乳幼児の
発達とメディア

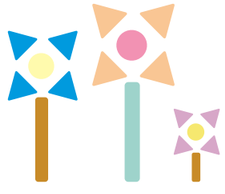
テレビ・ビデオと上手に付き合い、生活時間のバランスを作る

菅原 ますみ（すがわら ますみ）
お茶の水女子大学 教授

東京都立大学人文学部卒業、東京都立大学大学院人文科学研究科博士課程満期退学（心理学専攻）。文学博士。1995年国立精神・神経センター精神保健研究所家族・地域研究室長、2002年お茶の水女子大学助教授などを経て、2007年より現職。

専門は発達心理学、子どものパーソナリティ発達、発達精神病理学。子どもの0から23歳までの発達を追った養育環境要因との関連に関する縦断研究など、日本では数少ない長期間にわたる研究を行う。文部科学省「脳と教育」研究ワーキンググループメンバー(2002年)、NHK放送文化研究所「子どもに良い放送プロジェクト」(2002年)、ベネッセ次世代育成研究所「親と子のメディア研究会」メンバー(2005年)など、子どもの発達とメディアに関する研究に携わっている。

著書：
『ママというオシゴト　子育ては最高のライフワーク！』
主婦の友社（2009）
『0～6才のしつけ百科』主婦の友社(2004)
『個性はどう育つか』大修館書店(2003)
『きょうだいの子育て』（共著）主婦の友社1997　他、論文多数



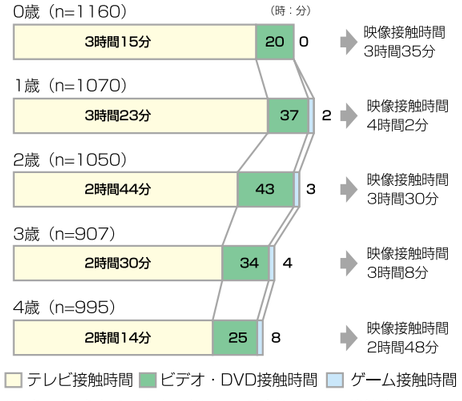
現代の子どもたちが家庭で接する映像メディア（スクリーン・メディア）は、1980年代頃まではもっぱらテレビでしたが、1990年代に入るとビデオやDVD、テレビゲームが登場しました。近年ではパソコンや携帯電話なども加わり、家庭には多種多様なメディアが広く浸透しつつあります。子どもたちはいつから、どのように映像メディアに接触し始めるのでしょうか。また、それらは子どもの生活や発達にどう影響するのでしょうか。本稿では、乳幼児期のテレビとビデオの視聴に焦点をあて、この時期のテレビやビデオとの上手な付き合い方について考えていきたいと思います。

1 乳幼児期のテレビ・ビデオへの接触の実態

1999年にアメリカ小児科学会がテレビ視聴に関する家庭の役割への提言(*1)（この提言では、これまでの発達研究の結果からテレビ視聴の子どもの発達に及ぼす影響には肯定・否定両面がありえることを踏まえて、親が積極的な監督・調整役割を果たすことで賢くテレビと付き合うことを提案しています）をおこなって以来、世界的にも3歳未満での早期メディア接触に関する関心が急速に高まり、乳幼児のテレビやビデオへの接触の実態が調査されるようになってきました。

