メディアの子どものウェルビーイングへの影響
～子どもの権利の視点から～

Everybeing/京都大学医学研究科
児童精神科医・精神科専門医

小澤いぶき

©Everybeing2024

はじめに

Copyright © 2023 PIECES.org All Rights Reserved.

調査の背景と目的・願い

・子どものメンタルヘルスとウェルビーイングには、子どもの暮らしに関わる様々な環境が影響している。SNSや、広告、テレビや雑誌など暮らしの中に広がる多様なメディア環境もその一つてある。

・国際的な調査で、広義のメディア（広告媒体、デジタル媒体、オールドメディアなど）が、子どもの方々のメンタルヘルスとウェルビーイングに影響することがわかってきた。特にスティグマによるメンタルヘルスの影響や、デジタル媒体の影響は顕著である。

・特にデジタル媒体に関しては子どもにとって様々な影響があることから、国際的には、教育におけるデジタル環境を見直す潮流がある。

・近年、特にデジタル環境を中心としたメディア環境の子どもへの影響が示唆され、OECDでは2021年5 月に「デジタル環境における子どもに関する理事会勧告」が採択され、各国においてもデジタル環境の 見直しが行われている。

・子どもたちにとって、デジタル環境は日常の一部でもあり、アクセスの多様化の保証の一端を担う可能性があるる一方で、子どものウェルビーイングを阻害する可能性もあります。

・子どもにとってどのようなメディアのあり方がウェルビーイングに寄与するのか、子どもの権利に根差しているのかを、子どもたちの体験している世界や、その声を大切に、国際的な観点・子どもの権利の観点ももとに考え、実装していくことが急務であり、今回のプロジェクトを立ち上げた。

Copyright © 2023 PIECES.org All Rights Reserved
©Everybeing2024

子どもの権利とウェルビーイング

©Everybeing2024

子どもの権利条約と子どものウェルビーイング

子どもは保護される対象と
いうだけでなく、一人の人間

自分に関わることについて
決められる権利の主体

1989年：国連子どもの権利条約の採択
これを端緒とし、子どものウェルフェアから
子どものウェルビーイングという概念がへの転換が進み、

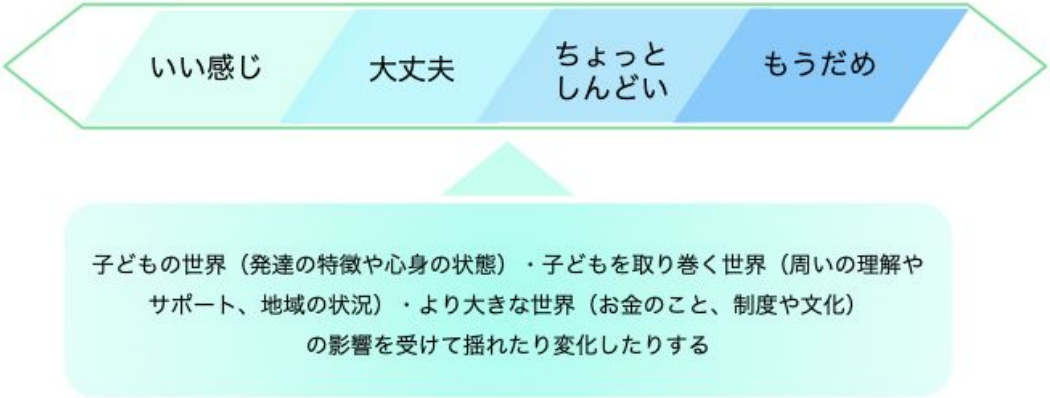
子どものウェルビーイングは、**「子どもの権利条約に基づき」**
「子どもの権利の実現およびすべての子どもがその能力、潜在能力やスキルを生かせる機会の達成」
と 定義された（Bradshaw et al.2006:8）。

1996年：CWI 国際比較研究プロジェクトがスタート
子どもの権利条約の採択を機に、国際比較可能な Child Wellbeing Index（CWI）開発を目指した最初の取り組み。子どもの権利条約は、CWIの分野や項目の理論的基盤とされた。

