

幼児のデジタルメディア利用と睡眠・運動時間および 保護者意識の変化

七海 陽^{*1}・池下 花恵^{*2}・齋藤 正典^{*1}

^{*1} 相模女子大学学芸学部子ども教育学科

^{*2} 相模女子大学学芸学部メディア情報学科

幼児のデジタルメディア利用と睡眠・運動時間および 保護者意識の変化

七海 陽^{*1}・池下 花恵^{*2}・齋藤 正典^{*1}

^{*1} 相模女子大学学芸学部子ども教育学科

^{*2} 相模女子大学学芸学部メディア情報学科

Changes in Digital Media Use, Sleep, Physical Activity, and Parental Attitudes among Young Children

Yoh NANAMI^{*1}, Hanae IKESHITA^{*2} and Masanori SAITO^{*1}

^{*1} Department of Education and Child Studies, Faculty of Arts and Sciences, Sagami Women's University

^{*2} Department of Information and Media Studies, Faculty of Arts and Sciences, Sagami Women's University

Abstract

In order to clarify the changes in young children's digital media use, sleep and physical activity time, and parental attitudes toward digital media before and after the COVID-19 pandemic, we conducted and compared questionnaire surveys targeting parents of 3- to 5-year-old children attending the Center for Early Childhood Education and Care in fiscal years 2019 and 2020. The results showed that while there was no change in children's digital media usage time, both physical activity time and sleep duration tended to increase. Furthermore, the 2019 survey results indicated that longer digital media usage was associated with reduced physical activity and sleep time. However, in 2020, a positive correlation was observed between physical activity and sleep duration, whereas no correlation was found between digital media usage and sleep time. Regarding parental attitudes, there was a noticeable positive shift in perceptions toward the use and application of digital media after the onset of COVID-19. Nonetheless, the findings also revealed that when the Center for Early Childhood Education and Care incorporate ICT into early childhood education and care, parents strongly expect sufficient measures to be taken to mitigate any potential negative effects on young children.

Keywords : young children, digital media, sleep, physical activity, parental perspectives

要 旨

COVID-19禍前後における、幼児のデジタルメディア利用、睡眠・運動時間などの生活実態および保護者のデジタルメディアに対する意識の変化を明らかにするために、認定こども園の3～5歳児の保護者に対して2019年度と2020年度に行った質問紙調査を比較検討した。その結果、幼児の生活実態としては、デジタルメディアの利用時間に変化はなかったが、運動時間と睡眠時間は増加傾向にあることが示された。また、2019年度の結果からは、デジタルメディアの使用時間が長いと運動時間や睡眠時間が減少することが示されていたが、2020年度の結果では、運動時間が多いほど睡眠時間が増加することが示される一方で、デジタルメディアの使用時間と睡眠時間との相関は確認されなかった。保護者のデジタルメディアに対する意識調査から、COVID-19禍前後でデジタルメディアの利用や活用に対して肯定的な変化がみられたが、園がICTを保育に取り入れる際には、デジタルメディアの子どもへのネガティブな影響に対して対応を求める意見が強いことも明らかとなった。

1. はじめに

2020年4月、COVID-19感染拡大防止のために日本全国に「緊急事態宣言」が発出された。国民は不要不急の外出自粛が求められ、全国の小・中・高等学校は休校となった。保育所、幼稚園、認定こども園、子育て支援に関わる施設も休園や登園自粛をとることになり、子育て中の保護者も勤務先へ出勤しないテレワークを強いられた。その結果、家庭に留まることを余儀なくされた乳幼児のスクリーンメディア使用時間が急増し、認定こども園協会や小児眼科学会などによる緊急調査や保護者への注意喚起が発信された（特定非営利活動法人全国認定こども園協会2020、日本弱視斜視学会ほか、2020）。他方で、幼稚園や認定こども園ではオンラインを駆使したリモート保育を実施したり、園で作成した動画を配信するなどの試みもなされた。そして、緊急事態宣言の解除後、幼稚園や保育所での保育そのものは、徹底した衛生対策のもと、通常に近い形で行なわれるようになった一方で、園業務などのICT化が、急激に進むことになった。

