

メディア機器使用による健康被害を防ぐ「メディアコントロールデー」の取組

石川県立小松特別支援学校

養護教諭 関 ちなみ

養護教諭 金田 奈美

1 はじめに

近年、子ども達がメディア機器を長時間利用することにより、睡眠不足や生活習慣の乱れ、体力・視力低下、依存症等といった健康課題が懸念されている。本校でも、様々な健康問題の背景にメディア機器の過剰利用があった児童生徒が多く見られた。メディア機器特有の刺激の強さや依存性に加え、児童生徒の発達が不十分な面が重なり、行動改善は困難であった。そこで、児童生徒にメディア機器の適正利用を促すこと、そのために効果的な指導方法を探ることを目的として、平成31年度よりメディアコントロールデーの取り組みを開始した。本研究では3年目となる「令和3年度メディアコントロールデー」の実践を紹介する。

2 用語の定義

(1) メディア機器とは

テレビやゲーム機、スマートフォン、タブレット端末、パソコン等、動画視聴やゲーム、インターネット通信が可能な機器のこと。

(2) メディアコントロールとは

メディア機器の使い過ぎや、そのことによる心身の不調を防ぐために、使用方法に関するルールを決めて守ること。

3 メディアコントロールデーの仕組み

毎月20日をメディアコントロールデーと設定し、取り組み日は設定された4つの行動目標の中から各自が選んだもの（複数可）に挑戦する。取り組み結果は家庭で個人カードに記入し、翌日担任と共に取り組みを振り返る。児童生徒は予め取り組む目標数を決めており、その目標数を達成できていればご褒美として、シールを個人カードに貼付する。振り返り終了後は、養護教諭が個人カードを回収し、全体の結果を集計する。

なお、取り組みへの参加は自由意思であり、強制はない。

4 令和3年度の実践

(1) 令和2年度の反省

令和2年度の行動目標は、①食事の時はノーメディア（メディアを使わない）、②寝る1時間前からノーメディア、③メディアは1日2時間まで、④各家庭で決める自由目標、の4つを設定した。参加率は6割程度であった。終了後の保護者アンケートでは、参加者の約7割が継続希望と回答し、保護者の満足度は高いことがうかがえたが、「取り組み日以外はメディア漬けになつた」「あまり効果が感じられなかつた」などの意見もあった。これらの意見や、GIGAスクール構想によるICT機器活用の推進を受けて、メディア機器の使用を制限するのではなく、自ら節度を持って活用できる能力を育てることが必要であると感じ、行動目標の見直しを計画した。また、参加率が徐々に減少していたことから、継続して取り組むための新たな働きかけや工夫が必要であると考えた。

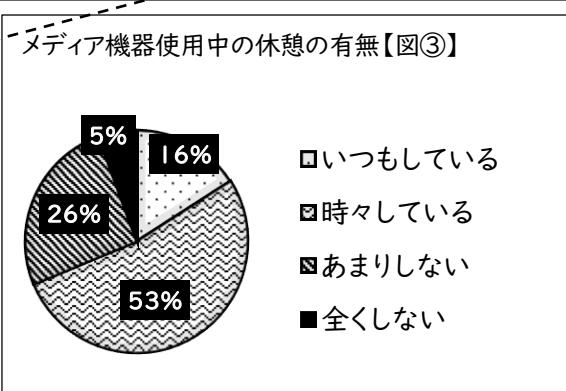
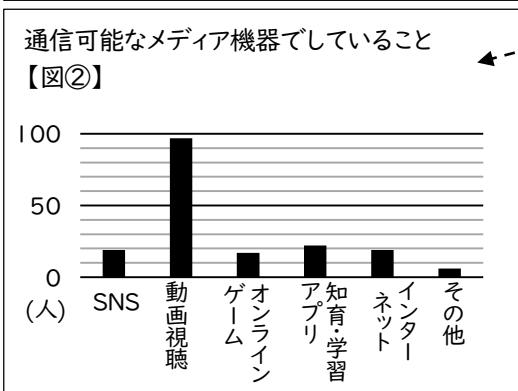
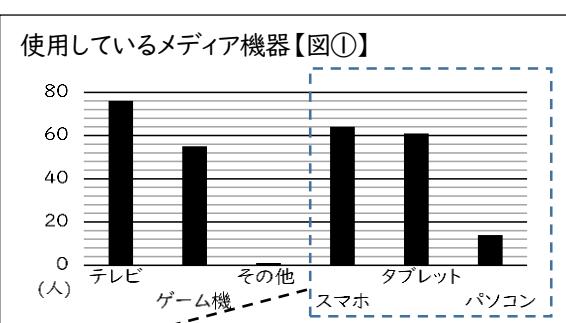
(2) 事前アンケート調査

