

# 子どものデジタル機器使用状況と対応策について

## ーアメリカにおけるスクリーン時代の子育てー

永井 純子

福山平成大学  
(福祉健康学部こども学科)

E-mail : najunko@heisei-u.ac.jp

### 【要旨】

(背景と目的)

インターネット使用やスマートフォン、タブレットなどのデジタルデバイスはアメリカの家庭においても広く普及しており、これらのデジタル技術は子供たちの生活にも大きく影響している。アメリカでは子供を持つ親の過半数が「今の子育ては20年前よりも難しくなっている」と述べており、ソーシャルメディアやスマートフォンなどのテクノロジーの影響をその理由に挙げている<sup>1) 2)</sup>。

また、わが国においても「スクリーンを見る時間はどの程度が適切なのか」「スクリーンは子供の発達にどのような影響を与えるのか」等が、子育ての課題となっている。

そこで、今回は米国に在住する12歳未満の子供を持つ親を対象に実施されたアンケート調査をもとに、スクリーン時代におけるアメリカの子育ての現状と課題を明らかにするとともに、現代社会における我が国の子育て支援の一助となることを目的とする。

(結果)

アメリカの12歳未満の子供を持つ親の71%は、スマートフォンの使用は利益よりも害をもたらす可能性があると考えており、Webや本・雑誌から情報を得るとともに、医師・医療専門家、他の親、教師等に相談してアドバイスをもらっていることがわかった。また、子供のデジタルデバイス使用については、時間や時間帯を制限したり、インターネット利用の特権を奪ったり、Webサイト又はモバイルアプリをチェックしたり等、様々な制限を加えて子供を保護・管理していることがわかった。

一方、わが国の子供についてみると、高校生の16%、中学生の12%、小学校高学年の5%、小学校低学年の4%が、毎日8時間以上スクリーンを見ており、休日は2時間以上、動画投稿・共有サービスを見ている。スマートフォンの長時間使用は習慣化することで、前頭前野の認知機能が正しく使われない状態が続き、学力低下につながる事が報告されている。これらの状況を踏まえて、WHO(世界保健機関)は「年齢別スクリーンタイムガイドライン」を公表し、警鐘を鳴らしている<sup>3)</sup>。

1) Pew Research Center : Children's engagement with digital devices, screen time.

2) Pew Research Center : Parenting Children in the Age of Screens.

3) WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: at a glance.] Geneva: World Health Organization; 2020.

キーワード：アメリカ、子育て、デジタル機器

## I. 背景と目的

インターネット使用やスマートフォン、タブレットなどのデジタルデバイスはアメリカの家庭においても広く普及しており、これらのデジタル技術は子供たちの生活にも大きく影響している<sup>1)</sup>。近年、わが国においても「スクリーンを見る時間はどの程度が適切なのか」、「スクリーンは子供の発達にどのような影響を与えるのか」等は、喫緊の課題となっている。

昨年は北欧のデンマークの調査研究を対象にしたので、今年はアメリカで有名な調査機関であり信頼度が高い調査研究の中から、米国に在住する12歳未満の子供を持つ親を対象に実施されたアンケート調査結果をもとに、スクリーン時代におけるアメリカの子育ての現状と課題を明らかにするとともに、現代社会における我が国の子育て支援の一助となることを目的とする。

## II. 方法

### 1. 対象と方法

#### (1) アメリカ

米国に在住する12歳未満の子供を持つ親(3640人)を対象に、2020年3月2日～15日に実施されたアンケート調査研究<sup>1) 2)</sup>

1) Pew Research Center : Children's engagement with digital devices, screen time.

2) Pew Research Center : Parenting Children in the Age of Screens.

#### (2) 日本

①日本に在住する13～69歳までの男女1,500人を対象に、令和3年11月30日(火)～12月6日(月)に総務省情報通信政策研究所が実施した「令和3年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書, 2022」<sup>3)</sup>

②2021年度実施された小学校5年生から中学校3年生約3万7千人を対象とした調査「学習意欲の科学研究に関するプロジェクト」(東北大学加齢医学研究所)<sup>4)</sup>

#### (3) WHO ガイドライン

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance.] Geneva: World Health Organization; 2020.<sup>5)</sup>

注) 米国の2020年、日本の2021年はどちらも新型コロナ流行期に当たり、通常に比べて子供のデジタルデバイス使用率は高い傾向がある。親の危機感及び不安感も高くなっていると思われるが、両国とも喫緊の現状を報告したいと考える。

## III. 結果

### 1. アメリカにおける子供のスクリーンタイム

#### (1) 子供のデジタルデバイス使用率

アメリカにおける子供のデジタル機器への関与は、年齢によって大きく異なっている。デジタル機器別に子供の使用率をみると、幼い子供が最も多く使用しているデバイスはTV(88%)、次いでタブレットコンピュータ(67%)、スマートフォン(60%)、デスクトップまたはラップトップコンピュータ(44%)の順に多いことがわかった<sup>1)</sup>。