3年を経た2023年5月、COVID-19は感染症法上の位置付けが5類となり、法律に基づき行政が要請・関与をする仕組みから、個人の選択を尊重し、自主的な取組をベースとする対応へと変わった。しかし、COVID-19禍での様々な経験を受けて人々の価値観も変化し、従来の延長ではない生活様式や多様な働き方がニューノーマルとなった。

子どもとデジタルメディアに関する先行研究では、COVID-19禍以前から、乳幼児のメディア使用時間と睡眠時間の相関関係が指摘され、睡眠や運動不足

による心身発達への影響が懸念されてきた（田島・松尾、2017）。科学的な根拠は十分ではないとしながらも米國小児科学会（AAP COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA, 2016）は2016年に声明を、WHO（World Health Organization, 2019）は2019年にガイドラインを発表している。

また、COVID-19禍後にはOECD（ORGANISATION FOR ECONOMIC CO-OPERATION AND DEVELOPMENT, 2023）は、Empowering Young Children in the Digital Age, Starting Strong VIIにおいて、幼児教育・保育におけるデジタル化に対応する乳幼児期の教育とケア（Early Childhood Education and Care）として5つの重要課題を挙げ、保育所、こども園、幼稚園の役割の重要性を指摘した。すなわち、第一に乳幼児をデジタル・リスクから守ること、第二にデジタル・デバイドを緩和すること、第三に乳幼児のデジタル・リテラシーを身につけるための基礎を築くこと、第四にデジタル時代における子どもの認知的・社会的情緒的発達を促進するために、子どもたちが園および家庭との間で経験する相互作用の質を高めること、そして第五にデジタル・ツールとデータを活用し、保育者の専門的学習とコラボレーションの機会を改善することである（OECD、2023）。これらを指標として、保育にICTを取り入れた先駆的な試みを行う園も増えてきつつある。

しかし、COVID-19禍前後で日本の家庭における乳幼児のICT・デジタルメディア使用時間、睡眠時間、運動時間がどのように変化したのかはほとんど明らかになっていない。また乳幼児の保護者のICT・デジタルメディア使用に対する意識の変化に

についても比較検討した研究は見当たらない。そのため、デジタル化が進む生活様式のなかで、園での生活や保育で、乳幼児がどの程度、どのようなICT・デジタルメディア経験をすべきなのか、保育者が判断するための知見がほとんど無いのが実態であり、現場で試行錯誤をするか、活用を躊躇せざるを得ない状況にあると考えられる。

一方で、COVID-19禍の苦境のなかで新生児や乳児を育ててきた保護者たちは、オンライン生活が不可欠な状況で子どもと共にデジタルメディアを活用してきた。そのため、乳幼児のデジタルメディア利用に対しても、ネガティブに捉えるのではなく、生活のなかに当たり前に存在する環境として、上手に活かして行けるようになるのがよいという感覚に変化しているのではないだろうか。

そこで本研究では、認定こども園に在籍する幼児の保護者を対象に、子どもの生活時間（ICT・デジタルメディア使用時間、睡眠時間、運動時間）と子どものICT・デジタルメディア利用に関する意識調査における2019年度と2022年度の結果を比較分析する。分析結果から、COVID-19禍前後における乳幼児の睡眠時間の変化、運動時間の変化、睡眠時間とデジタルメディアの使用時間および運動時間の変化の関係について考察する。また、保護者の、①幼児のデジタルメディア利用、②園でのデジタルメディア活用が子どもの将来に与える影響、③園でのデジタルメディア活用への期待、に対する意識の変化についても考察していく。そして、これらのことから、幼児期に適した園におけるICT・デジタルメディア経験のあり方について、家庭との連携を含めて展望する。

2. 調査方法

2.1. 調査対象

認定こども園の3歳児から5歳児クラスに在籍する園児の保護者を対象に2019年度（2020年1月から2月）および2022年度（2023年2月から3月）に調査を実施した。2019年度の調査は園児の保護者319名に対して調査票を配付し、回収数は168（回収率52.7%）であった。回答漏れや記入の誤りがあった回答者16名を除外し、有効回答数は152（有効回答率90.5%）とした。2022年度の調査は園児の保護者330名に調査票を配付し、回収数145（回収率43.7%）、回答漏れや記入の誤りがあった回答者20名を除外し、有効回答数125（有効回答率86.2%）とした。本研究

