

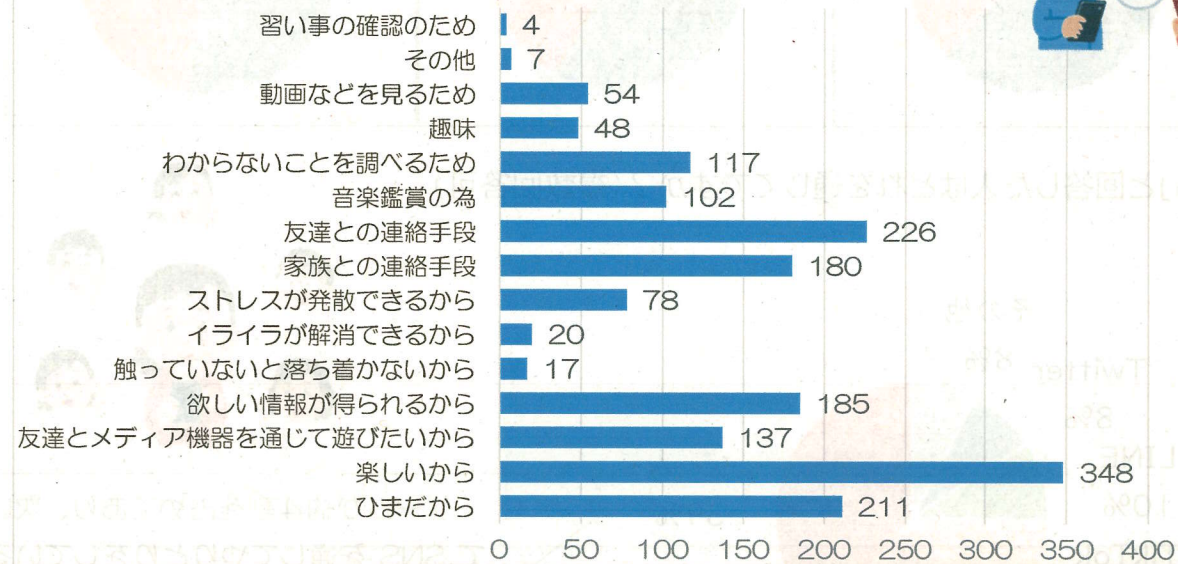
芦北・津奈木町学校保健会だより

令和4年12月23日

芦北・津奈木町学校保健会は、芦北町の小学校5校、中学校3校、津奈木町の小学校、中学校の計10校の養護教諭等が担当しています。今年度、児童生徒を対象に「メディアと生活に関するアンケート」を実施しました。今回は中学生の回答（総回答数467人）をまとめてみましたので、お子さんと見ていただくと幸いです。

◆メディア機器は、こんなことに使用しています！

Q.学習以外でメディア機器を使う理由は何ですか。(複数回答可) ※人数



「楽しいから(348人)」、「友達との連絡手段(226人)」、「ひまだから(211人)」という回答が多くありました。コロナ禍の影響で、外出が大きく制限されていた時期もあり、そのため、家にいる時間が増えて、メディア接触の時間も増加したのではないかと思います。