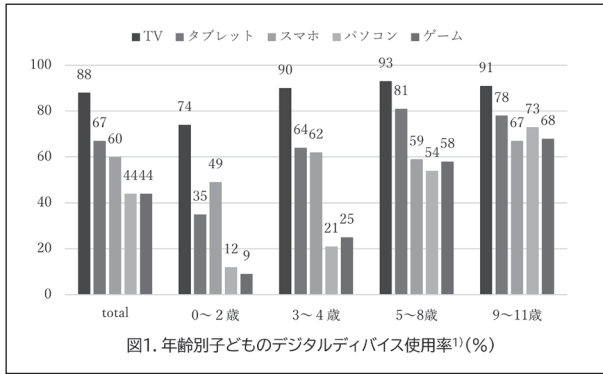
また、幼い子供を持つ親の約44%は、子供がデスクトップやラップトップコンピュータ、又はゲーム機器を使用したり操作したりしたことがあると回答している。

年齢別にデジタルデバイス使用率をみると、TVの使用率は0～2歳が74%、3～4歳は90%、5～8歳は93%、9～11歳は91%と3歳以降は9割を超えている。従って、2歳以下の子供を持つ親は74%とやや低いが、3歳以上の子供を持つ親は90%以上と高いことがわかった<sup>1)</sup>。

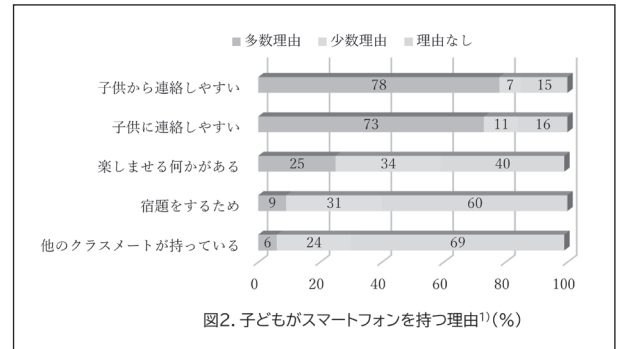
タブレットは0～2歳が35%、3～4歳は64%、5～8歳は81%、9～11歳は78%と年齢が上がるにつれて使用率が高くなっている。スマホは0～2歳が49%、3～4歳は62%、5～8歳は59%、9～11歳は67%と乳児期の使用率がタブレットに比べて高い。また、パソコン及びゲーム機器は5歳以降急激に高くなる傾向がみられた<sup>1)</sup>。

子供が関与していると報告されたデバイスにはかなりの年齢差がある。例えば9～11歳の子供を持つ親の73%は、子供がデスクトップまたはラップトップコンピュータを使用していると答えているが、5～8歳の親の54%、5歳未満の子供を持つ親はわずか16%である。ゲーム機器の使用についてみると、9～11歳の子供を持つ親の68%が、子供がこのデバイスを使用していると答えているが、5～8歳の親は58%、3～4歳の子供を持つ親は25%、2歳以下の子供を持つ親は9%であった。同様に5～11歳の子供を持つ親の80%は、子供がタブレットコンピュータを使用していると言っているが、3～4歳の子供を持つ親の64%、2歳以下の子供を持つ親は35%であることがわかった<sup>1)</sup>。

子供のスマートフォン使用についてみると、9～11歳の子供を持つ親(67%)と比較して、5～8歳は59%、3～4歳は62%、2歳以下は49%と子供の年齢による違いに大きな差は見られなかった<sup>1)</sup>。



いる(6%)の順に多かった<sup>1)</sup>。



## (2) スマートフォンを使い始めた年齢

表1. スマートフォンを使い始めた年齢<sup>1)</sup>

年齢	0~2歳	3~4歳	5~8歳	9~11歳
割合	31%	29%	26%	14%

スマートフォンを使い始めた年齢についてみると、10人中6人は子供が5歳になる前にスマートフォンを使い始めたと答えており、子供が2歳になる前に始めたのは約3分の1(31%)、3~4歳に始めたのは29%、5~8歳は26%、9~11歳は14%だった<sup>1)</sup>。

スマートフォンを操作するだけでなく、自分のデバイスを持っているのは11歳以下の子供のほぼ5人に1人(17%)だった。子どものスマートフォン所有率についてみると、親の教育レベルと子どもの年齢によって違いがあった。高校教育以下の親(21%)は大学を卒業した親(11%)に比べて、子供がスマートフォンを持っている割合が2倍高かった<sup>1)</sup>。

また、子供が自分のスマートフォンを所有した時期について、「子供が自分のスマートフォンを持っている」と答えたのは、9~11歳の親は37%、5~8歳は13%、3~4歳は5%、2歳以下は3%であった<sup>1)</sup>。つまり、12歳未満の子供が自分のスマートフォンを持っているという親(17%)のうち約半数(51%)は、子供が自分のデバイスを手に入れたのは9~11歳と答え、約3分の1(35%)は5~8歳であることになる。

