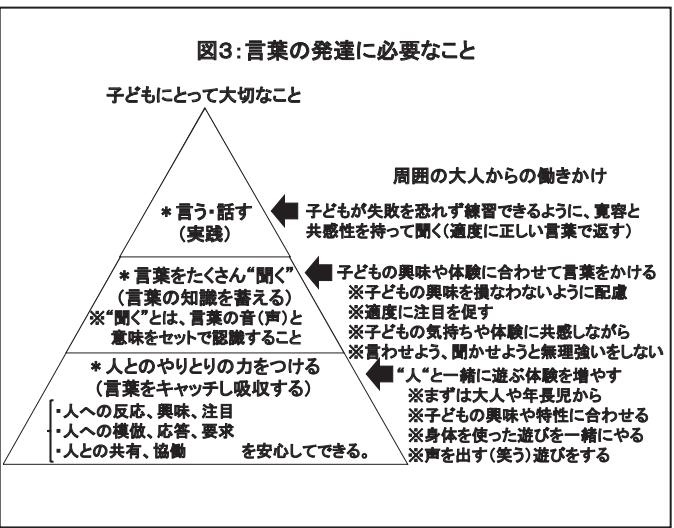


ここで言語発達の歪みに関して少しお話しします。子どもの言語発達における最初の段階は言葉そのものへの気づきです。人に対する反応、興味、注目によって言葉の存在に気づき興味を持ち実際に自分も発しようとする。つまり、言葉をしゃべろうとするようになるわけです。実際に自分が何か発すれば、それに対して周りが反応しますので、そうやって言葉の意義をより理解して、正確な表現を憶えて、言葉を使えるようになっていくようになるわけです。ところが、例えば自閉スペクトラム症の場合は人の言動よりも自分の好きなものや興味のあるものに注目が強く向いてしまい、言葉の存在になかなか気づかない、あるいは人が発する言葉とその意味をきちんとキャッチできない、やり取りが難しいということで言葉が遅れるのではないかと思います。

子どもの言葉の発達に大切なことは2つあります(図3)。1つは、言葉をたくさん聞くことです。ですから周囲の我々はとしては、子どもの興味や体験に合わせていっぱい言葉をかけてあげましょう、ということになります。気持ちを共有しながら、いっぱい喋ってあげることが大事です。適度に「こちら

をよく見てね」とか「今からお話しするよ」と注目を促すことも大事だと思います。そして我々が喋っている言葉に子どもが注目し、興味を向けてくれるために、人に対する興味や注目の力を促さないといけないということになります。これを一番促せられるのは、結局は遊びですよね。人と一緒に遊ぶことです。1人で遊ぶのではなくて、人と一緒に遊ぶことによって人に対する興味や注目が促され、よく人を観察すると、人は何か喋っている、それが言葉だということで言葉を理解していくということになるだろうと考えられます。子どもは人のやり取りの力という土台を広げて、その上に言葉の知識を積み上げ、喋る力をさらにその上に積み上げていくと考えられます。ただ、その人の発語というのは基本的にはこの“人のやり取り”、“言語知識”的上に成り立つものですから、その範囲を超えて話す力だけが増えるということはありません。しかし、中には人のやり取りの力はかなり充実し、言葉の知識も充実しているけどなかなか言葉を発せられないという子もいます。いわゆる発達性言語症ですが、その場合には言語表出の足りないところを埋め合わせるものとして、言語訓練が適用されます。一方、土台になる人のやり取りの力や言葉の知識は、日常生活や集団生活、人の交流体験を膨らませないといけないところとなってきます。この西部地域療育センターでは人のやり取りの土台を作るところは療育グループ活動といった集団療育のなかで育もうとし

