

# 奈良県の児童生徒の心身の健康ならびにメディア機器使用状況に関する現状調査 調査結果の概要

本調査は、2025年2月に奈良県内の協力自治体を通じて、小学生および中学生の保護者様に回答いただいたものです。ご協力いただきました1,294名の保護者様に心より感謝申し上げます。

## 1 子どもの校種と性別

小学生 916人（男性500人／女性410人／どちらでもない6人）  
中学生 378人（男性210人／女性167人／どちらでもない1人）

## 2 メディア機器の使用状況

### ◆ ゲーム機器の使用開始年齢

#### 小学生

全体	使用なし	～3歳代	～6歳代	～9歳代	10歳以降
916(人)	77	172	378	247	42
%	8.4%	18.8%	41.3%	27.0%	4.6%

#### 中学生

全体	使用なし	～3歳代	～6歳代	～9歳代	10歳以降
378(人)	25	51	100	103	99
%	6.6%	13.5%	26.5%	27.2%	26.2%

### ◆ 動画視聴の開始年齢

#### 小学生

全体	使用なし	～3歳代	～6歳代	～9歳代	10歳以降
916(人)	20	389	296	162	49
%	2.2%	42.5%	32.3%	17.7%	5.3%

#### 中学生

全体	使用なし	～3歳代	～6歳代	～9歳代	10歳以降
378(人)	1	69	74	79	155
%	0.3%	18.3%	19.6%	20.9%	41.0%

- ゲーム機器を使用していない者は小学生で8.4%、中学生で6.6%であったのに対し、動画視聴をしていない者は小学生で2.2%、中学生で0.3%であった。
- また、小学生と中学生を比較すると、小学生の方がメディア機器使用および動画視聴の開始年齢が早期化している傾向が認められた。

### ◆ 学習目的以外で1日にメディア機器を使用する時間

	1294人	使用してい	1時間未満	1時間以上	2時間以上	3時間以上	4時間以上	5時間以上	6時間以上	6時間以上
		ない	2時間未満	2時間未満	3時間未満	4時間未満	5時間未満	6時間未満	6時間以上	
全体	1294人	29	225	361	327	171	79	40	62	
	%	2.2	17.4	27.9	25.3	13.2	6.1	3.1	4.8	
小学生	916人	27	190	273	223	112	47	20	0	
	%	2.9	20.7%	29.8%	24.3%	12.2%	5.1%	2.2%	0.0%	
中学生	378人	2	35	88	104	59	32	20	38	
	%	0.5%	9.3%	23.3%	27.5%	15.6%	8.5%	5.3%	10.1%	

➔ メディア機器の使用時間が長い家庭ほど、以下の項目に「当てはまらない」と回答する割合が多かった

- 子どもと話をしたり一緒に過ごす時間がもてている
- 子どもとの関係が良好であると感じている
- 親が日常で感じているストレスが少ない
- 学習に意欲的である
- 日常的に運動する時間がある
- 起床時刻、就寝時刻が早い
- 身体面の不調を訴えることが少ない
- 発達面や心理面で気になることが少ない

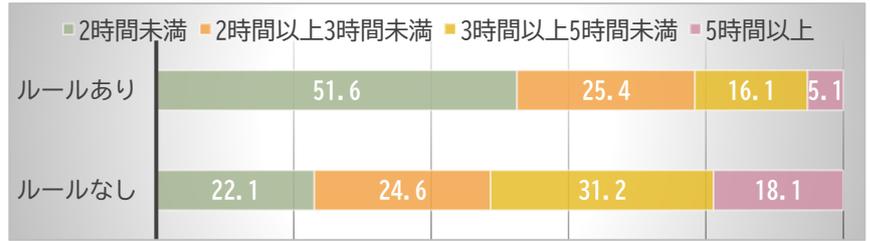
- 使用時間をみると、小学生では「1時間以上.2時間未満」が27.9%、中学生では「2時間以上.3時間未満」が27.5%と最多であった。中学生では使用時間が長くなる傾向にあり、6時間以上が10.1%を占めている。
- メディア機器の使用時間と、子どもとの関係、子どもの様子、生活習慣などとの関連をみると、上記の様々な要因が長時間使用と関連していることが明らかになった。