は著者の所属機関において倫理審査委員会の承認を経て実施した（相大教研第18103号）。

2.2. 調査内容

調査項目は、ベネッセ教育総合研究所（2018）の子育てとメディアに関するアンケート調査票を参考に、回答者の基本属性5項目、子どもの生活時間2項目、幼児におけるデジタルメディアの利用状況10項目、園でのデジタルメディアの利用3項目、保護者のデジタルメディアに対する意識3項目、デジタルメディアに関する意見など1項目、計24項目を設定した。回答は一部を除き記述回答とした。子どもに関する調査項目では、兄弟姉妹がいる場合は第一子の子どもを対象として回答するよう求めた。

また、保護者のデジタルメディアに対する意識の調査項目では「1（非常にとてもそう思う）～5（全くそう思わない）」の5段階評定による回答とした。尺度項目は、幼児の社会的スキル尺度（金山ほか2011、安梅ほか2007、高橋ほか2008）、保育士に対する評定尺度（森田 2002）を参考に「(1)子どもがデジタルメディアを使用」では27項目、「(2)子どもの心身発達への影響」では15項目を設定した。「(3)園に対する期待することや環境整備」では、保育者に対するヒアリングによる予備調査を行い、15項目を設定した。

園児の保護者に対してクラス担任を介して調査票を配付し回答を求めた。調査票は、調査期限内にクラス担任に提供されたものを回収した。

2.3. 分析方法

子どもの属性に関する回答データをもとに子どもの生まれた月日のデータを用いて回答時の年齢を算出し、年少（3歳児）、年中（4歳児）、年長（5歳児）、小学生に分類した。2019年度は年少10名、年中34名、年長40名、小学生68名であった。2022年度は年少14名、年中27名、年長39名、小学生45名であった。分析では小学生を除外し、2019年度は84名、2022年度は80名を対象とした。園児の生活時間の分析では、睡眠時間は、入眠する時刻から起床する時刻までの時間とした。運動時間は、園以外で身体を動かす遊びや時間を対象とした。睡眠時間、運動時間およびデジタルメディアの使用時間のデータについてShapiro-Wilk検定を行ったところ正規性が確認されなかった。

保護者のデジタルメディアに対する意識についての分析では各設問で、回答データをもとに「非常に

「そう思う」が5、「そう思う」が4、「どちらでもない」が3、「そう思わない」が2、「全くそう思わない」が1として得点化し、各項目で平均値と標準偏差を算出した。回答結果の分析にはjamovi (Version 24.7.0) を用いた。

3. 結果

3.1. 園児の生活時間と睡眠時間の関連

米国睡眠医学会では、3から5歳児は健康を維持するために1日あたり10から13時間（昼寝を含む）の睡眠時間を定期的に確保することを推奨している（PARUTHI et al. 2016）。このことから、10時間を基準値として、園児の睡眠時間を10時間未満と10時間以上に分類し、年度間の割合を比較した。各年度における睡眠時間の比較結果を図1および図2に示す。Mann-WhitneyのU検定を行った結果、2019年度より2022年度では平日（ $p < .001$ ）および休日（ $p < .05$ ）において有意差があり、睡眠時間が10時間以上になる割合が増加していた。

各年度における睡眠時間、運動時間、デジタルメディアの使用時間の結果を表1に示す。Mann-WhitneyのU検定の結果、平日の平均睡眠時間は2019年度（581.9分、9時間41分）より2022年度（602分、10時間2分）で増加していた（ $p < .01$ ）。休日の平均運動時間は2019年度（104.9分）より2022年度（127.5分）で増加していた（ $p < .05$ ）。

運動時間およびデジタルメディアの使用時間による睡眠時間との関係を調べるため、Spearmanの相関分析を行った。その結果、2019年度では、平日の睡眠時間と運動時間（ $r = .40, p < .001$ ）、休日の睡眠時間とデジタルメディアの使用時間（ $r = -.21, p < .05$ ）、休日の運動時間とデジタルメディアの使用時間（ $r = -.29, p < .01$ ）に負の相関が見られた。2022年度では、平日の睡眠時間と運動時間に正の相関が見られた（ $r = .25, p < .05$ ）。

