

# 情報機器の使用と健康課題に関する養護教諭の役割についての考察

## —先行研究の分析から—

上田 ゆかり

### 要旨

文部科学省が打ち出した GIGA スクール構想により、2020 年から世界的に流行した新型コロナウイルス感染症の流行が追い打ちをかけたこともあり、情報機器の使用が急速に広まった。小学生から巧みにパソコンやタブレットを使用できるようになり、生活に情報機器は欠かせないものとなった。そのために、急速に情報機器が普及したことに伴う使用についてのルール作りなどの情報モラル教育は追いついていない状況であり、子どもの心身の健康課題も変化している。それに伴い養護教諭にも役割の変化を求められている。

このような現状を踏まえて、日本においてインターネットが普及した 2001 年以降の情報機器の多用や誤った使い方方で生じる子どもの健康課題の関係をとり上げた先行研究について分析を行い、養護教諭の役割について考察を行った。養護教諭は、心身の健康に関する専門家として①ネット依存に陥った子どもの早期発見・早期支援②情報機器が心身に及ぼす影響と有効的な使用法についての保健指導③ネット依存に陥った子どもへの個別の保健指導④治療が必要な子どもを医療機関等へつなげるコーディネーターといった役割を担う⑤チーム学校の一員として、ネット依存に陥った子どもの支援に教職員、家庭、地域と連携してあたる必要があると指摘を行った。

キーワード 情報機器 インターネット 健康課題 子ども 養護教諭役割

## 1. 研究の背景及び目的

### 1.1. 研究の背景

養護教諭の役割が変化している背景には、次のような動きがある。

2019 年、文部科学省は「子供たち一人ひとりに個別最適化され、創造性を育む教育 ICT 環境の実現」を目指した GIGA スクール構想を 2020 年度から改訂する学習指導要領に合わせて打ち出した [文部科学省, 2019]。2020 年の新型コロナウイルス感染症の流行により、臨時休校が相次ぎ、授業時間の確保のため、小学校から大学まで、家庭で授業を受けられる遠隔授業が本格的に実施された。それに伴い、一人一台のパソコンを活用する教育が急速に進んだ。

内閣府は、「令和 3 年度 青少年のインターネット利用環境実態調査結果 (概要)」において、小学生から高校生のインターネット利用率が 97.7%であると公表している。最も利用する機器がスマートフォン 68.8%、次いでゲーム機 59.8%、テレビ 46.7%、自宅の PC タブレット 45.3%、学

校配付の PC・タブレット 42.2%であり、様々な機器を通じてインターネットを利用している現状である (表 1) [内閣府, 2022:4]。また、インターネットの利用時間は、全ての校種において、年々増加傾向である (表 2) [内閣府, 2022:14]。

内閣府は、青少年の機器の専用率についても公表しており、小学生、中学生、高校生と年齢が上がるにつれ、スマートフォンなどが子ども専用となっていると公表している (表 3) [内閣府, 2022:8]。専用率が高くなることで、子ども本人が助けを求めない場合は、健康課題などが見えにくくなる傾向があると言える。

文部科学省は、「令和 3 年度学校保健統計 (速報値)」において、「裸眼視力 1.0 未満の者の割合は、年齢が高くなるにつれておおむね増加傾向となっており、小学校 1 年生で約 4 人に 1 人、小学 3 年生で約 3 人に 1 人、小学 6 年生では約半数となっている。」と述べており、令和 3 年度の数値は、調査時期の影響が含まれるため、令和元年度まで及び令和 2 年度の数値と単純な比較はできないものの、

増加傾向にある(表4) [文部科学省, 2022:1] .

スポーツ庁は、「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果」において、「学習以外のスクリーンタイムは、視聴時間が2時間以上の割合が増加しており、特に男子が長時間化している。」また、「学習以外のスクリーンタイムが長時間になると、体力合計点が低下する傾向がみられる。」と指摘している [スポーツ庁, 2021:7] .

文部科学省は、「令和2年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果」によると、「いじめの認知件数が減少する中で、「パソコンや携帯電話等で、ひぼう・中傷や嫌なことをされる。」と指摘している。件数は、18,870件で、年々、増加傾向にあり、平成26年は7,898件であったのに対し、1,000件以上増加している [文部科学省, 2021:7] .

文部科学省の「令和4年度全国学力・学習状況調査の結果」は、児童生徒ともに、1日当たりのSNSや動画視聴などを行う時間が長いほど、各教科の平均正答率が低い傾向がみられる」と指摘している [文部科学省, 2022] .

WHOは、日常生活の他の活動よりも優先されてしまうほどゲームの優先順位が高くなっており、ゲームの開始や頻度などをコントロールできない「ゲーム障害」を国際疾病分類第11版(ICD-11)に位置付けた [公益社団法人日本WHO協会, 2022] . ゲームの長時間利用による健康への悪影響が認められ、養護教諭にもゲーム障害の予防やゲーム障害に陥った子どもへの支援が求められている。

さらに、新型コロナウイルス感染の流行により、通常の生活が奪われたことにより、どこでもいつでも情報を得られて、やり取りができるとても便利なツールとして情報機器の使用が飛躍的に進み、生活になくはならない存在となった。一方で様々な形で心身の健康への影響がみられることへの懸念が広がっている。

社会の大きな変化の影響を受けて、急激にハード面の環境整備は整ったが、使用についてのルール作りやメリットとデメリットについての指導などソフト面の整備が立ち遅れてしまっている現状がある。しかし、情報機器の使用は、学習や仕事だけでなく、生活の一部としてしっかりと根付いた現状の中、使用を禁止すればいいという単純な問題ではなくなっている。

子どもは、この大きな社会の変化により大きなメリットも受けているが、心身への健康課題などデメリットも受けている。養護教諭の役割も子どもの心身の健康課題の変化を受け、その支援が求められている。

## 1.2 研究の目的

前述のような状況から、情報機器の使用と心身の健康課題を取り上げている先行研究について検討を行い、心身の健康を守りながらも上手に情報機器を使用することやその支援における養護教諭の役割について考察を行う。

※引用した表は巻末にまとめた。

## 2. 研究方法

### 2.1 文献の抽出

#### 2.1.1 抽出時期

総務省(2020)令和元年情報通信白書において、インターネットの発展・普及を、1994(平成6)年頃までの「インターネット黎明期」、1995(平成7)年から2000(平成12)年頃までの「インターネット普及開始期」、2001(平成13)年から2010(平成22)年頃までの「定額常時接続の普及期」、2011(平成23)年以降の「スマートフォンへの移行期」の大きく4つの時代区分に分けて示している。

本研究では、インターネットが急速に普及し、それに伴い子どもの健康課題が顕著になってきた2001年以降の論文を以下の3期に分けて対象に検討を行う。スマートフォンへの移行期(2011以降)については、文部科学省は、2016年に「教育の情報化加速化プラン～ICTを活用した「次世代の学校・地域」の創生～」を策定し、2020年代に向けた教育の情報化に対応するための今後の対応方針を示し、教育における情報機器の活用が加速した [文部科学省, 2016] ことから、2011年～2015年を前期、2016年～2022年を後期に分ける。

- A 定額常時接続の普及期 (2001～2010年)
- B スマートフォンへの移行期前期 (2011～2015)
- C スマートフォンへの移行期後期 (2016～2022)

#### 2.1.2 検索方法

検索は、CiNii Researchを用いた。「インターネット」

「健康」「子ども」をキーワードとしたところ、42本の論文が抽出された。

そのうち、情報機器の使用と心身の健康課題を取り上げている本研究の目的に適合する35本について考察を行う。

## 2.2 倫理的配慮

引用文献については、執筆者の意図を損なわないよう、できる限り忠実に引用を行うよう配慮した。

## 3. 結果と考察

### 3.1 先行研究の分類からの分析と考察

先行研究35本については、研究の対象時期について「A 定額常時接続の普及期(2001~2010年)4本」、「B スマートフォンへの移行期前期(2011~2015)12本」、「C スマートフォンへの移行期後期(2016~2022)19本」の3期に分けた。近年になるほど論文数が増えていることから、年々、情報機器の使用と健康について注目が高まっていったことが分かる。

また、先行研究が取り上げている内容を以下の9つに内訳した。①養護教諭・学校保健：情報機器の利用に関する養護教諭の役割や学校保健に注目した内容、②身体の健康：情報機器利用と身体の健康に注目した内容、③心の健康・依存：心の健康やネット依存、ゲーム依存症等に注目した内容、④人間関係・いじめ：人間関係やネットいじめに注目した内容、⑤要因：情報機器の利用に関する課題の要因に注目した内容、⑥実態・被害：情報機器使用による実態や被害に関する調査結果及び調査結果に注目した内容、⑦モラル教育・予防教育：モラル教育や予防教育に注目した内容、⑧防止・管理：被害の防止や大人がネット使用を管理することに注目した内容、⑨支援・治療：ネット依存に陥った子どもへの支援体制や治療に注目した内容とする。また、中心的に取り上げているものには「◎」を、取り上げているものには「○」とした(表5)。

先行研究35本のうち、取り上げた数が最も多かったのが、「③心の健康・依存」で27本(77.1%)あり、うち論文の中心として取り上げているものは7本であった。時期別にみると、A 定額常時接続の普及期(2001~2010年)3本(75.0%)、B スマートフォンへの移行期前期(2011~2015)7本(58.3%)、C スマートフォンへの移行期

後期(2016~2022)17本(89.5%)であり、心の健康・依存に関するものが2016年以降に多くみられた。

次いで多いのが、「⑥実態・被害」で25本(71.4%)あり、うち中心として取り上げているものは14本であった。時期別にみると、「A 定額常時接続の普及期(2001~2010年)3本(75.0%)」、「B スマートフォンへの移行期前期(2011~2015)9本(75.0%)」、「C スマートフォンへの移行期後期(2016~2022)13本(68.4%)」であった。