©Everybeing2024

心の健康はウェルビーイングの大切な要素

「心の健康の状態は連続したもの」という考え方
「病気」と「病気ではない」ではなくグラデーション



どんな心の状態でも大丈夫（ sense of ~~）だと感じられること、心の健康が保障されることはこどもの権利

2023,日本財団

©Everybeing2024

ウェルビーイングとはプロセスであり、状態である

一時的な結果ではない

継続的なもの、プロセス（その瞬間は wellではないが包括的にwell だったということもある）

身体的、精神的、社会的、スピリチュアリティに、ちょうどよく満ちている状態であり、そこに向かうプロセス

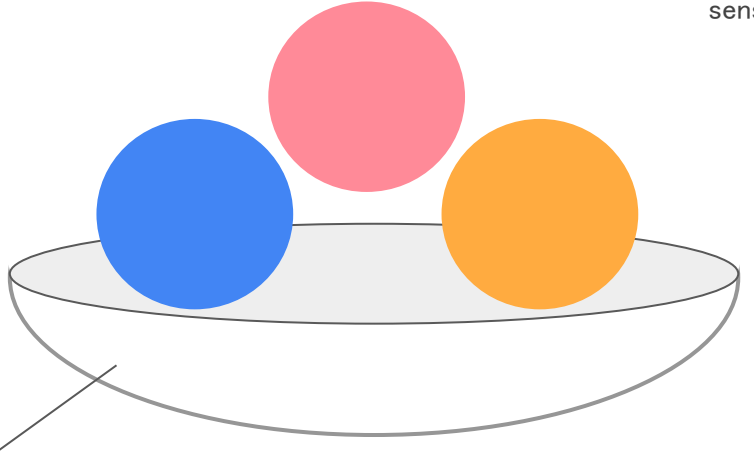
©Everybeing2024

子どものwell-beingに関わる3要素

2.ここにいて大丈夫だという感覚
sense of belonging

3.主体的に社会に関わっている・働きかけられる感覚
sense of agency

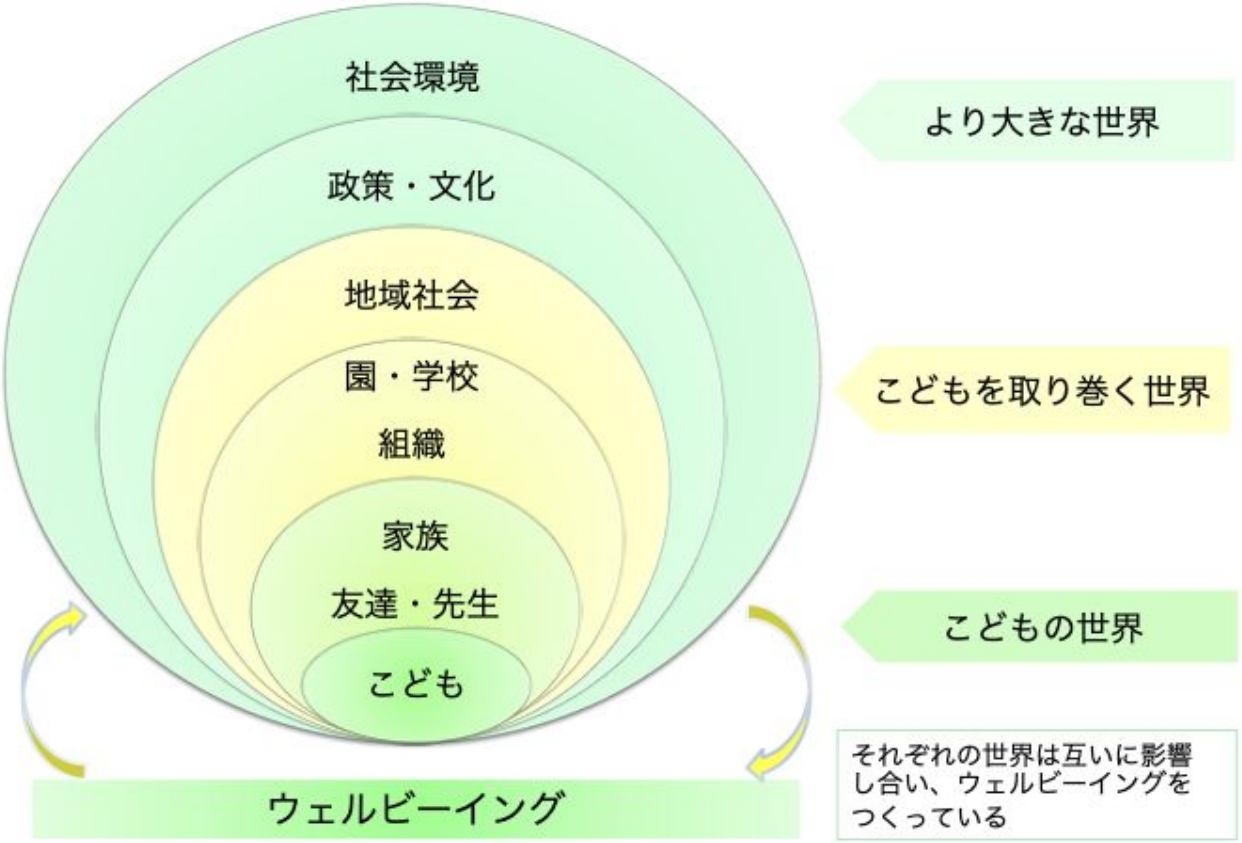
1.楽観性
sense of optimism



大人とのよい関係性(Quality teacher-student relationship含む)

©Everybeing2024

子どものウェルビーイングをつくるもの
エコロジカルモデル



org All Rights Reserved.
2023,日本財団 ©Everybeing2024

メディアの子どものメンタルヘルスとウェルビーイング
～国際的な文献調査からみえてきたこと～

©Everybeing2024

海外の調査では……

