



乳幼児のデジタル視聴と上手につき合うために

大阪大学大学院 連合小児発達学研究科 特任教授 土屋賢治

幼稚園・保育園でタブレットに触れる場面、おうちでスマートフォン（以下スマホ）を見せる場面。今や乳幼児期の子どもたちにとって、デジタル視聴は生活の一部になっています。まずお伝えしたいのは、デジタル視聴に過剰な罪悪感を持たないこと、「ゼロにすることではなく、「上手につき合う」「おとながかかわる」ことの大切さです。

タブレットやスマホは「悪者」か？

デジタルコンテンツは、とても魅力的につくられています。おすすめ機能にしたがえば、無限に楽しく見続けられます。子ども一人の意思だけでやめられないのは当然です。

多くの研究は、長時間のタブレットやスマホ視聴が、言葉の発達や、注意機能の成長に影響し、近視や睡眠不足をもたらすことを示しています。画面にはよく集中するのに、それ以外のことに注意が向かないといった子どもたちの姿を見るにつけ、視聴時間の「長さ」を心配したくなるのは、子どもを見守るおとなにとっては当然のことでしょう。

視聴時間の長さよりも大切なこと

米国小児科学会は、2026年1月、新しい声明を発表^{*1}しました。「長さ」ではなく「見方」に目を向けよう、というものです。例えば、そばでおとなが言葉をかけながら見る「共視聴」だと、視聴時間が長くなっても影響が弱まります。また、おとな向けの刺激の強い映像にくらべて、子ども向けにつくられた映像では、影響が小さくなります。一人で画面に向かう子どもに、画面の内容について話しかけてみるのもよい方法です。食事のやめにくいデジタル視聴には、おとなが子どもの

正面に回って「ごはんだよ！」と言葉をかけることで、やめるきっかけができます。子どもにとって、おとなのかかわりがデジタル視聴と同じくらい大切なものであり続けるようにすることがカギなのです。

外で遊ぶ一有効な処方せんです

研究^{*2}によると、2歳の時にデジタル視聴時間が長かった子どもでも、よく外遊びをしていると、4歳になった時の発達への影響が和らぐことがわかりました。また、外遊びには、目の健康を守る効果もあります。日本の6歳児の6割以上が、すでに近視になっている、という調査結果もあります。近くでデジタル画面を見続けることに加え、外で日光を浴びる時間が短いことが背景にあると考えられています。実際に、屋外で過ごす時間を増やすことで、近視の発症や進行を抑えられるという研究もあります。園庭での外遊びや散歩の時間を、これまで以上に大切にしたい理由が、ここにあります。

保育の現場でできること

特別なことは必要ありません。タブレットやスマホ、リビングのテレビをつけっ放しにせず、見る時は内容について声をかけ合うこと。そして、天気の良い日はいつもより少し長く園庭での外遊びや散歩に出かけること。この積み重ねが、子どもたちの発達と目の健康を、同時に守ってくれます。

保護者の多くが「デジタル機器を長時間使わせている」ことへの罪悪感を持っています。「見せない」努力より、まずは、「外で遊ぶ」時間を増やすことを、すすめてみてください。

(4ページへ続く)

ほけんニュース

デジタル機器と上手につき合うには

スマートフォンやタブレットなどのデジタル機器の長時間視聴は、子どもの発達や視力などに影響することが心配されています。乳幼児期は脳が未成熟で、視聴に夢中になるとやめることができません。大切なのは、おとなが視聴時にかかわり、外遊びや睡眠の時間を大切にしながら使用することです。



デジタル視聴で心配なこと

目への負担	睡眠への影響	外遊びの減少
 <p>スマホなどの画面を見続けると、視力低下の原因になります。時間を決めて明るい場所で使いましょう。</p>	 <p>就寝2時間前までの視聴で入眠障害を引き起こすことがあります。夜は見ないようにしましょう。</p>	 <p>視聴時間が長くなると、外遊びで体を動かす時間が減ってしまいます。</p>

10月10日は目の愛護デー 目を守る使い方は？

- ☐ スマートフォン・タブレットは、目から30cm以上離します。
- ☐ テレビなどの大きな画面からは、1m以上離れます。
- ☐ 20分に1回、20秒以上、遠くの景色を見ます。
- ☐ 明るいところで使用します。