以下は、「⑧防止・管理」は18本(51.4%)であり、うち中心として取り上げているものは4本であった。時期別にみると、「A 定額常時接続の普及期(2001~2010年)2本(50.0%)」、「B スマートフォンへの移行期前期(2011~2015)4本(33.3%)」、「C スマートフォンへの移行期後期(2016~2022)12本(63.2%)」であった。「⑨支援・治療」は16本(45.7%)、うち中心として取り上げているものは5本であった。時期別にみると、「A 定額常時接続の普及期(2001~2010年)2本(50.0%)」、「B スマートフォンへの移行期前期(2011~2015)3本(25.0%)」、「C スマートフォンへの移行期後期(2016~2022)11本(57.9%)」であった。「⑦モラル教育・予防教育」は15本(42.9%)、中心として取り上げているものは5本であった。時期別にみると、「A 定額常時接続の普及期(2001~2010年)0本(0.00%)」、「B スマートフォンへの移行期前期(2011~2015)8本(66.7%)」、「C スマートフォンへの移行期後期(2016~2022)7本(36.8%)」であった。「①養護教諭・学校保健」13本(37.1%)、うち中心として取り上げているもの3本であった。時期別にみると、「A 定額常時接続の普及期(2001~2010年)1本(25.0%)」、「B スマートフォンへの移行期前期(2011~2015)7本(58.3%)」、「C スマートフォンへの移行期後期(2016~2022)5本(26.3%)」であった。「⑤要因」10本(28.6%)、うち中心として取り上げているもの2本であった。時期別にみると、「A 定額常時接続の普及期(2001~2010年)2本(50.0%)」、「B スマートフォンへの移行期前期(2011~2015)2本(16.7%)」、「C スマートフォンへの移行期後期(2016~2022)6本(31.6%)」であった。「②身体の健康」8本(22.9%)、中心として取り上げているものはなかった。

時期別にみると、「A 定額常時接続の普及期(2001~2010年) 1本(25.0%)」、「B スマートフォンへの移行期前期(2011~2015) 4本(33.3%)」、「C スマートフォンへの移行期後期(2016~2022) 3本(15.8%)」「④人間関係・いじめ」7本(20.0%)であり、中心として取り上げているものは2本であった。時期別にみると、「A 定額常時接続の普及期(2001~2010年) 2本(50.0%)」、「B スマートフォンへの移行期前期(2011~2015) 4本(33.3%)」、「C スマートフォンへの移行期後期(2016~2022) 1本(5.3%)」であった(表5)。

取り上げている本数からも、情報機器の利用が「心の健康に及ぼす影響や依存状態を招くことの危険性」や「情報機器の利用の実態、悪用による被害状況」を明らかにすることが注目されてきたことが分かる。一方で情報機器の利用による「身体への健康への影響」については、あまり注目が集まっていないことが分かる。

しかし、前述したように、スポーツ庁の「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果」において、「学習以外のスクリーンタイムが長時間になると、体力合計点が低下する傾向がみられる。」[スポーツ庁, 2022: 7]と指摘しているように長時間の情報機器の使用による身体面への影響もみられる。情報機器の使用と視力低下の関係も懸念されるが、「令和3年度学校保健統計(速報値)」は、「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果」のような視力とスクリーンタイムの関係を見るような調査結果ではないため、今後、関係性を検討するための調査を行っていく必要があると考える。

情報機器の使用方法与身体への影響については、実態把握を含め、具体的な予防方法等について、学校保健の中核的役割を担う養護教諭が取り組み、研究を行っていく必要があると言える。

「人間関係・いじめ」は前述の文部科学省の「令和2年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果」で報告されているように件数は、年々増えているが、論文件数は低かった。情報機器を使用した人間関係やいじめなどの問題は、増加傾向にあることから、今後さらに取り組んでいく必要がある。ネットいじめは、見

えにくく、発見が遅くなり周囲が気が付かないうちに深刻化してしまう危険性が高い。

中央教育審議会は、「チームとしての学校の在り方と今後の改善方策について(答申)」において、養護教諭は、児童生徒等の身体的不調の背景に、いじめや虐待などの問題がかかっていること等のサインにいち早く気付くことのできる立場にある[中央教育審議会, 2015: 28]としている。情報機器の長時間の利用による生活習慣の乱れによる体調不良を訴えて来室する子どもやインターネットを介した友人関係等のトラブルが原因で心が不安定になり来室する子どもなど、様々な形で心身の不調を訴えて保健室に来室する子どもを見つけやすい立場であると言える。このことから、情報機器の利用に伴う心身の不調や困っている子どもを、早期発見することが期待されている。養護教諭は、日常の健康観察などによる子ども変化を見抜く観察力や子どもの「しんどさ」に寄り添えるカウンセリング力を高め、気になる子の早期発見を行い、他の教職員、家庭、地域と連携して支援を行っていく必要がある。また、前述の中央教育審議会答申において、「養護教諭は、学校保健活動の中心となる保健室を運営し、専門家や専門機関との連携のコーディネーター的な役割を担っている」と述べている。[中央教育審議会, 2015: 28]。過度な情報機器の使用から、学校や家庭でのサポートだけでは解決できない場合は、医療機関等につなげて治療を受けさせる必要があり、医療機関と家庭・学校をつなぐコーディネーター的な役割を学校保健の専門家として、担っていく必要がある。このように、情報機器の使用と心身の健康課題の解決については、養護教諭が中心的な役割を担い、進めていく必要がある。一方で、感染症流行時の遠隔授業や学習における調べものや、子どもに人気のゲームなどもインターネットを介して行うものが多い。学校保健においても、子どもの毎日の健康観察を多くの学校で、情報機器から各自が送信して報告を行っている。学校・家庭を含むこどもの日常生活の中で、情報機器の使用は欠かせないものとなっている。このことから、子どもの心身の健康に悪い影響を与えるから、使用を禁止すればいいという単純な問題ではなくなっている。

学校、家庭、地域が協力して子どもの健康を守りながら、どのように有効的に情報機器の使用を図っていくことができるかについて検討を進める必要があり、先行研究の内容から、子どもの生活の中に情報機器の使用が急速に広がったことによる新たな健康課題の解決と養護教諭の役割や学校、家庭、地域との連携について考察を行う(表6)。

### 3.2 3期に分けての先行研究の分析と考察

#### 3.2.1 A 2001(平成13)年から2010(平成22)年頃までの「定額常時接続の普及期」の研究内容の分析と考察

①田中・奈良間は、インターネット利用料金の定額が進み、家庭や職場に普及した2007(平成19)年に小中高生を対象に実施した調査では、「入手している情報は、飲酒、喫煙、食事、思春期の心身の変化に関するものであった。実際の情報源として教師と母親が多かった」、「情報入手実態得点と希望得点とは、正の相関があったことから、思春期の健康にかかわる情報の入手は、情報を求めるものほど入手し、また、情報の入手がさらなる情報を求める動機づけになるという能動的な取り組みであることが確認された」[田中・奈良間,2008:16-23]と述べている。このことから、子どもは、思春期の心身の健康にかかわることについての情報収集にインターネットを使用していた。また、「女子において実際に情報を入手している者や情報の入手を希望して者ほど、周囲から個別に支援されているソーシャルサポートが高かった。」と述べている[田中・奈良間,2008:16-23]。教師や母親が情報源の上位にあるなど、まだ、周囲の大人を頼りにしている傾向であったことが分かる。

②新井(千)・新井(徹)が2004年~2011年にインターネットをきっかけにして起きた事件事例から検討を行った研究では、東日本大震災の際には、固定電話や携帯電話が麻痺状態であったにも関わらず、インターネット回線はつながっており、情報の取得に活躍したことや災害時にスマートフォンやスマートフォンアプリが有効であると述べる一方で、残虐サイトやグロテスクサイトなど子どもがこの様なサイトを見ることで強い恐怖心と嫌悪感を及ぼし、精神的なトラウマを被る可能性を指摘している。ネット社会には、見知らぬ人同士が簡単に出会える場所があ

り、出会いを促進する仕掛けが数多く存在することを指摘し、やりとりの回数を重ね、時間を経るうちに「誰よりも親密な存在」となる。子どもの寂しい思いを受け止める親密な家族のあり方やトラブルに巻き込まれた時に有効な社会システム構築の必要性を指摘した[新井(千)・新井(徹),2011:159-168]。便利なものとして急速に普及したインターネットではあったが、規制が十分ではなく、子どもの寂しい気持ちを利用した犯罪や子ども自身が犯罪者になってしまった事例が紹介された。また、当時は、インターネットによる被害は、「一般的なもの」ではなく、「特異的なもの」とする傾向があった。

③山田は、2008年度に実施した調査結果からメディア依存度が高いほど不登校傾向が高まることや家族からの信頼度が低いと感じたり、「人のために何かしたい」という気持ちが低下したりすると述べている。メディア依存の平均値の学年別。男女別推移をみると、小学校時代は、男子のほうが依存度は高いが、中学生になったところで男女が入り替わり、以後は女子の依存度が高いことを指摘している。学校の取り組みとして、ノーメディアデーがあり、養護教諭が中心となって拡がっていったことを紹介している[山田,2012:48-52]。

前述の3本の研究から、インターネットを利用する際、人と繋がりたいという気持ちが働いていることや、良くも悪くもその影響を女子が受けやすい傾向にあることを示している。

④中下は、2009年に内閣府が行った調査結果から、子どもは、インターネットを家庭で利用する傾向にあり、家庭でインターネット利用におけるルールづくりの必要性を指摘している。児童生徒の年齢、性別、家庭、地域によって異なり、健康状態へのさらなる緊急対策が必要である[中下,2009:]と述べている。

この頃は、まだ、インターネットの利用については、家庭のしつけであるという考え方が強くあったと言える。内閣府が実施した「平成21年度 青少年のインターネット利用環境実態調査」では、子どもが携帯電話又はパソコンを利用している保護者(1,173人)に対して、家庭における取組等について調査し、使用に際して注意を払っていることは「子どもがどのような使い方をしているか、関心を

もつこと」(48.8%)が最も多く、次いで「インターネットを利用する上でのマナーや危険性について子どもと話し合うこと」(42.5%)、「家庭で利用についてのルールを設けること」(39.6%)、「フィルタリングの利用など、有害サイトへのアクセスを制限すること」(26.9%)、「子どもの使い方を利用明細や閲覧履歴などで把握すること」(24.0%)と続いている。また「注意を払っていることはない」は14.8%になっている[内閣府, 2007]。フィルタリング機能の使用などは、まだ、「うちの子は大丈夫」と遠い世界のことのようなイメージで、実際の使用までは行っていない状況であった。また、「家庭の中でなんとかしよう」「家庭の中でなんとかできる」という傾向が強かったと言える。

一方で②新井(千)・新井(徹)が指摘するように、「出会いを促進する仕掛けが数多く存在することを指摘し、やりとりの回数を重ね、時間を経るうちに『誰よりも親密な存在』となる。」[新井(千)・新井(徹), 2011:159-168]というように、実際に会ったことはないが、インターネットを介してやり取りを何回かしていることから、もう信用できる人であると思ってしまう危険性については、当時だけでなく、今後も継続して子どもたちに伝えていく必要がある。

2001(平成13)年から2010(平成22)年頃は、インターネットの利用が急速に普及していったが、周囲の大人のインターネットについての知識と理解が追い付いておらず、実態を明らかにする必要がある。養護教諭も体調不良のため入室する子どもの中に、インターネットの長時間利用者が増えていく中、ノーメディアデー等の使用を制限する活動を拡げていったと言える。