海外では、メディアが子どもたちにどう作用しているか、さまざまな調査が行われています。その結果からは、特に（Instagram／TikTok／YouTube／Xといった）ソーシャルメディアによる心の動きが大きいことがわかっています。

SNSなどのソーシャルメディアを通じて、新しい世界が開けたり、新しく学びたいことに出会える一方で、インターネットにつながったスマホやタブレットが使えるかどうかで経験できることが変わってしまうという「不平等な差」も生まれています。

そのような現実を考えて、海外に本部を置く国際機関では、メディアを作る人がそれを見る子どもたちの気持ちを考え、子どもの権利を大切にしたコンテンツを作ることが大切だと伝えています。また、良くないメディアから子どもたちを守っていくことも重要だとしています。

○ ソーシャルメディアの良いところ・良くないところ ×

悩みの相談などをオンラインでできるといった手軽さがあるよ。

自分の暮らす地域や社会の活動などに参加しやすくなることも。

適切なインターネットの利用は、心にとってもよい結果があると言われているよ。

知らないうちに誰かを差別したり、傷つける表現や考え方が当たり前になってしまう可能性があるかも……。

ほかの人と比べてしまい、自分に自信をなくしたり、不安になったりすることがあるみたい。

小さい子たちは、現実とそうでないことを区別できないことがあるそうだよ。

©Everybeing2024

デジタル技術・環境の影響

より大きな世界

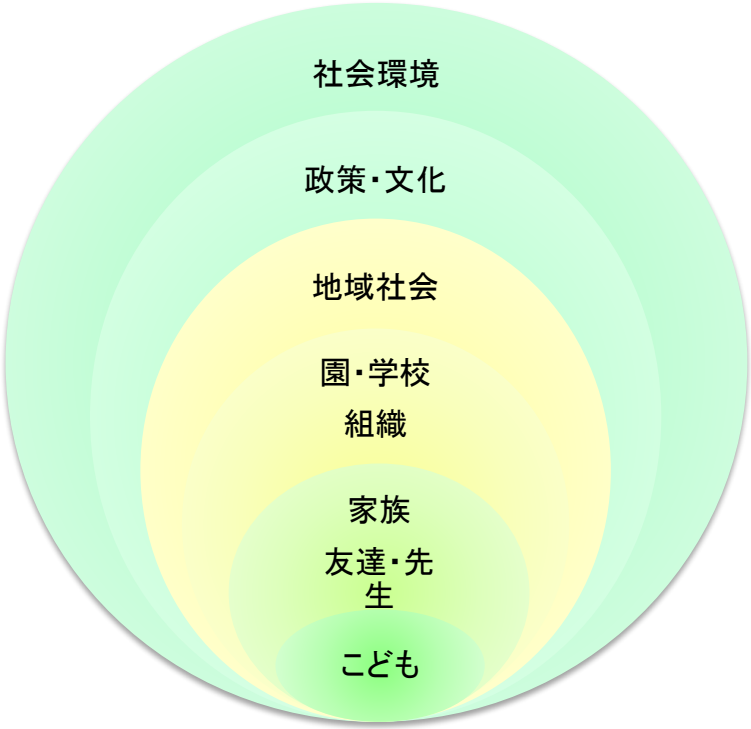
情報格差、
デジタル技術の困難による新たな格差
（コンテンツの内容により）
差別、偏見の容認や強化
固定概念の強化
ジェンダー観、家族観の固定化
多様性の阻害