図3:言葉の発達に必要なこと

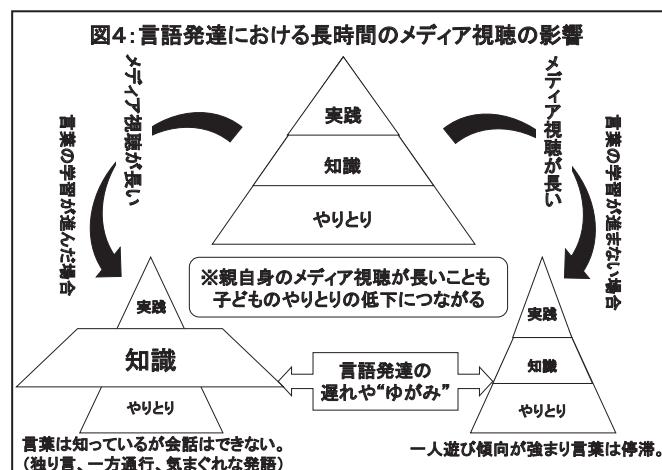


ています。しかし、保育園や幼稚園あるいはご家庭での遊びや交流も、まさに言葉の発達の土台を作っているところになるわけなので、そういう意味ではまさに子どもの生活の場、ありとあらゆるところが言葉の訓練の場といつてもいいかもしれません。

しかし、言語発達の前や途中の幼い子どもが長時間のメディア視聴をすると、人のやり取りが不足します。結果的になかなか言葉 자체がでてこないということが生じます。あるいは、知識だけが増えるといういびつな状態になります(図4)。しかし、一番の下の土台であるやり取りが広がっていないと、言葉は知っているけれども、会話ができないというようなことになります。話が一方的だったり独り言が増えたり、気が向いたら喋るみたいなことです。最近では、外国の動画をよく見ているせいか、英語を知っているけど主訴は言葉の遅れで受診される日本人の子も少なくありません。発達検査をすると上手な発音の英語で答えてくれるのに、(日本語の)言葉が遅れたり会話ができないという問題で来られます。そういう子の多くはメディア視聴の時間が長いような印象があります。おそらく興味をもって見聞きしているうちに言葉(英語)の知識だけは増えたけれども、やり取りの力が弱いままなので、肝心の日常生活のコミュニケーション(やり取り)で使える言葉が少ないのでしょう。そういう非常にアンバランスな発達をされている子も最近はよく見かけるようになりました。こういったところにメディアの長時間視聴の影響が言語発達の遅れや歪みということが出るのかなと思います。

また、親御さん自身がメディア視聴にはまっていると、更にやり取りは不足します。特に幼児期のお子さんの場合はできるだけ人とのコミュニケーションや交流機会を、積極的に作ってほしいと思います。そしてさらに、言語発達において何らかの苦手さを持つ発達障害特性を持つ子は特に注意が必要です。言葉の習得が得意な子の場合は多少やり取りが不足しても問題ないかもしれませんのが、言語発達

に苦手さを持つ子は、親子の長時間のメディア視聴が加わると更に遅れてしまうのではないかと思います。最後に、我々は言葉だけでコミュニケーションをしているわけではありません。実際には、表情、口調、動作、雰囲気さらにいうと全体を取り巻く文化や常識、状況、前後関係、文脈、いろんなことを総動員して我々はコミュニケーションをしています。そういうことを考えますと、やはり生身の人とのやり取りでなければ本当の意味での言語発達は完成できないと思います。できるだけ幼児の時期は、生身の人との交流を通して“生きた言葉”をぜひ憶えてほしいなと思っています。



さて、このゲームやメディアに関しては依存の問題がよく指摘されます。ご存知の方も多いかと思いますが、2019年に世界保健機関WHOが“ゲーム障害”という新たな依存症を提唱しました(図5)。依存症といいますと、それが生活の中心となってそれをすることが何よりも優先するような傾向や症状ですね。そしてよりそうした刺激を求める傾向がある。そのために社会的、経済的、健康的な問題が発生する。止めようと思っても止まらない、こういった状態のことを依存症と呼びます。これまでではアルコールだとかドラッグだとかタバコに関しては依存症の話が出ていましたが、2019年にこのゲームに対しても、依存症があるということで初めて“ゲーム障害”という言葉が登場したというわけです。もちろん依存症になるのはゲームだけではなくて、スマートフォンなども気をつけるべきものであるように思ひ