### 3.2.2 B 2011年～2015年の「スマートフォンへの移行期前期」の研究の内容の分析と考察

⑤尾崎は、勤務校でモラル教育を道徳の授業に取り入れた実践を紹介し、情報モラルの授業が「予防的教育」であり、問題発生時の対応や事後指導は「治療的教育」にあたり、また、問題の兆候を発見し、問題が発生しないうちに問題の原因を取り除く教育的な指導は、「未然防止的教育」となると述べている。問題が起こる前に未然に発見し対応するには、養護教諭の役割は大きいと述べている。今後、

複雑化し困難化することが考えられ関係団体との連携や情報モラル教育に取り組む必要性を指摘している[尾崎, 2012:14-19]。

⑥桑崎は、ネット社会の時代変化を振り返る中で、2010年に発売されたスマートフォンには、通信機能やネット機能に加え、カメラ機能、ムービー機能が加わり、手のひらサイズのPCであると言え、状況が激変したと述べている。子どもたちの変容に気づくのは、保健室であり、アンテナ機能はさらに重要度を増しているとも述べている。ネットトラブルの際に「親で対応可能なレベル」か「友だちとの人間関係にも発展しそうな場合は学校と保護者の連携」が必要であり、「重篤な場合は迷わずに警察に相談」する必要性を指摘している[桑崎, 2012:14-19]また、ネット上でのSNSを介したトラブルは外からは見えにくく、重篤な状態になるまで気が付きにくいという側面があり、1対多数のことが多く、事態はとて複雑であることを指摘し、スマホやSNSは、はさみと同じでどう使うかで凶器ともなるし道具ともなり、まずは、実態とその背景を理解し、予測する力とさらに慎重な行動力など情報モラル教育の視点を備えた社会人になることと述べている[桑崎, 2014:14-19]。

⑦齋藤は、勤務地域で起こった事例をもとに、「①モラル教育②職員研修③ネットパトロール」について紹介を行い、「いじめはどの学校でも起こりうる」の認識について検討を行っている。ネットいじめの様態がより深刻化していく中、教師はネットいじめの予防・対応策について意識を高める必要があり、実態把握や端末の所持に関わらず、加害被害が生じるおそれがあること、いじめ対策としては、モラル教育が大きな柱になっていること、ネットパトロールは、関係機関との連携を視野に入れて行うことの重要性を指摘している[齋藤, 2013:28-33]。

⑧長谷川は、インターネット利用に関する教育については、「予防教育・道徳教育」「未然防止教育」「事後指導・事後教育」の三層構造にして考えておく必要を指摘した。養護教諭は、学校全体を巻き込んで、子どもがネット利用によって発生する問題に取り組むように述べている[長谷川, 2014:20-23]。

⑨中山は、医師の立場から、総務省が2011年度と2012

年度に実施した通信利用動向調査の結果と勤務地での子どもへの支援から、子どもたちに広がるインターネット依存の問題について検討を行い、規則正しい生活や社会活動の増加を目標にして、結果として「節ネット」ができたという形を目指した方がよいと述べている。一方で、社会活動参加を阻害するものの一つとして精神疾患が合併していることがあることを指摘し、生活への障害が大きいときには（深刻な不登校など）、受診を検討したほうがよいと述べている。教育・医療・行政が連携して対策があると指摘している〔中山, 2014 : 14-19〕。

⑩桑崎は、「ネット上での SNS を介したトラブルは外からは見えにくく、重篤な状態になるまで気が付きにくいという側面があり、1 対多数のことが多く、事態はとても複雑である」ことを指摘している。「スマホや SNS は、はさみと同じでどう使うかで凶器ともなるし道具ともなり、まずは、実態とその背景を理解し、予測する力とさらに慎重な行動力など情報モラル教育の視点を備われば賢い社会人になる」と指摘している〔桑崎, 2012 : 20-25〕。インターネット利用は、被害の見えにくさと危険性がある。モラル教育等を受けることにより、利用者が上手にインターネットを利用することが大切である。

⑪股村・小塩・北川らは、中高生を対象とした質問紙調査を実施し、パニック発作と睡眠時間、就寝前習慣との関連について検討を行った結果、不安・抑うつが高い者は、パニック発作を多く経験していたが、加えて深夜のテレビ視聴やネットの閲覧を週に何度かしている者は、そうでない者に比して有意に経験していることが明らかになり、夜間のテレビ視聴やインターネットの閲覧を控えるようにすることを健康教育や予防的介入の意義について述べている〔股村・小塩・北川ら, 2014 : 102-109〕。

⑫田中は、精神科医の立場から、幼児期の情報機器による影響として、言語や認知画面、実行機能の発達に影響を与える可能性を身体発育の問題として、近視発症年齢の低年齢化を、睡眠の問題、言語発達の問題は関連を示唆する報告があるが、発達相応に叙述的な内容であれば言語発達に良い影響を与えることもあること、学力の問題では、学習意欲や学習効果の向上につながるような情報機器の使用の検討、メンタルヘルスの問題では、精神面への影響、

発達に課題のある子どもたちの場合は情報機器の仕方を慎重に考えることなどを指摘している〔田中, 2015 : 25-30〕。

幼児期からの情報機器の使用が子どもの心身の健康に及ぼす影響に言及しており、家庭との連携や啓発の大切さが明らかになった。

⑬田畑は、養護教諭として中学校区で取り組んだ実践から、問題は深刻かつ多様化し、いじめや犯罪に巻き込まれることへの懸念があり、大人が気付かないうちに「依存症」に陥ることがないように、継続して実態把握をすること、ルールを決めた正しい使用の仕方の指導や教育体制を試行錯誤しながら確立していかなければならないと述べている。養護教諭は、携帯やスマホに夢中になるあまり、生活リズムが乱れることから健康に影響を及ぼし日常生活に支障をきたさないよう見守っていくとともに早い段階での発見が大切であると指摘している〔田畑, 2016 : 26-37〕。

⑭岩永は、養護教諭の立場で、スマートフォンやタブレットを利用する生徒が増えた同時期に就寝時間が遅くなったことによる体調不良を訴えて来室する生徒が増えてきたことを感じていた。その経験から、2013年に生徒保健委員会が実施したアンケート調査結果をもとに勤務校の学校保健委員会の議題として取り上げ、生徒・家庭・学校でネット依存について考える取り組みを紹介した。授業で行う情報モラルの「予防教育」、問題発生時の対応・事後指導の「治療の教育」、問題の特徴を発見し、問題が発生しないうちに原因を取り除く「未然防止の教育」をバランスよく行うことで効果がみられると述べ、養護教諭が特に「未然防止の教育」に関わっていくことの重要性を指摘した〔岩永, 2016 : 38-51〕。

⑮三原は、2012年に厚生労働省の科学研究の一環として中高生 10 万人を対象に実施したネット依存の現状調査結果から、不登校の子どもはやることのないためオンラインゲームを始めて、ネット依存になってしまうケースやネット依存のベースに、衝動のコントロールが不得手で自分が興味のあるものにのめりこみやすい発達障害のある子どものケースもみられたと指摘している。久里浜医療センターでの治療に加えた心理教育やレスキュースクールなどの取り組みから、日常生活を取りもどしていったケースの紹

介をするとともに、周りの大人は、子どもがネットの世界に何を求めているのか心理的背景を理解することやネット使用に関するルール作成など予防教育必要性を指摘している〔三原, 2016: 4-9〕。

①鹿野・下里・中島らは、2015年に実施した調査のうち、小学校・中学校の教諭・養護教諭による自由記述の計量テキスト分析を行い、小学校・中学校に共通した問題として【コミュニケーションの問題】【電子メディアの問題】【親や家庭と生活の問題】【外遊びや運動不足の問題】【怪我の問題】が抽出された。養護教諭で「アレルギー」「怪我」「視力」が、教諭で「授業」「姿勢」「体力」が示されて職種による実感の差が確認された。健康課題の解決のための実践の創造が課題であると述べている〔鹿野・下里・中島ら, 2021〕。

家庭や教職員など周りの大人は、子どもがインターネットの世界に何を求めて、嵌ってしまうのかその背景を理解し、寄り添っていくことが必要であると言える。

B期の2011年～2015年は、養護教諭や精神科医による情報機器の使用と健康課題についての研究が増えており、子どもをめぐる心身の健康問題が深刻さを増し、支援や治療を必要とするケースが増えてきていることが伺える。

2008年に中央教育審議会より「子どもの心身の健康を守り、安全・安心を確保するために学校全体としての取組を進めるための方策について」(答申)が出され、それを受け、2009年に学校保健法が改正となり、学校保健安全法に名称が変更になった。2011年には東日本大震災が起こるなど、学校における危機管理全般の在り方について関心が急速に高まった。2011年以降のスマートフォンの子どもへの普及と前述の2008年の答申を受け、養護教諭は、専門性を活かして子どもの現代的な健康課題解決の一つである情報機器が及ぼす子どもの心身の健康課題解決にあたることに期待が集まった。このことから、情報機器の長時間の使用で生活リズムが崩れ、「なんとなくだるい」といった不定愁訴を訴えて来室する子どもが増え、そういった子どもたちをケアするのは養護教諭の役割である。「何かおかしい、いつもと違う」といち早く変化に気が付くのは養護教諭であり、そのことが期待されるようになった。また、学校の中で医療・福祉の知識を持つ教員として、

キュア(治療・医療)につなげていくコーディネーター的な役割も担っている。

### 3.2.3 C 2016年以降の「スマートフォンへの移行期」後期の研究の内容の分析と考察

①山本は、小学校の養護教諭の立場から、ノーメディアデーの取り組みなどネット・ゲームで適度に遊びながらも現実の生活でしっかりと自分の夢に向かって努力できる子を育てるための実践を行ってきた経験から、ネット・ゲームをしている子どもは画面に熱中するあまり、周りの人に注意が向かず、自分が熱中しているゲームについて警戒心を持たない子どもが多い現状が犯罪の被害者になり得る原因であると述べている。上手な話し方聞き方のコツを教える、家族とのつながりを築くなどの対策を行うなどの支援を行っていく必要性を指摘している〔山本, 2016: 33-37〕。

②岩永は、「手にしたときには、便利なもの、楽しいものと思いがしたが、利用を続けるなかでさまざまな問題に直面している様子が見えてきた。さまざまな場面(学校、家庭、地域社会)での繰り返しの働きかけ、ネットを健康的に利用する方法を学ぶ機会となる。」というように継続して原木かけを実施していくことの必要性を述べている。