こどもを取り巻く世界

偽情報へのアクセス
リスクの高い環境へのアクセス

こどもの世界

いじめ、性的搾取、児童虐待、児童搾取
誤情報への接続、
個人情報の漏洩、
睡眠への影響、
過度な利用による憂鬱感、不安
自殺関連行動
強迫的な行動や嗜癖行動への過度な傾倒



より大きな世界

学習格差、機会格差の解消
新しい職種の創造と機会の提供
参加・参画のアクセス

こどもを取り巻く世界

新たな機会、新たな社会的交流や情報へのアクセス、
社会的孤立の解消、
ピアネットワークとの接続
地域の課題へのアクセス

こどもの世界

適度な利用によるメンタルヘルスへの肯定的影響

©Everybeing2024

広告媒体の影響

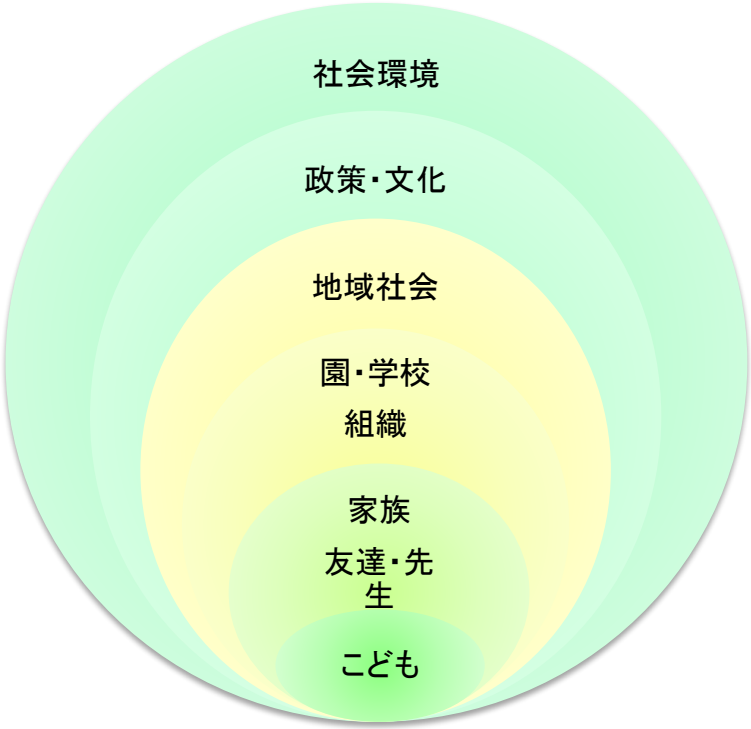
より大きな世界

（コンテンツの内容により）
差別、偏見の容認や強化
固定概念の強化
ジェンダー観、家族観の固定化

こどもを取り巻く世界

こどもの世界

いじめ、性的搾取、児童虐待、暴力
誤情報へのアクセス
消費行動の変化や大きな消費・支払い
（幼児期ほど影響を受けやすい）
健康被害



より大きな世界

多様性の尊重
持続可能な消費に関する教育機会の提供

こどもを取り巻く世界

こどもの世界

©Everybeing2024

テレビ等の影響

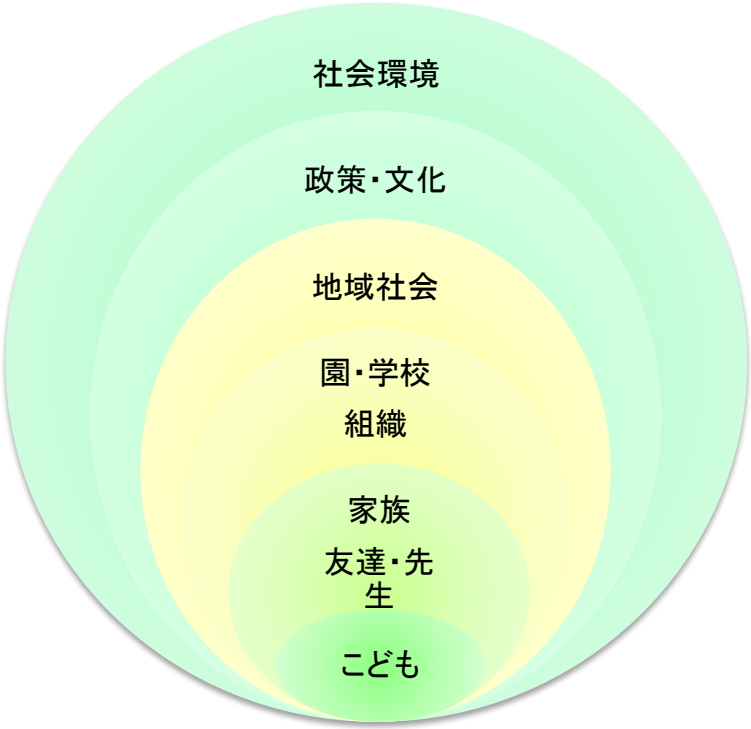
より大きな世界

差別、偏見の容認や強化
固定概念の強化
ジェンダー観、家族観の固定化
多様性の阻害

こどもを取り巻く世界

こどもの世界

健康被害（小児肥満）



より大きな世界

こどもを取り巻く世界

こどもの世界

©Everybeing2024

国際的なガイドラインにおける子どもの権利とウェルビーイング

©Everybeing2024

原理原則と策定プロセス

原理原則の基礎となっていること

・子どもの権利条約が基礎となっている。
・全てのステークホルダーが子どもの権利に根差した安全な環境・コンテンツを整備すること
・子ども若者自身が特にデジタル環境における適切な情報と知識を身につけていく学習機会の保障をすること

