

小児科診療 UP-to-DATE

2026 年 9 月 29 日

乳幼児のスクリーンタイムと発達への影響

千葉大学予防医学センター 環境健康学

講師 山本 緑

乳幼児のスクリーンタイムと発達への影響について、1つの論文の内容を中心にお話しします。

テレビ、ビデオ、スマートフォン、タブレット、ゲーム、コンピュータなど、メディア機器の画面を見る1日あたりの時間を、スクリーンタイムといいます。近年、子どものスクリーンタイムが増え続けていると言われています。2024年に、NHKが2歳から6歳の幼児について行った調査結果によると、テレビ・DVDの視聴時間は減少した一方、インターネット動画の視聴時間は増加していました。インターネットと言っても、多くの場合は、テレビを使ってアニメなどを見るという使い方をしているそうです。

乳幼児のスクリーンタイムのガイドライン

さて、乳幼児が長時間にわたってメディア機器の画面を見ることは、子どもの神経発達によくないということが、以前から指摘されています。WHOが発表したガイドラインでは、1歳までは画面を見せることは勧められず、2歳から4歳は1日1時間以内で、より少ない方が望ましいとされています。

日本小児科医会では「子どもとメディア」の問題に対する5つの具体的提言を発表しています。その中には、2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えること、1日のスクリーンタイムの合計は2時間までを目安にする

スクリーンタイム

テレビ、ビデオ、スマートフォン、タブレット、ゲーム、コンピュータなど、メディア機器の画面を見る1日あたりの時間

2歳から6歳の幼児におけるメディア週間接触率(%)

	2019年	2021年	2022年	2024年	
テレビ総計	84.2	78.3	74.4	63.3	↓
録画番組 DVD	69.2	57.0	53.8	41.3	↓
インターネット 動画	38.1	57.8	67.8	68.8	↑

引用：芳賀崇亮/荒牧央 幼児のテレビ視聴、録画番組・DVD、インターネット動画の利用状況
～2024年7月「幼児視聴率調査」から～ 放送研究と調査（2025）

WHO(世界保健機関)

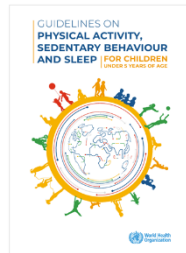
「5歳未満の小児に関する運動・座位活動・睡眠に関するガイドライン」
(2019年4月24日)

座位のスクリーンタイム

0歳～1歳：推奨しない



2歳～4歳：1日1時間未満
(より少ない方がよい)



<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/60a1d0a-2be1-4251-9557-e52ee22112b3/content>

ことが含まれています。しかし、実際は、多くの子どもたちがこれよりも長い時間、メディアを視聴しています。

スクリーンタイムと発達に関するこれまでの研究

このようなガイドラインの根拠として、これまでのたくさんの研究で、スクリーンタイムが長いほど、認知機能や言語機能が低下するなど望ましくない影響があることが報告されてきました。しかし一方、これらの研究に対しては、因果関係の逆転があるのではないかと、という指摘もありました。つまり、もともと神経発達の遅れがあるからスクリーンタイムが長いのではないかと、ということです。それまでに使われていた解析方法では、「発達が遅い子はスクリーンタイムが長くなりやすいのか」、それとも「スクリーンタイムが長いと発達が遅くなるのか」を分けて調べることができないからです。

しかし、2019年に、カナダの研究者が、ランダム切片交差遅延パネルモデルという解析方法を使った研究結果を発表しました。この方法では、スクリーンタイムと発達は、どちらからどちらへの影響なのか、それぞれの方向の影響を調べることができます。そして、2歳、3歳、5歳の子どもについて調べた結果、スクリーンタイムが長いとその後の発達が遅くなるが、その逆方向の影響は見られなかったと発表しました。

日本のエコチル調査の研究

では、日本人で、もっと低い年齢の子どもたちではどうでしょうか。そのことを調べるため、千葉大学と成育医療研究センターとの研究グループが、カナダの研究とほぼ同じ方法で解析を行いました。研究で使ったスクリーンタイムと発達のデータは、エコチル調査という全国規模の出生コホート調査の1歳、2歳、3歳のデータです。エコチル調査は、2011年に環境省が始めた調査で、10万組を超える親子に協力していただいています。この研究は、自閉スペクトラム症と診断されたケースや、不完全なデータを除外した後の、約58,000人の子どものデータを使っており、概ね日本の