③遠藤は、ネット依存予防啓発団体の活動において、関わった事例をもとに検討を行い、子どもたちが、自分にとっていい利用かリスクある利用か振り分け、減らせるところを一緒に考えたり、必要ないアプリの削減やスマホの場合は容量の制限などを試すことを勧めたり、子どもが相談できるコールセンターを教えるよう指摘している。また、養護教諭が中心となり、学校保健委員会や保健だよりでの周知に加えて、保護者と一緒に勉強する企画を実施するといいとも述べている〔遠藤, 2016: 10-23〕。

④青木・水國は、ICTは養育者の育児情報の収集だけでなく、子どもの玩具として、子守り道具「スマホ育児」に使われており、満足度が高いこと、一方で無自覚なまま子どもとの関りができなくなってしまうなどその態度が愛着障害や問題行動に結びつく可能性を指摘した。「使い手」に及ぼす影響を踏まえた適切な使用が求められると述べている〔青木・水國, 2017: 23-30〕。

②奈良原は、養護教諭として勤務する学校での実態調査を行い、予想以上にインターネットが身近な存在になっていたことを明らかにした。IT社会で生きていく子どもたちが、自分でメディアの時間をコントロールしながら使えるよう保健指導の内容を考えて行く必要性を指摘した〔奈良原, 2017:147-154〕。

②山口は、自身の行う啓発活動を通じて、発信の仕方次第で被害者にも加害者にもなってしまうネットの特徴を知り、リスクを背負う子どもたちを減らすことができる。情報の受け止め方やネットと上手に付き合うためには、子どもだけでなく、大人も含めて現状を知り、「知らなかった」を「聞いたことがある」にできるよう子どもたちと対話が必要であると述べている〔山口, 2018:20-25〕。

②佐野・岩佐・山中らは、2016年に実施した「福島市民の健康と生活習慣調査」の結果を分析し、中高生におけるメディア利用時間と望ましくない生活習慣との関連について検討を行い、学年が上がるほど、メディア利用時間と関連を示す望ましくない生活習慣の項目が増加し、中高生、家庭（保護者）、学校、地域が連携した教育体制を構築することの重要性を指摘した〔佐野・岩佐・山中, 2020〕。

④高橋は、2007年と2017年に実施した調査結果を比較し、「インターネット上の激しい言い争い」は少なくなったものの、「犯罪に巻き込まれそうになった」などが多くなっているなど新たな課題が明らかになった。学校教育には、児童生徒が適切な意思決定と行動選択ができるよう指導・援助することの必要性を指摘している〔高橋, 2020〕。使用自体を制限するノーメディアデーなどの取り組みが、全国的に行われていた。子どもをネット依存や犯罪から守るための管理だけでなく、知識不足から犯罪に加担してしまう危険性もあり、正しい知識の普及の必要性が強く意識されるようになっていったことが分かる。

②尾崎・金城は、2019年に実施した調査の結果から、過度なゲーム使用は社会生活障害、健康問題につながっていることを指摘した。世界を見ても効果的な社会規制方法が明らかになっておらず、新しい健康課題のため、予防、診断、治療、社会復帰の面での研究が発展することの必要性を指摘した〔尾崎・金城, 2020:566-571〕。

②山田・関根は、国内で実施された子どもを対象とした

ネット依存に関する研究と富山県内で実施した調査結果を踏まえて、ネットやゲームの長時間利用のため、通常の生活が乱され、成長過程での大切な時間が大きく奪われることを子ども自身が自覚する必要性を指摘した。短期間で依存状態となった子どもには早期に専門家との相談等を行う必要があると述べている。また、子どもにネット利用の悪影響を啓発するだけでは通用しないことから、保護者や教育関係者等はネット利用の利点を生かしつつ、子どもの生活や健康の害にならない利用方法の検討の必要性を指摘している。子どもにとってストレスを癒してくれるゲームの良い面も家族が理解することが重要であることも指摘している〔山田・関根, 2020:572-577〕。

②加藤は、電子メディアの接触が長い保護者に育てられた乳幼児には、健康と睡眠、言語発達および情緒社会性の発達に悪影響がでており、電子メディア利用におけるルールが守れるように親子を支援することが望まれる。乳幼児の親が適切なインターネット利用をできるよう育児に自信が持てるような支援について検討を行い、子どもの適切な電子メディア使用に関してペアレンティングプログラムなど親子の間でルールを守れるような工夫の必要性を指摘している。また、母親のインターネット利用については、子育ての情報源としての使用は高かった。親または子がインターネット等と不適切な可能性のある関りがある場合に、親の育児にまつわるメンタルヘルスが好ましい状況にないことの懸念を示した〔加藤, 2020:578-583〕。

②松崎・樋口は、インターネットコンテンツのうち、ゲームのみが「ゲーム障害」として精神疾患に位置付けられたことを受け、ゲーム障害の治療や回復に焦点を当てた対策が求められているが、標準的治療が確立されていない中、社会の医療ニーズに対して適切な医療を提供できる専門医療機関を増やすなど医療の量と質の向上の必要性を指摘している〔松崎・樋口, 2020:584-589〕。

②菅原は、ギャンブル依存症、ゲーム障害についての東京都立中部総合精神保健センターにおける取り組み、精神科医の立場から、依存症は、依存対象がしばしば変化したり、対象が重複したりすることが珍しくなく、生活困窮や生活保護、債務整理関連などは相談支援されているが、医学的な問題と捉えて専門的相談や治療に結び付けようと

する働きかけが不足しており今後の課題であることを指摘した〔菅原, 2020: 590-596〕。

⑩豊田は、教育者の立場から学校におけるスマホ・ネット依存の予防教育について、授業実践で使用する教材について児童生徒自らが、何がどのように問題なのか、どうすべきなのかを自分に投影して考えることの重要性を指摘している。インターネットは、遠隔授業や情報収集に欠かせないツールであり、「リスク」はあるが「手放せない」ために事前に適した使い方を学ぶ意義が増したと述べている〔豊田, 2020: 597-602〕。

⑪吉田は、医師の立場から、ゲーム依存の子どもの家族支援について、問題についての小言や説教をやめることから始めて気軽な会話を増やすことが大切で、本人と家族が話し合っただけなら本人が守れるという簡潔なルールとできなかった時のペナルティを決めるなど、家族で協力して支援を実施していくことの効果について紹介している。また、安易な入院治療を選択することは間違いであり、入院治療のあと、家庭に戻ってくることから、その時に入院前と環境が変わっていなければ依存症が再燃することを指摘している〔吉田, 2020: 603-612〕。

⑫長谷川・越野は、スマホ依存の予防・回復を支援するアプリは使い方や使わせ方を人間が身に付けることが重要であり、アプリに関する研究の動向から考察し、スマホはさまざまな情報に常時アクセスできるようになる優れたデバイスであるが、自制できる心を養わなければ依存傾向になり、自身の大切な時間を失う。ペアレンタルコントロールアプリ（PCA）は子どもを有害な情報から守る役割を持つが、親が一方向的に導入しては、子どもの権利を侵害しうることを指摘した。利用者が正しく使いこなせるような現実世界での教育の必要性も指摘している〔長谷川・越野, 2020: 608-612〕。

⑬作田は、ゲーム依存から抜け出すためには、子どもが単にゲーム使用をやめなければ済む問題ではなく、時間がかかる。子どもと家族全体を支援する必要がある、医療機関のみならず、学校特に養護教諭、児童相談所、保健所、地域保健センター、発達支援センター、教育センター、警察などがフル活動することや啓発活動が大切であると述べている〔作田, 2020: 25-29〕。

⑭竹内は、2019年、2020年に大阪府内の小・中・高校生2万人を対象にネット依存に関する調査を実施した結果から、男子は小学生の1割が「ネット依存」の疑いがあり、女子は高校生の依存度が高いなどの実態が明らかになった。これからのネット対策は、「制限、禁止」主流であったが「正しく怖がり、賢く使う」ための考える機会や材料提示が大人に求められると指摘している〔竹内, 2021: 22-27〕。

⑮角野は、児童生徒のインターネット利用状況を各調査から問題点や生徒指導のあり方などを検討し、学校での児童生徒に対するインターネット・リテラシー教育の必要性として、早期からの予防教育や教職員研修・保護者への啓発の必要性を指摘するとともに、低年齢からのインターネットとの接触の影響について指摘し、若い保護者を孤独にさせない方法などについて提案している〔角野, 2022: 45-60〕。

先行研究から、情報機器の使用における心身への健康課題は年々複雑化・多様化していることが分かる。もはや単に情報機器の使用を禁止すれば問題が解決する訳ではない。子どもだけでなく、保護者・家庭、学校、地域を巻き込んだ対策が重要になっている。また、情報機器の使用の管理から教育に重きが移っていった時期であると言える。

家族や教職員、地域の大人が、子どもにとってインターネットやゲームは、ストレスを癒してくれる存在でもある面も理解することが必要で、その姿勢を示すことで、子どもは、自ら納得して情報機器の使用について考えることができるようになると言える。

養護教諭は、子どものインターネットに依存してしまう心情を理解し、子どものこころに寄り添いながら個別指導を行うとともに、子ども達全体への保健指導として、情報モラル教育を実施していく必要がある。また、使用の仕方については、被害者だけでなく加害者となる場合がある危険性についても伝えていく必要があり、子どもが自ら考えて使用することに結びついていく支援を行う必要がある。

### 3.3 3期の先行研究を分析した総括

先行研究の検討結果から、養護教諭や学校の役割について、次のような知見を得た。

#### (1) 情報機器の使用の管理から情報モラル教育へ

子どもたちの情報機器の利用については、周囲の大人が、強制的に管理するよりも、子どもたちが自分自身で考えて行動する「生きる」をつけていく情報モラル教育を実施していく。

#### (2) 加害者になる可能性の理解を深める

使用の仕方次第で、被害者だけでなく加害者となる場合がある危険性を教えて子どもが自ら考えて使用することに結びついていく。

#### (3) 子どもの気持ちを理解する

周囲の大人は、ゲームやインターネットにのめり込む子どもの気持ちを理解して、寄り添い支援を行う。

#### (4) 健康に関する専門家としての養護教諭の役割

先行研究の考察から次のような養護教諭の役割が明らかになった。

- ① ネット依存に陥った子どもの早期発見・早期支援にあたる。
- ② 健康に関する専門家として、情報機器が心と身体に及ぼす影響や有効的な使用についての保健指導を行う。
- ③ ネット依存に陥った子どもへの個別の保健指導を担う。
- ④ 治療が必要な子どもを医療機関等へつなげるコーディネーター的な役割を担う。
- ⑤ チーム学校を構成する一員として、ネット依存に陥った子どもの支援に教職員、家庭、地域と連携してある。