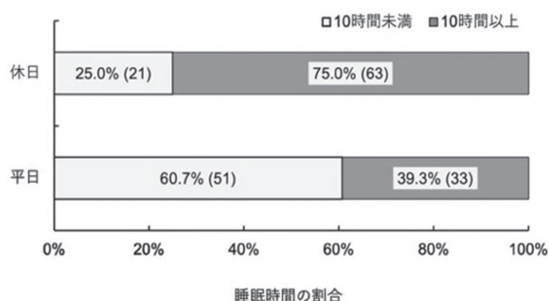


図1 2019年度の睡眠時間の比較結果（ $n = 84$ ）

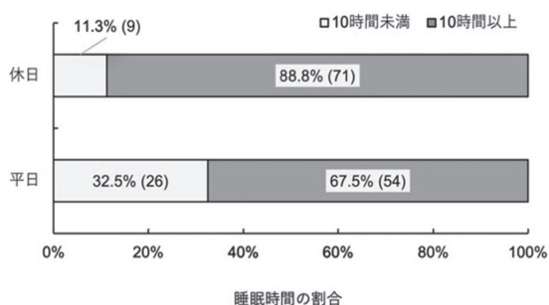


図2 2022年度の睡眠時間の比較結果（ $n = 80$ ）

表1 2019年度および2022年度の睡眠時間との関係（単位：分，2019年度 $n = 84$ ，2022年度 $n = 80$ ）

生活時間		M ± SD	
		2019	2022
平日	睡眠**	581.9 ± 50.3	602.0 ± 48.9
	運動	37.4 ± 36.5	37.6 ± 37.9
	デジタル	102.1 ± 59.2	116.1 ± 65.7
休日	睡眠	619.0 ± 44.9	627.8 ± 40.8
	運動*	104.9 ± 65.9	127.5 ± 72.2
	デジタル	163.6 ± 121.1	176.1 ± 128.1

** $p < .01$ * $p < .05$

表2 子どものデジタルメディア使用に関する保護者の考え方（2019年度 n = 84, 2022年度 n = 80）

項 目	平 均 値		標準偏差		p
	2019	2022	2019	2022	
視力発達への影響が心配	4.46	4.36	0.72	0.75	
知識が豊かになる	3.58	3.83	0.75	0.69	*
あきっぽくなる	2.89	2.92	0.89	0.79	
生活リズムを整えるのに役立つ	2.29	2.61	0.94	0.88	*
視聴や利用が長時間になる	4.20	4.03	0.83	0.81	
語彙や言語表現が増える	3.56	3.81	0.92	0.87	
就寝前に視聴・利用したりするのが習慣化する	2.90	2.73	1.10	1.14	
社会のマナーやルールを学べる	2.89	3.29	0.94	0.83	**
次の行動などに切り替えがしづらくなる	3.73	3.49	1.02	1.10	
親子のコミュニケーションが増す	2.57	2.80	0.84	0.95	
小学校以上の授業で役立つ	3.02	3.25	0.92	0.80	
身体（脳も含む）の発達への影響が心配	3.58	3.25	1.06	0.92	
友達が持っているものを欲しがる	3.26	3.10	1.12	1.13	
歌や踊りを楽しむ	4.14	3.98	0.71	0.78	
大きくなったときの依存が心配	3.62	3.39	1.14	1.06	
約束事やルールを守れるようになる	2.73	2.92	0.90	0.79	
インターネットの誤操作（有害サイト視聴，課金，個人情報流出など）が心配	4.20	3.73	0.82	0.94	***
やさしさ，思いやりなどを育む	2.51	2.88	0.93	0.80	*
生活リズムが乱れる	3.36	3.19	0.90	0.89	
集中力がつく	2.54	2.71	0.90	0.85	
遊びのバランスが悪くなる	3.52	3.23	0.83	0.80	*
作る、描くなどの表現力を育む	2.92	3.02	1.06	0.86	
睡眠時間が短くなる	3.06	2.94	0.97	1.02	
自分からやめられない	3.75	3.60	1.09	1.14	
友達と一緒に遊べる	2.58	2.64	0.98	0.90	
行動や言動が乱れる	3.35	3.00	0.96	0.96	*
子どもの将来のために役に立つ	3.07	3.26	0.73	0.59	

*** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

表3 園でのデジタルメディアの活用が子どもの将来に与える影響 (2019年度 n = 84, 2022年度 n = 80)

項 目	平 均 値		標準偏差		p
	2019	2022	2019	2022	
想像力が豊かになる	4.46	4.36	0.72	0.75	
遊びが広がる	3.58	3.83	0.75	0.69	
表現力が乏しくなる*	2.89	2.92	0.89	0.79	
語彙が増える	2.29	2.61	0.94	0.88	
他の遊びへの展開がある	4.20	4.03	0.83	0.81	
視力や聴力が低下する*	3.56	3.81	0.92	0.87	
姿勢が悪くなる*	2.90	2.73	1.10	1.14	
入眠時間が遅くなる*	2.89	3.29	0.94	0.83	
現実と仮想の区別ができなくなる*	3.73	3.49	1.02	1.10	
一人遊びが増える*	2.57	2.80	0.84	0.95	***
お友だちに思いやりのある行動をする	3.02	3.25	0.92	0.80	
自分から他者に会話ををする	3.58	3.25	1.06	0.92	
自分からお友だちを助ける	3.26	3.10	1.12	1.13	
仲間との遊びに参加する	4.14	3.98	0.71	0.78	
仲間とのトラブルが増える*	3.62	3.39	1.14	1.06	

*** $p < .001$

表4 デジタルメディアの活用における園への期待 (2019年度 n = 84, 2022年度 n = 80)

項 目	平 均 値		標準偏差		p
	2019	2022	2019	2022	
保育者が使い方を習得している必要がある	4.36	4.39	0.77	0.77	
利用する年齢（クラス）について説明がほしい	4.02	4.00	1.01	0.90	
子どものデジタルメディアの扱い方が心配である	3.86	3.59	1.01	0.96	*
デジタルメディアの故障・破損による事故が心配である	3.25	3.15	1.02	1.07	
順番や時間などのルールやマナーを守って利用できるようになってほしい	4.48	4.49	0.55	0.50	
園での一日の利用時間や内容を知りたい	4.23	4.19	0.83	0.78	
園で子どもが利用している様子や姿を知りたい（見たい）	4.26	4.08	0.82	0.78	
保育者が子どもと一緒に利用してほしい	3.95	3.91	1.00	0.98	
セキュリティやアクセス制限の設定など安全策をとってほしい	4.63	4.56	0.51	0.67	
ブルーライトカットや照明反射などの軽減策をしてほしい	4.39	4.38	0.79	0.83	
なめる、かじるなどへの衛生面での対応をしてほしい	3.70	3.85	1.00	0.93	
子どもが小学校の授業で扱えるようになってほしい	3.67	3.79	1.02	0.99	
したいことを実現する道具の一つとして使う経験をしてほしい	4.10	4.26	0.89	0.67	
利用する際の注意事項や安全対策などの情報がほしい	4.14	4.08	0.75	0.84	
親子で遊んで学べるワークショップなどをしてほしい	3.40	3.48	1.07	1.03	

* $p < .05$

3.2. 保護者のデジタルメディアに対する意識

保護者のデジタルメディアに対する意識調査について2019年度と2022年度の回答結果を比較するためMann-WhitneyのU検定を行った。

子どものデジタルメディア使用に関する保護者の考え方の結果を表2に示す。デジタルメディアの使用について肯定的な項目では「知識が豊かになる ($p < .05$)」、「生活リズムを整えるのに役立つ ($p < .05$)」、「社会のマナーやルールを学べる ($p < .01$)」、「やさしさ、思いやりなどを育む ($p < .05$)」において2019年度より2022年度では平均値が高くなっていた。否定的な項目では「インターネットの誤操作が心配 ($p < .001$)」、「遊びのバランスが悪くなる ($p < .05$)」、「行動や言動が乱れる ($p < .05$)」において2019年度より2022年度では平均値が低くなっていた。

園でのデジタルメディアの活用が子どもの将来に与える影響についての結果を表3に示す。否定的な項目では「一人遊びが増える ($p < .001$)」において2019年度より2022年度では平均値が高くなっていた。