日本小児科医会 「子どもとメディア」の問題に対する提言

社団法人 日本小児科医会 「子どもとメディア」対策委員会
(2004年2月6日)

具体的提言

1. 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう
2. 授乳中、食事中のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう
3. すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です
1日2時間までを目安と考えます
テレビゲームは1日30分までを目安と考えます
4. 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう
5. 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう

<https://www.ncf9.ne.jp/kodomo-c/newspage58.htm>

これまでの研究

「スクリーンタイムが長いほど、認知機能や言語機能が低下するなど望ましくない影響がある」という報告は多い

- ➡ 因果関係の逆転があるのではないかとという指摘
神経発達の遅れがあるからスクリーンタイムが長いのではないかと

従来の研究方法に残る課題



カナダの研究（2019年）

ランダム切片交差遅延パネルモデルにより解析

スクリーンタイム → 発達
それぞれの方向の影響を調べる

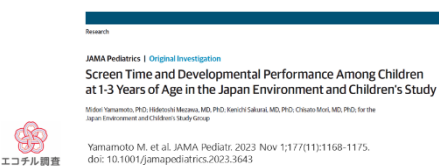
スクリーンタイムが長いとその後の発達が遅くなる

逆方向の影響は見られなかった



子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査） 1～3歳の子どもへのテレビ・DVDの視聴時間と発達との関連

全国15か所で10万組以上の親子が参加登録（2011～2014年に出生）
自閉スペクトラム症と不完全なデータを除く57,980人のデータを分析
概ね日本の定型発達の子どものみを代表



定型発達の子どもたちを代表していると言えます。

データは保護者が質問票に回答したものです。スクリーンタイムは、子どもがふだんの1日テレビやDVDを見る時間として聞いています。発達はASQ-3と呼ばれる乳幼児発達検査スクリーニング質問紙を使って、点数化しています。ASQ-3では発達を、コミュニケーション、粗大運動、微細運動、問題解決、個人・社会という5つの領域に分けて調べます。コミュニケーションは、言葉の理解や伝えること、粗大運動はジャンプ、階段を上る、ボールを投げるなど体の大きな動き、微細運動は何かを書く、鋏を使うなどの手先の動きや目や口の動き、問題解決は親からの指示の理解、個人社会はスプーンを使って食べる、服を着るなど社会生活のスキルです。

研究でわかったこと

この研究でわかったことを5つのポイントでお話します。まず1つめは、スクリーンタイムと発達全体との関係についてです。5つの領域の点数の合計について見たところ、1歳のスクリーンタイムが長いと1年後の2歳の発達の点数が低くなる、つまり発達が遅くなること、また、2歳のスクリーンタイムが長いと3歳の発達が遅くなるという影響が見られました。

2つめは、領域ごとの発達についてです。5つの領域それぞれについてスクリーンタイムとの関係を調べた結果、1歳のスクリーンタイムが長くなると、2歳のコミュニケーション領域の発達が遅くなるという関係が見られました。また、2歳のスクリーンタイムが長いと、3歳では粗大運動、微細運動、個人・社会の3つの領域の発達が遅くなるという関係が見られました。テレビやDVDを長時間見ていると、その分、家族から話しかけられることや、自分から何かを伝えようとするのが少なくなり、体を動かさずにじっと座っていることが多くなります。それによって、ことばや運動能力、社会生活に必要な能力を身につけることが遅れていく可能性があるということだと考えられます。

