

積み重ね つみ重ねても またつみかさね

令和4年11月10日 No. 36 文責：佐野紳二

子どもたちの家庭生活について②

前号 (No.35) に続いて、子どもたちに実施したアンケート調査をもとに、子どもの生活について考えてみたいと思います。今回は、前回採り上げた子どもたちの睡眠（特に就寝時刻）に大きな影響を与えていると思われる「ゲームやスマホ・YouTube の使用・視聴時間」についてです。まずはアンケートの結果です。

質問4 あなたはいつも何時間くらいゲームをしますか。

	しない	～1時間	～2時間	～3時間	～4時間	4時間～
回答数	19%	34%	17%	13%	11%	6%

質問5 あなたはいつも何時間くらいスマホを使ったり YouTube を見たりしますか。

	しない	～1時間	～2時間	～3時間	～4時間	4時間～
回答数	16%	38%	23%	9%	8%	6%

きっとこのあたりの数値については、お父さんやお母さんの方が実感として分かることだと思います。ライフスタイルの変化により、子どもたちの家庭での過ごし方も大きく変化してきていると思います。私が子どもの頃はゲームもスマホもなかったので、当然、これらに費やす時間は0時間でした。（初代のファミリーコンピュータが発売されたのは1983年7月15日。今からおよそ40年前です。佐野君は当時大学生でした）その代わりに、テレビを見たりマンガ本を読んだりする時間はそれなりにあったように記憶しています。



ちょっと前の調査になりますが、一般財団法人子ども未来財団の調査によると、小学生が平日にゲームをする時間は、平均で**1時間10分**、テレビや YouTube を視聴する時間は**1時間37分**、スマホなどを利用する時間は**28分**程度だそうです。内閣府が令和元年度に実施した調査によると小学生のインターネットの使用時間は約**130分**（学習での利用を含む）でした。これらと比較をすると、本校の子どもたちがゲームをしたりスマホや YouTube を使用・視聴したりする時間はちょっと長い感じがします。

子どもたちが、学校が終わって家に帰る時刻を16時30分、就寝時刻を22時と仮定すると、平日、子どもたちが家で何かをする時間は5時間30分程度ということになります。そのうちの2時間以上をゲームに費やす児童が全体の30%、スマホや YouTube の使用・視聴に費やす児童が全体の23%というのは、やはりちょっと気になるところです。当然、ご飯を食べたり、お風呂に入ったり、宿題をしたりする時間もあるはずですので、その上でゲームやスマホ・YouTube の時間を確保しようとする、どこかを削る（例えば、勉強の時間を減らす、家族と話をする時間や食事の時間を減らす）か、就寝時刻を遅くするしかないはずです。この結果と、前号で書いた就寝時刻が遅い子がいるという結果を合わせて考えると、ゲームやスマホ・YouTube 等が、子どもの睡眠時間に影響を与えている（全部ではなくても一部にそういう子がいる）と考えられるような気がしてなりません。

10月31日付の山梨日日新聞の1面には「高校生ネット依存25%」という大きな見出しがありました。これは今年の6月に県内の小学生から高校生までの2613人を抽出して行った調査の結果で、「ネットに夢中と感じる」「満足するためにもっと長時間使用したい」「やめようとしてもうまくいかないことがたびたびある」などの8項目のうち、5項目以上に該当した人を「依存傾向がある」とみなしたそうです。県の調査結果では「依存傾向がある」とされた人の割合は高校生で25.9%、中学生で18.7%、小学生（4～6年生）で12.5%という結果となり、厚生労働省が調査を行っている高校生・中学生では、いずれも国の平均を上回ったそうです。ということは小学生もその可能性があるように思います。（小学生の国の調査は実施されていないので、比較ができないそうです）



ネット依存の心身への影響については、さまざまな指摘がなされています。

ネット依存とは、「勉強や仕事といった生活面や体や心の健康面などよりもインターネットの使用を優先してしまい、使う時間や方法を自分でコントロールできない」状態のことを指します。

ネット依存になると、体や心といった健康面や、家族や社会といった人間関係に問題が起こります。

体の問題では、ネットの過剰使用により栄養が偏った食生活を続けたりすることで栄養失調になることがあります。また、運動不足により体力低下、骨密度低下が起きます。

心の問題では、昼夜逆転の生活による睡眠障害や、ネット環境がない場合にイライラしたり、無気力になったりすることがあります。

家族的、社会的問題では、家族がネットを強制的にやめさせたり、注意をしたりすると暴言、暴力を振るうなどして、家族関係が悪化することがあります。また、学生の場合は、ネットを優先してしまい、遅刻、成績不振、不登校などになることがあります。

「NHK 健康チャンネル」より抜粋

また、4月に行われた全国学力学習状況調査の結果からは、「普段、テレビゲームをする時間が短い児童、携帯電話やスマホでSNSや動画視聴などをする時間が短い児童の方が、教科の平均正答率が高い傾向が見られる」という傾向があるということが明らかになっています。

と、ここまでゲームやSNS・動画視聴のマイナス面ばかりを書いてきましたが、もちろん、それぞれにはたくさんのプラスの面もあります。ゲームをすることで気分転換をしたり、友だちと話題を共有してコミュニケーションをとったりしている子どもたちの姿は羨ましくもありますし、すぐに知りたいと思った情報を入手することができるインターネットの恩恵にあずかっているところも私自身たくさんあります。

でも、自分でうまく時間をコントロールできなかつたり、そのために勉強時間や睡眠時間を削り、健康や自分のやらなければならないことに悪影響を与えるような使い方になってしまったりするのは問題です。ぜひ、子どもたちには上手にゲームやネットと付き合いあってほしいなあ…と思っています。次回の学校通信では、ゲームやネットとの上手な付き合い方について一緒に考えてみたいと思っています。



おまけ 子どもたちに人気のゲームは？

調べてみたところ、右の表のような結果となりました。私の家にはゲーム機がないので、これらのゲームの内容は全く分かりませんが、子どもたちからはよく聞くゲームばかりのようです。お父さんやお母さんはどんなゲームか知っていますか？

- | | |
|-----|---------------|
| 第1位 | マイクラフト |
| | スプラトゥーン |
| 第3位 | フォートナイト |
| 第4位 | 集まれどうぶつの森 |
| 第5位 | 大乱闘スマッシュブラザーズ |