## 4. まとめ

情報機器の使用については、使用に関する管理から子どもたちが自分自身で考えて行動する「生きる力」を身につける情報モラル教育の実施が必要であることが明らかになった。子どもには、使用の仕方次第で、被害者だけでなく加害者となる場合がある危険性を教えて子どもが自ら考えて使用することに結びついていくことが重要である。また、周囲の大人が子どもの気持ちを理解して支援を行う必要がある。負のイメージばかりを伝えるのではなく、前述のスポーツ庁の「令和3年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果（概要）について」において、1時間未満の使用を行っている子どもの体力合計得点が高い [スポーツ庁, 2021:7] ことや、文部科学省の「令和4年度全国学力・学習状況調査の結果」からも、児童生徒とも

に、利用時間が少ない子どもは、高得点を得ている [文部科学省, 2022] といった情報など前向きな内容を伝えて、使用について自分自身で考えて実行できる力をつける必要がある。

日瀨は、ネット依存の現状を教えるとともに、子どもが自分の夢・目標を実現させるために時間を有効利用する「現実にやることを作るネットメディア依存予防の心理教育」と友人関係でのトラブルを防ぐための「学級でのネットメディアの使用ルール作成」により、子どもが自分達で考えて情報機器を適切に使用する力をつける必要性を指摘している [日瀨, 2022:1-5]。

このような、現状から、養護教諭は、心身の健康に関する専門家として、情報機器が心と体に及ぼす影響や有効的な使用についての情報モラル教育などの予防教育に携わることや、ネット依存に陥った子どもへの個別の保健指導や支援をこれからさらに担っていく必要がある。また、心理的技法を用いた予防教育にも取り組んでいくことや、治療が必要な子どもの見極めと医療機関等へつなげるコーディネーター的な役割も担っていく必要がある。何より、チーム学校を構成する一員として、教職員や家族、地域とともに支援やモラル教育にあたることが重要である。

## 5. 終わりに

時代の変化とともに、子どもの健康課題は変化している。周囲の大人は、ゲームやインターネットにのめり込む子どもの気持ちを理解して、寄り添った支援を行う必要がある。

養護教諭は、これまでも柔軟にその時々の子どもの心身の健康課題解決のために支援を行ってきた。急激な情報機器の普及が進んだ情報機器の使用においても同様に、早期発見早期支援や予防のための情報モラル教育に携わっていく必要がある。さらには、子どもが自ら考えて行動できる力をつけるために心理的技法を用いた予防教育に関わっていくことの有用性について研究を行う必要がある。

## <引用文献>

青木智子・水國照充 (2017) : ICT に対する養

育者の態度と子どもへの影響～愛着障害の視点から考える～, 国際ICT利用研究会論文誌, 第1巻, 第1号, 23-30

新井千晶・新井徹(2010): インターネットによる子どもの精神被害—ネット社会固有の危険と, 「誰かと繋がりたい」子どもの心. 一明治安田こころの健康財団研究助成論文集, 第46巻, 159-168

佐野碧・岩佐一・中山千尋他(2020): 中学生・高校生におけるメディア利用と生活習慣の関連, 日本公衆衛生雑誌 第67巻, 6号, 380-389

遠藤美季(2016): スマホ・ネット依存の実態とその対応(2), 子どもと健康, No 103, 10-23

長谷川元洋(2014): 養護教諭から提案する情報モラル教育, 心とからだの健康, 18巻, 2号, 20-23

長谷川達人・越野亮(2020): スマホ依存の・回復アプリに関する研究動向, 公衆衛生, Vol84 .No 9, 608-612

日瀧淳子(2022): 教育現場におけるネットメディア依存予防・教育支援モデルの構築, 2022度(津市)南郊中学校区小中一貫教育講演か配付資料, 1-5

岩永恵美(2016): 中学生のネット依存: 学校保健委員会の取り組みから, 子どもと健康, No 103, 38-49

角野善治(2022): 子どものインターネット利用—乳幼児期から青年期にかけて—, 高崎福祉大学紀要, 第21号, 45-60

加藤則子(2020): 乳幼児と電子メディア・インターネットをめぐる諸問題, 公衆衛生, Vol84 .No 9, 578-583

桑崎剛(2012): ネット社会にどう向き合うか: スマホとSNS時代の情報モラル教育, 心とからだの健康, 16巻, 8号, 20-25

桑崎剛(2014): ネットいじめ, 依存, 炎上の背景を読む: スマホとSNS時代の情報モラル教育のススメ, 心とからだの健康, 18巻, 2号, 14-19

股村美里・小塩靖崇・北川裕子他(2014): 中高生の子どものパニック発作と睡眠習慣に関する検討, 不安障害研究, 第5巻, 2号, 102-109

松崎尊信・樋口進(2020): ゲーム障害(ICD-11)の世界的動向と今後の対策, 公衆衛生, Vol84 .No 9, 584-589

三原聡子(2016): スマホ・ネット依存の実態とその対応(1), 子どもと健康, No 103, 4-9

村田光範(2015): ネット依存症とは何か, 小児保健研究, 74巻, 1号, 78-82

中山秀紀(2014): ネット依存の子どもに, いま何が起きているのか: その予防と対策, 心とからだの健康, 18巻, 2号, 14-19

中下富子(2012): ネット情報社会における子どもの現状, 心とからだの健康, 16巻, 8号, 26-29

奈良原珠美(2017): 実践的態度を育む保健指導の検討—第5学年「メディアが心身の健康に与える影響」を通して—

尾崎廉(2012): 学校全体で取り組む情報モラル教育の実践と養護教諭の役割, 心とからだの健康:16巻8号, 14-19

尾崎米厚・金城文(2020): 子どものインターネット依存の最近の動向, 公衆衛生, Vol84 .No 9, 566-571

齋藤浩司(2013): ネットいじめから子どもを守る, 心とからだの健康, 17巻, 5号, 28-33

作田 亮一(2020): 子どものネット依存と対応, 心とからだの健康, 24巻, 5号, 25-29

鹿野晶子・下里彩夏・中島綾子他(2021): 小・中学校の養護教諭, 教諭が実感する子どもの健康課題の特徴—「子どものからだの調査 2015」における自由記述文の計量テキスト分析を基に—, 日本教育保健学会年報, 第28号, 39-47

菅原誠(2020): 依存相談拠点でのギャンブル等依存症やゲーム障害への相談・回復支援—東京都立中部総合精神保健福祉センターでの取り組み—, 590-596

田畑桂子(2016): 神奈川県A小学校での取り組み 小学生のネット依存は今: その実態と取り組み, 子どもと健康, No.103, 26-37

高橋 宏至(2020): 子どものインターネット利用と健康に関する影響について: 10年間の変化と今後における課題について, 子ども・教職研究, 第3巻, 35-42

竹内 和雄(2021): コロナ前後で子どものネット利用はどう変わったか: 2万人調査から分かったこと, 月間保団連, No. 1353, 22-27

田中千代・奈良間美保 (2008) : 思春期の健康にかかわる情報の入手とその関連要因, 日本小児看護学会誌, Vol7, No2, 16-23

田中恭子 (2015) 情報機器の子どもの発達への影響: 医療から, 心と社会, 第46巻, 3号, 25-30

豊田充崇 (2020) : 学校におけるスマホ・ネット依存の予防教育, 公衆衛生, Vol84 .No9, 597-602

山田正明・関根道和 (2020) : 子どものインターネット依存の実態と対策, 公衆衛生, Vol84 .No9, 572-577

山田真理子 (2012) : テレビ・DVD・ゲーム・ケータイ・インターネットと子どもの健康, 母子保健情報, 65号, 48-52

山口あゆみ (2018) : ネットの「知らなかった」を「聞いたことがある」にするために, 心とからだの健康, 22巻, 8号, 20-25

山本浩子 (2016) : ネット・ゲーム熱中症「ゼロ」にチャレンジ: 子どもが家族との会話を楽しむために, 心とからだの健康, 20巻, 10号, 33-37

吉田精次 (2020) : ゲーム依存の家族支援, 公衆衛生, Vol84 .No9, 603-607

### <引用資料>

文部科学省 (2016) 教育の情報化加速化プラン ~ ICTを活用した「次世代の学校・地域」の創生~  
[https://www.mext.go.jp/b\\_menu/houdou/28/07/\\_icsFiles/afieldfile/2016/07/29/1375100\\_02\\_1.pdf](https://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/28/07/_icsFiles/afieldfile/2016/07/29/1375100_02_1.pdf) (2022.9.25 参照)

文部科学省 (2019) : 子供たち一人ひとりに個別最適化され, 創造性を育む教育 ICT 環境の実現に向けて  
~令和時代のスタンダードとしての1人1台端末環境~  
~<文部科学大臣メッセージ>  
[https://www.mext.go.jp/content/20191225-mxt\\_syoto01\\_000003278\\_03.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20191225-mxt_syoto01_000003278_03.pdf) (2022.9.25 参照)

文部科学省 (2021) : 令和2年度児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査結果の概要  
[mext\\_jidou02-100002753\\_01.pdf](https://www.mext.go.jp/content/202102051365657_00.pdf) (2022.9.2 参照)

文部科学省 (2022) : 令和3年度学校保健統計 (速報値)  
[https://www.mext.go.jp/content/20221125-mxt\\_chousa01-000023558.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20221125-mxt_chousa01-000023558.pdf) (2022.9.25 参照)

文部科学省 (2022) : 「令和4年度全国学力・学習状況調査の結果 (調査結果概要)」

<https://www.nier.go.jp/22chousakekkahoukoku/22summary.pdf> (2022.9.25 参照)

内閣府 (2009) : 「平成21年度 青少年のインターネット利用環境実態調査 (概要)」

<https://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/h21/net-jittai/html/index.html> (2022.9.2 参照)

内閣府 (2022) 令和3年度 青少年のインターネット利用環境実態調査結果 (概要)

[https://www8.cao.go.jp/youth/kankyointernet\\_torikumi/tyousa/r03/net-jittai/pdf/kekka\\_gaiyo.pdf](https://www8.cao.go.jp/youth/kankyointernet_torikumi/tyousa/r03/net-jittai/pdf/kekka_gaiyo.pdf) (2022.9.2 参照)

総務省 (2020) : 令和元年度版 情報通信白書「第1部 特集 進化するデジタル経済とその先にある Society 5.0」  
<https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/r01/html/nd111120.html> (2022.9.2 参照)

スポーツ庁 (2021) : 令和3年度 全国体力・運動能力, 運動習慣等調査の結果 (概要) について

[https://www.mext.go.jp/sports/content/20211222-spt\\_sseisaku02-000019583\\_111.pdf](https://www.mext.go.jp/sports/content/20211222-spt_sseisaku02-000019583_111.pdf) (2022.9.10 参照)