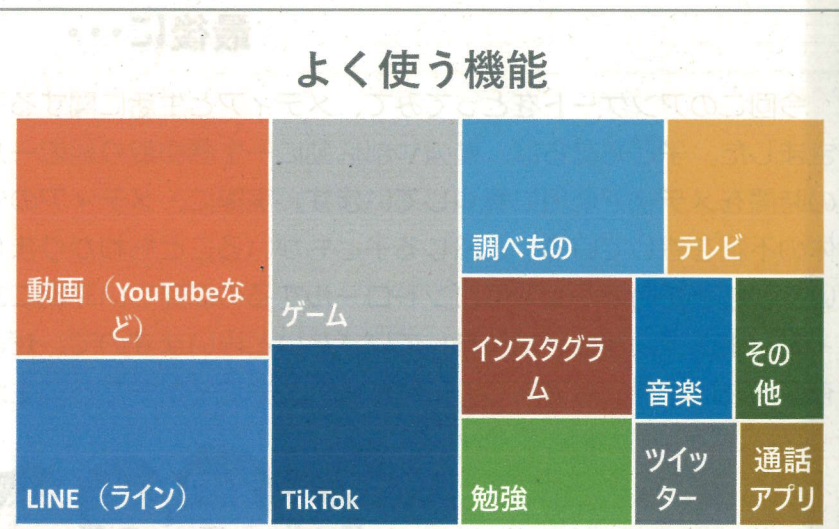
◆子どもたちは、こんな機能を使用しています。

芦北町と津奈木町の中学生に、「持っているメディア機器でどのような機能を使っているか」を聞いてみました。

《中学生がよく使う機能 ベスト5》

- 1位 動画 (YouTube など)
- 2位 ライン (LINE)
- 3位 ゲーム
- 4位 TikTok
- 5位 調べもの

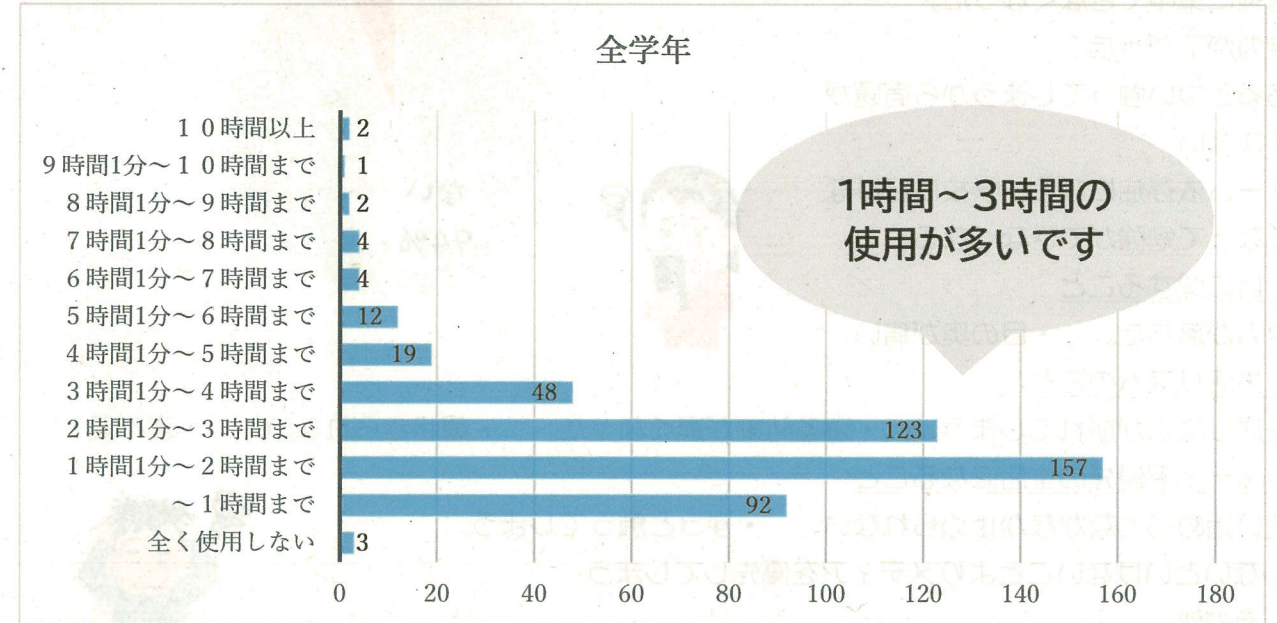
学年ごとに詳しく見ていくと、1年生では上位に「テレビ」が入っています。2年生になるとテレビに代わって「Instagram」が入ってきます。「TikTok」やLINE、ツイッターも増えています。3年生では、調べものや学習機能が増えているのが特徴的です。



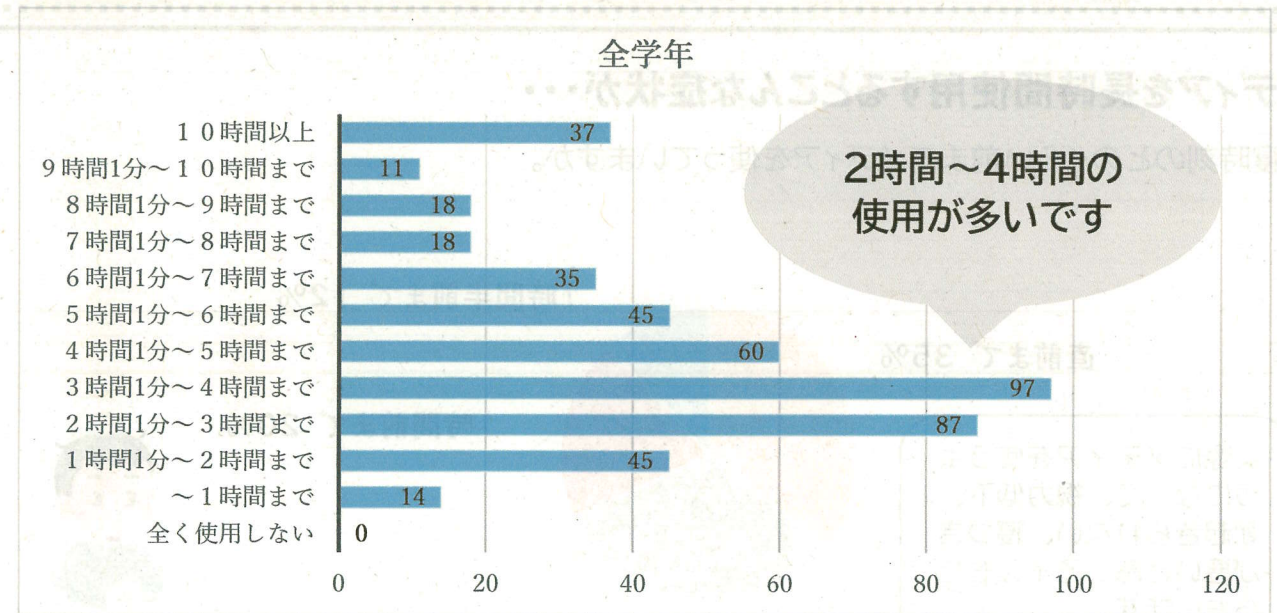
もし、お子さんがどんな機能を使っているのかをあまりご存知ない方がいらっしゃいましたら、まずはその内容を知っていただくことをお勧めします。

