

## コロナ休校中の A 小学校児童における ゲーム利用と生活習慣に関する意識調査

国藤ゆかり<sup>1)</sup>・中村雅子<sup>2)</sup>

1) 三原市立南小学校

2) 福山平成大学 福祉健康学部 健康スポーツ科学科

E-mail : y.k9210515-@outlook.jp

### 【要旨】

新型コロナウイルス感染拡大の影響による2020年3月からの長期休校中において、A小学校児童の心とからだの実態調査を実施した。ゲーム等の使用時間の意識とストレス・生活行動との関連を検証したところ、ゲーム等を自由にすることで、睡眠も食生活も乱れ、疲労を感じ、心の健康状態もよくない傾向になっていることが考えられた。またゲーム等を自由にすることで感染予防行動ができにくくなっていた。

このことから今後の学校での健康教育において、ゲーム等に起因するストレスについての知識と対処法や、健康行動のスキルを上げる学習に重点を置くことにより、感染予防行動も含めた子どもたちの健康的な生活行動につなげることができるのではないかと考えられた。また夏休み等の長期休業前には生活習慣のうち特に睡眠指導を中心に、時間管理や自己管理能力を高める指導が重要であることが示唆された。

KEY WORDS : 小学生 ゲーム等 健康教育

## 1. はじめに

2019年12月に中国湖北省武漢で発生した新型コロナウイルス（COVID-19）は、瞬く間に世界各国へも感染が広がり、2020年3月初旬にはWHOがパンデミックを宣言する事態となった。

日本では、何よりも子どもたちの健康・安全を第一に考え、多くの子どもたちや教職員が、日常的に長時間集まることによる感染リスクに予め備える観点から、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校における全国一斉の臨時休校を要請する方針が内閣総理大臣より示された<sup>1)</sup>。その後、春季休業を経て、政府の緊急事態宣言が行われたことや全都道府県が緊急事態措置の対象となったこと等を受け、大部分の学校で5月末まで臨時休校が延長になり、トータルで約3か月の休校となった<sup>2)</sup>。そのため子どもたちは長期の休校を余儀なくされ、日常とは違う生活を送ることとなり、食事・休養・運動の乱れから健康面に大きな影響が出ているのではないかと懸念された。

文部科学省スポーツ庁の令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の概要<sup>3)</sup>によると、小学5年生のテレビ、DVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコン等の映像の視聴時間は、3時間以上が男子38.9%、女子28.8%であり、そのうち5時間以上は男子15.4%、女子9.2%の結果が出ている。子どもたちは休校前からゲーム等の利用率が高く、休校中においてはさらに自由に利用できる環境の中で多くの時間をゲーム等に費やしていたと予想された。

また高崎（2021）<sup>4)</sup>の新型コロナウイルス感染症による長期休校中の児童・生徒の家庭での過ごし方に関する調査によると、「休校中のストレスが高い子どもの特徴として、小学生は学校の一方向型のオンライン授業が全くなく、学校の課題は30分から1時間取り組み、身体を動かすことは全くせず、本やマンガを週1回読み、ゲームやSNSを毎日していたということがわかった。」とし、「この家庭での過ごし方とストレス反応はあくまでも両者の関連を示したもので、コロナ禍や休校によって高ストレスになったために、学習に取り組む時間が少なかったり毎日ゲームをしていたかは判断できない。」と報告しており、ゲームとストレスと休校の関係については明らかにはなっていない。しかし休校中は、明らかに外出の制限や友だちと会えない状況があり、家の中で一人でもできるゲーム等はそれまでの日常以上に子どもたちの生活に大きな位置を占め、何らかの影響があったと

考えられた。

そこで休校中のゲーム等の使用に着目して、子どもたちへの心やからだへの影響について分析していくこととした。

## 2. 研究目的

新型コロナウイルス感染症による休校中のA小学校児童の心とからだの健康実態調査の結果において、ゲーム等の使用時間の意識とストレス・日々の予防行動や生活との関連を検証し、今後の学校における健康教育の一助にしていくことを目的とした。