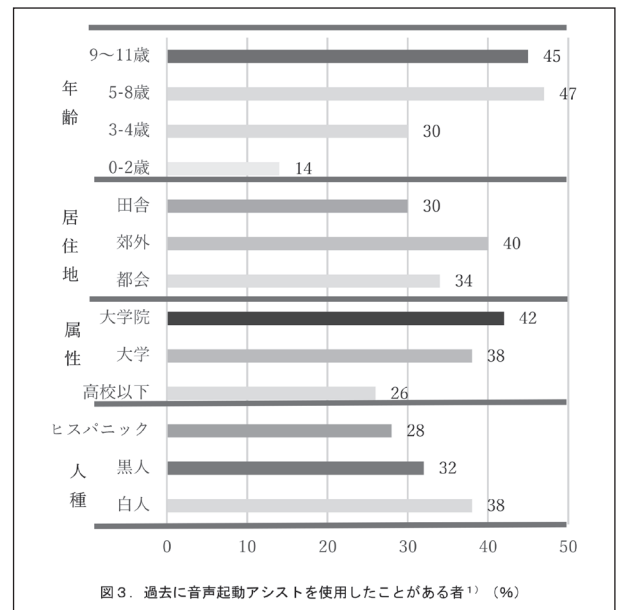
## (3) 子供がスマートフォンを持つ理由

子供がスマートフォンを持つ理由について、12歳未満の子供を持つ親の大多数は、①子供から連絡しやすい(78%)、②子供に連絡しやすい(73%)ことが、子どもが自分のスマートフォンを持っている主な理由だと答えている。次いで、③楽しませる何かがある(25%)、④宿題をするため(9%)、⑤他のクラスメートが持っ

## (4) 12歳未満の子供の音声アシスト利用状況

12歳未満の子供の音声アシスト利用状況についてみると、保護者の3分の1以上(36%)は、子供がAppleのSiriやAmazon Alexaなどの音声アシスタントを利用したことがあると述べている<sup>1)</sup>。

年齢別にみると、5~11歳の子供を持つ親は3~4歳または2歳以下の子供を持つ親よりも、子供が音声アシストを使用(対話)している割合が高い。一方、大学教育を受けている親(38%)と大学院修了の親(42%)は高等教育以下の親と比べて子供が音声アシストを利用している割合が高い<sup>1)</sup>。また、人種または民族別にみると、白人の親はヒスパニック系の親よりも、郊外に住んでいる人は農村に住んで居る人よりも、子供が音声アシストを利用している可能性が高いことが示唆された。

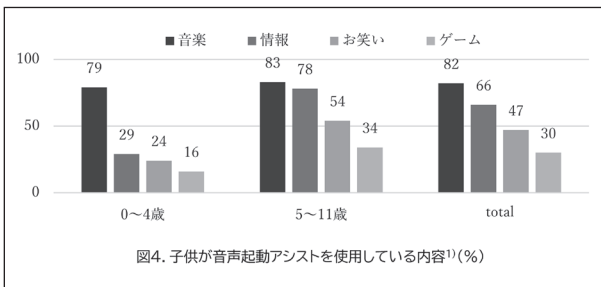


## (5) 子供が使用している音声アシストの内容

12歳未満の子供を持つ親の中で、子供が音声アシストを使用したり操作したりしたことがあると答えた親

(36%)は、子供がこのデバイスを使用して①音楽を聴く(82%)、②情報を収集する(66%)、③ジョークを聞く(47%)、④ゲームをする(30%)と回答しているが、音声アシストの使用は、子供の年齢によって大きく異なり、5～11歳の子供を持つ親の78%は音声アシストを使用して情報を得ていると答えていた<sup>1)</sup>。

「お笑い番組を視聴している」と回答したのは5～11歳の子供を持つ親の半数以上(54%)、4歳以下の子供を持つ親は約4分の1(24%)だった。「子供が音声アシストを使用してゲームをする」と回答したのは、5～11歳の子供を持つ親(34%)は4歳以下の子供を持つ親(16%)と比較して2倍以上多かった<sup>1)</sup>。



12歳未満の子供を持つ親の中には、これらの音声アシストによって収集されたデータに懸念を示す人がいる。約10人に4人の親(39%)は、音声アシスタントによって子供に関するデータが収集されることについて、少なくともある程度の懸念を抱いていると述べており、「親が子どもの収集データに懸念を持っているか」という質問に対しては、「とても心配」11%、「ある程度心配」28%だったが、「ほとんど心配していない」47%、「全く心配していない」は14%という結果だった<sup>1)</sup>。

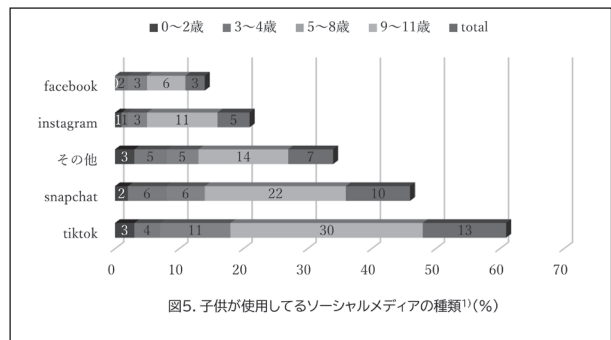
#### (6) 子供が使用しているソーシャルメディアの種類

11歳以下の子供を持つ親は、子供がソーシャルメディアを利用しているという人は比較的少ないが、9～11歳の子供を持つ親のシェアは高い。殆どのソーシャルメディアサイトでは、通常13歳未満の子供の参加を制限する年齢ガイドラインがあるにも関わらず、これらの親の13%は「子供がTikTokを使用している」と言い、10%は「子供がSnapchatを使用している」という。「子供がInstagramを使用している」のはわずか5%、「Facebookを使用している」のは更に少ない3%、「その他のソーシャルサイトを使用している」は7%だった<sup>1)</sup>。

子供が使用しているソーシャルメディアの種類につ

いてみると、年長の子供の親は「子供がソーシャルメディアサイトを使用している」と答えた。TikTokについてみると、9～11歳の子供を持つ親(30%)は、5～8歳の子供を持つ親(11%)、4歳以下の子供を持つ親(3%)と比較して著しく多くなっている<sup>1)</sup>。