### 3 メディア機器の使用ルールの設定について

#### ◆ ルールを設定しているか

はい	いいえ	
1018	276	(人)
78.7	21.3	(%)

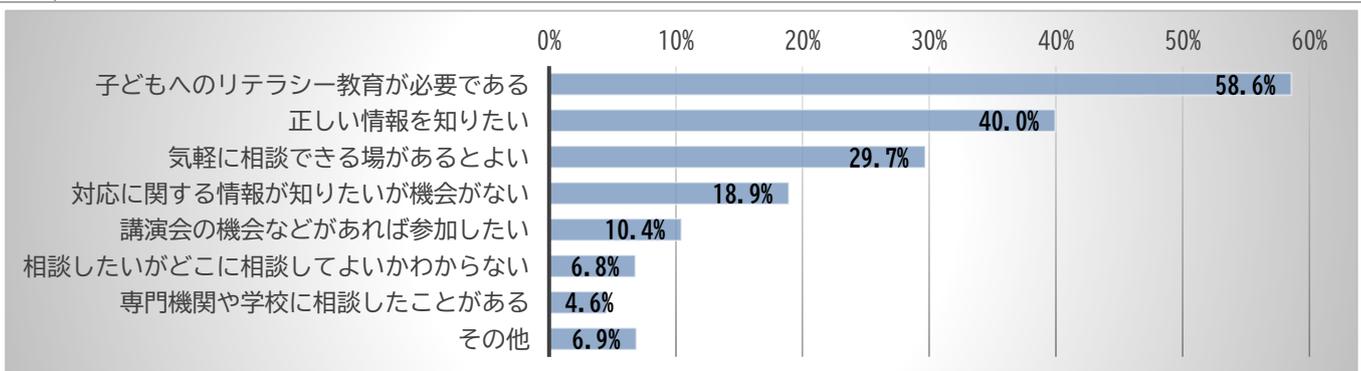
#### ◆ メディア機器の使用時間とルール設定の有無



グラフ内の数字は割合(%)を示す

- ルールを設定している家庭は 78.7%あり、ルールを設定している家庭の方がメディア機器の使用時間は短くなる傾向がみられた。

### 4 ネットやゲームに関する相談や対応に関する情報についての考え



### 5 ネットやゲームの使用に関すること、心身の健康の維持・増進についての考え(自由記述の抜粋)

- ネット・ゲームで知った情報を家族で共有し、意見交換することによりコミュニケーションの機会にしている
- リスクについてしっかりと日常的に話をすることが大切、1時間したら休憩しなるべく遠くの景色をみるようにする
- マイナス面ばかり取り上げるのではなく、有効な使用方法を提示し、自分で考えられる機会をつくるのが大切
- ICT 機器による学習と本を読んだり鉛筆で書いたりする学習、外遊びやリアルな体験などをバランス良く行うことが大切

### 6 まとめ

- 奈良県内の小学生および中学生のメディア機器使用の実態調査を行った結果、①時代と共に子どもがメディア機器に触れる機会が増え、ゲームや動画視聴の開始年齢が早くなっていること、②使用時間の長時間化には親子のコミュニケーションの機会や親のストレス、子どもの生活習慣・学習意欲・運動時間・発達特性・身体面や心理面の不調など多様な要因が関連していること(今回の調査では因果関係までは明らかにできていない)、③ルールを設定して使用することが長時間化の予防につながる可能性、などが明らかとなりました。
- 子どもがメディア機器とうまくつきあっているために家庭でできることとして、日常的に使用時のルールやリテラシーについて一緒に考えること、コミュニケーションの機会を大切にすること、生活習慣の乱れや視力など身体面への負荷に注意すること、様々なことをバランスよく体験させることなどがあります。
- 保護者は子どもへのリテラシー教育の充実を求めておられ、学校教育における予防プログラム実施の強化が求められます。一方で、メディア機器と離れにくい状態にある子どもについては、その要因をアセスメントした上で個別的な対策を考えていく必要があります。
- 情報化社会で健康に活躍できるように育みたい力として、「①情報を活用できるスキル」「②安全に使用できるスキル」「③使いすぎないスキル」が挙げられます。家庭、学校、専門機関などそれぞれの立場で継続的な取り組みが求められており、当センターでも学校教育と連携した取り組みを進めていければと考えています。