策定プロセスについて

・専門家や多様なメンバーでの策定
・子ども・若者の参加・参画のもとでの策定

©Everybeing2024

日本に暮らす子どもの方々へのインタビューからみえてきたこと

©Everybeing2024

©Everybeing2024

メディアを利用して心地いいことは？

映像や音楽、ネット上でのやり取りなど、
メディアに触れていてうれしい気持ちになること、
役に立つことはありますか？

好きなゲームの広告とか見ると、テンションが上がる。よっしゃー！（中学3年）

部屋の中でも街の中でも使える。持ち歩けるのがいい。（高校1年）

インスタとかTikTokで「彼女にあげたいもの」と調べれば、みんながあげてるものが出てきて参考になる。（高校2年）

テストや人間関係で大変なので、テレビやスマホを見てると安心する。（中学1年）

好きな音楽を聴いていると心が安定する。（中学3年）

無心。何も考えなくていいから見る。（高校2年）

ネットを見てるといろいろな話題があって飽きない。見てるだけで面白い。（中学2年）

ゲームの攻略情報がどこよりも早い。（中学3年）

役に立つというより、「うん」「へー」って思うことがある。（高校1年）

ネットだと効率がいい。（高校1年）

連絡がすぐに取れる。（高校1年）

ネットだと欲しい情報を調べたいことだけ、すぐ調べられる。教科書とかで調べると、必要な部分だけじゃなくて、全部読まないとわかんない。（高校1年）

修学旅行の行き先を考えたりするとき、検索サイトよりインスタのほうが使える。（高校2年）

虚無。（小学6年）

創作活動をしているので、YouTubeでいろいろな音楽を聴いてインスピレーションを得られる。（中学3年）

スマホやLINEは安心する。友だちとやり取りしているとき。（中学3年）

推しの広告は見ちゃう。大人の広告でもまじまじと見る。（中学1年）

天気予報とかは、スマホだとリアルタイムだからわかりやすい。（小学6年）

推しを見てるとポジティブになれる。（中学1年）

本やマンガは続きが気になる。（小学5年）

©Everybeing2024

メディアに触れていてイヤなことは？

スマホやテレビから流れてくる映像、
SNSに書かれている言葉、コンビニの中など、
メディアを目にして嫌な気持ちになることはありますか？

自分の顔が写ってるのはイヤ。
全世界にまがれるから。
何かいろいろされると困る。
（高校2年）

CMは全部キライ。
時間を盗まれる。
（小学2年）

広告は操作できないから理不尽。