親の教育レベルは、子供が特定のソーシャルメディアサイトを使用する要因にもなっている。例えば高校教育を受けた11歳以下の子供の親(19%)は、大学院の学位を持つ親(6%)よりも子供がTikTokを使用している可能性が高い。この傾向はSnapchatとFacebookにも当てはまっていることがわかった<sup>1)</sup>。



## 2. スクリーン時代の子育て

### (1) 長時間のスクリーン使用時間を心配する親

12歳未満の子供を持つ親の71%はスクリーンタイムの影響を心配しており、「非常に」31%、「ある程度」40%の親が心配している<sup>2)</sup>。

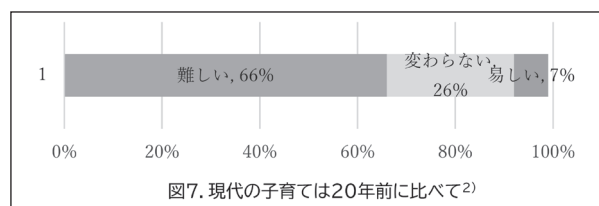
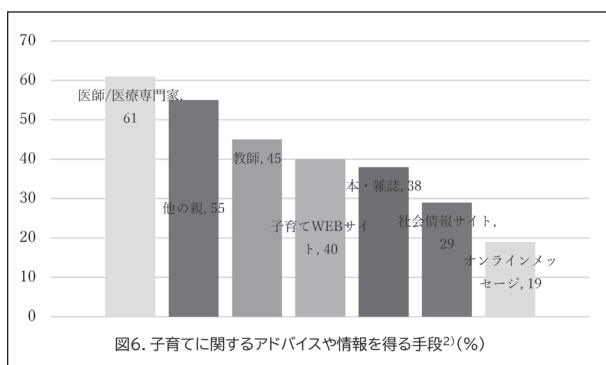
注)スクリーンタイムとは、パソコンやタブレット(iPadなど)、スマホなどのデジタル画面を見ている時間を指す。

### (2) 子育てに関するアドバイスや情報を得る手段

子供にとって適切なスクリーンタイムを知ることについて「とても」39%、「ある程度」45%、自信があると述べているが、他の人からのアドバイスも求めている<sup>2)</sup>。

子育てに関するアドバイスや情報を得る手段としては①医師または他の医療専門家からスクリーンタイムに関するアドバイスや情報を受け取る(61%)、②「他の親に同じことを相談する(55%)、③教師に助けを求める(45%)。親全体でみると、スマートフォンが子供の発達に及ぼす長期的な影響を懸念しており、親の71%は、幼児によるスマートフォンの広範な使用が利益よりも害をもたらす可能性があると考えていることがわかった<sup>2)</sup>。





「子育てが20年前と比べて難しい」と感じる理由としては、①テクノロジーの影響（26%）、②ソーシャルメディアの台頭（21%）、③道徳や価値観の変化（16%）④幼い頃からテクノロジーに晒される（14%）が挙げられた<sup>2)</sup>。

### (3) 子供がYouTubeを見ていると回答した親の割合

表2. 子供がYouTube（動画）を見ていると回答した親の割合<sup>2)</sup>

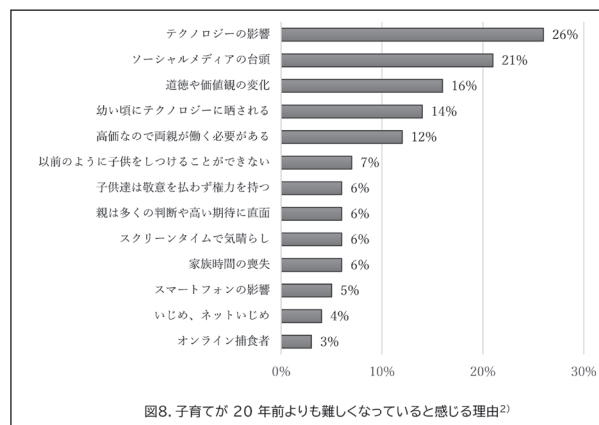
	0～2歳	3～4歳	5～11歳	total
	57%	81%	89%	80%

YouTubeは、年少と年長の子供達の両方にとって重要なプラットフォームとして浮上している。5～11歳の子供を持つ親の89%、3～4歳の子供を持つ親の81%、2歳以下の子供を持つ親の57%は「子供がYouTubeでビデオを見ている」と回答している<sup>2)</sup>。子供がYouTubeを使用している親の大多数は、子供を楽しませ、教育するためにプラットフォームを信用しているが、これらの親の大多数は、子供がビデオ共有サイトで不適切なコンテンツに晒されることを懸念している。

しかし、スクリーンタイムに関する会話は子供に限定されない。親自身が自分のデバイスで気晴らししている。「携帯電話に費やす時間が多すぎるか少なすぎるか」、または「十分な時間がないかどうか」の質問に対して、全体の親の半数以上(56%)がスマートフォンに時間を費やし過ぎていると答え、約10人に7人(68%)は、子供と時間を過ごす時少なくとも「時々電話に気を取られている」と回答している<sup>2)</sup>。

### (4) スクリーン時代の子育て

「子育てが難しいか、簡単か」、または「20年前とほぼ同じかどうか」の質問に対して、親の過半数(66%)は、今日の子育ては20年前よりも「難しい」と答え、「変わらない」は26%、「易くなった」は7%だった<sup>2)</sup>。