2003年に実施されたアメリカの0～6歳を対象とした調査(*2)では、26%の生後6ヶ月から2歳未満の乳幼児が自室にすでにテレビを所有しており、1日平均の映像メディア接触時間（TV、ビデオ/DVD、パソコン、テレビゲームの合計）は0～3歳で1時間47分、4～6歳で2時間10分であったと報告されています。2005年の調査(*3)でも0～1歳で1時間20分、2～3歳で2時間7分、4～6歳で2時間3分でした。これらは家庭での接触時間の平均ですが、ここにディ・ケアなどの家庭外でのメディア利用時間も加算すると、2歳以下のアメリカの乳児たちは1日約3～4時間映像メディアに接していることになるだろうと推測されています(*4)。日本の子どもたち約1000名を0歳から4歳まで追跡した研究(*5)でも、テレビとビデオ/DVD、テレビゲームを合計した接触時間は、0歳でもすでに3時間35分で、1歳で4時間2分のピークに達し、ほぼ全員が幼稚園などに通園するようになる4歳で2時間48分に減少しています（図1）。アメリカの乳幼児たちと同様に、日本の子どもたちも全体としてかなり長時間の接触となっている実態が明らかになってきています。

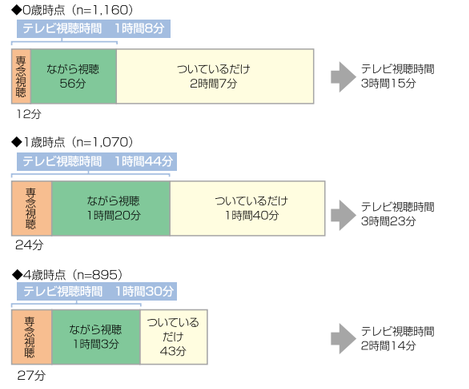
図1）映像メディア接触時間（週平均1日）



※0歳から4歳までの追跡研究における映像メディア接触時間（週平均1日）の経年変化（*5）

図1の接触時間は子どもが起きている居室でテレビやビデオがオンになっている時間の総計ですが、子どもがその時間のすべてをテレビ・ビデオに集中しているわけではありません。実際に乳幼児たちが画面に集中して視聴している時間（専念視聴時間）は0歳でわずか12分、同じ子どもたちが4歳になった時点でも27分であり（図2）、接触時間の大部分は子どもたちにとっての“バックグラウンド・テレビ（あるいはビデオ/DVD）”になっている、というのが実態なのです(*5)。言い換えれば、乳幼児たちがおもちゃや絵本ママやきょうだいたちと遊んだり食事をしたりする室内活動には、テレビやビデオ/DVDのBGM付きであることが多い、ということになります。最近の研究では、こうしたBGMとしてのテレビ/ビデオが子どものおもちゃ遊びなど他の活動への集中の低下につながる可能性についても検討されています(*6)。

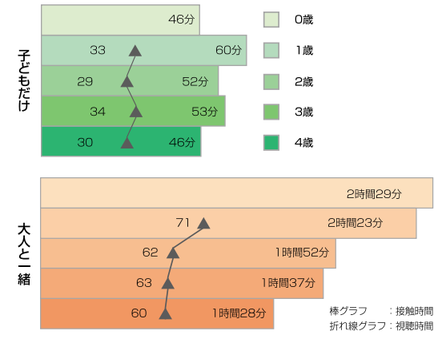
図2）テレビ接触・視聴時間の変化（週平均1日）



※　テレビ接触時間（起きている居室でテレビがオンになっている）とテレビ視聴時間（専念して見ている時間と何かしながら見ている時間の合計）の経年変化(*5)

親などの大人と一緒にテレビを見ているのか、それとも子どもだけで見ているのか、ということも気になるところですが、0歳から4歳までの約1000家庭を対象とした5年間の追跡調査(*5)の結果では、子どもだけで見ている時間は全体の2割～3割程度でした（図3）。

図3）テレビの親子共有接触・視聴の経年変化(*5)



※０歳時点については、テレビ接触時間（専念＋ながら＋ついているだけ）のみを調査しており、テレビ視聴時間（専念＋ながら）の調査は、１歳時点より開始した。

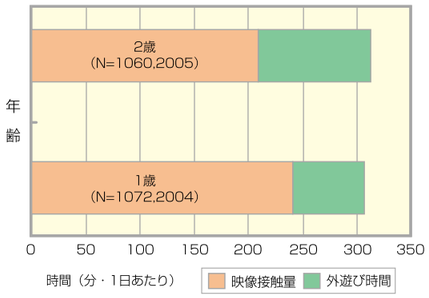
同じ調査から、親子が共有視聴している時間帯のなかで、親が子どもにテレビの内容について会話する割合が多いほど、この時期の言語発達にポジティブな影響を及ぼすこともわかってきています(*7)。