デジタルメディアの活用における園への期待についての結果を表4に示す。「子どものデジタルメディアの扱い方が心配である ($p < .05$)」において2019年度より2022年度では平均値が低くなっていた。2019年度および2022年度において平均値4以上の項目は「保育者が使い方を習得している必要がある」、「利用する年齢（クラス）について説明がほしい」、「順番や時間などのルールやマナーを守って利用できるようにしてほしい」、「園での一日の利用時間や内容を知りたい」、「園で子どもが利用している様子や姿を知りたい（見たい）」、「セキュリティやアクセス制限の設定など安全策をとってほしい」、「ブルーライトカットや照明反射などの軽減策をしてほしい」、「したいことを実現する道具の一つとして使う経験をしてほしい」、「利用する際の注意事項や安全対策などの情報がほしい」であった。

4. 考察

4.1. 睡眠時間

米国睡眠医学会は、3から5歳児は1日に10から13時間の睡眠時間を確保していることが望ましいとしている（PARUTHI et al. 2016）。実際の睡眠時間についてCOVID-19禍前後の変化について分析した結果、2019年度の平日の平均睡眠時間は9時間

42分であり望ましいとされる時間より短かったが、2022年度は平均10時間19分と増加した。一方、休日の平均睡眠時間は、2019年度に2022年度で有意差は見られなかったが、共に10時間を超えていた。また、睡眠時間の割合比較でも、平日および休日において有意差がみられ、2022年度で睡眠時間が10時間以上になる割合が増加していた。各年度内での平日と休日との比較では、2019年度では平日に10時間未満が多く、休日では10時間以上が多かったが、2022年度では平日と休日ともに10時間以上が多かった。つまり、COVID-19禍後の方が、平日も休日も望ましいとされる睡眠時間を確保している幼児が増加していたことが明らかとなった。幼児・小学生の生活に対する新型コロナウイルス感染症の影響調査（ベネッセ教育総合研究所 2020）によれば、COVID-19禍で登園をしていなかった幼児の睡眠時間は若干増加したが、就寝・起床時刻共に遅くなったことが示されている。COVID-19禍前・中・後において、就寝・起床時刻も含めて睡眠の状況がどのように変化し現在に至っているのかについては、さらに検討を進めていく必要があると考えられる。

4.2. 運動時間

WHOは2019年発行のガイドラインで、3から4歳児は1日を通して様々な身体活動に少なくとも180分費やす必要があり、そのうち60分は中強度から激しい強度の身体活動を行う必要があるとしている。また、WHO「身体活動及び座位行動に関するガイドライン（2020年）」策定のための5～17歳のこども・青少年を対象とした健康に関するアンブレラレビューでは、5歳以上児に関しては中強度以上の身体活動を1日平均60分以上行うことを推奨している（厚生労働省、2023）。実際の運動時間についてCOVID-19禍前後の変化について分析した結果、平日の平均運動時間は、2019年度が平均37.4分、2022年度が37.6分であり有意差は見られず、推奨されている運動時間よりも短い結果となったが、これは、保育活動中の運動時間は未調査のため加味していないことも起因していると考えられる。一方、休日の平均運動時間は2019年度が平均104.9分であり、2022年度は127.5分と増加しており、有意差がみられた。阿部・前橋（2021）は、COVID-19禍において、保護者が子どもに対して困ったことの1位が「子どもが運動不足になった」であることを示しており、その解消のために家庭で親子が行ったこととして「散歩」「公園や空き地に行く」「乗り物（三輪

車、自転車)遊び」など、屋外でできることが上位に挙げられていることを明らかにしているが、こういった傾向がCOVID-19禍後も継続していることが、休日の平均運動時間の増加に寄与しているとも考えられる。平日の運動時間に関しては、子どもが日中の大部分の時間を過ごしている保育中の運動時間や運動の強度なども考慮した検討を行う必要があると考える。

4.3. 睡眠時間・デジタルメディア使用時間・運動時間との関係

先行研究をレビューした田島・松尾(2017)によると多くの研究で子どもの睡眠時間とデジタルメディア使用時間との間に相関関係が示されていることから、調査開始時点では、幼児の一日の可処分時間から推定し、睡眠時間が10時間未満の幼児はデジタルメディア使用時間が長く、運動時間は短い傾向にあるとの仮説を立てていた。しかし、調査結果からCOVID-19禍前後でのデジタルメディア平均使用時間に有意差はなく、平均睡眠時間については休日において増加していることが明らかとなった。