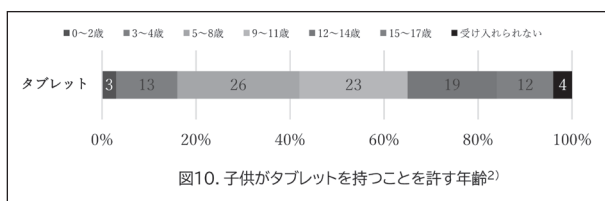
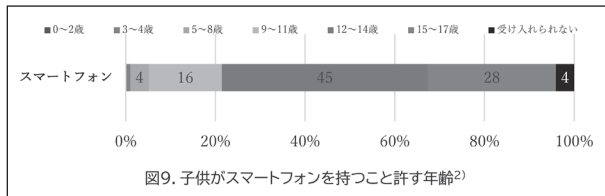
### (5) 子供のモバイルデバイスを許可する年齢

親はモバイルデバイスの影響を警戒しており、12歳未満の子供が自分のスマートフォンを持つことを許す親は比較的少ない。子供たちが自分のスマートフォンやタブレットコンピュータを持つことを許可できる年齢についての質問では、親の過半数(73%)は子供が少なくとも12歳に達した後にのみ自分の携帯電話を持つことが許されると考えている。親の約45%がスマートフォンの所有権は12～14歳に許可できると考え、28%は15～17歳の間に許可できると答えている。また親の22%は12歳未満の子供がそれを持っていても大丈夫と考えていた。子供が自分のタブレットを持つための適切な年齢について、親の65%は子供が12歳前に自分のタブレットコンピュータを持つことは許容できると考えていることがわかった<sup>2)</sup>。

子供を持つ親に、幼い子供によるスマートフォンの使用が健全な友情を育んだり、学校でうまくやったりするなど、様々なことをする能力を培うか、傷つけたりするかどうかについて、親はスマートフォンが子供の対人スキルに与える影響を懸念していた。親の71%は11歳以下の子供によるスマートフォンの使用は、効果的な社会的スキルの多くや学ぶ力、加えて健康的

な友情を築くことにも損傷を与えていることがわかった<sup>2)</sup>。

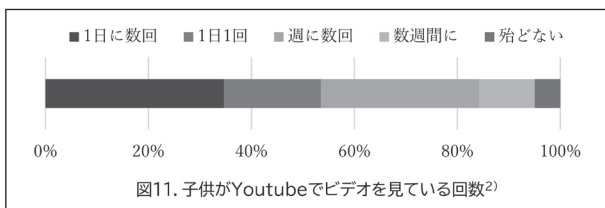
親の半数強は、これらのデバイスが子供の学習能力に影響していると考えているが、子供の創造性や趣味や興味を迫及する能力に関するスマートフォンの影響については、親の意見は均等に分かれている<sup>2)</sup>。



#### (6) 子供が YouTube でビデオを見ている割合

幼い子供の親の80%は、子供が YouTube でビデオを見ていると言っている。YouTube は子供達に広く使用されており、親はプラットフォームの利点と欠点の両方を見ている<sup>2)</sup>。デバイス自体との相互作用とは別に、子供達は様々なウェブサイトにも関与しており、YouTube は子供達にとって重要なプラットフォームとして浮上している。

注) IT 分野ではある装置やソフトウェアを動作させるのに必要な基盤となる機器やソフトウェア、ネットサービス、あるいはそれらの組み合わせ (動作環境) のことをプラットフォームいう。



11歳以下の子供を持つ親の大多数は「子供が YouTube でビデオを見たことがある」という。「子供がこのようにビデオを見ている」という親のうち、53%は「子供が毎日これを見ている」と答え、35%は「子供が1日に数回プラットフォームでこれらのビデオを見ている」という。しかし、これらの数字は人種や民族によって大きく異なる。YouTube を見ているこの年齢層の子供を持つ黒人 (50%) 又はヒスパニック系の親 (40%) は、白人の親 (29%) と比較して子供が1

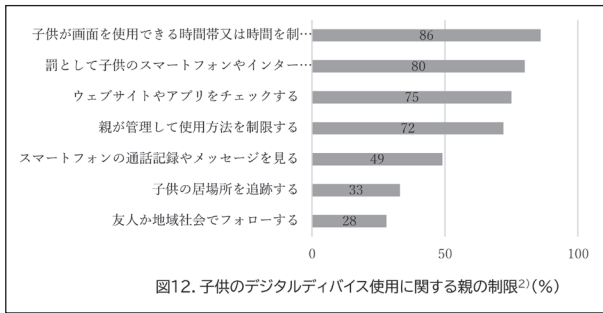
日に数回ビデオを見る可能性が高い<sup>2)</sup>。

子供が YouTube でビデオを見ている親の97%は、「子供を楽しませている」と答え、88%は「それが新しいことを学ぶのに役立つ」と信じており、75%は「プラットフォームが子供を異なる文化に晒す」と考えている<sup>2)</sup>。

それでも大多数の親は子供が YouTube で遭遇する可能性のあるビデオの種類を懸念しており、「子供が不適切な素材に出くわした」と報告する人もいる。また、約46%は YouTube の動画を見ている11歳以下の子供が、「自分の年齢に不適切な動画に遭遇した」と答えている<sup>2)</sup>。