## 3. 研究方法

### (1) アンケート調査

#### 1) 調査対象と調査時期

A小学校児童2年生以上に、自記式記名式質問紙（自作）でアンケート調査を行った。1年生は入学してすぐに休校になったため、理解が難しいと考慮し、対象から除外した。人数は、表1アンケート調査人数の通りである。回収率は98.4%（493/501）であった。

調査時期は2020年5月末（学校再開前の分散登校中）とした。

表1 アンケート調査人数

	男子（人）	女子（人）	総計（人）
2年	58	57	115
3年	47	44	91
4年	43	43	86
5年	50	38	88
6年	58	55	113
総計	256	237	493

#### 2) 調査内容

##### ① ストレスについて

「眠れない」「イライラ感」「やる気」「食欲」「体調」の5項目とした。

##### ② 日々予防行動や生活行動について

「正しい手洗い」「マスクの正しい装着」「家族以外の人との接触回避」「ソーシャルディスタンス」「朝食の摂取」「就寝時間と起床時間の意識」「ゲーム等の使用時間の意識」「気持ちを落ち着かせる方法の実践」「会話の欲求」の9項目とした。

(2) 統計処理

統計ソフトは、College Analysisを使用した。「ゲーム等の使用時間の意識」とそれ以外のストレスと日々の予防行動や生活行動の全ての項目について $\chi^2$ 検定を行った。その際、有意確率を $p < 0.05^*$ 、 $p < 0.01^{**}$ 、 $p < 0.001^{***}$ とした。

(3) 倫理的配慮

アンケート調査内容については、学校長の許可を得て行った。実施する際には、教室内で担任教諭が児童にわかりやすく説明し、記入内容が周囲の児童に見えないよう机の向きや間隔に留意した。結果については、学術研究や教職員による児童、保護者への指導以外には使用せず、その場合には個人が特定されないことがないように配慮することとした。

4. 結果

(1) ゲーム等の使用時間の意識とストレスとの関連

「なかなか眠れないことがある」の「とてもある」が、「ゲーム等をやりすぎないようにしている」の「あてはまらない」の中で35.4%に対して、「あてはまる」の中では11.3%で、ゲーム等を自由にしていない方が割合が高かった(図1)。 $\chi^2$ 検定を行ったところ、有意に差があるといえた( $\chi^2(4) = 29.44$ ,  $p < 0.001^{***}$ )。

「イライラしたりすることがある」の「とてもある」が、「ゲーム等をやりすぎないようにしている」の「あてはまらない」の中で30.4%に対して、「あてはまる」の中では14.2%で、ゲーム等を自由にしていない方が割合が高かった(図2)。 $\chi^2$ 検定を行ったところ、有意に差があるといえた( $\chi^2(4) = 21.24$ ,  $p < 0.001^{***}$ )。

「なにもやる気がしないことがある」の「とてもある」が、「ゲーム等をやりすぎないようにしている」の「あてはまらない」の中で26.6%に対して、「あてはまる」の中では9.3%で、ゲーム等を自由にしていない方が割合が高かった(図3)。 $\chi^2$ 検定を行ったところ、有意に差があるといえた( $\chi^2(4) = 23.96$ ,  $p < 0.001^{***}$ )。

「食欲がないことがある」の「ない」が、「ゲーム等をやりすぎないようにしている」の「あてはまらない」の中で75.9%に対して、「あてはまる」の中では87.3%で、ゲーム等を自由にしていない方が割合が低かった(図4)。 $\chi^2$ 検定を行ったところ、有意に差があるといえた( $\chi^2(4) = 9.93$ ,  $p < 0.05^*$ )。