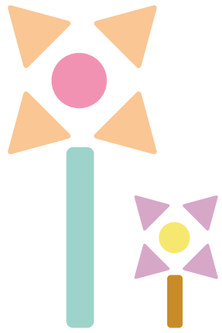
2 生活時間の観点から

映像メディアへの接触時間の長さが発達の最初期にある子どもたちにどのような影響を及ぼすのかについて、ここ数年の間に実証的な研究が活発におこなわれるようになってきました。子どもの発達は子ども自身が持つ生得的要因や多くの環境要因が相互作用しながら進む複雑なプロセスを経るものであり、現在のところ、就学前の子どもたちの知的発達や言語発達、または問題行動の出現などにメディアへの接触時間が直接的に影響するという一致した結果は得られていません。2004年に実施された日本小児科学会の調査で示された言葉の発達とテレビ視聴時間との関連についても、横断的な調査の結果であり、因果関係に関する結論にはまだ至っていないといえます。また発達初期での接触量の蓄積がその後の児童期や思春期の発達にどう影響するかはまだほとんど検討されておらず、今後の追跡研究によって検討されるべき課題であるといえるでしょう。

影響性に関する科学的な結論を得るにはまだ少し時間が必要ですが、テレビやビデオの接触時間を考えていくときに1つ確かなこととして、大人と同様に子どもの生活時間にも限定があるという単純な事実があります。首都圏に住む0〜6歳の乳幼児の生活時間調査(*8)では、24時間から睡眠や入浴などの必需行動時間と移動などの拘束時間を引いた家庭での自由な“可処分時間”は、0歳から3歳までは約6時間、4〜6歳では5時間から4時間に減少していくと報告されています。この家庭での自由な可処分時間に、乳幼児期の発達に必要な様々な活動ー親や保育者、お友達などとの対人的コミュニケーション、手先や体全体を使った遊び、絵本読み、外遊びなどーがどう配分されているか、そこにテレビやビデオなどの映像メディアを用いた活動がどのような割合で配置されているかが問題となります。図1の平均メディア接触時間を見ると、0歳から4歳までの子どもの可処分時間の50%以上が映像メディア接触に費やされている（あるいは他の活動にBGMとして重複している）ことになります。同じ追跡研究の子どもたちの1歳時と2歳時の映像メディア接触時間と外遊び時間の割合を図4に示しましたが、変化しているのは約5時間の合計時間の内訳であり、1歳から2歳へと室内でのメディア接触が減少して外遊びが増えています。乳幼児たちの限られた可処分時間のなかに発達に必要な豊かで多様な活動をバランスよく配分していくためには、多くのご家庭でテレビやビデオの接触時間が過剰になっていないかどうか、また外遊びや絵本読み、対人的コミュニケーションなどの活動がしっかりとなされているかどうか、あらためて各家庭での生活時間配分の見直しをしてみることが必要だと思います。

図4）映像接触時間と外遊び時間の経年変化（1歳から2歳へ）7)