出てきたとき親に見られて
「ちょっと何調べてるの？」と言われる。
（高校2年）

おじさんは全員つまんない。
言ってる意味がわかんない。
（小学2年）

友だちのSNSの
投稿に知らない間に
映ってたらヤだなと思う。
BeReal.とか、
みんな急にやるので。
（高校1年）

ネット上には古い情報が混じってる。
サイトによっては
更新日が書いてなくて、
いつの情報がわかんない。
（高校1年）

LINEグループでは、
何言ってもバレない雰囲気があって、
グループに招待したり、
強制退会させたりで荒れた。
（中学1年）

Xでは人の不幸や暗い話とか
あんまりよくない情報が流れてくる。（高校1年）

位置情報を友だち同士で
共有できるアプリとか、
そこまで干渉されたくない。
（高校1年）

スマホは時間制限されると
使いたくなるけど、
いつでも使えるようになったら
飽きて、別のことをやりたくなって、
精神的に楽、かな。（中学3年）

コンビニの雑誌の
表紙の水着のお姉さんとか
気持ちが悪いなって思う。
コンビニに行きたくなくなる。
（小学2年）

ゲームで
目的が達成できないと
イライラする。
（中学3年）

YouTubeを
見ているときに
広告が出てくると
ムカつく。イライラする。
（小学4年）

残酷な切り抜き動画を見て
うつになることがある。
TikTokで見ちゃう。（中学2年）

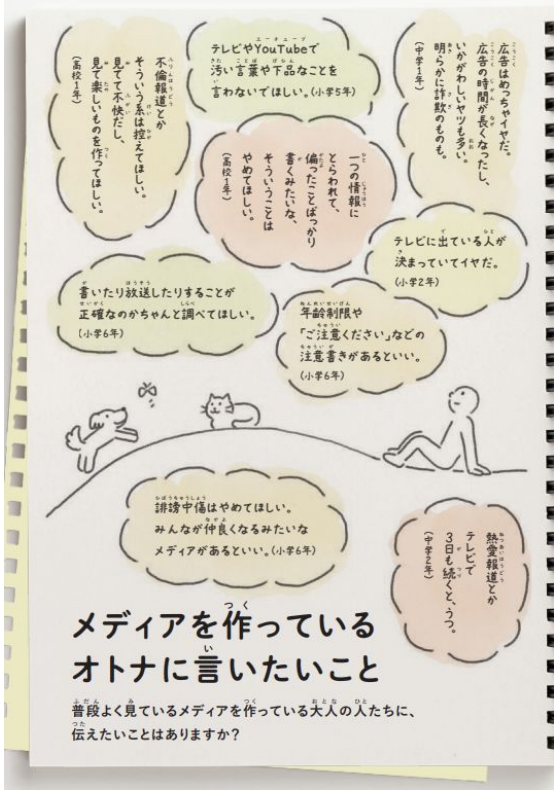
ゲームをやっていると
キリよく終われない。（小学5年）

やらなければならない
ことがあるのに、
スマホばかり
見ちゃうことはある。
特に対策もしてない。
（中学2年）

脱毛の広告とかが
出てくるのがイヤ。
（高校2年）

推しの動画のコメント欄は
アンチが出てくるので
見たくない。（高校2年）

©Everybeing2024



©Everybeing2024

インタビュー概要

プロジェクトの最初の段階として18歳までの子どもたちへインタビューを実施し、子どもたちがどののよう なメディア(媒体)から、どういった影響を受けているか、子どもの声から実態を調査しました。

時期:2024年10月~2025年2月
方法:対面またはオンライン
対象:小学校2年生~高校3年生 65人
実施委託先:一般社団法人Everybeing
質問内容:
・何をメディアと捉えているか /メディアをどのように使っているか /メディアを使う理由 /メディアからどのような影響を受けているか /メディアに望むことは何か

