

子どものあそびとコンピュータゲーム



首都大学東京大学院人間健康科学研究科作業療法科学域 准教授 伊藤祐子

1 子どものあそびとコンピュータゲームについて

今回は子どものあそびの中から、“コンピュータゲーム”についてお話ししたいと思います。コンピュータゲーム（以下；ゲーム）には、テレビゲームや携帯型ゲーム、スマートフォン（以下；スマホ）やタブレットといったスマートデバイスで行うモバイルゲームなどがあります。これらコンピュータゲームは、日本では1970年代頃から一般に普及し始め、現在まで数々のゲーム機、ゲームソフトが開発・販売されています。また2000年代後半にスマホ市場が拡大し、現在はタブレット端末も身近な道具として普及したことから、モバイルゲームはとても身近な存在になっています。そこには同時にインターネットの普及も大きく影響していると考えられます。こうした背景を受け、子どものあそびの中にコンピュータゲームが占める割合は大きくなっていると考えられます。NHK2013年幼児生活時間調査（対象：0歳～就学前）では、携帯ゲーム機やテレビゲーム機は、月齢が進むにつれ自分で使う幼児が増え、5～6歳児では4割前後が自分で使っているという結果が出ています。また、スマホはより早く、1歳後半で1割、2歳前半以降は2割弱が使うという結果が出ています。これらの結果からも、コンピュータゲームは現代の子どもにとって、普通の身近なあそびの一つであると言えます。

2 ゲームの特徴

ゲームの特徴として、まず子どもが興味を持ちやすい点が挙げられると思います。ゲームの画面は明るく、色鮮やかで、動きがあり、かつ、同時に音声も出力されることから子どもの視聴覚的な注意を喚起しやすいものです。また、コントローラーを介したり、画面に触れたりすることにより、モニタの画像に変化が起こるため、目と手の協調性の発達や、操作と結果の因果関係の理解にもつながると考えられます。スマホやタブレットのように、画面に直接触れるタイプのゲームは、より直感的で操作がわかりやすいため、低年齢のお子さんや、発達が気になるお子さんにもあそびやすいものが多いと思います。加えて、ゲームを楽しんだ満足感や、課題をクリアしたときの達成感が得られやすいことなども特徴です。ゲームの内容については、幼児向けから成人向けまでさまざまなジャンルがありますので、子どもの発達段階に合ったものを選ぶことが大切です。ゲームの一例として、図1に「ぼんぼんわーど金魚すくいゲーム」と、Wii バランスボードを使用した「バランス練習ゲーム」を紹介します。金魚すくいゲームはiPadやiPhoneであそべるもので、水槽内に出現する金魚などをタップしたりボタンを押したりするだけで金魚がすくえます。「かんたん」モードでは、金魚だけををとって100点満点を目指します。「おたのしみ」モードでは、制限時間内にできるだけたくさんの金魚や高得点キャラクターをとる設定になっています。バランス

練習ゲームは、モニタ上に表示される目標（大きな○）に自身の重心点（小さな○）を移動します。自分の身体をうまく動かし、目標内に重心点が留まると“カチカチ”と音が鳴りクリアされます。目標は9回表示され、終了後に点数が表示されます。このゲームは研究開発中のものですが、とてもシンプルで子どもから大人まで年齢を問わず楽しめます。また、楽しみながら自分の身体に気づき、バランスのとり方のコツをつかむことができます。

モバイルゲームは多数開発されていますので、インターネットで“子ども、ゲーム、アプリ”といったキーワードで検索してみてください。おすすめのアプリをまとめて紹介しているサイトなどもあります。ゲーム全般を通して、ゲームを子どもに渡すときは、大人が一度そのゲームをやってみて、そのときに感じた自身の感覚を大切に判断してください。また、自分でやってみるのは少し難しいゲームの場合には、説明書を読んだり、子どもがやっているのを一緒に見たりして、どんなゲームなのかを把握するようにすると、その内容に不適切な部分がないかどうか判断できて安心です。また、コストの面でも、インターネットを介して接続するオンラインゲームでは、課金のあるものもありますので、その仕組みを理解してあそぶかどうか判断してください。

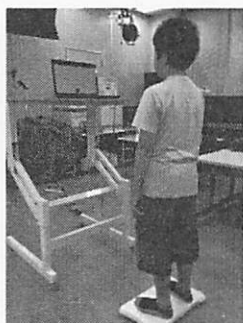
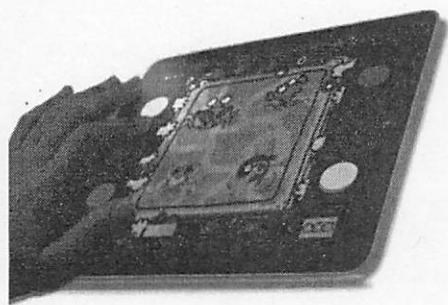