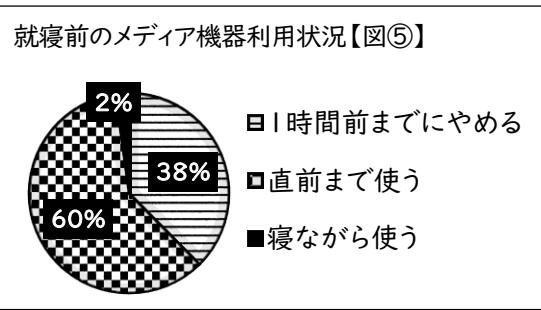
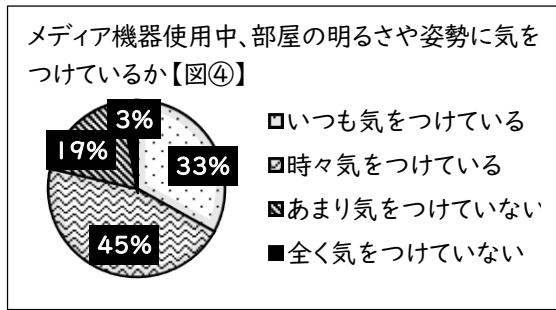
新たな行動目標設定に向けて、児童生徒の実態を把握するため、保護者を対象に、アンケート調査を実施した。質問内容と結果は以下の通りである。

睡眠時間については、大多数の児童生徒が各発達段階において必要な時間を確保できていることがわかった。【表①】また、休日の睡眠時間との差は±30分程度であった。

使用しているメディア機器は、テレビが最多だったが、スマートフォンやタブレットも多数使用されていた。【図①】また、テレビは見ないが、スマートフォン・タブレットで動画視聴をしているといった回答が多く見られた。【図②】

睡眠時間(平日)【表①】		
	小	中
6時間以下	0%	0%
7時間	12%	4%
8時間	35%	32%
9時間	39%	53%
10時間	14%	11%
	高	
	6%	
	27%	
	40%	
	25%	
	2%	





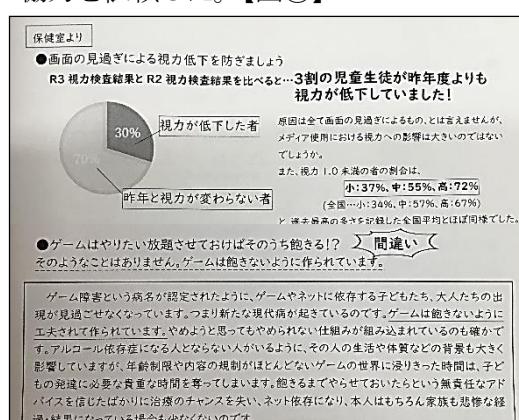
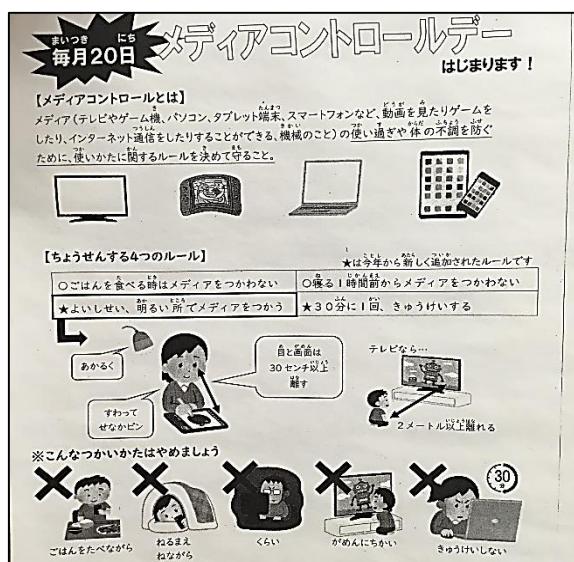
【図③】【図④】【図⑤】は、文部科学省発行の「端末利用に当たっての児童生徒の健康の配慮等に関する啓発リーフレット」で提示されている5つの約束を参考に設定した質問である。休憩や、メディア機器使用環境には7～8割の児童生徒が気をつけていることがわかった。【図③】【図④】しかし、寝る1時間前までにメディア機器の使用をやめることは難しい状況がうかがえた。【図⑤】