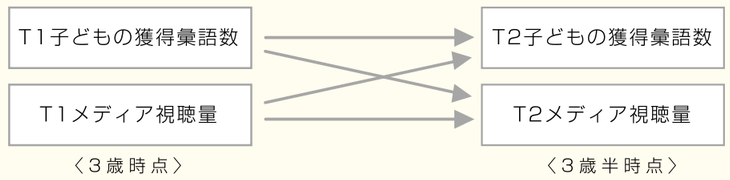


3 子どもの発達への影響

映像メディアへの接触が原因となって、ある短期的・中長期的な認識や行動の変化が子どもにもたらされることを科学的に確認するためには、同一サンプルを対象とする2時点以上での測定をおこなう実験的研究やパネル研究が有効です。実験的研究では、ある条件で作成された映像メディアに接触する群と接触しない統制群を設定し、予想される行動や意識の変化が生起するかどうかを比較的高い精度で検討することが可能となり、1970年代後半からテレビ画像の提示を利用した様々な検討がおこなわれてきました。たとえばこうした実験法を用いて、録画再生された人物が発信する情緒的シグナルを読み取ってそれに合わせて自分の行動を調節することが生後12か月児にも可能であることを実証した研究(*9)がありますが、乳児は、私たちの予想以上に早期からテレビ画面から発信されるメッセージを適切に情報処理したうえで反応しているのです。乳児期の子どもたちにとってもテレビやビデオの情報は“意味”を持つものであることを私たちはきちんと認識し、不適切な内容や過剰な量のメディア接触は固く慎むべきであるといえます。

また、子どもたちの日々の生活に関するアンケート調査や観察によって測定した縦断データを用いたパネル調査でも、メディア接触と子どもの発達との間の因果推定をおこなうことができます。たとえば、ある1時点での調査からは、攻撃的な性格傾向を持つ子どもたちが暴力的な番組やテレビゲームソフトにより多く接触していたとしても、“暴力的なコンテンツに接触したことが原因で攻撃的な子どもなった”という可能性と“もともと攻撃的な子どもが好んで暴力的なコンテンツに多く接触している”という相反する因果のどちらが正しいのかを識別することができません。しかし複数の時点で同じ内容の測定をおこない、図5のような交差遅れ効果モデルを用いることによって、ベースラインでの視聴要因と結果変数となる発達要因の双方の影響性を統計学的に検討していくことが可能になります。ライトら(*10) は、低所得層の幼児たちの就学期までの知的発達に対するテレビ視聴の効果を検討するために、3年間の追跡研究 (The Early Window Project) をおこない、この交差遅れ効果モデルを用いた解析を実施しています。彼らは、2歳と4歳の2つの追跡サンプルをそれぞれ3年間追跡し、4時点にわたる視聴時間と知的発達の測定をおこないました。1時点目の調査および3時点目の調査でのコンテンツ別の4種類の視聴時間（①子ども向け情報・教育番組、②子ども向けアニメ番組、③子ども向けのその他の番組、④一般向けの番組）と2時点目の調査および4時点目の調査での言語発達や就学準備性に関する検査成績とがどのような因果関係にあるかをパス解析で分析したところ、2歳時での子ども向け情報・教育番組の接触時間の長さが3歳児の言語発達や就学準備性を伸ばす方向に影響する一方で、一般向けの番組では2歳時での視聴時間が3歳時での成績の低さに影響し、3歳児での成績の低さが4歳時での一般向け番組の視聴量の多さに影響する、という双方向の悪影響関係にあることも示されました。番組のコンテンツによって知的発達に逆の効果を及ぼすことが明らかになり、どのようなコンテンツが子どもに届けられるかでその影響も異なるものであることがわかってきたのです。

図5）交差遅れ効果のモデルの概念図



メディア視聴量が獲得語彙数を増加・減少させる効果が検出されるときには、T1メディア接触量からT2子どもの獲得語彙数への矢印が正か負の有意な値での係数を持つ。またもしも、T1獲得語彙数からT2メディア接触量に有意な係数値が算出されなければ、語彙量の多い子どもがテレビを多くあるいは少なく視聴するようになる、という逆の因果性を推定することが妥当になる。