そこで、睡眠時間とデジタルメディアの使用時間や運動時間との関連を分析した。その結果、睡眠時間、デジタルメディア使用時間および運動時間との間に正の相関が見られたのは、2019年度の平日の睡眠時間と運動時間であり、平日では運動時間が多いほど睡眠時間が増加することが示唆された。一方で、休日の運動時間とデジタルメディアの使用時間、睡眠時間とデジタルメディアの使用時間に負の相関が見られ、デジタルメディアの使用時間が多いほど運動時間や睡眠時間が減少することが示唆された。

また、COVID-19パンデミック後の2022年度においても、平日の睡眠時間と運動時間に正の相関が見られ平日では運動時間が多いほど睡眠時間が増加することが示唆された。先行研究から予測される「睡眠時間が短い幼児」は「デジタルメディア使用時間が長い」、また「運動時間も短くなる傾向がある」という仮説については、2022年度結果からデジタルメディアの使用時間と睡眠時間との相関が確認されなかったことから、単純に支持することはできないことが示唆されたと言える。

4.4. 保護者の意識

保護者のデジタルメディアに対する意識について、COVID-19禍前後の2019年度と2022年度において有意差があった項目を整理すると、全27項目のうち肯

定的な質問14項目中4項目において肯定的な回答が増えていた。すなわち、「知識が豊かになる」、「社会やマナーやルールを学ぶ」、「やさしさ、思いやりなどを育む」であった。また、否定的な質問13項目中否定的な回答が減っていた3項目は、「遊びのバランスが悪くなる」、「インターネットの誤操作(有害サイト視聴、課金、個人情報流出)などが心配」、「行動や言動が乱れる」であった。残りの20項目は有意差が認められなかった。つまり、2019年度と2022年度において、保護者のデジタルメディアに対する意識は肯定的に変化している傾向が明らかになった。

4.5. 子どもの将来に与える影響

園でのデジタルメディアの活用が子どもの将来に与える影響についての保護者の意識で、COVID-19禍前後の2019年度と2022年度において有意差があった項目を整理すると、全15項目のうち否定的な質問7項目中1項目「一人遊びが増える」において否定的な回答が減っていた。残りの14項目は有意差が認められなかった。つまり、2019年度と2022年度において、保護者の園でのデジタルメディアの活用に対する意識は若干肯定的に変化した傾向が明らかになった。

4.6. 園への期待

デジタルメディアの活用における園への期待についての保護者の意識において、2019年度と2022年度において有意差があった項目は、全15項目のうち1項目のみで、「子どものデジタルメディアの扱い方が心配である」であったが、期待するかという質問に対して「そう思わない」方向に増えていた。この理由は明らかでないが、園や家庭でタブレット端末等ICTを使用する機会が増えたことが影響しているのかもしれない。また、2019年度、2022年度ともに、平均値よりも高く「期待している」結果となったのは9項目あり、「セキュリティやアクセス制限の設定など安全策をとってほしい」、「順番や時間などのルールやマナーを守って利用できるようになってほしい」、「保育者が使い方を習得している必要がある」、「ブルーライトカットや照明反射などの軽減策をしてほしい」、「したいことを実現する道具の一つとして使う経験をしてほしい」、「利用する際の注意事項や安全対策などの情報がほしい」であった。これらのことを、園がICTを保育に取り入れていくとすると参考にすることによって、保護者の

理解と家庭との連携を深めるきっかけにできる可能性があると考えられる。

5. 結論

本研究では、認定こども園の3～5歳児の保護者を対象に、COVID-19禍の前後である2019年と2020年に、幼児のデジタルメディア利用、睡眠・運動時間などの生活実態および保護者のデジタルメディアに対する意識について質問紙調査を実施し比較検討を行った。