(3) 行動目標の設定

アンケート調査結果や文部科学省の啓発内容を受けて、今年度の行動目標は①明るい所、良い姿勢でメディアを使う、②メディア使用中、30分に1回は休憩する、③食事の時はノーメディア、④寝る1時間前からノーメディア、とした。取り組み初年度より設定していた「メディアは1日2時間まで」という使用時間の制限を廃止し、メディア機器使用時の注意点を取り入れることで、活用能力の育成を図った。

(4) 事前指導

新型コロナウイルス感染症対策により、集会等で全体へ指導する機会を設けられなかつたため、養護教諭が事前指導用のスライド資料を作成し、指導は各学級担任に依頼した。また、保健便りにも同様の内容を掲載した。【図⑥】保護者宛ての案内文には、児童生徒向けと同様の内容に加え、本校児童生徒の視力が低下している現状や、ゲーム依存の危険性等についても紹介し、取り組みへの協力を依頼した。【図⑦】



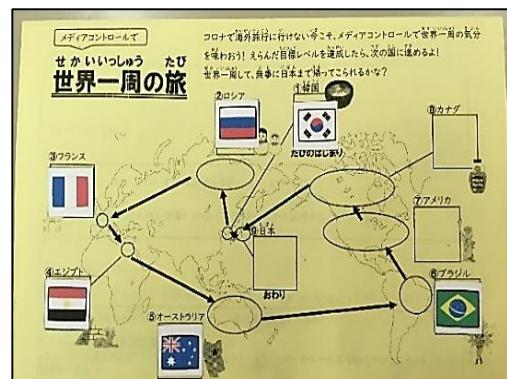
【図⑥】

【図⑦】

(5) 継続して取り組むための工夫

①個人カード

児童生徒が楽しみながら取り組めるよう、「メディアコントロールで世界一周の旅」というテーマでシールを貼る個人カードを作成した。シールを集めて世界各国に進んでいくことが、継続して取り組むきっかけになることを狙った。【図⑧】