3つ目は、逆向きの関係、つまり発達の遅れはスクリーンタイムに影響するののかということについてです。1歳、2歳でコミュニケーション領域の発達が遅い

1～3歳の子どものテレビ・DVDの視聴時間と発達との関連

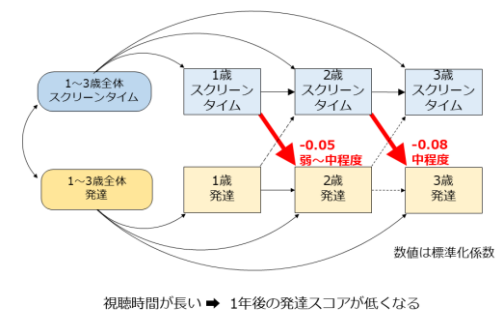
保護者が質問票に回答

スクリーンタイム：子どもがふだんの1日テレビやDVDを見る時間

発達：ASQ-3（乳幼児発達検査スクリーニング質問紙）で点数化

発達領域	
コミュニケーション	言葉の理解、伝えるなど
粗大運動	ジャンプ、階段を上る、ボールを投げるなど
微細運動	手先の動き、目や口の動きなど
問題解決	親からの指示理解など
個人・社会	スプーンを使って食べる、服の着脱など

メディア視聴時間と発達スコア（全領域）との関連



メディア視聴時間と発達スコア（領域別）との関連

	メディア視聴 ▶ 発達		発達 ▶ メディア視聴	
	1歳 ▶ 2歳	2歳 ▶ 3歳	1歳 ▶ 2歳	2歳 ▶ 3歳
コミュニケーション	-0.06 (弱～中)	-0.02	-0.03 (弱)	-0.06 (弱～中)
粗大運動	-0.01	-0.03 (弱)	0.01	0.02
微細運動	-0.01	-0.07 (中)	0.00	-0.02
問題解決	-0.01	-0.01	-0.01	0.02
個人・社会	-0.01	-0.12 (強)	0.00	-0.01

1歳の視聴時間が長い ⇒ 1年後のコミュニケーションの発達が遅くなる

2歳の視聴時間が長い ⇒ 1年後の粗大運動、微細運動、個人・社会の発達が遅くなる

メディア視聴時間と発達スコア（領域別）との関連

	メディア視聴 ▶ 発達		発達 ▶ メディア視聴	
	1歳 ▶ 2歳	2歳 ▶ 3歳	1歳 ▶ 2歳	2歳 ▶ 3歳
コミュニケーション	-0.06 (弱～中)	-0.02	-0.03 (弱)	-0.06 (弱～中)
粗大運動	-0.01	-0.03 (弱)	0.01	0.02
微細運動	-0.01	-0.07 (中)	0.00	-0.02
問題解決	-0.01	-0.01	-0.01	0.02
個人・社会	-0.01	-0.12 (強)	0.00	-0.01

コミュニケーションの発達が遅い ⇒ 1年後のスクリーンタイムが長くなる

と、その後のスクリーンタイムが長いという関係が見られました。

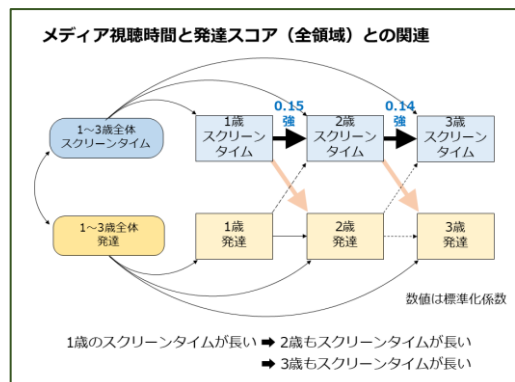
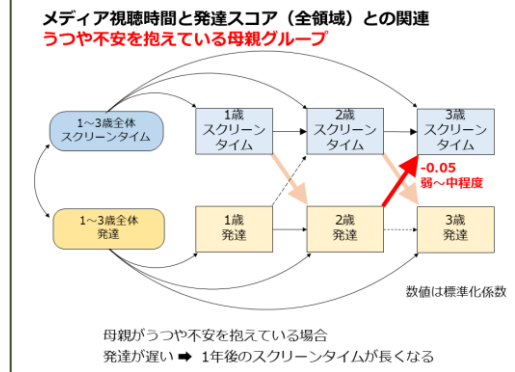
また、お母さんがうつや不安などを抱えている場合も、子どもの発達が遅いと、その後のスクリーンタイムが長いという関係が見られました。精神的な弱さを抱えているお母さんや、お子さんのコミュニケーション能力が発達していない場合は、テレビに頼る傾向が強くなっている可能性があります。子どもの過剰なスクリーンタイムを避けるために、こうしたお母さんたちをサポートすることは重要だと思います。