©Everybeing2024

インタビューからみえてきたこと

・子どものたちは主にデジタル環境にアクセスしている
・アクセスするときの選択の基準は、媒体ではなくコンテンツが基準になることが多い
・メディアにおける誹謗中傷やコンフリクト、見たくない内容が報道されることなどに気分が影響されることがある
・自分の「推し」から様々な影響を受けている。
・明言はされていないが「推しの推し (化粧品や ボディイメージなど)」から本人が気づかないうちに影響を受けている可能性もが示唆された
・自分から積極的にデジタル環境にアクセスしているだけでなく、「やることがないから」「気　が付いたら見ている」「どんどんリコメンドされるから」といった状況も多く見られた
・情報の偏りやファクトではないことの報道や広告、誹謗中傷、出演者の固定化への疑問、それらを変えていくことへの願いも聴こえてきた

©Everybeing2024

子どもたちが教えてくれたこと

どこでインタビューしたか

- 児童養護施設
- 地域の居場所
- 学校
- ユースセンター
- 地域のあそび場
- オンラインの居場所
- 青少年センター
- 児童館
- 地域の学びば

©Everybeing2024

子どもたちが教えてくれたこと

どんな方々にインタビューしたか

- 小学生～大学生（10～18歳）
- メディアに関心がある方、ない方
- ジェンダーの多様さ
- 学校に行っている方・行っていない方
- 様々な地域の方
- ルーツの多様さ
- 家庭で暮らしていない方
- 経済的な状況が多様

©Everybeing2024

子どもたちが教えてくれたこと

メディアの捉え方（メディアときいて思い浮かぶもの）

- インターネット
- テレビ
- 漫画・本
- LINE
- Google
- 突破ファイル ZIP
- YouTube
- tictok
- Amazonプライム Netflix
- 雑誌
- ディスコード
- インスタ
- ゲーム
- 新聞
- ビーリアル
- ピクシブ
- 学校のタブレット
- スマホ
- 学校のパソコン
- X

Copyright © 2023 PIECES.org All Righ
©Everybeing2024

子どもたちが教えてくれたこと

メディアの影響（どんな気持ち？）

虚無

楽しい

無

ぼーっと

なくては
ならないもの

途中から惰性

なるほど
って気持ち

考えたこと
なかった

特に何も・・

©Everybeing2024

子どもたちが教えてくれたこと

メディアの影響（良い点、嬉しい気持ちになること、役に立つこと）

- 疲れた時にぼーっと見れる
- 推しと出会える
- 参考になる
- 暇つぶしができる
- テンションが上がる
- 創作のアイディア
- 色々調べられる
- なるほどって気持ち
- 歌を歌う
- みんなでイェーイ
- 推しがでると嬉しい・いい。かっこいい
- 一緒に踊る
- 学校の授業のことを調べられる

©Everybeing2024

子どもたちが教えてくれたこと

メディアの影響（嫌な気持ちになること、嫌な影響）

- 誹謗中傷
- 推しの誹謗中傷を見ると落ち込む。（誹謗中傷するなら）見なきゃいいのにって思う
- 本当かわからない情報
- 騙されたこと。tictokであと何秒みたいな。見ちゃう。
- 目が悪くなった
- 嫌なことといえば、亡くなった人のさ、顔とかさ、ニュースとかをさ、あげてさ、いいね、稼ぐ人っているじゃん。
- フェイクニュース
- 勝手に情報アップされるとか（個人情報）ちょっと怖い
- 誹謗中傷とかは非表示にすればいいから。人のことだからあんま（気にしない）
- ゲームで悪口を書かれた
- CMうざい面白くない
- CM自分たちで広告いじれないのに理不尽変なCMが出てきたらきまづい
- ゲームを切りよく終われない
- 特に何もない。人は人って感じ