図1 左: iPad/iPhone版ゲームアプリ「ぼんぼんわーど金魚すくいゲーム」(株式会社ユープラス)、右: Wiiバランスボードを使用した「バランス練習ゲーム」(製作者: 産業技術総合研究所 佐藤、首都大学東京 伊藤、井上)

3 ゲームを上手に活用するアイデア

成長期の子どもがゲームであそぶときに、大人が気になることは、“目が悪くなるのではないか”“姿勢が悪くなるのではないかと”といった発達上の身体面に及ぼす影響や、“ゲームから離れられない”“昼夜逆転”など日常生活に及ぼす影響などさまざまだと思います。生活面への影響に関しては、ゲームへの依存性を危惧する意見も多く見られます。特に子どもは身の回りのこと以外があそびが占める割合が多いので心配ですね。ここで、大切なのは生活の中でのバランスです。あそびには、子どもの未来の様々な可能性を支える土台づくりという役割がありますので、ゲームも含め、さまざまな感覚-運動をバランス良く経験する必要があります。そこで、上手にゲームと付き合うためのアイデアをいくつかご紹介します。

(1) ゲームについて話しをする

ゲームには様々な種類があって、子どもにとってもごく普通のあそびですが、大人側がその内容がよくわからず心配になることがあると思います。そのようなときは、子どもにそのゲームについて「どうやって遊ぶの?」「どこが面白いの?」といった質問をして、積極的にその世界観を理解しようとする、子どもは喜んで教えてくれます。教えてもらったら感謝し、そして、そのときに気になることがあれば、例えば「お母さんはこのゲームのこういうところは、すこし好きじゃないな。それは・・・」というように率直な意見を子ども

に伝えます。そのようなやり取りを繰り返すと、大人が何を心配しているのかが子どもに伝わり、相互理解が深まります。

(2) 一緒にゲームであそぶ

幼児期や学童期前半など、子どもが小さい頃は、できるだけ一緒にあそびましょう。ゲームを通してコミュニケーションが広がります。実際に体を動かすタイプのゲームなどはちょっとした運動にもなり、人それぞれいろいろなのだということを理解するきっかけにもなります。

(3) ゲームの後は他のあそびに誘う

ある程度ゲームであそんだら、「次は別のあそびをしよう!」と誘います。屋外なら散歩、公園、ボール、なわとび、キックボードなど、屋内ならけん玉、あやとり、折り紙など、実体験するあそびでバランスをとりましょう。ゲームの中では不足しがちな“実体験による感覚”は何よりも子どもの育ちには大切です。

(4) ゲームをする時間を切り替える

ゲームをする時間が上手く切り替えられないときは、ゲームを始める前にあらかじめ時間を約束しましょう。例えば「時計の長い針が“3”までにしようね」、あるいは、タイマーをかけておいて、「リリリ・・・と鳴るまでね」といった約束の仕方もあります。時間の概念が理解できれば、子どもにあらかじめ自己申告してもらうのも一案です。自己決定を促すことで、子どもの意思を尊重し、大人の一方的な要求ではなくなるため、子どもも切り替えやすいようです。いずれの場合も、すっきり切り替えられる場合と、ゲームの途中で切り替えがうまくいかないことがあります。うまく切り替えられたときは、そのことをしっかり褒めます。うまく切り替えられないときは、“いま途中のゲームが終わるまで”というふうに柔軟性を持った対応の方が、子どもとのトラブルが起きにくいように思います。できればゲームの成り行きを一緒に見守ると、終わったタイミングが把握できますので、また次のゲームを始めてしまうのを防ぐことができるとともに、結果が良かったときには「すごかったね」、良くなかったときには「残念だったね、また今度頑張るね」など、子どもに共感の声かけもできます。

(5) 環境で調整する

ゲームの特徴である光、音、映像は、どちらかというとなら脳の覚醒（目覚め）を高める刺激を含んでいるものが多いので、就寝前にゲームをするのは、子どもの睡眠に影響する可能性があります。就寝2時間くらい前までにはゲームは終え、その後は部屋の照明を間接照明にしたり、布団でゴロゴロしたりしながらスキンシップやお話をして過ごすなど、眠りにつく準備をしましょう。

4 おわりに

大切なことはあそび全体のバランスです。食物からバランスよく栄養をとることが必要なと同様、あそびからもバランスよく栄養をとれるよう大人が調理することが必要です。あそび全体のなかでゲームの占める割合やゲームの内容を吟味して、適度な量で楽しむ工夫が大切だと思います。