「体の調子が悪かったりする」の「とてもある」が、「ゲーム等をやりすぎないようにしている」の「あては

まらない」の中で8.9%に対して、「あてはまる」の中では5.3%であった(図5)。 $\chi^2$ 検定を行ったところ、有意に差があるといえなかった。

よってゲーム等を自由にしていない児童は、なかなか眠れない、イライラ感が強い、やる気が出ない、食欲がない傾向がみられた。

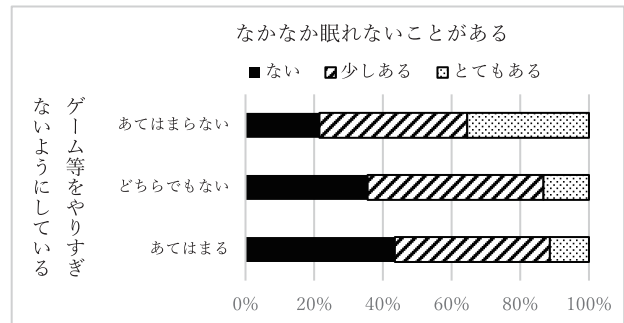


図1 なかなか眠れないことがある

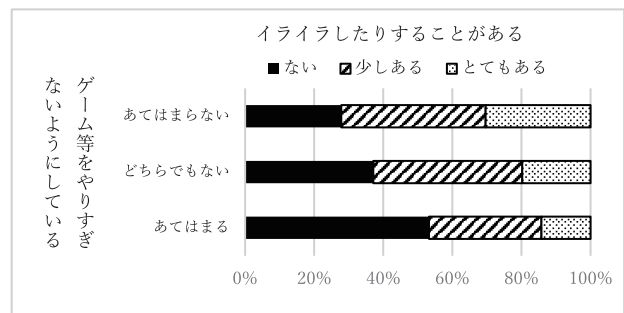


図2 イライラすることがある

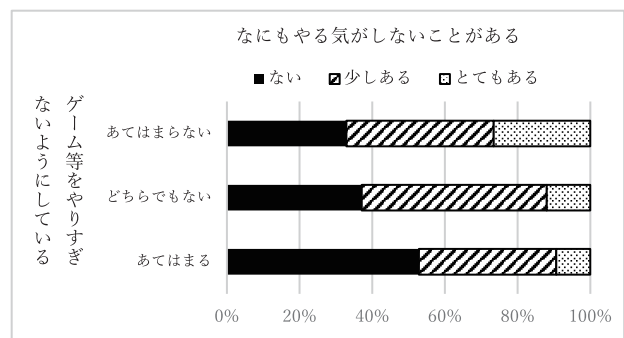


図3 なにもやる気がしなくなる

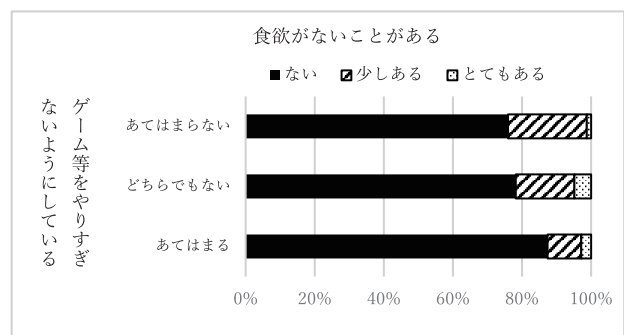


図4 食欲がないことがある

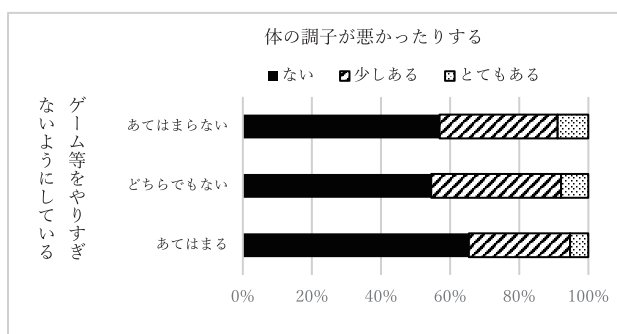


図5 体の調子が悪かったりする

(2) ゲーム等の使用時間の意識と日々の予防行動や生活との関連

「正しい手洗いをしている」の「あてはまる」が、「ゲーム等をやりすぎないようにしている」の「あてはまらない」の中で61.5%に対して、「あてはまる」の中では85.4%であった。ゲーム等をやりすぎないようにしている児童は正しい手洗いをしている割合が高かった(図6)。 $\chi^2$ 検定を行ったところ、有意に差があるといえた( $\chi^2(4)=32.14, p<0.001^{***}$ )。

「正しくマスクをつけている」の「あてはまる」が、「ゲーム等をやりすぎないようにしている」の「あてはまらない」の中で74.7%に対して、「あてはまる」の中では94.7%であった。ゲーム等をやりすぎないようにしている児童は正しくマスクをつけている割合が高かった(図7)。 $\chi^2$ 検定を行ったところ、有意に差があるといえた( $\chi^2(4)=25.81, p<0.001^{***}$ )。

「家族以外の人とはなるべく近づかない」の「あてはまる」が、「ゲーム等をやりすぎないようにしている」の「あてはまらない」の中で38.0%に対して、「あてはまる」の中では72.0%であった。ゲーム等をやりすぎないようにしている児童は家族以外の人とはなるべく近づかないようにした割合が高かった(図8)。 $\chi^2$ 検定を行ったところ、有意に差があるといえた( $\chi^2(4)=61.19, p<0.001^{***}$ )。

