

家庭での父母のインターネット利用時間や子供のメディア利用に関するルールの有無が
子供のメディア利用時間に関連
メディア利用時間や利用方法について親子でルールづくりを

【目的】

子供のテレビ、ビデオ、ゲーム、インターネット、コンピュータなどの長時間利用は健康や学業に悪影響を及ぼすことがわかっています。本研究は、富山県教育委員会との連携事業として実施された文部科学省スーパー食育スクール事業の追加調査から、子供の長時間メディア利用の決定要因に関する新たな知見を得ることを目的としました。

【方法】

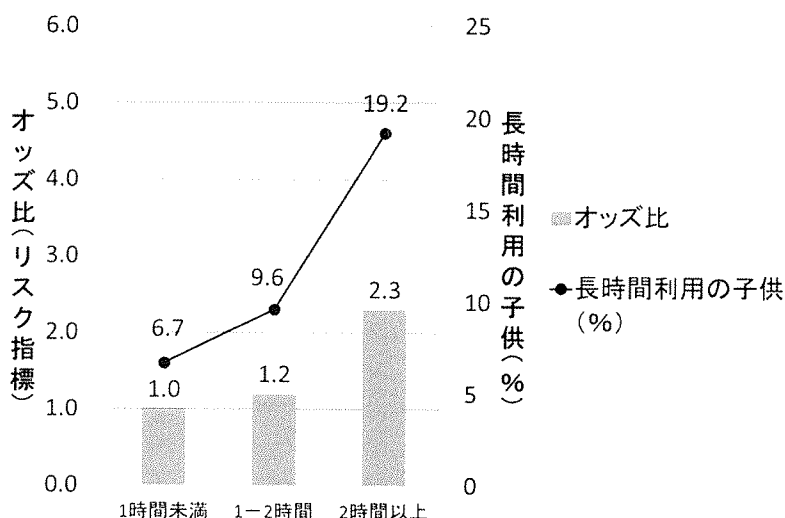
今回の調査は、富山県教育委員会との連携事業として平成26年度に実施された文部科学省スーパー食育スクール事業の追加調査です。高岡市内の5つの小学校に通う1年生から6年生までの全児童2109名を対象として、平成28年1月にアンケート調査を実施し、回収数は1987名(回収率：94.2%)、有効回答数は1659名でした。

【結果】

- ・両親が家でのインターネット利用時間が長いほど、子供も長時間利用する

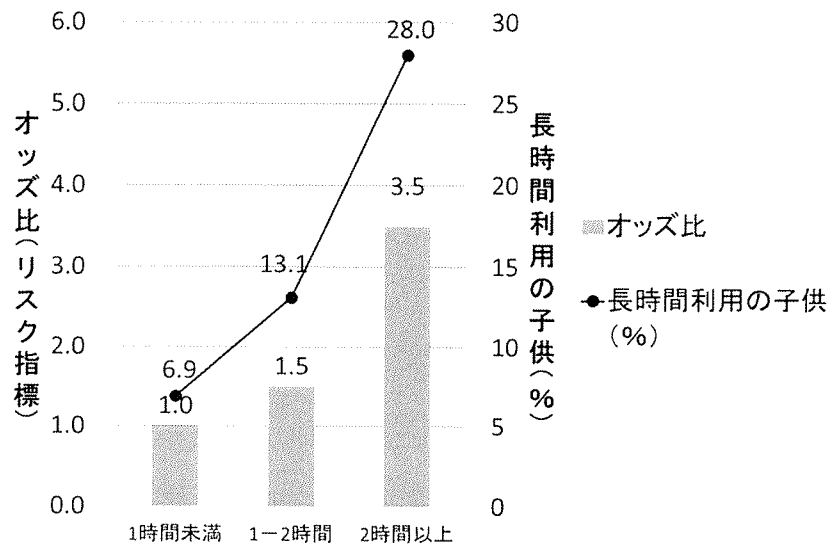
父親の家でのインターネット利用時間が1時間未満の場合の子供の長時間利用の割合は6.7%であったのに対して、1-2時間では9.6%、2時間以上では19.2%と、父親の利用時間が長いほど、子供も長時間利用していました。

