

令和 6 年 5 月 27 日現在

機関番号：32620

研究種目：挑戦的研究（萌芽）

研究期間：2022～2023

課題番号：22K18635

研究課題名（和文）子どもを対象にしたメディア・エンパワメント強化プログラムの開発および評価

研究課題名（英文）Development of media empowerment program for children

研究代表者

竹中 晃二（Takenaka, Koji）

順天堂大学・大学院スポーツ健康科学研究科・客員教授

研究者番号：80103133

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 4,800,000円

研究成果の概要（和文）：本研究の目的は、子どものメディアへの衝動性を抑えるために、メディア・エンパワメント、すなわち子ども自身の考えや感覚によって、メディアの持つ影響力に気づかせ、メディアに関わる行動を自身で制御できるようにする介入プログラムの開発および評価を行うことであった。初年度では、メディアの衝動に関して実際に生じている事例やその対処法を子どもから調査し、次年度では複数の小学校児童を対象に開発したプログラムを実践し、それらの効果を検証した。今後、このプログラムを広く普及啓発させるために、楽しみながら学ばせることを意図し、メディアに伴う衝動性の制御についてのカードゲームや双六ゲームを開発し、普及を目指す。

研究成果の学術的意義や社会的意義

メディア利用については、頻発する低年齢の性被害、有害広告による翻弄、ゲーム依存、オンライン利用によるいじめ、詐欺や犯罪への関与・被害、健康障害、学習障害など、子どもたちのウェルビーイングを脅かす危険性が増加している。これら否定的な事案が生じている背景には、子どもたちがメディア接触に関わって「自制」や「感情調整」ができていないままに反応してしまうことがあげられる。本研究では、メディアの使用自体に制限や規制を設ける取り締まるアプローチや単に危険性を知らせるリテラシー教育ではなく、自己制御能力を高めるアプローチに重点を置き、子どもが現在のみならず将来において成熟した対応ができるように利用したい。

研究成果の概要（英文）：In order to reduce children's impulsiveness toward media, this study aims to promote media empowerment, that is, to make children aware of the influence of media through their own thoughts and feelings, and to help them control their own media-related behavior and developed and evaluated an intervention program. In the first year, we investigated actual cases of media urges among children and how to deal with them, and prepared for intervention practice, including preliminary research. In the following year, we implemented the developed program with multiple elementary school children and verified its effectiveness. In the future, to widely disseminate this program, we aim to develop and popularize card games and "sugoroku" games about controlling impulsivity associated with media, with the intention of having fun while learning.

研究分野：健康心理学

キーワード：メディア・エンパワメント 衝動性 感情制御 子ども

1. 研究開始当初の背景

今日の子ども、すなわち出生時から10代の青年期に至るまでの子どもは、様々な情報通信媒体、例えばコンピューター、タブレット、スマートフォンなどを通じたメディアの世界で育っている。これらのメディア、例えばオンライン・ゲーム、動画配信サービス、交流サイトは、子どもに娯楽、教育、コミュニケーションを目的に多岐にわたる有益情報の取得や活動実践を行わせ、彼らの意思を同世代のみならず他世代にもつなぐ接触ツールとして、また社会との関係づくりを強化するツールとして貴重な機会を提供している。その一方で、近年、否定的な事案が多くみられるようになってきている。例えば、頻発する低年齢の性被害、有害広告による翻弄、ゲーム依存、オンライン利用によるいじめ、詐欺や犯罪への関与・被害、健康阻害、学習阻害など、子どものウェルビーイングを脅かす危険性が増加している。これら否定的な事案が生じている背景には、子どもがメディア接触に関わって「自制」や「感情調整」ができていないままに反応してしまうこと、例えばLINEなどの投稿に伴って怒りや不安の抑制ができないままに攻撃的な反応を行ったり、コマーシャルやSNSなどの誘いを安易に信じ、自己制御が適切にできていないことがあげられる。