◆メディアはこのくらいの時間使用しています。

Q.平日のメディア使用時間を教えてください。(学習での使用を除く) ※人数



Q.休日のメディア使用時間を教えてください。(学習での使用を除く) ※人数



全体的にみると、平日は1時間～3時間程度メディアを使用している生徒が多く、休日になると2時間～4時間程度の使用が多いことがわかりました。中学生は部活動や習い事などで帰宅が遅くなる日もあると思いますが、そんな中でも10時間以上メディアに触れている生徒がいることもわかりました。全く使用しない生徒がほとんどいないことから、メディアは欠かせない存在になっているのだと改めて感じました。

◆こんなことに困っています！

《困っていることのベスト5》

1位 学習のこと

- ・勉強時間が減る。
- ・勉強に集中できなくなった。
- ・学力が下がった。
- ・あるとつい触ってしまうから宿題が進まない。
- ・ゲーム依存症になり、学校に行けなくなって勉強ができなくなる。

2位 目に関すること

- ・視力が落ちた。
- ・目の奥が痛い。

3位 生活リズムのこと

- ・生活リズムが崩れてしまう。
- ・寝る時刻が遅くなった。
- ・朝起きられない。
- ・寝不足

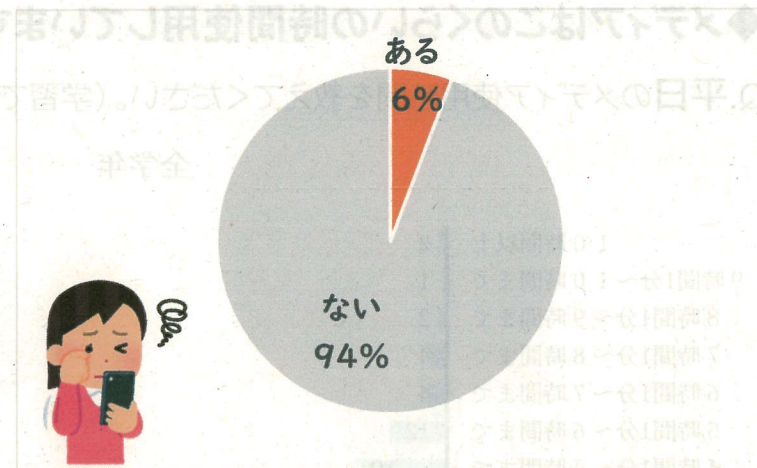
4位 メディア優先の生活になること

- ・使い始めるとなかなか止められない。
- ・ずっと触ってしまう。
- ・しないといけないことよりメディアを優先してしまう。

5位 その他

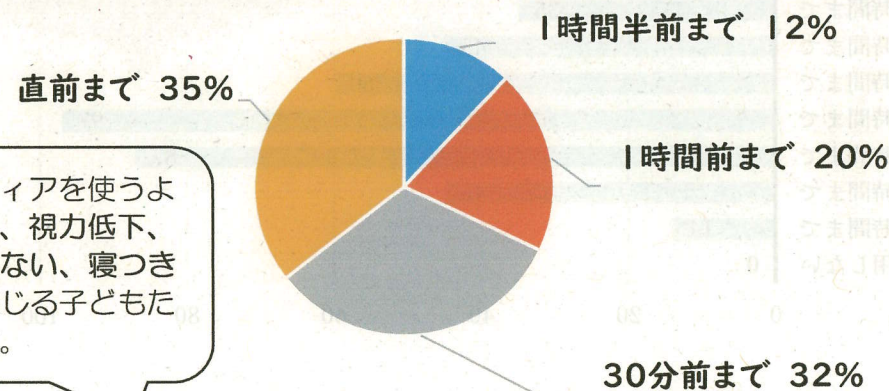
- ・LINEの友達が多くて、返事をするのが面倒くさくなること。
- ・親とのケンカが増えた。

Q.あなたがメディアを使うようになって、困っていることはありますか。



◆メディアを長時間使用するとこんな症状が...