中央教育審議会 (2008) 「子どもの心身の健康を守り, 安全・安心を確保するために学校全体としての取組を進めるための方策について」 (答 申)

[https://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/1216829\\_1424.html](https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/1216829_1424.html) (2022.9.2 参照)

中央教育審議会 (2015) : チームとしての学校の在り方と今後の改善方策について (答 申)

[https://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/\\_icsFiles/afieldfile/2016/02/05/1365657\\_00.pdf](https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/_icsFiles/afieldfile/2016/02/05/1365657_00.pdf) (2022.9.25 参照)

公益社団法人日本 WHO 協会 (2022) : WHO 最新ニュース, 新しい国際疾病分類 (ICD-11) 発効

<https://japan-who.or.jp/news-releases/2202-23/> (2022.9.10 参照)

執筆者の所属と連絡先

鈴鹿大学こども教育学部

e-mail y-ueda@suzuka.ac.jp

<巻末表>

表1 内閣府（2022）インターネットを利用している機器（n=3395）

スマートフォン	68.8%
契約していないスマートフォン	13.1%
携帯電話	7.3%
自宅用のパソコンやタブレット等	45.3%
学校から配布・指定されたパソコンやタブレット等(GIGA端末)	42.2%
ゲーム機	59.8%
テレビ（地上波、BS等は含まない）	46.7%

内閣府（2022）令和3年度 青少年のインターネット利用環境実態調査結果（概要）より抜粋

表3 内閣府（2022）青少年の機器専用率

	子供専用	親と共用	兄弟・姉妹と共用	その他	わからない・無回答
スマートフォン (n=2335)	89.4%	8.0%	1.8%	0.3%	0.5%
契約していないスマートフォン (n= 444)	55.9%	21.4%	18.0%	2.3%	2.5%
携帯電話 (n= 249)	73.9%	6.0%	16.1%	0.4%	3.6%
自宅用のパソコンやタブレット等 (n=1538)	31.2%	52.5%	13.6%	1.7%	1.0%
ゲーム機 (n=2031)	51.1%	12.9%	34.0%	1.2%	0.8%
テレビ（地上波、BS等は含まない） (n=1587)	6.4%	73.7%	11.8%	7.0%	1.1%

（注）インターネットを利用すると回答した青少年をベースに集計。

内閣府（2022）令和3年度 青少年のインターネット利用環境実態調査結果（概要）より抜粋

表2 内閣府（2022）青少年のインターネットの利用時間（利用機器の合計／平日1日あたり）

	令和3年度			令和2年度		令和元年度		平成30年	
	平均利用時間 (分)	3時間以上の割合 (%)	5時間以上の割合 (%)	平均利用時間 (分)	3時間以上の割合 (%)	平均利用時間 (分)	3時間以上の割合 (%)	平均利用時間 (分)	3時間以上の割合 (%)
総数 n=3318	263.5	65.3	34.3	205.4	52.1	182.3	46.6	168.5	40.2
小学生 n=1057	207.0	51.9	21.9	146.4	33.6	129.1	29.3	118.2	21.0
中学生 n=1294	259.4	67.1	35.5	199.7	52.0	176.1	45.8	163.9	37.1
高校生 n=957	330.7	77.5	46.0	267.4	69.5	247.8	66.3	217.2	61.7

内閣府（2022）令和3年度 青少年のインターネット利用環境実態調査結果（概要）より抜粋

※一部 筆者が加工を行った。

表4 令和3年度 主な疾病・異常等の被患率

区分	裸眼視力 1.0 未満の者	(%)									
		眼の 疾病・ 異常	耳 疾 患	鼻・ 副 鼻 腔 疾 患	む し 歯 ( う 歯 )	四 せ き 柱 の ・ 胸 状 態 ・	ア ト ピ ー 性 皮 膚 炎	ぜ ん 息	心 電 図 異 常 ( 注 )	蛋 白 検 出 の 者	
幼稚園	5歳	24.81	1.48	2.00	2.96	26.49	0.17	1.75	1.48	...	0.66
小学校	計	36.87	5.13	6.76	11.87	39.04	0.79	3.20	3.27	2.50	0.87
	6歳	23.04	5.24	10.47	12.41	33.05	0.49	3.03	3.32	2.50	0.50
	7歳	28.09	4.87	7.32	11.34	40.26	0.56	3.12	3.46	...	0.50
	8歳	33.39	5.01	6.67	12.03	46.03	0.67	3.23	3.33	...	0.57
	9歳	40.27	5.45	5.90	12.79	45.59	0.76	3.29	3.27	...	0.71
	10歳	45.27	5.35	5.91	12.31	39.26	1.10	3.19	3.21	...	1.10
中学校	11歳	50.03	4.85	4.48	10.35	30.13	1.15	3.32	3.04	...	1.80
	計	60.28	4.84	4.89	10.06	30.38	1.72	2.95	2.31	3.07	2.80
	12歳	57.41	5.26	6.25	11.39	28.33	1.65	3.01	2.29	3.07	2.56
	13歳	61.26	4.63	4.36	9.62	29.66	1.75	2.91	2.33	...	2.99
高等学校	14歳	62.15	4.62	4.06	9.20	33.13	1.77	2.92	2.31	...	2.85
	計	64.41	3.35	2.51	8.81	39.77	1.22	2.58	1.70	3.16	2.80
	15歳	65.37	3.62	3.35	9.19	34.85	1.38	2.62	1.67	3.16	3.43
	16歳	66.44	3.28	2.10	9.09	39.88	1.19	2.56	1.71	...	2.72
	17歳	61.51	3.17	2.07	8.13	44.52	1.09	2.57	1.70	...	2.25

注：「心電図異常」については、6歳、12歳及び15歳のみ調査を実施している。

令和3年度学校保健統計(速報値)より抜粋 ※一部 筆者が加工を行った。

表5 先行研究の分類

時期	◎○	① 養護教諭・ 学校保健	② 身体の 健康	③ 心の健康・ 依存	④ 人間関係・ いじめ	⑤ 要因	⑥ 実態・ 被害	⑦ モラル教育・ 予防教育	⑧ 防止・ 管理	⑨ 支援・ 治療
A 定額常時接続 の普及期 4本	○	1	1	1	1	2	1	0	2	2
	◎	0	0	2	1	0	2	0	0	0
	計	1	1	3	2	2	3	0	2	2
	%	25.0%	25.0%	75.0%	50.0%	50.0%	75.0%	0.0%	50.0%	50.0%
B スマートフォン への移行期 前期 12本	○	5	4	3	3	2	5	5	4	3
	◎	2	0	4	1	0	4	3	0	0
	計	7	4	7	4	2	9	8	4	3
	%	58.3%	33.3%	58.3%	33.3%	16.7%	75.0%	66.7%	33.3%	25.0%
C スマートフォン への移行期 後期 19本	○	4	3	16	1	4	5	5	8	6
	◎	1	0	1	0	2	8	2	4	5
	計	5	3	17	1	6	13	7	12	11
	%	26.3%	15.8%	89.5%	5.3%	31.6%	68.4%	36.8%	63.2%	57.9%
計 35本	○	10	8	20	5	8	11	10	14	11
	◎	3	0	7	2	2	14	5	4	5
	計	13	8	27	7	10	25	15	18	16
	%	37.1%	22.9%	77.1%	20.0%	28.6%	71.4%	42.9%	51.4%	45.7%

※中心的に取り上げているものには「◎」を、取り上げているものには「○」とした

表6 先行研究の内容

時期	番号	作者 発行年	研究目的	結果・考察	① 養護教諭・ 学校保健	② 身体 の健康	③ 心の健康・ 依存	④ 人間関係・ いじめ	⑤ 要因	⑥ 実態・ 被害	⑦ モラル教育・ 予防教育	⑧ 防止・ 管理	⑨ 支援・ 治療
A 定額常時 接続の普 及期	①	田中・ 奈良間 2008	小学校5年生から高等学校3年生を対象に質問紙調査を実施した。(1)健康に関わる情報の入手の特徴(2)情報の入手と健康状態の評価、セルフエスティーム、ソーシャルサポートとの関係。(3)情報の入手と健康行動、社会適応との関係を明らかにする。	実際に情報を入手している内容は、飲酒・喫煙についてが最も多く、便秘についてが最も少なかった。希望する情報は、食事が最も多く、思春期の心身の変化が最も少なかった。実際の情報源と希望する情報源の両方において教師、母親、本が上位3項目であり、母親は学齢が進むにつれて減少し、友人、インターネットは増加した。 実際に情報を入手している者や情報の入手を希望して者ほど、ソーシャルサポートが高かった。		○	○	○		◎			
	②	新井 (千) 新井 (徹) 2011	2004年～2011年にインターネットをきっかけにして起きた事件事例から問題点を抜き起こし、ネットに起きている危険の実態を明らかにする。	ネット社会には、見知らぬ同士が簡単に会える場所があり、出会いを促進する仕掛けが数多く存在することを指摘し、やりとりの回数を重ね、時間を経るうちに「誰よりも親密な存在」となる。子どもの寂しい思いを受け止める親密な家族のあり方やトラブルに巻き込まれた時に有効な社会システム構築の必要性を指摘した。				◎	○	○		○	○
	③	山田 2012	ゲーム・インターネットから離れられないで日常生活に支障をきたす子どもたち(依存)であると認識し、2008年度実施した調査項目に依存度を図る項目を加えて指標について検討を行った。	依存度の平均値を学年別・男女別推移は、小学校時代は男子が依存度が高く、中学生では女子の方が高かった。依存度が高いグループほど、ケータイの使用時間は長く、頭着に長時間化が見られた。ノーテレビデーの実施についての働きかけを行った。養護教諭の関与が大きかったと述べている。一方でメディア依存回避の方法として①自己表現の手段をつまむこと②コミュニケーション能力をつけること③家族の愛着関係を築くことであると指摘している。養護教諭、スクールカウンセラーがメディア依存に関心と対策を持つよう指摘した。	○		◎			◎		○	○
	④	中下 2012	ネット情報に社会における子どもの現状について、2009年、内閣府の「平成21年度青少年インターネット利用環境実態調査」小学生、中学生、高校生のインターネット利用についての検討を行う。	子どもは、インターネットを家庭で利用する傾向にあり、家庭でインターネット利用におけるルールづくりの必要性を指摘している。児童生徒の年齢、性別、家庭、地域によって異なり、健康状態へのさらなる緊急対策が必要であると述べている。				◎	○				
B スマー トフ ォン への 移行 期 前期	⑤	尾崎 2012	筆者の勤務する中学校において取り組んできた実践やネットトラブル問題解決における養護教諭の役割について検討を行う。	問題が起こる前に未然に発見し対応する必要があり、養護教諭の役割は大きいと述べている。今後、複雑化し困難化することが考えられ関係団体との連携や情報モラル教育に取り組む必要性を指摘している。	○			○			◎		
	⑥	桑崎 2012	2012年には、高校生のケータイ所持は7割がスマホになるという予測があり、情報モラル教育をどのように行っていくかを検討を行う。	子どもたちの変容に気づくのは、保健室であり、アンテナ機能はさらに重要度を増していると述べている。ネットトラブルの際に「親で対応可能なレベル」が「友だちとの人間関係にも発展しそうな場合は学校と保護者の連携」が必要であり、「重篤な場合は迷わずに警察に相談」する必要性を指摘している。	○	○	○			◎			
	⑦	齋藤 2013	ケータイからスマホへ移行して、「ネットいじめ」が急増し、より深刻になった現状を受け、筆者が関わった事例を参照しながら、①モラル教育②職員研修③ネットパトロールについて紹介を行い「いじめはどの学校でも起こりうる」の認識について検討を行う。	ネットいじめの様態がより深刻化していく中、教師はネットいじめの予防・対応策について意識を高める必要があり、実態把握や端末の所持に関わらず、加害被害が生じるおそれがあること、いじめ対策としては、モラル教育が大きな柱になっていること、ネットパトロールは、関係機関との連携を視野に入れて行うことの重要性を指摘している。				◎			○		
	⑧	長谷川 2014	携帯電話、スマートフォン、パソコンだけでなく、音楽プレイヤーや携帯ゲーム機もインターネット利用ができるようになった状況の中、養護教諭が他の教員と連携して、組織的な対応について、筆者が行った子どもの実態調査をもとに検討を行う。	インターネット利用に関する教育については、「予防教育・道徳教育」「未然防止教育」「事後指導・事後教育」の三層構造にして考えておく必要を指摘した。養護教諭は、学校全体を巻き込んで、子どもがネット利用によって発生する問題に取り組むように述べている。	◎					○	○	○	
	⑨	中山 2014	インターネットは20年余りで急速に普及し、利便性や世界的な広がりなどからさまざまな分野に活用されるようになり、必要不可欠なものになったが、依存やいじめ、詐欺、犯罪などさまざまな問題も指摘されるようになった。子どもたちに広がるインターネット依存の問題を検討する。	規則正しい生活や社会活動の増加を目標にして、結果として「節ネット」ができたという形を目指した方がよいと述べている。一方で、社会活動参加を阻害するもの一つとして精神疾患が合併していることがあることを指摘し、生活への障害が大きいときには(深刻な不登校など)、受診を検討したほうがよいと述べている。教育・医療・行政が連携して対策があると指摘している。			◎		○	○		○	○

