



RAKUWA
lecture of health

第52回 らくわ健康教室

2011年5月20日



子どもたちとメディア

～ 長時間のテレビ視聴は危険です! ～

洛和会音羽病院 小児科 部長 おおた かずみ 大田 和美



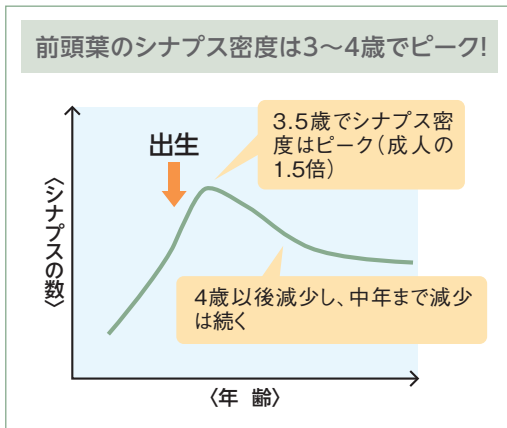
子どもたちのために、未来へ…

洛和会ヘルスケアシステム®

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院
洛和会音羽記念病院 洛和会みささぎ病院

子どもたちとメディア ～長時間のテレビ視聴は危険です！～

人間らしさを形成する、脳の前頭葉のシナプス（神経細胞同士の結合）密度は3～4歳がピークであり、この時期、脳の活動は最も活発で、無限の可能性を秘めています。また、心理発達も、小学校の低学年から高学年にかけて急激に発達するため、重要な時期です。



J Comp Neurology, 1997, 387, 167-178より改変

学童期の心理発達

年齢	精神面の特徴
6～8歳	<ul style="list-style-type: none"> 現実と仮想の区別、結果予測が不十分(論理的思考が始まる) 他人のことを考える能力(共感能力)が不十分(自己中心的) 自分を客観視できない(自己反省できない) 善悪の区別が不十分であり、周囲に左右されやすい 善悪で物事を捉えようとし、悪を減ぼすことを正当化する 倫理観の萌芽: 公平さにこだわる
9～11歳	<ul style="list-style-type: none"> 現実と仮想の区別、結果予測ができる(論理的思考の発達) 共感能力の成長 自分の客観視ができる(自己反省ができる) 善悪の区別ができる 善悪の判断が状況に応じて自分で判断できる ➡ 大人への反感、批判をし得る

子どもたちの現状

●メディア漬け

就学前の子どものテレビ視聴時間は、1

日平均約1時間半で、ゲームとの接触時間も年齢とともに上がっています。

●攻撃的で衝動的

言葉遣いが乱暴で、注意されるとすぐにキレてしまう、同級生に大げなをさせてしまったり、命の大切さを理解できないなどの特徴があります。

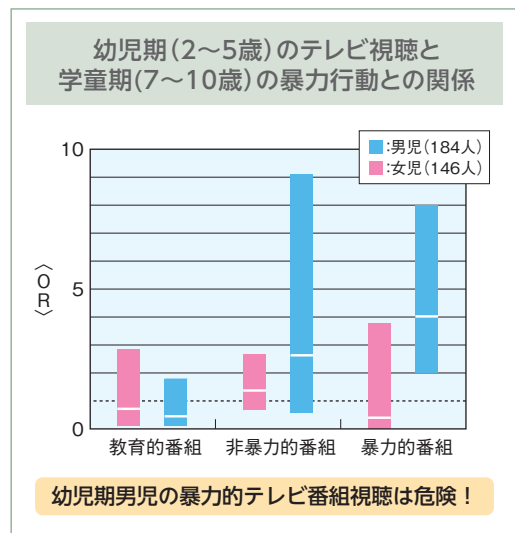
●実行機能の低下、無気力・無関心

落ち着き、根気がない。投げやり、学校に行けないなどの特徴があります。



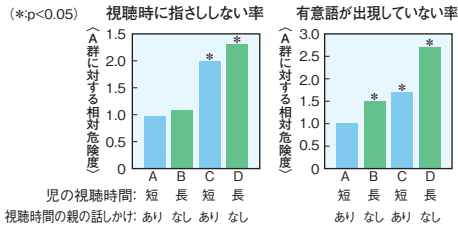
いったい、子どもたちに、何が起きているのでしょうか?