「人と人との間はできるだけあけるようにした」の「あてはまる」が、「ゲーム等をやりすぎないようにしている」の「あてはまらない」の中で38.0%に対して、「あてはまる」の中では72.0%であった。ゲーム等をやりすぎないようにしている児童は人と人との間をあけるようにした割合が高かった(図9)。 $\chi^2$ 検定を行ったところ、有意に差があるといえた( $\chi^2(4)=63.63, p<0.001^{***}$ )。

「朝食は毎日食べている」の「あてはまる」が「ゲー

ム等をやりすぎないようにしている」の「あてはまらない」の中で68.0%に対して、「あてはまる」の中では90.2%であった。ゲーム等を自由にしていない児童ほど毎日朝食を食べていない割合が高かった(図10)。 $\chi^2$ 検定を行ったところ、有意に差があるといえた( $\chi^2(4)=26.33, p<0.001^{***}$ )。

「毎日寝る時間起きる時間が決まっている」の「あてはまる」が、「ゲーム等をやりすぎないようにしている」の「あてはまらない」の中で24.1%に対して、「あてはまる」の中では56.1%であった。ゲーム等を自由にしていない児童ほど毎日就寝・起床時間が決まっていない割合が高かった(図11)。 $\chi^2$ 検定を行ったところ、有意に差があるといえた( $\chi^2(4)=87.90, p<0.001^{***}$ )。

「気持ちを落ち着くやり方を知っていてやっている」の「あてはまる」が、「ゲーム等をやりすぎないようにしている」の「あてはまらない」の中で27.8%に対して、「あてはまる」の中では44.7%であった。ゲーム等を自由にしていない児童は気持ちを落ち着かせるための行動をしていない割合が高かった(図12)。 $\chi^2$ 検定を行ったところ、有意に差があるといえた( $\chi^2(4)=21.99, p<0.001^{***}$ )。

「だれかに話をきいてもらいたいことがある」の「あてはまらない」が、「ゲーム等をやりすぎないようにしている」の「あてはまらない」の中で65.8%に対して、「あてはまる」の中では38.7%であった。ゲーム等を自由にしていない児童はだれかに話を聞いてもらいたい割合が低かった(図13)。 $\chi^2$ 検定を行ったところ、有意に差があるといえた( $\chi^2(4)=17.28, p<0.01^{**}$ )。