その結果、COVID-19禍後の子どもの睡眠時間はCOVID-19禍前と比較して、平日休日共に10時間以上眠る子どもの割合が増加し、特に平日の平均睡眠時間は増加して、10時間以上となった。一方、休日の平均睡眠時間に有意差は見られなかったが、いずれも10時間以上であった。また、運動時間については、休日の平均運動時間がCOVID-19禍後に有意に増加した。平日については、子どもが日中の大部分の時間を園で過ごしていることもあり、平均運動時間に有意差はなかった。

デジタルメディアの平均利用時間については、平日・休日ともにCOVID-19禍前後で有意差は認められなかった。従って、子どもの生活実態として、COVID-19禍前後で、デジタルメディアの利用時間には変化はないものの、運動時間と睡眠時間は増加傾向にあることが明らかとなった。

また、保護者のデジタルメディアに対する意識調査結果からは、子どものデジタルメディアの利用及び園でのデジタルメディアの活用が子どもに与える影響については、共に肯定的な変化がみられていることが示された。しかしながら、デジタルメディアの活用における園への期待の結果からは、「セキュリティやアクセス制限の設定など安全策をとってほしい」、「順番や時間などのルールやマナーを守って利用できるようになってほしい」、「ブルーライトカットや照明反射などの軽減策をしてほしい」など、デジタルメディアの子どもへのネガティブな影響として言われてきていることへの対応を求める意見が強いことも示され、園がICTを保育に取り入れる際には、そういった点に十分に配慮していくことの必要性が示唆された。

参考文献

- 阿部玲子, 前橋明 (2021). 新型コロナウイルス感染状況下における幼児の生活習慣の実態と課題, 子どもの健康福祉, 32: 35-43
- AAP COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA (2016) Media and Young Minds. Pediatrics, 138(5): e20162591
- ORGANISATION FOR ECONOMIC CO-OPERATION AND DEVELOPMENT (2023) Empowering Young Children in the Digital Age, Starting Strong VII, OECD Publishing, Paris, 24-25
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (2019) Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization
- 安梅勅江, 篠原亮次, 杉澤悠圭 (2007) 子どもの発達の全国調査にもとづく園児用発達チェックリストの開発に関する研究. 厚生指標, 54(1): 36-41
- 金山元春, 金山佐喜子, 磯部美良, 岡村寿代, 佐藤正二ほか (2011) 幼児用社会的スキル尺度 (保育者評定版) の開発. カウンセリング研究, 44 (3): 216-226
- 厚生労働省 (2023) 健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023: 健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会, 11-12, https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/undou/index.html (参照日2025.07.28)
- 高橋雄介, 岡田謙介, 星野崇宏, 安梅勅江 (2008) 就学前児の社会的スキル: コホート研究による因子構造の安定性と予測的妥当性の検討. 教育心理学研究, 56(1): 81-92
- 田島祥, 松尾由美 (2017) 未就学児のメディア接触がその後の発達に及ぼす影響に関する文献調査. 子どもたちのインターネット利用について考える研究会, 第八期報告書, 81-136. <https://www.child-safenet.jp/wordpress/wp-content/uploads/report08.pdf> (参照日2025.07.28)
- 特定非営利活動法人全国認定こども園協会 (2020) 新型コロナウイルス感染症対策に係るアンケート調査報告書, 特定非営利活動法人全国認定こども園協会.
- 日本弱視斜視学会, 日本小児眼科学会, 日本視能訓練士協会 (2020) 「2020年4月～緊急事態下の

- お子さんご家族の方々へ」. <https://www.jasa-web.jp/c-news/2311> (参照日2025.07.28)
- ベネッセ教育総合研究所 (2018) 第2回乳幼児の親子のメディア活用調査レポート, 95-114
- ベネッセ教育総合研究所 (2020) 幼児・小学生の生活に対する新型コロナウイルス感染症の影響調査. https://benesse.jp/berd/up_images/research/COVID19_research_digest_1217_2.pdf (参照日2025.07.28)
- 森田健宏 (2002). 保育所におけるパソコン利用に対する保育士の抱く問題点の検討. 日本教育工学雑誌, 26(2): 87-94
- PARUTHI, S., BROOKS, L. J., D'AMBROSIO, C., HALL, W. A., KOTAGAL, S., et al. (2016) Recommended amount of sleep for pediatric populations: a consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine. Journal of clinical sleep medicine, 12(6), 785-786