4 テレビ・ビデオと上手に付き合うために

以上のように、テレビやビデオは乳幼児期の子どもの生活にもすでに深く浸透しており、子どもたちの“可処分時間”に大きな割合を占めています。また、乳幼児の発達にテレビの番組やソフトのコンテンツが影響することも明らかになり、0歳の頃から、どのようなコンテンツに接しているのかを考慮する必要があることもわかりました。各家庭で養育者がこのことに対する意識をしっかりと持って子どもたちの生活全体を見直し、子どものメディア接触の時間と内容を適切にコントロールできるように支援していくことが求められているといえます。図6に子どものメディア接触をめぐる養育者の役割をまとめました。メディアへの接触時間の制限は重要な役割ですが、そのほかにも、子どもがどんなコンテンツに接しているかをちゃんと知っていること、子どもの発達にふさわしい良質なコンテンツを選択すること、また子どもと一緒にコンテンツを共有して親子のコミュニケーションを楽しんだり、適切な解説や感想を語り合ったりすることで子どもの知的な世界を広げてあげることなど、多くの役割がありえるのです。メディアは媒体であり、子どもの発達とメディアの問題は、様々な媒体を通じて得られる情報をどれだけじょうずにコントロールし、賢く利用できるかという養育力や教育力の問題だといえるでしょう。

＜引用文献＞

*1)American Academy of Pediatrics: 1999 Television and the Family.
http://www/aap.org/

*2)Rideout, V.L.,Vandewater, E.A., Wartella, E.A. 2003
Zero to Six: Electronic media in the lives of infants, toddlers and
preschoolers. Kaiser Family Foundation.

*3)Rideout, V.L, Hammel, E. 2006 The Media Family: Electronic media in the lives of infants, toddlers and preschoolers. Kaiser Family Foundation.

*4) Christakis, D.A. 2009 The effects of infant media use: what do we know and what should we learn? Acta Paediatrica, 98, 8-16.

*5)NHK放送文化研究所2008 “子どもに良い放送”プロジェクト第5回 フォローアップ調査報告書

*6)Schmidt, M.E., Pempek, A et al., 2008 The effects of background television on the toy play behavior of very young children.
Child Development, 79, 1137-1151.

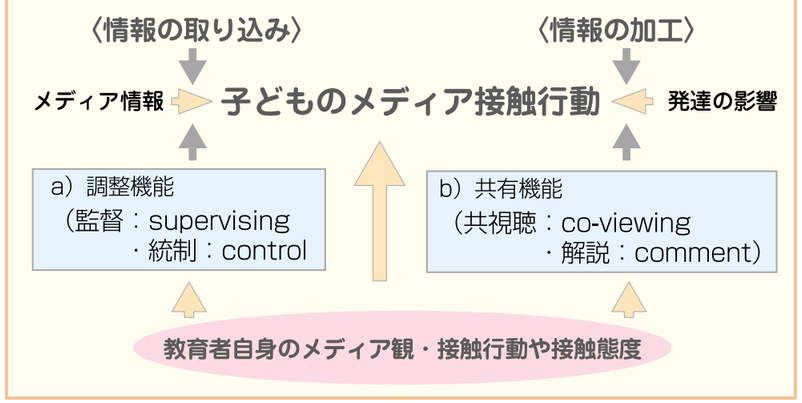
*7)NHK放送文化研究所2006 “子どもに良い放送”プロジェクト 第3回 フォローアップ調査報告書

*8)NHK放送文化研究所幼児生活時間調査2003. .

*9)Mumme, D.L., Fernald, A. 2003 The Infant as Onlooker:Learning From Emotional Reactions Observed in a Television Scenario.
Child Development, 74(1),221-237.

*10)Wright, J.C, Huston, A.C., Murphy, K.C. et al. 2001 The Relations of Early Television Viewing to School Readiness and Vocabulary of Children from Low-Income Families: The Early Window Project.
Child Development, 72(5),1347-1366.

図６）子どものメディア接触・視聴をめぐる養育者の役割



III

親・保護者への指導と支援のポイント