©Everybeing2024

子どもたちが教えてくれたこと

いつ、なんのために使っているか

あんまいないかもしれないんですけど、釣りの動画を見る時。
趣味で。釣りするんです。

調べ学習

検索する時

新聞や雑誌は
ほとんどみない

今日どんな髪型にしようかなって悩んでいる時、調べるために

音楽つくってるんですけど、創作に行き詰まった時
アイディアを得るため

何となく。何となく見えたら、違うのが目に入って、それを見始めて、気づいたら時間が過ぎてるみたいな。最初は目的があるんだけど、途中から目的からずれてく。

推しを見たい時

家族（テレビを）見てるから

プレゼント
選ぶ時とか

疲れた時

暇な時

移動中

寝る前

ゲームを
無料でダウンロード
できるから

新聞が家に
届いてたから、
ニュース
見るようにしてた

見たいから

特に、理由はない

©Everybeing2024

子どもたちが教えてくれたこと

メディアをつくる人に気をつけてほしいこと、大切にしてほしいこと

使う側や見る側にも配慮してほしい

特にない

誹謗中傷するなら使わないで欲しい

みんなが仲良いメディアとかがいい。
悪口とかは疲れる

本当かわからないことは載せないで欲しい。
ちゃんと事実を書いて欲しい。

下品なことは言わないでほしい。
悪口とか暴言とかやめて欲しい。

広告は1秒で。ポスター貼るくらいでいい。なんか喋り出さなくても。文字もポスターが5秒だったらまだ許せるけど。40秒とか、皆さんお願い脱毛してくださいって。なんだろう、それはいらないから、いらない。

見てて楽しいものを作って欲しい

（テレビで）グロいのとか、ちょっと気持ち悪いのはうっとなる YouTubeとかだと
これはグロいですって書いてある

本当の情報を載せて欲しい

個人情報のこととか気をつけて欲しい。勝手にあげないで欲しい

制限かけるやつとか入れてたけど意味がない。

広告なくしてほしい。

©Everybeing2024

考察

・子ども自身がみたいと思っているものや関心のあるものに関しては、そのコンテンツからの悪影響（例えば、特定の価値観への誘導による健康被害や、アンコンシャスバイアス、ボディイメージへの影響など）に子ども自身が気づきにくい可能性がある。そのため、作成側が子どもの権利に根ざし、メンタルヘルスとウェルビーイングへの影響を考慮する必要がある。

・特にインターネット環境における媒体（ YouTube等）に関して、やめた方がいいけれどやめられないと感じていたり、惰性で見てしまうと感じている子どもが一定数いる。
ゲーム等のコンテンツや視覚刺激の多いコンテンツ自体、子どもを消費対象として認識し、そのコンテンツにい続けてもらう工夫が施されている場合が多いが、子どもを権利主体として捉え直し、その成長への影響を考えた設計を検討する必要がある。

・リコメンド機能により、子ども自身の選択肢が限られている可能性や子ども時代からフィルターバブルの影響を受ける可能性も示唆された。リコメンド機能に関しての工夫が必要である。

・今回の資料には紹介していないが（報告書 QRコードよりインタビューした全ての子どもたちの応答を見ることができます）、子どもの個人情報の商業的データ利用に関しては、子ども自身からも懸念の声が上がっており、子どもの権利の観点からも整備が必要である。

・子どもにとっての保護因子、ウェルビーイングに肯定的な影響を与える可能性の有無、あるとしたらどのような環境が望ましいかも今後詳しく聴いていく必要がある

©Everybeing2024

今後の取り組み

今回できるだけ様々な地域、環境に暮らす子どもたちを対象にインタビューを実施する工夫をしたが、乳幼児の年代も含め、まだまだ聴けていない声がたくさんある。特に低年齢の子どもは、現実とメディアの情報との区別が難しくなることもあり、気付かぬ影響を受けやすくもある。

今回の調査をもとに、2025年度はより多くの子どもたちの声を聴く大規模調査、子どもの権利に根差したメディアの事例づくりを、子どもと共に、メディアに関わる方との対話を重ねながら実施していく予定である。
最終的には、子どもの権利に根ざした情報発信カガイドラインの作成を行い、それをもとに、子どもの権利とウェルビーイングに資する報道や情報発信が子どもの暮らしに広がっていくことを目指す。

報告書は以下になります。
https://static1.squarespace.com/static/56599f98e4b04cd6ce919cf3/t/67e2419715d6a616fe947e3f/1742881247058/web_media-interview24.pdf

＊ぜひ調査や事例づくりなど、ご一緒できますと幸いです。

©Everybeing2024