2. 研究の目的

学校や地域では、メディアの使用自体に制限や規制を設けたり、危険性を知らせる知識伝達型のリテラシー教育が行われている。しかし、未だ子どもが犯罪に巻き込まれる事件や不適切な行動による悪影響が後を絶たないでいる。今後、メディアは、利便性や魅力が増していくことが確実であり、禁止や規制、メディア・リテラシーの強化を行うだけでは十分な危険回避効果が期待できない。いまこそ、「取り締まるアプローチ」から「自己制御能力を高めるアプローチ」にパラダイムシフトが必要である。本研究では、子どもに対して、メディアの利用を規制・禁止・制限するのではなく、現在のみならず将来において、賢いメディア・ユーザーを育てることを目的に、『メディア・エンパワメント』の強化を目的とした介入プログラムの開発および評価を行う。『メディア・エンパワメント』とは、子ども自身の考えや感覚によって、メディアの持つ影響力に気づき、メディアに関わる行動を自身で制御できるようにする能力のことである。その核となる要素は、子どもがメディア利用に伴う危険性に気づきながら、メディア接触に伴う「自制心」や「感情調整能力」を高めることである。また、これらの介入には、大人目線ではなく、児童・生徒の理解が進み、彼らの動機づけに影響を与える内容を盛り込む必要がある。

3. 研究の方法

本研究は、2年間をかけ、最終的には本研究のコンセプトである、児童・生徒を将来に向けて賢いメディア・ユーザーに育てることを目的に、「取り締まるアプローチ」から「自己制御能力を高めるアプローチ」に変換するメディア教育を目指している。そのため、初年度では予備的研究も含めて介入実践のための準備に費やし、次年度では複数の小・中学校において実践し、それらの効果を検証した後に、広く普及啓発を目指すために、子どもが楽しみながら学べるアナログゲームを複数考案した。



図1. 「三項随伴性」によるカードゲーム(先行条件, 行動)





図2. 「三項随伴性」によるカードゲーム(結果)



図3. 双六ゲーム

#### 4. 研究成果

##### (1) 衝動性抑制を目的としたカードゲームの開発

事前の調査をもとにして、「三項随伴性」の考え方にに基づき、児童がメディア利用に際して遭遇する、衝動が高まる状況や場面を「先行条件」、衝動を抑える方略を「行動」、および「行動」のちに起こりうる結果を「結果」として分類し、イラスト仕立てのカードを制作した(図1, 2)。

##### (2) 衝動性抑制を目的とした双六ゲームの開発

「デジタルで生じた問題をアナログで解消」というキャッチコピーのもと、事前に子どもから調査を行った結果に基づいて、子どもの衝動性の解消や感情調整を目的とした双六ゲームを開発した(図3)。

## 5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計12件（うち査読付論文 12件 / うち国際共著 1件 / うちオープンアクセス 10件）

1. 著者名 渡辺紀子・竹中晃二	4. 巻 35
2. 論文標題 訪問介護員のコミュニケーション行動から考える職場支援の課題	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 人間科学研究	6. 最初と最後の頁 53, 62
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -
1. 著者名 渡辺紀子・竹中晃二	4. 巻 36
2. 論文標題 訪問介護員の離職意図に及ぼすコミュニケーション能力と心理社会的要因	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 産業・組織心理学研究	6. 最初と最後の頁 3, 15
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -
1. 著者名 竹中晃二・上地広昭・Ong Wei Ling, 石川菜々子・佐藤ちはる	4. 巻 18
2. 論文標題 感情調整および行動変容技法を用いたパワハラ防止リーフレットの開発	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 ストレスマネジメント研究	6. 最初と最後の頁 2, 7
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -
1. 著者名 Ong, W. L., & Takenaka, K.	4. 巻 34
2. 論文標題 Review of health promotion programs for musicians to prevent music-playing related health problems	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 Journal of Health Psychology Research	6. 最初と最後の頁 67, 78
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.11560/jhpr.200917004	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 上地広昭・島崎崇史・竹中晃二	4. 巻 18
2. 論文標題 心身の健康増進を狙ったeHealth介入の効果	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 ストレスマネジメント研究	6. 最初と最後の頁 25, 34
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 竹中晃二・島崎崇史・小沼佳代	4. 巻 35
2. 論文標題 フォーマティブ・リサーチに基づく健康づくり補助資料の開発：夫婦でスモールチェンジ健康づくり	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 Journal of Health Psychology Research	6. 最初と最後の頁 1, 9
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.11560/jhpr.211130009	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 竹中晃二	4. 巻 49
2. 論文標題 COVID19禍におけるメンタルヘルス不調の予防を目的としたセルフケア活動実践の勧め	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 バイオフィードバック研究	6. 最初と最後の頁 45, 53
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 吉田 椋・竹中晃二	4. 巻 21
2. 論文標題 歩行活動習慣者における実行意図と特徴	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 Health and Behavior Sciences	6. 最初と最後の頁 13, 23
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 吉田 椋・竹中晃二・米山暁夫・Hampus Hammarlund・Jaakko Hyry・本庄勝	4. 巻 21
2. 論文標題 実行意図手法を適用した身体活促進アプリケーションの行動変容介入	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 Health and Behavior Sciences	6. 最初と最後の頁 1, 11
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 Ong., W. L., & Takenaka, K.	4. 巻 summer
2. 論文標題 Experiences Concerning Health and Well-Being among Music Students from Tertiary Music Institutions in Singapore: A qualitative study	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 Journal of Music, Health, and Wellbeing	6. 最初と最後の頁 1, 14
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 該当する

