

令和 6年 3月 18日

報道機関 各位

**3時間以上のメディア利用の児童、全体の3割
～不健康な生活習慣でいらいらや登校拒否感情が多い
家庭や地域でのルール作りが重要～**

■ ポイント

- ・平日のメディア利用（勉強以外）が3時間以上の小学生は、全体の29.9%。
- ・長時間利用者は不健康な生活習慣で、いらいらや登校拒否感情が多く授業理解度が低い傾向が見られる。
- ・ルールのない家庭が多い学区の児童は、少ない（=望ましい）校区に比べて長時間利用の割合（19.8%）が2倍。家庭のルール作りは重要であり、地域（学区）で協力してルールを持つ家庭を増やすことも重要である。

■ 概要

富山大学学術研究部医学系 健康政策学講座の山田正明准教授、関根道和教授らは、富山県内の小学生を対象とした研究から長時間（平日に3時間以上）のメディア利用についてマルチレベル分析^{*1}を行い、個人だけでなく地域（学区）との関係に関する新たな知見を得ましたので公表します。

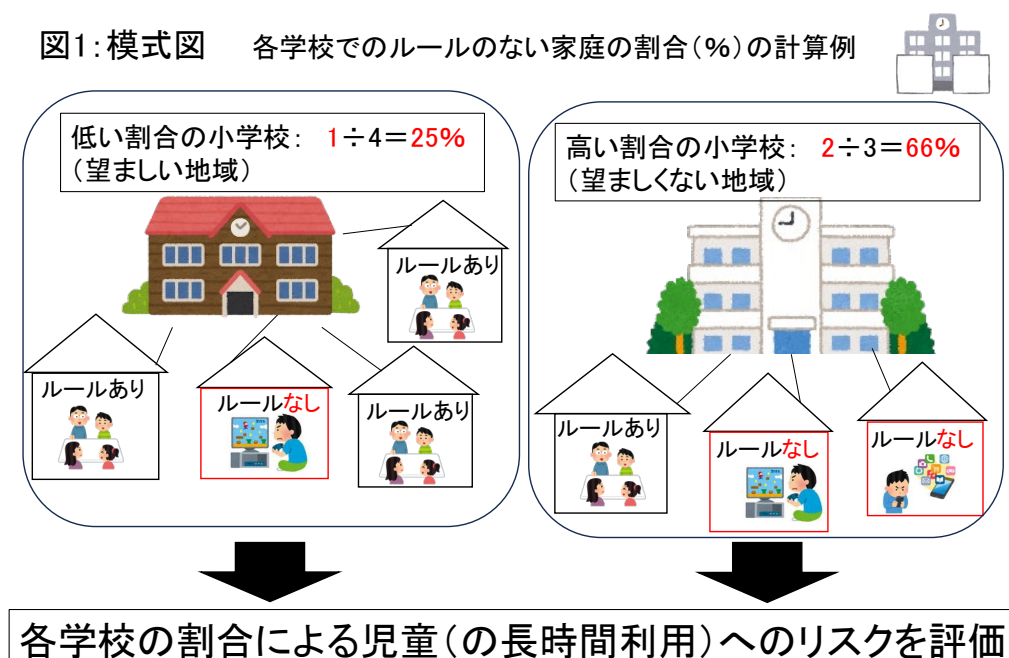
この事業は2018年7～9月に実施され、富山県内の4～6年生の小学生13,413名を対象にメディアの利用時間と生活習慣、健康、家庭環境などについて調査しました。その結果、平日のメディア利用（勉強以外）が3時間を超える児童（以下、長時間利用者）は約3割でした。長時間利用者では生活習慣が不健康で、いらいらしやすく学校に行きたくない感情が多い、授業の理解度が低い、家庭内でルールがない、親子の会話が無いことがわかりました。次に学区においてルールのない家庭の割合を見たところ、ルールのない家庭が多い学区の児童（37.2%）は、少ない校区に比べて長時間利用の割合（19.8%）が2倍でした。これは個人の変数を考慮したマルチレベル分析においても有意に高い結果（有所見割合比:PR^{*2} 1.20～1.43）でした。この結果から、学区でルールのない家庭が多いことは児童が長時間利用となるリスクであることを示しています。子どもの長時間のメディア利用の対策には、各家庭でのルールづくりに加え、学区で協力してルールを持つ家庭を増やすことが重要です。

■ 研究内容

この調査は、2018年7～9月に富山県教育委員会が実施した「とやま安心ネット・ワークショップ事業」の一環です。富山県内の全小学校 185 校（2018年度の時点）のうち、110校（59.5%）が参加した大規模な調査です。4～6年生の小学生 13,413 名を対象に質問紙を配布しました。全体の回収率は 97.6%、最終分析数は 12,611 名（94.0%）でした。

調査内容は児童のメディア利用を含めた生活習慣、いらいらや登校拒否感情、家庭環境について尋ねました。その結果、平日2時間以上のメディア利用の児童は 54.2%（男子 59.4%、女子 48.8%）、平日3時間以上の利用は 29.9%（男子 34.9%、女子 24.8%）でした。

次に3時間以上のメディア利用のある児童を「長時間利用者」と定義して分析を行いました。今回は個人の生活習慣などを個人レベルの変数とした通常の分析に加え、学校区レベルの変数を加えたマルチレベルポワソン回帰分析を行いました。学校区レベルの分析を加えた理由ですが、インターネットが発達した今日では個人の家庭環境だけでなく、子ども同士のつながりも長時間利用に影響があると考えたからです。そのため学校区毎にメディア利用に関するルールがない家庭の割合を算出し、各学校が持つ数値として分析に加えました。家庭と学校の模式図、そして割合の具体的な計算例を図1に記します。