凡そ10人に8人以上の親は、子供が画面やデジタルを使用できる時期と時間を制限している。スクリーンタイムに関する親の懸念に加えて、彼らの心の中には他のテクノロジー関連の心配がある。大多数の親は、子供がオンライン捕食者 (online predators) の標的になったり、性的に露骨なコンテンツにアクセスしたり、オンラインで暴力的なコンテンツにアクセスしたり、オンラインでいじめられたり嫌がらせを受けたりすることを懸念している<sup>2)</sup>。そこで、親はスクリーンタイムを制限するなど、様々な方法で幼い子供のデジタル活動を監視している。

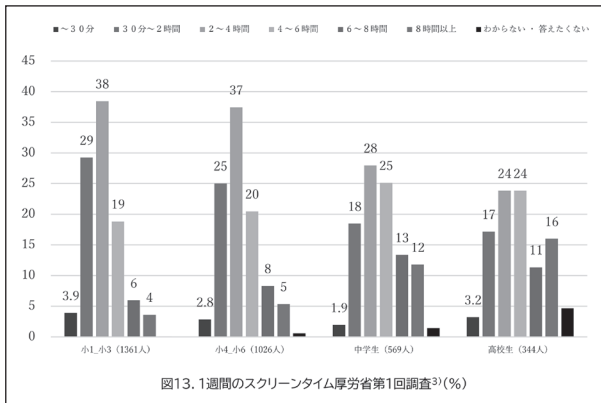
子供のスマートフォンやデジタルデバイス使用に関する親の制限で最も多いのは、①子供が画面を使用する時間や時間帯を制限する (86%)、次いで②罰として子供のスマートフォンやインターネットの特権を奪う (80%)、③子供がアクセスする Web サイト又は使用するモバイルアプリをチェックする (75%)、④ペアレンタルコントロールを使用して、子供が画面を使用する量を制限する (72%) ⑤さらにこの年齢層の子供の親の約半数 (49%) は、子供が使用するスマートフォンで通話記録又はテキストメッセージを見る。⑥ GPS アプリやソフトウェアを介して子供の位置を追跡する (33%)、⑦ソーシャルメディアで子供と友達になったりフォローする (28%) など、一般的ではないがこのような監視方法も見られた<sup>2)</sup>。



## 2. 日本における子供のスクリーンタイム

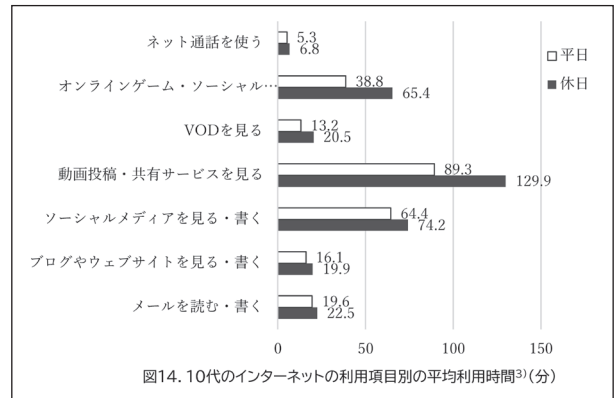
厚労省の調査によると、日本の子供の1日当たりのスクリーンタイムは、「30分～2時間」が小学校低学年29%、小学校高学年25%、中学生28%、高校生24%、「4～6時間」は、中学生25%、高校生24%、小学校高学年20%、小学校低学年19%の順に多かった。「6～8時間」は、中学生13%、高校生11%、小学校高学年8%、小学校低学年6%、「8時間以上」のスクリーンタイムは、高校生16%、中学生12%、小学校高学年5%、小学校低学年4%であることがわかった<sup>3)</sup>。

### (1) 一週間のスクリーンタイム (厚生労働省)



### (2) 平日のインターネット利用項目別の平均利用時間 (10代)

総務省の「令和3年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査」によると、10代の子供のインターネット利用項目別の平均利用時間は、①動画投稿・共有サービスを見る (平日 89.3分、休日 129.9分) が最も多く、休日は2時間を超えて利用していることがわかった。次いで②ソーシャルメディアを見る (平日 64.4分、休日 74.2分)、③オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする (平日 38.8分、休日 65.4分) の順に多かった<sup>3)</sup>。



### (3) 「スマートフォン (以下スマホ) 使用時間」と「学力低下」の関係

榊は著書「スマホはどこまで脳を壊すか」の中で、下記に示す内容を報告している。

わが国で2021年度実施された小学校5年生から中学校3年生約3万7千人を対象とした調査「学習意欲の科学研究に関するプロジェクト」(東北大学加齢医学研究所)によると、スマホ保有率は小5(65.5%)、小6(66.6%)と小学校高学年では約7割の子供達がスマホを持っていることが分かった。さらに中学校になると、中1(77.3%)、中2(84.6%)、中3(88.4%)とスマホは着実に子供たちの生活へ入り込んでいる<sup>4)</sup>。

2015年度小6・中1(14,411人)を2年間追跡調査した「スマホの使用時間の変化と学力\*の関係」によると、2年後の時点でスマホを「使用しなくなった」「1時間未満」の子供たちの成績は上昇していたが、1時間以上に伸びてしまった子供たちの成績は低下した<sup>4)</sup>。