年齢や性別、他の生活活習慣の影響を考慮した場合の父親のインターネット利用時間と子供の長時間利用との関係は、1時間未満を基準とすると、1-2時間の子供では1.2倍、2時間以上の子供では2.3倍でした。



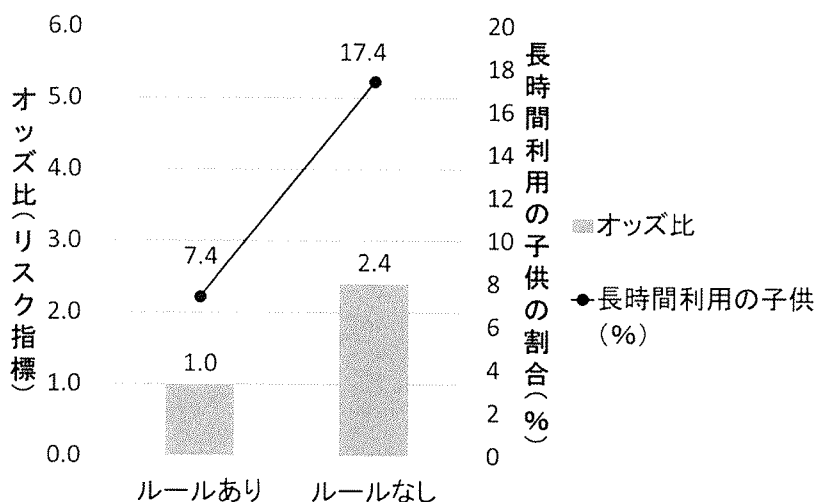
母親の家でのインターネット利用時間が1時間未満の場合の子供の長時間利用の割合は6.9%であったのに対して、1-2時間では13.1%、2時間以上では28.0%と、母親の利用時間が長いほど、子供も長時間利用していました。

年齢や性別、他の生活習慣の影響を考慮した場合の母親のインターネット利用時間と子供の長時間利用との関係は、1時間未満を基準とすると、1－2時間の子供では1.5倍、2時間以上の子供では3.5倍であり、父親より母親の影響が大きいと考えられました。



・親子でメディア利用時間のルールがないと子供は長時間利用する

親子で「ルールづくりをしている」家における子供の長時間利用者の割合が7.4%であったのに対して、「ルールづくりをしていない」家の子供の長時間利用者は17.4%でした。ルールづくりと長時間利用の関係は、ルールのある家の子供を基準とすると、ルールのない家の子供の長時間利用は2.4倍でした。



・長時間メディア利用の子供は、運動不足、夜更かし、朝食抜きなど他の生活習慣も悪い

運動習慣では、運動を「よくする」と回答した子供のうちの7.2%が長時間メディアを利用していたのに対して、運動を「あまりしない」「ほとんどしない」と回答した子供の14.3%が長時間メディア利用をしていました。

就寝時刻では、就寝時刻が早い（低学年で10時以前、高学年で10時30分以前）の子供のうち8.0%が長時間メディアを利用していたのに対して、就寝時刻が遅い子供では17.5%が長時間メディアを利用していました。

朝食の欠食では、朝食の欠食がない子供の8.5%が長時間メディアを利用していたのに対して、朝食を欠食すると回答した子供の19.6%が長時間メディア利用をしていました。

1日3時間以上のメディア利用割合

運動習慣	よくする	7.2%
	たまにする	7.4%
	めったにしない	14.3%
就寝時間	早い	8.0%
	遅い	17.5%
朝食の欠食	ない	8.5%
	ある	19.6%

【結論】

今回の調査から、子供の長時間メディア利用の改善には、親子でメディア利用時間を見直すとともに、メディア利用についてのルールづくりをすることが重要といえます。その際、メディアは子供の教育等に有用な機器でもあることから、ルールづくりでは「利用時間」だけではなく、「利用方法」についても決めておくことが望ましいと思われます。

【出典】

Yamada M, Sekine M, Tatsuse T. Parental internet use and lifestyle factors as correlates of prolonged screen time of children in Japan: results from the Super Shokuiku School Project. Journal of Epidemiology 2018;28(10):407-413