- カナダで、テレビが村に普及して2年で、子どもが暴力的に変わってしまったということがあります。
- 幼児期にテレビの視聴時間が長かったり、テレビがついたままの時間が長いと攻撃的になるというデータがあります。
- 学童期の暴力的な番組視聴は、成人してからの暴力的犯罪や子育てにおける虐待に関係している可能性があります。





テレビ視聴時の親子会話の役割



長時間視聴児では、言語理解、社会性、運動能力にも遅れ傾向がみられた。

日本小児科学会こどもの生活環境改善委員会より改変

テレビ視聴の長期的な影響 (成人期)



学童期の暴力的なテレビ視聴は、成人してからの暴力的犯罪および子育てにおける虐待に関係し得る！

Aggressive Behavior 1984; 10:243, J Social Issues 1986; 42:125

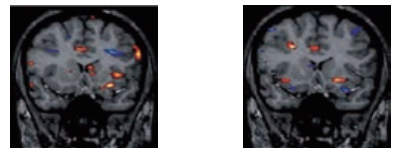
絶えず刺激があると (脳ではアドレナリン、ドーパミンが出続けている)

脳の神経細胞は自分を守るために通常の刺激に反応しなくなる (脳ではドーパミン受容体が脱感作される)

通常の刺激では快感 (満足感) が得られなくなりより強い刺激を求める

依存症 (中毒状態)!

暴力的メディアとの接触は破壊性行動障害と同様の脳活動を起こす



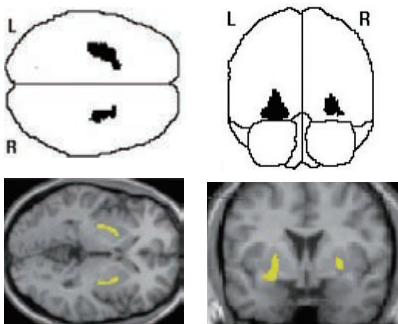
■: 健常人
■: 破壊性行動障害
■: 低暴力的メディア群
■: 高暴力的メディア群

J Comput Assist Tomogr 2005; 29:287-292

脳の中で何が起きているのでしょうか?

ゲーム中はドーパミン (快楽物質) が放出される → 快感を求めてゲーム依存症 (中毒状態) になります。

ゲーム中はドーパミンが放出される



ゲーム中のドーパミン放出は覚醒剤 (アンフェタミン: 0.2mg/kg) の静脈注射時と同等

NATURE VOL 1998; 393:266-268

前部帯状回 (葛藤の処理)

背側前部帯状回 (自分の痛みを感じる) 動物的・主観的
 腹側前部帯状回 (他人の痛みを感じる) 人間的・客観的



扁桃核 恐怖を感じ、とっさに身を守るために取るべき行動を判断し、実行する
 下前頭回 行動にブレーキをかける

前頭前野-大脳基底核系 (報酬系) の機能低下

内側前頭前野 ● 気持ちに気付き、それを達成しようとする意志を生む (モチベーション)
 ● 社会性

「何にも興味がない」「何もしたくない」
 「面倒くさい」「継続できない」

外側前頭前野 ● 物事を的確に処理する能力 (実行機能)

「自信がない」「自分には無理」「どうせ無理」
 「やっぱりできない」「やっても無駄」

忘れ物、ミスが多い。期限までに提出物を出せない。

その結果、

- 時間のコントロールができない。
- 生活・睡眠のリズムが乱れる。
- 禁断症状など、多くの悪い症状が出る。

どうしたらいいのでしょうか？

メディア依存症にならないためには？

- ゲームを与えない。(その理由を説明する)
- 与える場合はよく話し合っ、家のルールを決める。
- 幼児期にはゲームをさせない。

ゲームの危険性を伝えること

- 麻薬のように依存性があり、止められなくなる!
- 優しさがなくなり、怒りっぽくなる!
- 注意力・根気がなくなり、勉強・仕事ができなくなる!
- 学校や仕事を辞めてしまうことがある!
- 現実とゲームの世界の区別ができなくなり、人を傷つけたり、殺したりした人がいる!

メディアと関わる時間を減らすと...

ノーメディアを10日間

メディア時間7時間/週

自分で選んで、見て、賢くなる!
友達にメディア時間を減らすように勧めてみよう!

暴力的な行動と言葉が減少!

Arch Pediatr Adolesc Med. 2001; 155:17-23

日本小児学会の提言 (2004年)

- 2歳以下の子どもには、テレビ・ビデオを長時間見せないようにしましょう。
- 内容や見方によらず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まります。発達が遅れる危険性が高まります。
- テレビはつけっぱなしにせず、見たら消しましょう。
- 乳幼児にテレビやビデオを1人で見せないようにしましょう。
- 見せるときは親も一緒に歌ったり、子どもの問いかけに答えることが大切です。
- 授乳中や食事中はテレビをつけないようにしましょう。
- 乳幼児にもテレビの適切な使い方を身につけさせましょう(見終わったら消すこと。ビデオは続けて反復視聴しないこと)。
- 子ども部屋にはテレビ・ビデオを置かないようにしましょう。

脳(前頭前野)を元気にするには(かつては皆やっていたことですが)

- 運動をする。
 - 外で元気よく遊ぶ。
 - 十分な睡眠をとる。
 - 本をたくさん読む。
 - 手紙や作文などの文章を書く。
 - 自然とふれあう。
- などが重要です。



洛和会音羽病院
小児科
部長
おた かずみ
大田 和美

専門分野 免疫、アレルギー

専門医認定
資格など

- 日本アレルギー学会認定/専門医(小児科)
- 臨床研修指導医