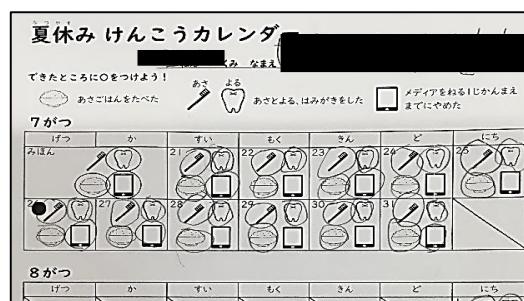
【図⑧】

②個別保健指導

途中で参加をやめてしまった児童生徒には、養護教諭からメディアに関する個別保健指導や、参加を促す声掛けをした。

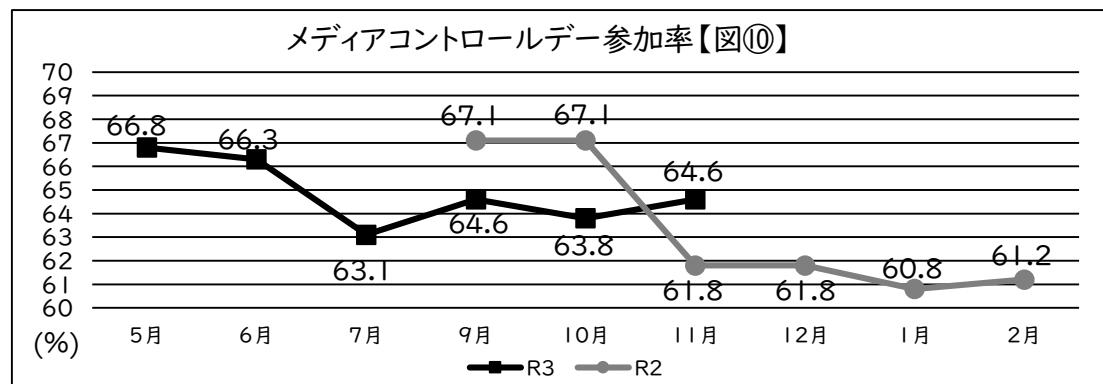
③長期休業中の支援

毎年夏休みの宿題として配付していた「歯みがきカレンダー」に、児童生徒の達成率が低い「寝る1時間前からノーメディア」等生活リズムを乱さないための目標を加え、「けんこうカレンダー」として配付した。【図⑨】保護者の感想からは、就寝1時間前にメディア機器使用をやめることの困難さを感じた声が多くつたが、中には「寝る1時間前にやめられるようになった」「30分前にやめるよう少しずつ頑張っています」と、積極的に取り組んでいる声も聞かれた。



【図⑨】

(6) 取り組み状況



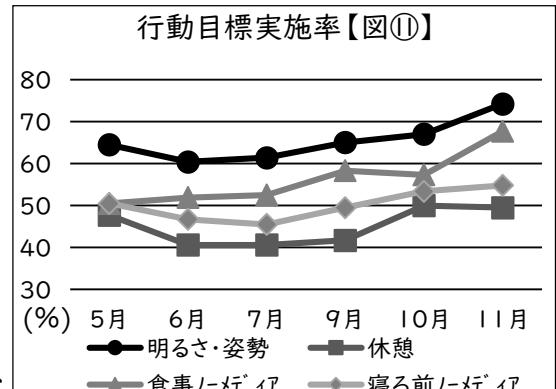
対象とする児童生徒が異なること、また令和2年度は休校や行事変更の影響から取り組み開始時期が遅れたことにより、単純比較はできないが、令和2年度と令和3年度の参加率を比べた。

【図⑩】令和2年度では、開始当初こそ参加率は67.1%と高かったものの、最も低かった1月は60.8%となり、6.3%減少した。令和3年度では、開始当初の参加率は66.8%で

あり、現時点でも最も低かった7月は63.1%と3.7%の減少にとどまっている。また、9月には参加率が上昇しており、その後、11月現在は昨年度よりも高い参加率を示している。

行動目標ごとの実施率は【図⑪】の通りである。最も実施率が高かったのは「明るい所、良い姿勢でメディアを使う」であり、事前アンケート調査通りの結果であった。「メディア使用中、30分に1回休憩する」や「寝る1時間前からノーメディア」の意思に反して中断を求められる行動は、実施率50%を下回ることが多かった。また、4目標共通して、

6～7月を境に、全項目の実施率が徐々に上昇していることがわかった。



5 児童生徒の感想

小・中・高、各学部2～3名の児童生徒に、メディアコントロールに関する感想を、インタビュー形式で尋ねた。どの学部の児童生徒も、メディアコントロールは難しいと感じており、特に「30分に1回休憩する」「寝る前1時間前からノーメディア」の困難感が強いようであった。メディアコントロールでは我慢して取り組んでいるが、普段はできない、と答えた生徒もいた。また、メディアコントロールの必要性や、メディア機器の過剰利用が及ぼす健康被害についてたずねると、小学部児童からは、視力低下との回答のみであったが、中学部・高等部生徒からは、視力低下・睡眠不足・依存症の危険性、との回答が得られた。

6 考察

(1) 成果

昨年度よりも、参加率の減少幅が縮小したことから、繰り返し取り組み参加を呼びかけたことや個別保健指導、夏休み中の毎日の課題などが、メディアコントロールへの意識を高く保つことに効果的であったと考え、反復指導の有効性を感じた。また、参加率は停滞している一方で、行動目標実施率が9月から徐々に上昇していることから、継続して取り組むことで、メディア機器の適正な使用方法に少しずつ慣れることができ、習慣化に繋がるのではないかと考える。

(2) 課題

児童生徒・保護者の感想や、実施率の低さから、メディア機器使用の中止を求められる行動の習慣化は難しいことがうかがえる。特に、小学部段階ではメディアコントロールの必要性についての理解等が不十分であることから、事前指導の内容改善が必要である。幼少期からのメディア機器過剰利用による健康被害を防ぐため、利用開始前に規則を作る重要性を保護者に伝え、学校と家庭が協力して適正利用を促す体制構築を目指したい。