1. 著者名 渡辺紀子・島崎崇史・竹中晃二	4. 巻 34
2. 論文標題 訪問介護員を対象としたコミュニケーション能力尺度の開発	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 Journal of Health Psychology Research	6. 最初と最後の頁 39, 50
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.11560/jhpr.201211145	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 上地広昭・竹中晃二	4. 巻 65
2. 論文標題 スマートフォンの使用制御を目的としたコミットメント介入が日常行動に与える影響	5. 発行年 2022年
3. 雑誌名 山口県体育学研究	6. 最初と最後の頁 34, 39
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計9件（うち招待講演 0件 / うち国際学会 0件）

1. 発表者名 竹中晃二・上地広昭・青野博
2. 発表標題 BAHD防止を目的としたvolitional help sheet の開発
3. 学会等名 日本健康心理学会第35回大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 竹中晃二・吉田椋・石川菜々子・山蔦圭輔
2. 発表標題 シンポジウム：web利用の行動変容型介入「健康心理学研究に使わない手はない」
3. 学会等名 日本健康心理学会第35回大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 吉田椋・石川菜々子・青木陽介・磯貝さやか・和泉良太・大道峻・小島拓朗・竹中晃二
2. 発表標題 Volitional help sheetを適用した身体活動促進アプリケーションの開発および評価
3. 学会等名 第2回日本ライフスタイル医学会学術集会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 吉田椋・竹中晃二
2. 発表標題 身体活動促進アプリケーション介入：実行意図手法の適用
3. 学会等名 日本健康心理学会第35回大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 周麗韻・竹中晃二
2. 発表標題 在日中国人留学生のメンタルヘルスについての実態調査
3. 学会等名 日本健康心理学会第35回大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 佐藤ちはる・石川菜々子・竹中晃二
2. 発表標題 妊産婦版ポジティブ・メンタルヘルス尺度の開発
3. 学会等名 日本健康心理学会第35回大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 石川菜々子・竹中晃二
2. 発表標題 妊婦における身体活動の行動・対処計画尺度の開発
3. 学会等名 日本健康心理学会第35回大会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 石川菜々子・島崎崇史・竹中晃二
2. 発表標題 妊婦のライフスタイルに関するセルフ・エフィカシー尺度の開発および活用
3. 学会等名 第2回日本ライフスタイル医学会学術集会
4. 発表年 2022年



1. 発表者名 Ong, W. L., & Takenaka, K.
2. 発表標題 Music Performance Anxiety Scale (MPAS-JP) for Instrumental Musicians in Japan
3. 学会等名 第2回日本ライフスタイル医学会学術集会
4. 発表年 2022年

〔図書〕 計1件

1. 著者名 竹中 晃二	4. 発行年 2022年
2. 出版社 集英社	5. 総ページ数 192
3. 書名 ヤング中高年 人生100年時代のメンタルヘルス	

〔産業財産権〕

〔その他〕

<p>早稲田大学人間科学研究科竹中研究室  <a href="http://takenaka-waseda.jp/">http://takenaka-waseda.jp/</a>  2024年4月以降<a href="http://npo-kenko-shinri.jp/">http://npo-kenko-shinri.jp/</a>に移動</p>
--

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	上地 広昭  (UECHI Hiroaki)  (60367084)	山口大学・教育学部・教授    (15501)	

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8 . 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------