スマホを使用しない、あるいは使用したとしても1時間未満にとどめることが出来ている子供たちは2年間で順調に成績が伸びており、反対にスマホを1時間以上使用するようになってしまうと学力はどんどん下がっていた。この結果から「スマホの使用時間が長くなる」と「学力が下がる」の間に明らかな因果関係があることがわかった<sup>4)</sup>。

つまり、インターネットをたくさん使っている子ども達ほど、学力が低く、脳の幅広い領域で発達が止まってしまっている。スマホで調べ物をして前頭前野は活動せず、調べた内容が記憶に残らない。即ち、スマホ等の長時間使用が習慣になることで、前頭前野の認知機能に関わる機能が正しく使われない状態が続いてしまうことになるかと報告している<sup>4)</sup>。

\*学力は4科目(国語・算数・理科・社会)の偏差値

### 3. WHOの年齢別スクリーンタイムガイドライン

WHOは2019年5月14日に「5歳未満の子供の身体活動、座行動、睡眠に関するガイドライン」を公表した。子供の座りっぱなし行動は、肥満の増加、心臓血管代謝の悪化、体力の低下および睡眠時間の減少といった悪影響を及ぼす。そこで、次の事を提唱している<sup>5-1)</sup>。

- 1) 少なくとも1日60分以上の中高強度の身体活動(有酸素運動)を行うこと。
- 2) 少なくとも週に3日は、高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する運動を行うこと。
- 3) 座りっぱなしの時間、特にスクリーンタイムの時間を減らす必要がある。

#### <優れた実践>

- ・少しの身体活動でも、何もしないよりは良い。
- ・推奨量を満たしていない場合でも、ある程度の身体活動により健康効果が得られる。
- ・身体活動は少しずつ行い、時間をかけて徐々に頻度、強度、継続時間を増やしていくべきである。
- ・すべての子供や青少年に安全で公平な機会を提供し、支援することで、楽しく、多様な身体活動と年齢や能力に応じた身体活動に参加できるようにすることが重要である。

WHOの提唱する"EVERY MOVE COUNTS"にはちょっとした身体活動にも意味がある。身体活動を促進し、座り過ぎを減らすための政策や投資は、2030年の持続可能な開発目標(SDGs)、特に「すべての人に健康と福祉を(SDG3)」「住み続けられるまちづくりを(SDG11)」「気候行動に具体的な対策を(SDG13)」「質の高い教育を皆に(SDG4)」の達成に貢献できる<sup>5-2)</sup>。

### IV. 考察

アメリカの大学生(平均年齢21歳)1839人を対象に実施された「SNSとFacebookの使用時間と学業成績との関係」の調査結果によると、学生のFacebookの1日使用時間は平均106分で、Facebook使用時間が多い学生ほど学業成績が低かったと報告している<sup>6)</sup>。

台湾では平均年齢16歳の高校生および専門学生1890人を対象にインターネットへの依存傾向と心の健康との関係が調べられ、インターネットへの依存傾向が高い人たちほど、注意欠陥(ADHD傾向)・抑うつ・社交不安・敵意などの症状が高いことが報告されている<sup>7)</sup>。

この調査からは、インターネットを過度に使用してしまうと「注意が散漫になって一つのことに集中できない」「気分が落ち込んでやる気が湧かない」「人と関わるのが恐ろしくて引きこもりがちになる」「小さなことでイライラしてすぐにキレてしまう」といった、社会生活を営む上でも生きづらくなってしまおうような状態へと陥ってしまう危険性があることが明らかになっている<sup>7)</sup>。

しかし、イギリスのマックス・デイビー博士は「今のところタブレットなどの使用が子供に与える影響を適切に評価するには、更なる研究を待つ必要がある」、オックスフォード大学のアンドリュー・プシビルスキ教授は「子供の幸福とデジタル技術にはほとんど関係がない」など、タブレット使用が若者に与える影響について懐疑的な意見も見られる。

子供のスマートフォン使用に対しては、国、地方自治体、学校、家庭を含む社会全体で考え、取り組んでいかねばならない課題であると考えられる。国は2009年より「青少年インターネット環境整備法」を施行し、フィルタリングの普及啓発や悪質な違法行為の取締りなど積極的に施策を行っている。また、自治体や学校では携帯の所持禁止や使用時間を制限する条例や宣言を出す自治体が増えている。

これからは家庭だけでなく、地域・学校・家庭が一体となって、子供の成長、幸せを真剣に考えて子育てをする環境が必要不可欠な時代であると考えられる。

### V. 結論

1. アメリカの子供の使用率をデジタル機器別にみると、幼い子供が最も多く使用しているデバイスはTV(88%)、次いでタブレットコンピュータ(67%)、スマートフォン(60%)、デスクトップまたはラップトップコンピュータ(44%)の順に多いことがわかった。
2. アメリカの子供10人中6人は子供が5歳になる前にスマートフォンを使い始めたと答えており、子供が2歳になる前に始めたのは31%、3~4歳に始めたのは29%、5~8歳は26%、9~11歳は14%であることがわかった。
3. 子供がスマートフォンを持つ理由について、12歳未満の子供を持つ親は、①子供から連絡しやすい(78%)、②子供に連絡しやすい(73%)、③楽しませる何かがある(25%)、④宿題をするため