Q.就寝時刻のどのくらい前までメディアを使っていますか。



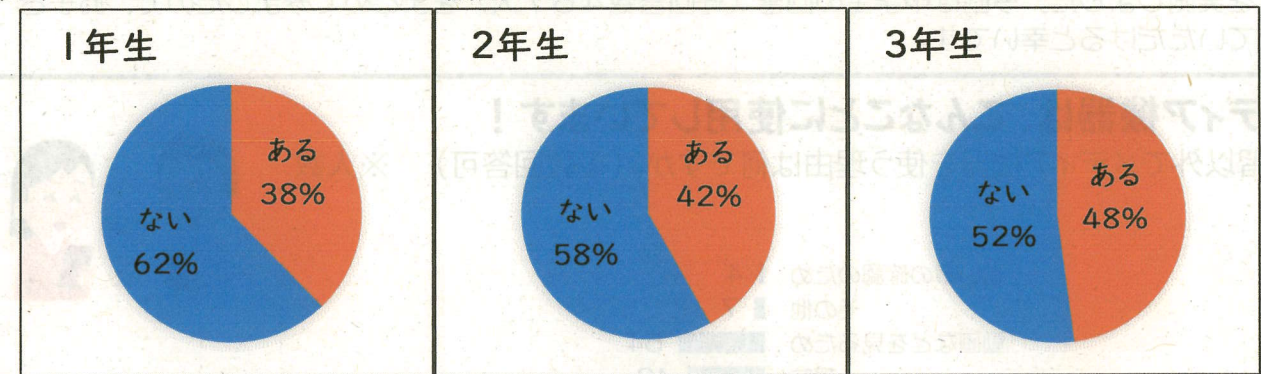
実際にメディアを使うようになって、視力低下、朝起きられない、寝つきが悪いと感じる子どもたちもいます。



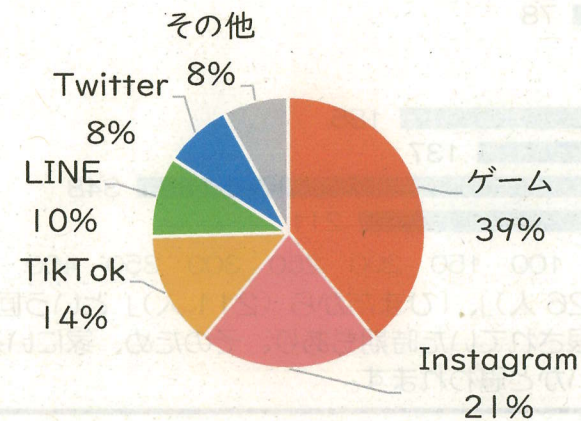
メディア使用について、「30分前まで：32%」と「直前まで：35%」が多かったです。メディア機器が発するブルーライトは、交感神経を刺激しメラトニンを減少させるため、夜間の睡眠を悪化させやすいです。そのため、特に就寝前のメディア使用については、睡眠の質が低下して朝起きられない場合や、起きてもしっかりしない場合があります。また、長時間使用することで視力低下などにもつながってくることから、使い方等の話し合いをしてルール決めをする必要があると思われます。

◆会ったことがない人ともやりとりをしている！？

Q.会ったことがない人とメディア機器を通じてやりとりをしたことがありますか？



Q.「ある」と回答した人はどれを通じてですか？(複数回答可)



ゲームが約4割を占めており、次いでSNSを通じてやりとりをしている人が多いようです。その他の中には、Discordや言語学習アプリという回答がありました。

最後に...

今回このアンケートをとってみて、メディアと生活に関する子どもたちの実態を把握することができました。子どもたちは、勉強や部活動に一生懸命取り組む一方で、学習のツールや娯楽として多くの時間をメディア使用に費やしています。実際に、メディアの使用で「学習に集中できない」や「身体の不調を感じている」と感じる子どもがいることもわかりました。わかっているけどやめられない、まだまだ自分一人ではコントロールするのが難しい時期にあります。学校でも様々な機会にメディアと生活を関連させた話をしていきたいと思っておりますので、ぜひご家庭でもルール作りやルールの共有、声かけ、見守り等をしていただき、ともに子どもたちの生活を守っていただきたいと思います。