よってゲーム等を自由にしていない児童は、感染予防行動ができにくい、朝食をとらない、就寝時刻・起床時刻が不規則な傾向がみられた。また気持ちを落ち着かせる行動ができにくく、相談行動の意識が低い傾向であった。

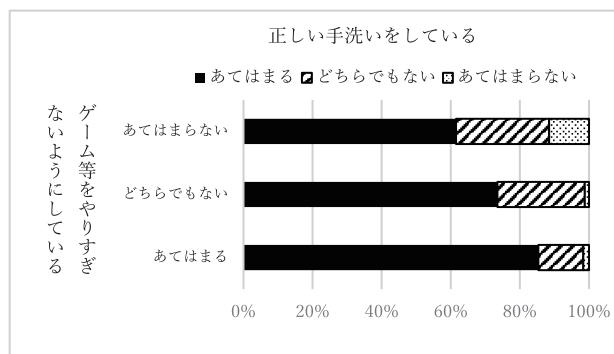


図6 正しい手洗いをしている

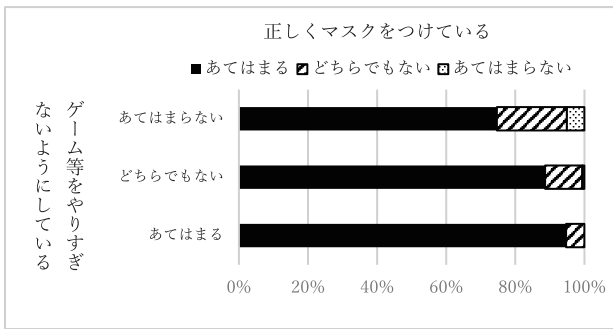


図7 正しくマスクをつけている

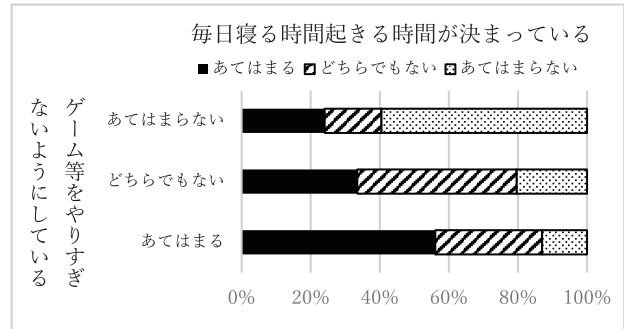


図11 毎日寝る時間や起きる時間が決まっている

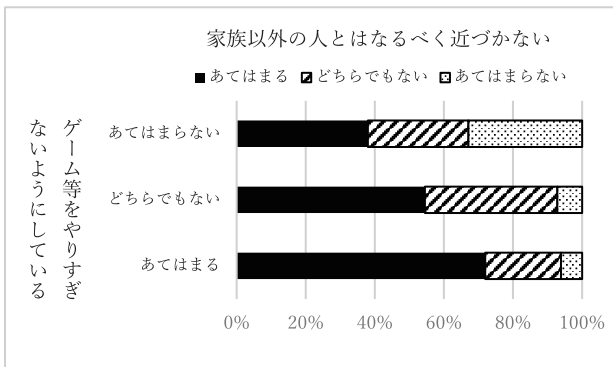


図8 家族以外の人とはできるだけ近づかない

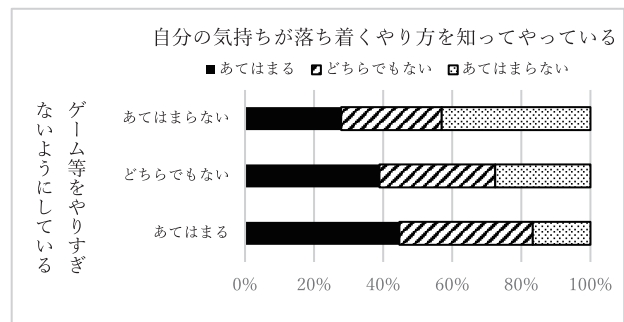


図12 自分の気持ちを落ち着くやり方を知ってやっている

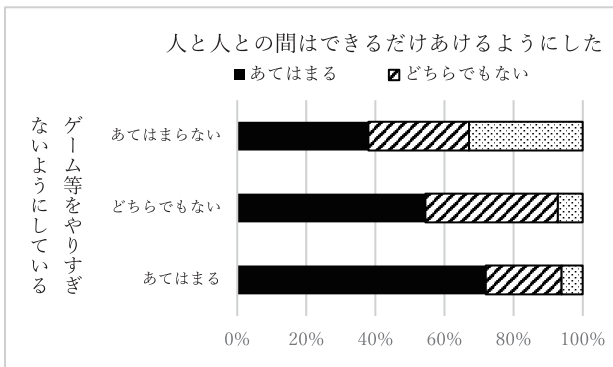


図9 人と人との間はできるだけあけるようにした