【メディアの長時間利用の児童は生活習慣が不健康で、いらいらや登校拒否感情が多い】

個人の生活や家庭環境との分析の結果です(図2)。長時間利用者の割合を見ると、就寝時間が遅い(10時以降 39.2%、11時以降 60.7%)、運動しない(45.3%)などの不

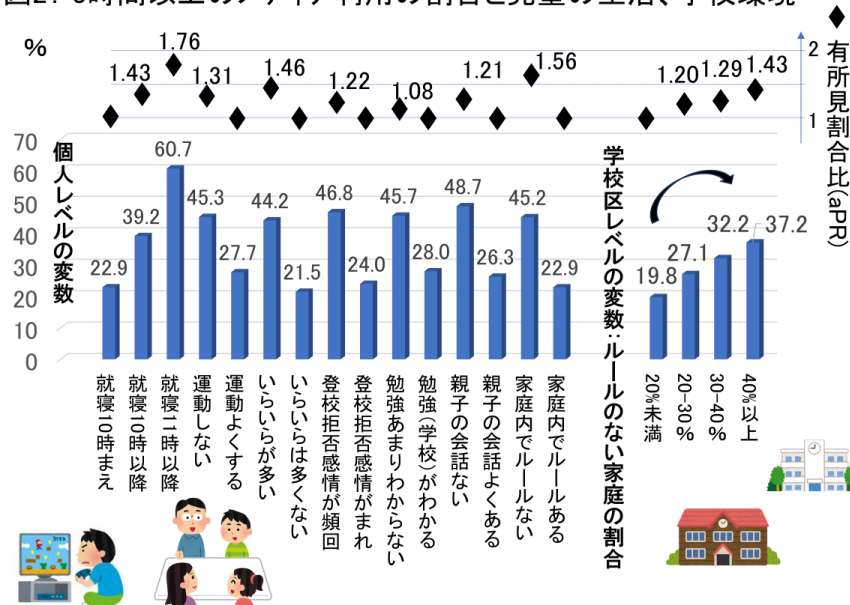
健康な生活習慣の児童に多いことがわかります。またいらいらが多い（44.2%）、登校拒否感情が頻回（46.8%）といったメンタルヘルスの不良、授業の理解度が低い（45.7%）、親子で会話が無い（48.7%）、家庭でのルールがない（45.2%）ことも長時間利用者が多い結果でした。

【ルールのない家庭が多い学校区（地域）では個人の児童にとっても危険度が高い】

次に学校区レベルの変数であるルールのない家庭の割合とメディアの長時間利用との結果です。学校区でルールのない家庭の割合が20%未満（=80%以上の家庭でルールがある望ましい校区）では長時間利用者は19.8%でしたが、20%以上の校区では27.1%、30%以上の校区では32.2%、40%以上の校区では37.2%と、一番低い校区と高い校区で約2倍の差があることがわかりました。

またマルチレベル分析を用いて個人の変数を調整しても校区の差は有意でした（有所見割合比PR：1.20～1.43）（図2）。

図2: 3時間以上のメディア利用の割合と児童の生活、学校環境



■ 結果のまとめと考察

今回の結果から、メディアの長時間利用者（児童）は就寝時間が遅い、運動しないなどの不健康な生活習慣が多く、またいらいらや登校拒否感情が多く、親子での会話がない、家庭でのルールがないことがわかりました。さらに校区でのルールのない家庭が多い地区では長時間利用の危険度が高い結果でした。

長時間のメディア利用の対策には、子どもが規則正しい生活習慣を持つことを基本とし、親子で会話を増やす、家庭でルールをつくることに加え、学校区で協力してルールを持つ家庭を増やすことが重要です。「子どもは地域で育てる」という意識が重要です。

■今後の展開

コロナ禍の影響もあり、子どものメディア利用の平均時間が急激に増えています。日本小児科医会やアメリカ小児学会では、以前から健康上のリスクを訴え2時間以内のメディア利用を推奨しています。長時間のメディア利用を防ぐため、各家庭だけでなく地域が協力して子どもが育つ環境をつくらなければなりません。

【用語解説】

※1 マルチレベル分析

通常の分析では個人レベルのみの説明変数と目的変数で分析が行われるが、その上のレベル（地域や国など）に入る個人を集団とし、その集団の持つ変数を説明変数として加えて分析されるもの。

※2 有所見割合比:PR (Prevalence ratio)

3時間以上のメディア利用を「所見有り」と定義して、割合の比を示している。例えばルールがない家庭が多い校区（40%以上）のPRが1.43の場合、ルールがない家庭が少ない（20%以下）校区を基準として「所見有り」の割合が1.43倍多いことを示している。ここからルールがない家庭が多い校区は所見有り（3時間以上のメディア利用）のリスクであると考えられる。

【論文詳細】

論文名：

Association between excessive screen time and school-level proportion of no family rules among elementary school children in Japan: A multilevel analysis

著者：

Yamada M, Sekine M, Tatsuse T.

掲載誌：

Environ Health Prev Med. 2024 (2024年3月16日オンライン出版)

DOI：

<https://doi.org/10.1265/ehpm.23-00268>

【本発表資料のお問い合わせ先】

富山大学学術研究部医学系 健康政策学講座 准教授 山田正明

TEL：076-434-7270(医局) Email：masaakit@med.u-toyama.ac.jp