中心的に取り上げているものには「◎」を、取り上げているものには「○」とした

発行年	番号	作者 発行年	研究目的	結果・考察	① 養護教諭・ 学校保健	② 身体 の健康	③ 心の健康・ 依存	④ 人間関係・ いじめ	⑤ 要因	⑥ 実態・ 教育	⑦ モラル教育・ 予防教育	⑧ 防止・ 管理	⑨ 支援・ 治療
B スマ ート フ ォ ン へ の 移 行 期  前 期	⑩	桑崎 2014	なぜ、ネット上でいじめ事案が発生するのか、なぜ利用で依存的な症状になるのか、なぜ、不適切投稿や炎上事件が発生するのか、ネットやモバイル機器の進展に加えて社会的な変化が密接に関係していると思われる。ヒヤリハットからいかに学習し大きな事件に遭遇しない予知力を育成するか検討を行う。	ネット上でのSNSを介したトラブルは外からは見えにくく、重篤な状態になるまで気が付きにくいという側面があり、1対多数のことが多く、事態はとても複雑であることを指摘している。スマホやSNSは、はさみと同じでどう使うかで凶器ともなるし道具ともなり、まずは、実態とその背景を理解し、予測する力とさらに慎重な行動力など情報モラル教育の視点を備えた社会人になると述べている。	○		○			○	◎		
	⑪	股村・ 小塩・ 北川 他 2014	中高生を対象とした質問紙調査の実施からパニック発作と睡眠時間、ネット利用などの就寝前習慣の関連について明らかにし、検討を行う。	不安・抑うつが高い者は、パニック発作を多く経験していたが、加えて深夜のテレビ視聴やネットの閲覧を週に何度かしている者は、そうでない者に比して有意に経験していることが明らかになり、夜間のテレビ視聴やインターネットの閲覧を控えるようにすることを健康教育や予防的介入の意義について述べている。		○	◎			○	○	○	
	⑫	田中 2015	情報機器は生活を便利で快適にし恩恵を与える一方で、過度、不適切なしよによる健康面への悪影響が危惧されることから、子どもの発達に情報機器が与える影響について、医療的な観点から検討する。	幼児期の情報機器による影響として、言語や認知画面、実行機能の発達に影響を与える可能性を身体発育の問題として、近視発症年齢の低年齢化を、睡眠の問題としては情報機器を使用する際に睡眠に十分注意を払うべきであること、言語発達の問題は関連を示唆する報告があるが、発達相違で叙述的な内容であれば言語発達に良い影響を与えることもあること、学力の問題では、学習意欲や学習効果の向上につながるような情報機器の使用の検討、メンタルヘルスの問題では、子どもの精神面に与える影響もふまえて、情報機器とどう付き合っていくかを考えること、発達に課題のある子どもたちの場合は慎重に情報機器の仕方を慎重に考えることなどを指摘している。		○	◎						○
	⑬	田畑 2016	2014年、中学校区の養護教諭が自己調査をすること、地域や職員、保護者にも「ネット依存」が子どもを取り巻く深刻な問題になりつつあることを周知する取組についての実践。	問題は深刻かつ多様化し、いじめや犯罪に巻き込まれることへの懸念があり、大人が気がつかないうちに「依存症」に陥ることがないよう、継続して実態把握すること、ルールを決めた正しい使用の仕方の指導を教育体制を試行錯誤しなければ確立していかなければならないと述べている。養護教諭は、携帯やスマホに夢中になるあまり、生活リズムが乱れることから健康に影響を及ぼし日常生活に支障をきたさないよう見守っていくとともに早い段階での発見が大切であると指摘している。	◎		○	○		○			
	⑭	岩永 2016	2013年の生徒保健委員会のアンケート調査結果をもとに中学生を対象とした情報モラル教育の実践と学校で起こるネット上のトラブル解決における養護教諭の役割についての検討を行う。	授業の中行情報モラルの「予防教育」、問題発生時の対応・事後指導の「治療的教育」、問題の特徴を発見し、問題が発生しないうちに原因を取り除く「未然防止的教育」をバランスよく行うことで効果がみられると述べ、養護教諭が特に「未然防止的教育」に関わっていくことの重要性を指摘した。	○					◎	◎		
	⑮	三原 2016	筆者が研究チームとしてかかり、2012年に実施した厚生労働省の中学生10万人を対象としたネット依存の傾向調査をもとに、大人はどのように向けあっていくかを検討する。	不登校の子どもは学校にいかない間やることがないためオンラインゲームを始めて、ネット依存になってしまうケースやネット依存のベースに、衝動のコントロールが不得手で自分が興味のあるものにのみこみやすい発達障害のあるケースもみられと指摘している。久里浜医療センターでの治療に加えた心理教育やレスキュースクールなどの取り組みから、日常生活を取りもどしていったケースの紹介、周りの大人は、子どもがネットの世界に何を求めているのか心理的背景を理解することやネット使用に関するルール作成など予防教育必要性を指摘している。			◎		○	◎	○	○	
⑯	鹿野・ 下里・ 中島 他 2021	2015年に実施した調査のうち、小学校・中学校の教諭・養護教諭による自由記述の計量テキスト分析を行い、子どもの健康課題の特徴を明らかにする。	小学校・中学校に共通した問題として【コミュニケーションの問題】【電子メディアの問題】【親や家庭と生活の問題】【外遊びや運動不足の問題】【怪我の問題】が抽出された。養護教諭で「アレルギー」「怪我」「視力」が、教諭で「授業」「姿勢」「体力」が示されて職種による実態の差が確認された。健康課題の解決のための実践の創造が課題であると述べている。	○	○	○			◎	○			