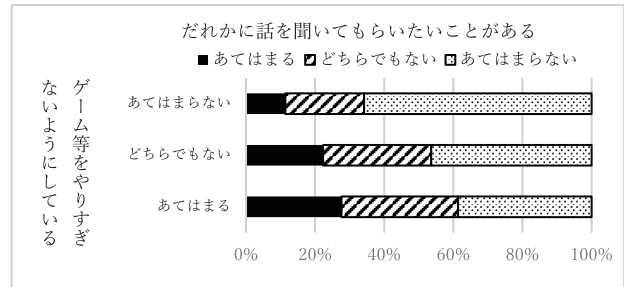


図13 だれかに話をきいてもらいたいことがある

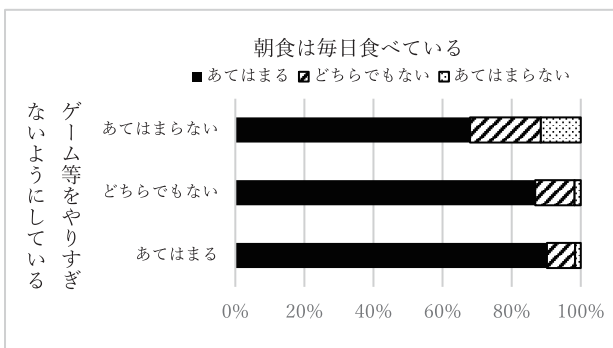


図10 朝食を毎日食べている

## 5. 考察

### (1) ストレスとの関連から

ゲーム等を自由に行っている児童は、イライラ感が強く、やる気が出ない傾向があることがわかった。高崎(2021)<sup>4)</sup>の新型コロナウイルス感染症による長期休校中の児童・生徒の家庭での過ごし方に関する調査によると、「ストレスコーピングとして、体を動かすことが重要であることが明らかになり、一方でゲームやSNSで気分転換しようとしてもストレスの解消にならないことも示された。」と述べている。休校中のコロナ禍という異常事態の中では、外で思いっきり体を動かすことができず、さらには外出の制限、友だちと会えない状況、生活習慣の乱れ、一人で取り組む課題など、通常環境と異なる要因がいくつも重なり、心理的にもかなり負荷がかかったものと思われる。しかし、ゲーム等を自由にした