ます。

このような依存症に対して、「子どもが依存症になつたらゲームやメディアを使用禁止にすればいい」と思う方もいるかもしれません、それほど簡単な話ではありません。低年齢児であってもすっかりハマっているゲームやメディアを取り上げたら激しい癪癥を起して大暴れしてしまうこともあります。これが年齢の大きい子になれば、さらに激しさは増し、実際に殺人事件に発展してしまったというケースもあります。また、「やりたいだけやらせればそのうち飽きるのではないか」という意見もありますが、これも楽観的過ぎるよう思います。今のゲームやメディアはエンドレスで終わりがなく、ひたすらやり続けられるようになっているようです。そしてゲームやメディアの快感、興奮のレベルは非常に高いということが知られています。つまり、簡単には飽きないということです。それから、「子どもがゲームやメディアの話をしても無視したり、大人が「そんなものくだらないからやめなさい」という感じで否定したりすればそのうち諦めるのではないか」という意見もありますが、これも上手くはいかないでしょう。むしろ大人が無関心だったり、ゲームやメディアを嫌悪し続けたりすると、子どもは大人を信用しなくなり敬遠し、どんどん孤立していくことになり、逆効果になってしまいます。一方で、「メディアやゲームの存在自体が悪いんだ」と考えるのも適切であるとは言えません。実は依存症になる方の中には現実生活の方に問題があつて、むしろゲームやメディアに救われている可能性もあるのです。

依存している人にとってゲームやメディアはどのような役割を担っているのかと考えますと、好奇心あるいは満足感、達成感を得られるもの、イライラの発散、ストレスの発散、あるいは孤独感の癒やし、不安の軽減なのではないでしょうか。そして、このストレスや孤独感とはまさにリアルな生活での慢性的な問題や悩みです。これが強まればより一層ゲームやメディアをやりたくなるわけです。しかし、そ

れだけでは現実の問題は何も解決せず自己嫌悪感がより強まつてしまったり、あるいはネットでのやりとりなどでトラブルが発生しますとより一層ストレスが強まつてしまったりして、ますます欲求が高まりゲームやメディアから離れられなくなってしまう、これが依存症のメカニズムだと考えられます。そう考えますと、依存症の対応としては、メディアやゲーム以外で、好奇心や満足感、達成感を得られるようにしていくことや、リアルの生活での問題を解決し、認められる、受け入れられる、共感を得られる安心感をリアルな生活のなかで得られるようにしていく必要があるということになります。ただ単にゲームやメディアを減らせばよいということではなくて、その人にとっての他の楽しみ、他の発散、他の癒やしを作つてバランスが取れた生活になるよう考えていくことが一番大事だと思います。もちろん依存的な状態に入る前に予防、早期対応ももちろん大切だうと思われます。

#### 図5:ゲーム障害(ゲーム依存症)とは

\* 2019年にWHO(世界保健機関)は「ゲーム障害」という新たな依存症を認定し、国際的診断基準に記載されるようになりました。

##### ※「依存症」とは

- ・それが生活の中心となり、それをすることを何よりも優先する。
- ・より多くの刺激を求める。
- ・それを止めようとすると様々な症状が発生する。
- ・社会的、経済的、健康的な問題が発生する。

1 オンラインゲームやテレビゲームなどのゲームの頻度・継続時間などを自分でコントロールできない。

2 日常生活や他の関心事よりもゲームを優先する。

3 生活に問題が生じてもゲームを続けたりエスカレートさせたりする。

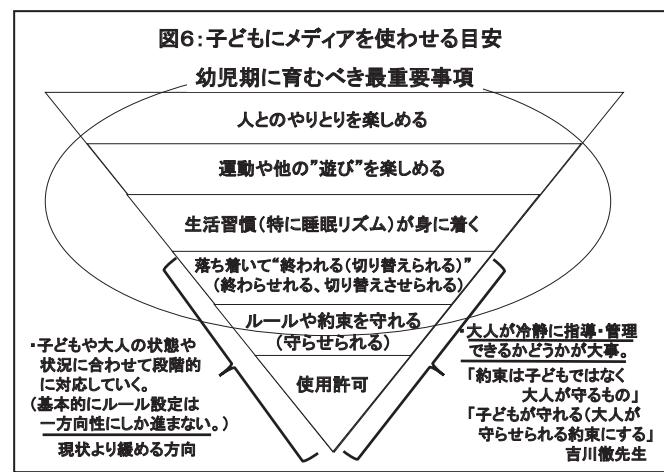
上記の状態が数か月以上持続する。

さて、子どもにメディアを使わせるにはどういったタイミングが良いのかについても、まだまだ議論の余地があるのかなと思いますが、こんなふうに考えてみました(図6)。まず、人のやり取りが楽しめる、運動やほかの遊びが楽しめる、生活習慣、特に睡眠リズムがきちんと身についている、そういう状態が確立していることが大切であるように思います。またメディアやゲームを落ち着いて終わらせたり次の活動に切り替えられたりできるようになっているかどうかということも大切です。つまり、ルー