中心的に取り上げているものには「◎」を、取り上げているものには「○」とした

発行年	番号	作者 発行年	研究目的	結果・考察	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
					養護教諭・ 学校保健	身体 の健康	心の健康・ 依存	人間関係・ いじめ	原因	実態・ 被害	モラル教育・ 予防教育	防止・ 管理	支援・ 治療
C スマ ート フ ォ ン へ の 移 行 期  後 期	⑰	山本 2016	ノメディアデーへの取り組みなど、ネット・ゲームで適度に遊びながらも、現実の生活でしっかりと自分の夢に向かって努力できる子を育てるための実践。	ネットゲームをしている子どもは画面に熱中するあまり、周りの人に注意がかわらず、自分が熱中しているゲームについて警戒心を持たない子どもが多い現状が犯罪の被害者になり得る原因であると述べている。上手な話し方聞き方のコツを教える、家族とのつながりを築くなどの対策を行うなどの支援を行っていく必要性を指摘している。	○		○			○	○	◎	
	⑱	岩永 2016	2013年に学校保健委員会の実施した生徒のネット利用状況から、健康的なネット利用についての実践と検討を行う	手にしたときには、便利なもの、楽しいものと思っていたが、利用を続けるなかでさまざまな問題に直面している様子が見えてきた。さまざまな場面（学校、家庭、地域社会）での繰り返しの働きかけ、ネットを健康的に利用する方法を学ぶ機会となる。継続して実施していくことの必要性を述べている。	○	○	○			◎	○		
	⑲	遠藤 2017	IoT時代に突入した今、生活、教育、インフラにインターネットは必要不可欠となりサービスも多様化し急速に暮らしに浸り込んでおり、大人も子どもも常時ネットにアクセスする時代。ネット依存の抱える問題は非常に複雑になっている。事例から時代に振り回されず自分のニーズに応じたネットとの付き合い方を検討する。	自分にとっていい利用かリスクある利用か振り分けるなど減らせるところと一緒に考えたり、必要ないアプリの削減やスマホの場合は容量の制限などを試すことを勧めたり、子どもが相談できるコールセンターを教えるよう指摘している。養護教諭が中心となり、学校保健委員会や保健だよりでの周知に加えて、保護者と一緒に勉強する企画を実施するといつも述べている。	○					○	○	○	
	⑳	青木、 水園 2017	養育者の子育てにおけるアプリの動画視聴やICT依存、養育者が育児中にICT依存への没頭から子どもから目を離している状態についての検討を行う。	ICTは養育者の育児情報の収集だけでなく、こどもの玩具として、子守り道具「スマホ育児」に使われており、満足度が高いこと、一方で無自覚なまま子どもとの関りができなくなってしまうなどその態度が愛着障害や問題行動に結びつく可能性を指摘した。「使い手」に及ぼす影響を踏まえた適切な活用が求められると述べている。				◎		◎	○	○	○
	㉑	奈良原 2017	養護教諭である筆者が、ゲームやスマートフォン等のメディアの使用により脳や心身への影響について文献研究と勤務校の実態調査を行い、保健指導のあり方について考察を行う。	勤務校での実態調査では、予想以上にインターネットが身近な存在になっていたことが明らかになった。IT社会で生きていく子どもたちが、自分でメディアの時間をコントロールしながら使えるよう保健指導の在り方を考えて行く必要性を指摘した。	◎	○	○			○		○	○
	㉒	山口 2018	子どもたちが「知らなかった」を「聞いたことがある」を目指して情報会や勉強会等の啓発活動を通じて、子どもたちがスマホやゲームと上手に付き合うために必要なことの検討。	発信の仕方次第で被害者にも加害者になってしまうネットの特徴を知り、リスクを背負う子どもたちを減らすことができる。情報の受け止め方やネットと上手に付き合うためには、子どもだけでなく、大人も含めて現状を知り、「知らなかった」を「聞いたことがある」にできるように子どもたちと対話が必要であると述べている。							◎	○	
	㉓	佐野・ 岩佐・ 中山 他 2020	2016年に実施した「福島市民の健康と生活習慣調査」の結果を分析し、中学生におけるメディア利用時間と望ましくない生活習慣との関連について検討する。	メディア利用時間3時間以上の場合、望ましくない生活習慣は、中学生は5項目、高校生は11項目で有意な関連を認めた。学年が上がると、メディア利用時間と関連を示す望ましくない生活習慣の項目が増加した。中高生、家庭（保護者）、学校、地域が連携した教育体制を構築することの重要性を指摘した。			○	○		◎		○	○
	㉔	高橋 2020	児童生徒のインターネット利用に着目し、2007年度と2017年度に実施した調査結果の比較を行い、10年間の家庭教育・学校教育の成果と課題を明らかにする。	2007年と2017年の結果を比較すると、「インターネット上の激しい言い争い」は低くなったものの、「犯罪に巻き込まれそうになった」などが高くなっているなど新たな課題が明らかになった。学校教育には、児童生徒が適切な意思決定と行動選択ができるよう指導・援助することの必要性を指摘している。健康・安全教育と道徳教育の連携が大切だと述べている。				○		◎		◎	◎
	㉕	尾崎・ 金城 2020	厚生労働省の研究班として2012年、2017年に実施した中学生の喫煙と飲酒行動に関する全国調査の中でスマホ・ネット・ゲームなどインターネットの過剰使用の問題を解析対象とし、検討を行う。	過度なゲーム使用は社会生活障害、健康問題につながっていることを指摘した。世界を見ても効果的な社会規制方法が明らかになっておらず、新しい健康課題のため、予防、診断、治療、社会復帰の面での研究の発展の必要性を指摘した。				○		◎			○
	㉖	山田・ 関根 2020	富山県で実施したメディア、ネット依存に関する研究と日本国内で実施された子どもを対象としたネット依存に関する研究から予防や対策に向けた提言を行う。	ネットやゲームの長時間利用のため、通常の生活が乱され、成長過程での大切な時間が大きく奪われることを子ども自身が自覚する必要性を指摘した。短期間で依存状態となった子どもには早期に専門家との相談等を行う必要があると述べている。また、子どもにネット利用の悪影響を啓発するだけでは通用しないことから、保護者や教育関係者等はネット利用の利点を生かしつつ、子どもの生活や健康の害にならない利用方法の検討の必要性を指摘している。子どもにとってストレスを癒してくれるゲームの良い面も家族が理解することが重要であることも指摘している。				○	○		◎		○

中心的に取り上げているものには「◎」を、取り上げているものには「○」とした

時期	番号	作者 発行年	研究目的	結果・考察	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
					養護教諭・ 学校保健	身体 の健康	心の健康・ 依存	人間関係・ いじめ	要因	実態・ 被害	モラル教育・ 予防教育	防止・ 管理	支援・ 治療
C スマ ート フ ォ ン へ の 移 行 期 後 期	⑰	加藤 2020	電子メディアの接触が長い乳幼児には、健康と睡眠、言語発達および情緒社会的な発達に悪影響がでており、電子メディア利用におけるルールが守られるように親子を支援することが望まれる。乳幼児の親が適切なインターネット利用をできるような育児に自信が持てるような支援についての考察。	子どもの適切な電子メディア活用に関してペアレンティングプログラムなど親子の間でルールを守るような工夫の必要性を指摘している。また、母親のインターネット利用については、子育ての情報源としての活用は高かった。親または子がインターネット等と不適切な可能性のある関りがある場合に、親の育児にまつわるメンタルヘルスが好ましい状況にないことの懸念を示した。			○		○	◎			
	⑱	松崎・ 樋口 2020	インターネットコンテンツのうち、ゲームのみがゲーム障害 (ICD-11) として精神疾患に位置づけられた。その世界的動向や医療や家庭、教育現場なのでの包括的な対策についての考察。	ゲーム障害の治療や回復に焦点を当てた対策が求められているが、標準的治療が確立されていない中、社会の医療ニーズに対して適切な医療を提供できる専門医療機関を増やすなど医療の量と質の向上の必要性を指摘している。			○		○	○			◎
	⑲	菅原 2020	ギャンブル依存症、ゲーム障害についての東京都立中部総合精神保健センターにおける取り組み、精神科医の立場からの考察を述べる。	依存症は、依存対象がしばしば変化したり、対象が重複したりすることが珍しくなく、生活困窮や生活保護、貴務整理関連などは相談支援されているが、医学的な問題と捉えて専門的相談や治療に結び付けようとする働きかけが不足しており今後の課題であることを指摘した。 また、あらゆるストレスは、依存症の増悪要因の一つであることや慢性かつ進行性の病気であるが、本人向けプログラムを通じて依存症のメカニズムを知り対処法を獲得することで回復していることを紹介し専門機関につなげることの重要性を述べている。			○				○	◎	○
	⑳	豊田 2020	学校現場の実態把握や軌道修正のきっかけづくりを重視し予防教育を教材に位置づけることや、効果的な授業実践のための指導教材の開発・提供を行ったことへの考察。	授業実践で使用する教材について児童生徒自らが何ができるのか、どうすべきなのかを自分に投影して考えることの重要性を指摘している。インターネットは、遠隔授業や情報収集に欠かせないツールであり、「リスク」はあるが「手放せない」ために事前に適した使い方を学ぶ意義が増したと述べている。			○				◎	○	
	㉑	吉田 2020	ゲーム依存症の治療において、コミュニティ強化アプローチの手法を取り入れ、家族支援を重要な要素と位置付けてきた経験について意見を述べる。	問題についての小言や説教をやめることから始めて気軽な会話を増やすことが大切で、本人と家族が話し合っただけなら本人が守れるという簡潔なルールとできなかった時のペナルティを決めるなど、家族で協力して支援を実施していくことの効果について紹介している。また、安易な入院治療を選択することは間違っており、入院治療のあと、家庭に戻ってくることから、その時に入院前と環境が変わっていなければ依存症が再燃することを指摘している。			○		○				◎
	㉒	長谷川・ 越野 2020	スマホ依存の予防・回復を支援するアプリは使い方や使わせ方を人間が身に付けることが重要であり、アプリに関する研究の動向から考察する。	スマホはさまざまな情報に常時アクセスできるようになる優れたデバイスであるが、自制できる心を養わなければ依存傾向になり、自身の大切な時間を失う。PCAは子どもを有害な情報から守る役割を持つが、親が一方向的に導入しては、子どもの権利を侵害しうることを指摘した。利用者が正しく使いこなせるような現実世界での教育の必要性も指摘している。			○		◎				○
	㉓	作田 2020	2019年最新版にのICD-11にゲーム症(障害)が取り上げられ、初めて疾患として位置づけられた。ゲーム障害は、最も新しい生活習慣病の要因となったと言える。作者の勤務施設の取り組み事例を通じてゲーム障害の理解と治療法について検討を行う。	ゲーム依存から抜け出すためには、子どもが単にゲーム使用をやめなければ済む問題ではなく、時間がかかる。子どもと家族全体を支援する必要がある。医療機関のみならず、学校特に養護教諭、児童相談所、保健所、地域保健センター、発達支援センター、教育センター、警察などがフル活動することや啓発活動が大切であると述べている。	○		○		○			○	◎
	㉔	竹内 2021	大阪府内の小・中・高校生2万人を対象にネット依存に関する調査を実施し、実態を明らかにする。	男子は小学生の1割が「ネット依存」の疑いがあり、女子は高校生の依存度が高いなどの実態が明らかになった。これからのネット対策は、「制限、禁止」主流であったが「正しく怖がり、賢く使う」ための考える機会や材料提示が大人に求められると指摘している。			○				◎	○	
	㉕	角野 2022	児童生徒のインターネット利用状況を各調査から検討し問題点や生徒指導のあり方などを検討する。就学前の乳幼児とインターネットとの関係についても考察する。	学校での児童生徒に対するインターネット・リテラシー教育の必要性として、早期からの予防教育や教職員研修・保護者への啓発の必要性を指摘するとともに、低年齢からのインターネットとの接触の影響について指摘し、若い保護者を孤独にさせない方法などについて提案している。			○				◎		◎

中心的に取り上げているものには「◎」を、取り上げているものには「○」とした

## Consideration of the Use of Information Devices and the Role of School Nurses in Health Issues : An Analysis of Previous Research

Yukari UEDA

### Abstract

The Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology's GIGA school concept has spread rapidly in response to the COVID-19 epidemic that began worldwide in 2020. Since elementary school, I have learned to use computers and tablets well. Due to the rapid spread of information devices, the moral education to create rules for their use has not caught up. Children's physical and mental health challenges are changing. The role of school nurses will also change.

Based on this situation, I have analyzed previous research on children's health issues that have been affected by the heavy use and misuse of information devices since 2001, when the Internet became widespread in Japan. I have considered previous research that has taken up the relationship between information devices and children's health issues since 2001, when the Internet became popular in Japan. In addition, I considered the role of school nurses. (1) Early detection and early support for children addicted to the Internet (2) Health guidance on the effects of information devices on the mind and body and how to use them effectively (3) Individual health guidance for children addicted to the Internet (4) Medical care for children who need treatment Coordinator to connect to institutions, etc. (5) Cooperate with teachers, families, and the community as a member of the team school.

### Keywords

information devices the internet health issues children role of school nurse