- (9%)、⑤他のクラスメートが持っている(6%)を挙げた。
- 12歳未満の子供の音声アシスト利用状況について、保護者の36%は、子供がAppleのSiriやAmazon Alexaなどの音声アシスタントを利用したことがあると答え、音声アシストの内容は、①音楽を聴いたり(82%)、②情報を収集したり(66%)している、③お笑い番組を視聴する(47%)、④ゲームをする(30%)と回答した。
  - 子供が利用しているソーシャルメディアは①TikTok、②Snapchat、③Instagram、④その他、⑤Facebookの順に多いことが分かった。
  - 親の71%は、幼児によるスマートフォンの広範な使用が利益よりも害をもたらす可能性があると考えており、子育てに関するアドバイスや情報を得る手段として、①医師または他の医療専門家、②他の親、③教師、④子育てWeb、⑤本・雑誌を挙げた。
  - 「子育てが20年前と比べて難しい」と感じる理由としては、①テクノロジーの影響(26%)、②ソーシャルメディアの台頭(21%)、③道徳や価値観の変化(16%)、④幼い頃からテクノロジーに晒される(14%)が挙げられた。
  - 親の約45%がスマートフォンの所有権は12～14歳に受け入れられると考え、親の65%は子供が12歳前に自分のタブレットコンピュータを持つことは許容できると考えていた。
  - 子供のスマートフォンやデジタルデバイス使用について、①子供が画面を使用する時間や時間帯を制限する(86%)、②罰として子供のスマートフォンやインターネットの特権を奪う、③子供がアクセスするWebサイト又は使用するモバイルアプリをチェックする、④子供が画面を使用する量を制限する、⑤子供が使用するスマートフォンで通話記録又はテキストメッセージを見る、⑥GPSアプリやソフトウェアを介して子供の位置を追跡する、⑦ソーシャルメディアで子供と友達になったりフォローしたりするが挙げられた。
  - 日本の子供のスクリーンタイムについてみると、高校生16%、中学生12%、小学校高学年5%、小学校低学年4%が、8時間以上のスクリーンタイムをしていることがわかった。
  - 日本の子供(10代)のインターネットの利用項

目別の平均利用時間は、①動画投稿・共有サービスを見るが最も多く、休日は2時間を超えて利用している。次いで②ソーシャルメディアを見る、③オンラインゲーム・ソーシャルゲームをする、の順に多かった。

#### 引用・参考文献

- 1) Brooke Auxier, Monica Anderson, Andrew Perrin and Erica Turner : Children's engagement with digital devices, screen time, Pew Research Center, July 28,2020
- 2) Brooke Auxier, Monica Anderson, Andrew Perrin and Erica Turner : Parenting Children in the Age of Screens, Pew Research Center, July 28,2020
- 3) 総務省情報通信政策研究所：令和3年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書，令和4年8月
- 4) 川島隆太他：「平成25年度仙台市標準学力検査及び仙台市生活・学習状況調査とスマホの利用状況」
- 5-1) WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance.] Geneva: World Health Organization; 2020, p9
- 5-2) WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance.] Geneva: World Health Organization; 2020, p1
- 6) Junco, R. Too much face and not enough books: The relationship between multiple indices of Facebook use and academic performance. *Comput. Human Behav.*28, 187-198, doi:10.1016/j.chb.2011.8.26 (2012)
- 7) Yen, J.Y., Ko, C.H., Wu, H.Y. & Yang, M.J.: The comorbid psychiatric symptoms of Internet addiction: attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *J. Adolesc. Health* 41, 93-98, doi:10.1016/j.jadohealth.2007.02.002 (2007)
- 8) 榑浩平著、川島隆太監修：「スマホはどこまで脳を壊すか」、朝日新聞出版、Asahi shinsho 897,2023,2, p190-193

# Children's Use of Digital Devices and Its Countermeasures

## — Child-rearing in The Screen Age in America —

Junko Nagai

Department of Childhood Education,  
Faculty of Welfare and Health Science,  
Fukuyama Heisei University

E-mail : najunko@heisei-u.ac.jp

### Abstract

#### [Background and objectives]

As the Internet has become the most essential communication resource in our lives, digital devices such as smartphones or tablets are widely used among ordinarily homes in the US, which are affecting the lives of the children immensely. Majority of the parents in the US think that because of the social media and smartphones, rearing children is much harder than 20 years ago <sup>1) 2)</sup>.

The current paper studied the results of the survey conducted on the parents who have children under twelve in the US. The paper aims to render some practical ideas resolving the current situation Japan is facing.

#### [Results]

According to the survey, parents who have children under twelve think the use of smartphones would bring about negative results to the children rather than positive one. And many of the parents are consulting medical doctors, counselors, other parents, and teachers as well as searching for useful information from the websites, books, and journals. The parents also tend to limit the time of the use of digital devices and check the children's use of the Internet to protect their children.

In Japan, 16% of high school students, 12% of junior high school students, 5% of children in the fourth, fifth, and sixth grades, and the 4% of children under third grade watch screen over 8 hours a day. They also watch video shootings in social media more than 2 hours a day on weekends. It is reported that due to the long hours of the use of smartphones, children's cognitive function in the prefrontal cortex do not function properly resulting academical decline. Based on these results, WHO is ringing an alarm by publishing "guidelines on physical activity and sedentary behavior" <sup>3)</sup>.

1) Pew Research Center Children's engagement with digital devices, screen time.

2) Pew Research Center Parenting Children in the Age of Screens.

3) WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: at a glance.] Geneva: World Health Organization; 2020.

KEYWORDS: American, Child-rearing, Digital Equipment