ルや約束が守れるかどうかということですね。そういったことを考えたうえで使用を許可するかどうかを考えなければならないと思われます。

ゲームやメディア関係のルールは基本的に緩める方向にしかいきません。途中から厳しくするのは非常に困難になることが多いと思います。ですから基本的にルール設定について最初は厳しくした方がいいと思います。それから吉川先生はご著書の中で、メディア関係の約束は「子どもが守るものではなくて、大人が守るもの」と述べられています。大人が子どもにルールを守らせられるかどうか、約束を守らせられるかどうかをよく考えて、大人ができる約束を子どもと一緒に決めましょうと述べられています。そして一番根本的な人のやり取り、運動やほかの遊び、生活習慣、これらはまさに幼児期に育むべき最重要課題といつてもいいものですよね。そういう意味では、幼児期はメディアの視聴ができるだけ控え、それらの課題に時間をかけた方が良いと思います。

終了、切り替え、ルールや約束を守らせるということを指導していくためには、予め終了のタイミングやスケジュールを伝えたり、タイミングよく促したり、気持ちに共感しながら次の活動に促していくということが大切かと思います。またそういったルールや約束についてはちゃんと子どもが納得できるものの方が望ましいと言えます。特に話し合いができる年齢のお子さんにはこのことは凄く大事かと思います。指導者や大人と子どものコミュニケーションが最も大切だと思います。



メディア視聴についてのまとめです。メディアは上手にメリハリをつけて使っていくことが大切です。また一方で、メディアがより発展すればするほど逆にリアルな世界の充実を図り、リアルなコミュニケーションや生活を大切にしていくことも忘れてはいけません。そして、年齢や生活スタイルに合わせて上手に使いこなしていく、メディアとの付き合い方というものを考えていく必要があるのかなあと思います。先程も言いましたように、幼児期、低年齢の時期というのはどちらかというと健康な体作り、豊富な遊び体験、生活リズムと生活習慣作り、人との交流や集団生活、社会性、基本的な社会ルールの理解、こういったことをしっかり丁寧にやる時期でありますから、メディアよりは生身の人との交流体験をたくさんしてもらってから、それらを踏まえて、段々とルールを守ったメディア使用につなげてもらえばいいと思います。今日の話が先生方にとって参考になれば幸いです。どうも長い間ご清聴ありがとうございました。



※令和3年11月19日に行われた名古屋市西部地域療育センター連続講座でお話した内容を一部修正加筆して、まとめたものです。

# 西部地域療育センターからのお知らせ

西部地域療育センターでは新型コロナウィルス感染症拡大防止のために以下のような対応を行っています。

- ① 職員は石鹼でこまめな手洗いを実施しております。
- ② 職員は利用者の方と対応するときはマスクを着用させていただきます。
- ③ 職員は出勤前に検温し、体調管理に努めています。
- ④ 各部屋について、常時換気を行っています。
- ⑤ 共用部分であるドアノブ、手すり、子ども用のおもちゃなどを消毒しています。

## 所長あいさつ

所長 宮地 泰士

今年度の冬は例年よりも寒く、雪が見られる日も多かったように思います。しかし、花の中にはこのような冬の寒さを通り越さないときれいに咲かないものもあるようです。

そして、人の一生を四季にたとえると、幼少期は冬なのだと思います。冬の時期は焦らずしっかり成長

の力をためていくことが大切であるのは人も花も同じであるようです。子ども達一人一人が人生の四季を元気に過ごし、それぞれの花をきれいに咲かせられるように、当センターでも療育を精一杯頑張っていきたいと思います。これからもよろしくお願ひいたします。

## 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

保護者活動における保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

※随時募集をさせて頂いておりますが、新型コロナウィルス感染症の状況により活動を見合わせることがあります。

名古屋市西部地域療育センターだより 第44号

発行日 2022年3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。