

# 外遊びが幼児期のデジタル視聴の影響を弱める

大阪大学と浜松医科大学の共同研究

米国医学会科学誌「JAMA Pediatrics」に発表

幼児期

スクリーン  
タイムが長い

その後の神経発達の影響を解析

2歳時点の毎日平均が「1時間以上」の場合  
WHOガイドライン「2歳は1時間未満」推奨

©THInet 2023 田草雄一

参照：大阪大学の研究専用ポータルサイト『外遊びが幼児期のデジタル視聴による神経発達への影響を弱める』可能性を世界で初めて明らかに～幼児期のデジタル視聴対策にあらたな方向性～2023-1-24、生命科学・医学系連合小児発達学研究科特任教授 土屋賢治 [https://resou.osaka-u.ac.jp/ja/research/2023/20230124\\_1](https://resou.osaka-u.ac.jp/ja/research/2023/20230124_1) (2023. 9.24閲覧)

M Sugiyama, BA, *et al.* (2023). Outdoor Play as a Mitigating Factor in the Association Between Screen Time for Young Children and Neurodevelopmental Outcomes. *JAMA Pediatr.* 177(3):303-310. doi:10.1001/jamapediatrics.2022.5356

# 外遊びが幼児期のデジタル視聴の影響を弱める

2歳

4歳

スクリーン  
タイムが  
長い  
(1日  
1時間  
超)

コミュニケーション機能  
例：自分の意見を言える

やや  
↓

日常生活機能  
例：後片付け、危険の察知

やや  
↓

社会機能  
例：ミスをわびる、挨拶

→

# 外遊びが幼児期のデジタル視聴の影響を弱める

2歳

2歳8か月時点

4歳

スクリーンタイムが長い  
(1日1時間超)



外遊びを週6日以上

コミュニケーション機能  
例：自分の意見を言える



日常生活機能  
例：後片付け、危険の察知

低下を大幅に抑制

社会機能  
例：ミスをわびる、挨拶



# 外遊びが幼児期のデジタル視聴の影響を弱める

## 本研究成果が社会に与える影響

① 幼児期のスクリーンタイムに関する指針の見直しの必要性を指摘した

保護者にゆだねる以外の方策を探るべき

② 幼児期のスクリーンタイムを減らすことに固執すべきではない

外遊び以外にも、望ましくない影響を減らすための手立てを開発すべき

③ 「スマホ育児」というネガティブワードの見直しが必要であることを示した

十分な根拠のないまま否定的にみる空気はいかがなものか

# 外遊びが幼児期のデジタル視聴の影響を弱める

## 「外遊びが多い」の定義

米国CDCの調査に採用された定義をもとに  
「1日に30分以上、外気に触れて息が多少弾む程度の  
活動を行った週当たりの日数」が6日以上の場合



- 外で走り回る遊び
- 外での散歩
- 長時間の買い物



©THInet 2023 田草雄一

参照：大阪大学の研究専用ポータルサイト『外遊びが幼児期のデジタル視聴による神経発達への影響を弱める』可能性を世界で初めて明らかに～幼児期のデジタル視聴対策にあらたな方向性～2023-1-24、生命科学・医学系連合小児発達学研究科特任教授 土屋賢治 [https://resou.osaka-u.ac.jp/ja/research/2023/20230124\\_1](https://resou.osaka-u.ac.jp/ja/research/2023/20230124_1) (2023. 9.24閲覧)

M Sugiyama, BA, *et al.* (2023). Outdoor Play as a Mitigating Factor in the Association Between Screen Time for Young Children and Neurodevelopmental Outcomes. *JAMA Pediatr.* 177(3):303-310. doi:10.1001/jamapediatrics.2022.5356