としても、イライラする割合が高いことが本調査でも示されたことから、今後の学校での生活指導や健康教育にも取り入れていけるものとする。

さらに、木須ら（2021）<sup>5)</sup>は、コロナ禍における子どもの心理的影響の一考察において、「コロナ禍で大人は気づかないような場面でも、実は傷ついたり、無自覚の中でストレスを抱えている子どもがいることを理解し、子どもであるがゆえの適切なサポートが必要である。」と述べている。最近ではオンラインゲームが主流にはなっているが、オンラインゲーム以外のゲームやSNS等はほぼ一人で行うものであり、会話のない中で無自覚にストレスを抱える傾向にあると考えられる。またゲーム等を自由に行っている児童は、気持ちを落ち着かせるための行動をしていない割合が高く、だれかに話を聞いてもらいたい割合が低かった結果からも、ゲーム等に依存する傾向が強くなっていったと考えられる。

以上のことから、ストレスの高まった子どもの心の健康問題に対応し、知識や対処法を教えることやゲーム等に起因するストレスについても指導していく必要があると考える。

## （2）睡眠・食生活との関連から

ゲーム等を自由に行っている児童は、就寝時刻・起床時刻が不規則で、なかなか眠れないなど、睡眠に関わる生活習慣の乱れがみられた。植野ら（2012）<sup>6)</sup>は、「就寝前のメディアの利用は生体リズムに影響を与え、睡眠の質を低下させる傾向があることが示された。」と述べている。このことから、睡眠時間の長さだけでなく、就寝前の行動にも着目した睡眠指導の必要性があると考えられる。また北湯口ら（2020）<sup>7)</sup>は、「スマホ・ゲーム依存の子どもにみられる生活習慣の乱れとして『寝ない』『食べない』『動かない』があり、その結果として体力低下や低栄養状態、頭痛などの身体的問題を引き起こし、そしてほぼ100%のスマホ・ゲーム依存の子どもに睡眠障害がみられる。」と述べており、ゲーム等を自由に行うことが健康的な生活を崩すことに気づかせ、生活を乱さないための時間管理や、ゲーム等の欲求に対する自己管理能力を高めることも重要であると考えられる。

食生活についても、食欲には差がないが、朝食摂取については、ゲーム等を自由に行っている児童は摂取できていない課題が明らかになった。ゲーム等を自由に行うことで、起床時間が決まっていないことから朝食を毎日摂取していない傾向であると考えられた。山田ら（2018年）<sup>8)</sup>は、「毎日朝食を摂取する子ども、食事を楽しみだ

と感じている子どもほど疲労自覚症状が少なく、心の健康状態がよいという結果が得られた。このことにより、栄養面の問題だけでなく、心の健康も考慮した毎日の朝食摂取の習慣が身に付くよう生活習慣について見直すことなど、家庭との連携をさらに図りながら食事環境を整えることが必要だと考えた。」と述べており、朝食をはじめ食事と心の健康のつながりを、今後さらに指導の中に取り入れていく必要がある。

## （3）感染予防行動との関連から

ゲーム等を自由に行っている児童は、感染予防行動ができていない児童の割合が高い傾向であり、ゲーム等を自由に行うことで感染予防行動ができにくくなっていた。

本多ら（2014）<sup>9)</sup>は、小学生の健康行動スキル尺度に関する研究で、「健康行動スキルを高めることによって、小学生のライフスタイルを改善することができる」と述べている。また、「スキル尺度得点とライフスタイルとの関連をみると、生活行動、情報機器の使用状況、生活意識ともに、尺度得点の高い者には健康的なライフスタイルが多かった。」とも報告している。ゲーム等の時間を決めて守ること、感染予防行動ができることは、いずれも自分を守り自分を大切にするための健康行動であることから、それらのスキルの形成は、生活の質（Quality of Life）の向上、すなわち、「生きる力」の育成につながるものであり、学校においてスキルを高めるためのライフスキル教育等を積極的に行うことが効果的であると考えられる。

