

【小児科】電子媒体が子どもに及ぼす影響について ～子どものスマホ中毒を治すには～

小児科医師：富田 雄一郎

先日小児科医会主催の講演会を受講してきました。

その中でも志田博和先生のネット依存症、ゲーム依存症についての講演に非常に感銘を受けたので、皆さんにも共有してもらおうと思い要点を列記します。

■アルコール依存症よりも重症

- ✓ スマホ・ゲーム依存症はアルコール依存症と同等もしくは治療困難さで言えばそれ以上重症と認識する
- ✓ 統計的にゲーム依存症は成人の方が多い
- ✓ 平均3時間のスクリーンタイムは、換算すると生涯で11年間スマホやpadを見ていることになる
- ✓ 勉強中にラインやメールのチェックをすると、再度集中するには30分近くかかる
- ✓ 親のスマホ使用が長時間だと子どもの認知機能（集中できる力）が育たない
- ✓ デジタルデバイスの使用は他者とのコミュニケーション能力が育たなくなる
- ✓ 親のデジタルデバイスの長時間の使用は子の愛着障害を招く（子に与えられたデジタルデバイスに愛着を覚える）
- ✓ 大人しくさせるために動画を見せる、自分がスマホを見るために子どもにデジタルデバイスを与えるという行為は、親代わりの愛着対象を作ることになり、依存症になるのは当たり前
- ✓ 親が子どもにデジタルデバイスを使わせている目的（見せているもの）は圧倒的にyoutube、次がゲームで知育アプリは3割弱



- ✓ スクリーンタイムが増えると、視機能低下、肥満、抑うつ、不安、不眠、ADHD 傾向となる
- ✓ スクリーンタイムが長くなるとどんなに長時間勉強しても成績は落ちる（スクリーンタイム 30 分以内&勉強時間 30 分以内の子の方が、スクリーンタイム3時間以上&勉強時間 2 時間以上の子より成績が良い）
- ✓ 総合的に考えて「全てのスクリーンタイム（教育系アプリを含む）を合算しても 2 時間以内」にする

■子どもに依存させないためにすることは

- ペアレントコントロール機能を使用しデジタルデバイス使用時間を制限する
- スクリーンタイムを、ごほうびとして使わない
- 保護者のスクリーンタイムも子どもと同じ時間にする
- 上記以外で子どものゲーム依存症、スマホ依存症を治す手立てはない

身につまされる講演内容でした。要するに親の習慣が子に悪影響を及ぼしているということ。現代の子ども達に発達障害が多いのはデジタルデバイスに多く触れているためコミュニケーション能力が欠如している子がそのように診断されているのではとのご意見がありました。これにも納得です。

各項目の理由など知りたい方は下記雑誌（※）に特集されています。

依存症ビジネスなんかにも触れられており、「あー操られているなあ」と実感しました。