4 つ目は、メディアを見る習慣は引き継がれやすいということです。1 歳の時にスクリーンタイムが長いと、2 歳や 3 歳になっても同じようにスクリーンタイムが長くなる傾向が強く見られました。子どもが小さいうちからメディアを見せるような家庭環境にある場合、その習慣は後々まで続きやすいので、子どもが小さいうちから環境を整えることが大切です。

5 つ目は、よりよい発達にはどんなことが関係しているのかについてです。いくつか考えられる要因について解析を行ったところ、年上のきょうだいがいる、保育園に行っている、絵本の読み聞かせをしてもらう日数が多い、送り迎え以外でも外に出かける日が多い、睡眠時間が長いという子どもは、発達が進んでいる傾向が高いことがわかりました。そしてこれらの生活をしている場合は、スクリーンタイムが短くなるという傾向も見られました。

まとめと適用

この研究でわかったことを一言で言えば、1 歳からでも、メディア視聴時間が長いと子どもの発達が遅くなりやすいということです。この研究のスクリーンタイムは、テレビや DVD だけで、スマートフォンやタブレットなどは含まれていません。それは、この調査を始めた頃はまだそれほど乳幼児がスマートフォンを使うような状況にはなっていなかったためです。現在は、乳幼児でもスマートフォンやタブレットを見るが多くなりました。このような持ち運びができてどこでも使えるメディア機器は、テレビ以上に発達への影響が大きくなる可能性がありますので、今後も研究



スクリーンタイムと発達スコアに関係する要因			育児環境要因
予測変数	発達	スクリーンタイム	
母親の年齢（歳）	-0.11	-0.03	
母親の教育歴（3区分）	0.02	-0.11	
世帯収入（400万円以上）	0.04	-0.05	
母親の抑うつ	-0.09	0.05	
年上のきょうだい	0.14	-0.19	
保育園の利用	0.16	-0.28	
こどもへの読み聞かせ（5区分）	0.18	-0.13	
外出	0.07	-0.04	
睡眠時間（時間/日）	0.05	-0.03	
子どもの性別（女性）	0.24	0.00	
子どもの発達スコアを高くする育児環境要因			
年上のきょうだい、保育園の利用、子どもへの読み聞かせ、外出、睡眠（スクリーンタイムが短いことにも関連）			

この研究でわかったこと

1歳から、スクリーンタイムが長いと子どもの発達が遅くなりやすい

スマートフォンやタブレットのスクリーンタイムは含まれていない

現在は、乳幼児もスマートフォンを使用
スマートフォンなどの発達への影響は今後の検討課題

が必要です。

最後に、注意したいことですが、現在の社会においてメディアが全て悪いというような過剰な反応をすることは避けるべきだと思います。むしろ、よい内容のメディアを選び、そこから得られる情報を適切に利用して生活を豊かにする工夫をすることがより重要です。そして、乳幼児であっても、テレビを見せっぱなしにしないこと、例えば、親子で一緒に観て、笑ったり、話しかけたり、歌ったりする。そのような、メディアをコミュニケーションの機会に変える工夫によって、発達に良い影響を与えることができるかもしれません。また、幼児期以降は、それぞれのご家庭で、メディアを見る時間や内容について子どもと話しながらルールを決めていくことが、健全なメディア利用につながっていくと考えます。

注意したいこと

メディアが全て悪いというような過剰な反応は避けるべき

勧めたいこと

よい内容のメディアを選ぶ

➡ 情報を適切に利用して生活を豊かにする工夫

テレビを見せっぱなしにしない

親子で一緒にメディアを見て楽しむ

➡ メディアをコミュニケーションの機会に変える工夫

幼児期以降に勧めたいこと

各家庭で、メディアを見る時間や内容について
子どもと話しながらルールを決めていく

「小児科診療 UP-to-DATE」

<https://www.radionikkei.jp/uptodate/>