## 6. まとめ

新型コロナウイルス感染症による休校中のA小学校児童の心とからだの実態調査の中で、ゲーム等の使用時間の意識とストレス・その他の生活行動との関連をみていき、ゲーム等の使用が子どもたちの心やからだにどのような影響を及ぼしていたのかを検討した結果、ゲーム等の使用が、ストレスや生活行動にも関係しており、ゲーム等を自由に行うことで、睡眠も食生活も乱れ、疲労を感じ、心の健康状態もよくない傾向になっていることが考えられた。また現在のコロナ禍において、命を守る重要な生活行動である感染予防行動とも関係しており、ゲーム等を自由に行うことで感染予防行動ができにくくなっていた。

今後の学校での健康教育において、ゲーム等に起因するストレスに関する知識と対処法や、健康行動のスキルを上げる学習に重点を置くことにより、感染予防行動も

含めた子どもたちの健康的な生活行動につなげることが  
できるのではないかと考えられた。また夏休み等の長期  
休業はゲーム等を自由にする時間が多分にあることから、  
長期休業前には生活習慣のうち特に睡眠指導を中心に、  
時間管理や自己管理能力を高める指導が重要であること  
が示唆された。

#### 引用参考文献

- 1) 文部科学省事務次官藤原誠 (2020.2.28)：新型コ  
ロonavirus感染症対策のための小学校、中学校、高  
等学校及び特別支援学校等における一斉休業について  
(通知) 元文科初第1585号
- 2) 文部科学省 (2020.5.22)：学校における新型コロ  
onavirus感染症に関する衛生管理マニュアル「学校  
の新しい生活様式」, Ver.1
- 3) 文部科学省スポーツ庁 (2019.12.23)：令和元年度  
全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の概要につ  
いて  
Elementary School child、Games、Health education
- 4) 高崎文子 (2021)：新型コロナウイルス感染症によ  
る長期休校中の児童・生徒の家庭での過ごし方に関す  
る調査：熊本大学教育実践研究 第38号：27-35
- 5) 木須千明, 安川禎亮 (2021)：コロナ禍における子  
どもの心理的影響の一考察：北海道大学大学院高度教  
職実践先行研究紀要 11：13-20
- 6) 植野香織, 田中茉奈美, 藤井千恵 (2012)：就寝前  
のメディア利用が生体リズム及び睡眠の質に与える影  
響について：愛知教育大学研究報告 教育科学編  
61：53-58
- 7) 北湯口孝, 樋口進 (2020)：第66回日本小児保健  
協会学術集会 教育講演 子どものスマホ・ゲーム依  
存：小児保健研究 第79巻 第1号：20-25
- 8) 山田玲子, 木下紗希, 岡田忠雄 (2018)：小学生の  
食習慣・食習慣と心身の健康状態との関連：北海道教  
育大学紀要、教育科学編、69 (1)：353-358
- 9) 本多彩那, 門田新一郎, 棟方百熊 (2014)：小学生  
の健康行動スキル尺度に関する研究—健康行動スキル  
尺度とライフスタイル及び自覚症状との関連について  
—：岡山大学大学院教育学研究科：学校保健研究  
56：39-47

# An Attitude Survey on Game Use and Lifestyle Habits among Children of an Elementary School during COVID-19 School Closure

Yukari KUNITOU<sup>1)</sup>, Masako NAKAMURA<sup>2)</sup>

1) Mihara City South Minami Elementary School

2) Department of Health and Sports Science  
Fukuyama Heisei University

## Abstract

During the school closure from March 2020 due to the spread of COVID-19 infection, we conducted a survey about the mental and physical conditions of elementary school students. The results show that free use of games and other activities tend to disrupt sleep and eating habits, and it caused fatigue, and poor mental health. In addition, that made it difficult for children to do some infection-prevention behaviors.

We think that this result of survey suggests that we should focus on learning about stress caused by games and how to deal with it and healthy behavior skills including infection prevention behaviors, which lead to healthier lives for children in the health education at schools. It also shows that the importance of teaching children how to improve their time management and self-management skills, especially sleep instruction among lifestyle habits, before long vacations like a summer vacation.

KEY WORDS : Elementary School child, GamesHealth, education