けんこう
くまちゃん



スマートフォン タブレットなどで 動画などを視聴させる時は

話しかけながら

一緒に視聴する時は話しながら、一人で視聴している時は、内容について聞きながら見守りましょう。



画面をグレーに

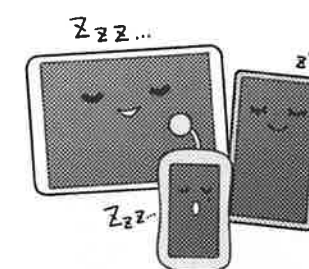
画面をグレースケールにすると、興味を持ち続けられず、視聴する時間が短くなる場合があります。

iPhone 設定→アクセシビリティ→画面表示とテキストサイズ→カラーフィルタをオンにして、グレースケールを選択

Android 設定→ユーザー補助→色と動き→色補正を選び、補正モードでグレースケールを選択して、色補正を使用するをオン
※機種により異なります

みんなで一緒にオフ

乳幼児は自分でやめる力が育っていません。家族で早めに視聴をやめて、Wi-Fiを切るなどの工夫をしましょう。



外遊びを増やすとよいことがたくさん

デジタル視聴の影響を和らげることができます

外遊びなど、屋外で過ごす時間を増やすことで、デジタル視聴による子どもの発達への悪い影響を和らげることができるといわれています。屋外で体を動かしたり、自然の中で遊んだりする時間を積極的につくるのが大切です。

太陽の光が近視を予防してその進行を抑えます

屋外で過ごす時間が長く、太陽の光を浴びている子どもは、近視になりにくく、その進行も抑えられることがわかっています。外遊びの目安は1日2時間以上ですが、15分、30分などの短時間でも外で遊ぶ習慣をつけましょう。



監修 大阪大学大学院 連合小児発達学研究所 特任教授 土屋賢治先生

(1ページの続き)

やめ時が難しい子どもに対しては、子どもだけに我慢をさせず、「おとなと一緒にやめる」という作戦があります。「画面をグレースケールにする」「おうちのWi-fiオフ」「通知オフ」「推

奨機能オフ」など、今できる小さな一歩から始めましょう。

- ※1 Munzer T, et al. "Digital Ecosystems, Children, and Adolescents: policy Statement" *PEDIATRICS*157(2):e2025075320,2026
 ※2 Sugiyama M, et al. "Outdoor Play as a Mitigating Factor in the Association Between Screen Time for Young Children and Neurodevelopmental Outcomes" *JAMA Pediatrics*177(3):303-310,2023

今月の

掲示用写真ニュース活用法



外遊びが視力の低下を予防することや、体と心の健康につながることを伝える際に子どもたちにご活用ください。



《おはなし》

みんなは、毎日外で元気に遊んでいますね。どんなことをして遊ぶのが好きですか？(子どもたちの話を聞く)

(①を指して) この子みたいに、外で元気に遊ぶと、いいことがたくさんあります。太陽の光を浴びながら体を動かすと、体や心が元気になるんですよ。また、目が悪くなるのを防ぐ働きもあります。スマホやタブレットを長い時間見ていると、目が疲れたり、外で遊ぶ時間が少なくなったりしてしまいます。(②を指して) 今日は、スマホやタブレットを見るのはおやすみにして、外で元気いっぱい遊びましょう。

デジタル視聴の影響を緩和する外遊び

大阪大学・浜松医科大学などの研究グループは、885人の子どもを追跡調査し、2歳時のスクリーンタイム(テレビを含むデジタル視聴の総称)と4歳時の神経発達との関連を調べました※。

その結果、2歳で1日1時間以上を超えるデジタル視聴は、「コミュニケーション機能(自分の意見をいえるなど)」や「日常生活機能(片づけを手伝うなど)」がやや低下することがわかりました。一方、2歳8か月で週6日以上30分の外遊びをしていた子どもでは、「日常生活機能」の低下が緩和される可能性が示されました。このことから、外遊びを増やすことで、デジタル視聴の影響を緩和できる可能性が浮かび上がります。

また、子ども一人で視聴するよりも、親などと一緒に話しながら視聴したり、おとな向けより子ども向けのコンテンツを視聴したりする方が、影響が少ないことも知られています。デジタル視聴時の工夫や十分な外遊びを取り入れることが、子どもの発達に大切です。

外遊びや
視聴する時の
工夫が大切
なんだね



けんこうくまちゃん

※Sugiyama M, et al. "Outdoor Play as a Mitigating Factor in the Association Between Screen Time for Young Children and Neurodevelopmental Outcomes" *JAMA Pediatrics*177(3):303-310,2023