

メディアと暮らす わたしたちの^{こえ}声

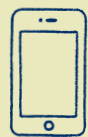
子どもたちに^き聞いたメディアのかたち

はうじんピーシーズ
NPO法人PIECES



Supported by





メディアに^{かこ}囲まれたわたしたちが ^こ心地よく暮らしていくために

今日も明日も大丈夫、と感じられること。自分の声を大切に聞
いてもらえること。いろいろな^{きもち}気持ちを感じること。これらは全
部、あなたの^{けんり}権利です。

どんな子どもでも、生まれながらに「権利」を持っています。子
どもの権利は、「ウェルビーイング」と深く関わっています。ウェ
ルビーイングとは、その人の^{からだ}体や心、^{まわりのひと}周りの人や社会との関わ
りなどが、その人に合ったかたちでちょうどいい感じになって
いることです。ウェルビーイングは、^{じき}時期や年代、^{まわりのひと}周りの人との
関係などによっても^{へんか}変化します。

最近の調査で、子どものウェルビーイングには「メディア」が
関わっていることがわかってきました。メディアとは、インター
ネットやテレビ、本や広告など、身の^{まわりの}回りにある^{じょうほう}情報（言葉や映
像など）を^{ひょうじ}表示するもののことです。メディアの^{じょうほう}情報を^め目にする
と、人は楽しくなったり、悲しくなったり、いろいろな^{きもち}気持ちに
なります。

そこでわたしたちは、子どもの^{けんり}権利とウェルビーイングを大
切にするために、みなさんがメディアについてどう^{かん}感じている
かを調査しました。

「メディア」ってどう^{おも}思う？ みんなの^{こえ}声を見てみよう

みなさんの^{まわりの}周りには、どんな^{ことば}言葉がありますか？

どんな映像が見えていますか？

インターネット上でのやり取りやテレビ番組、

本や広告、そのほか、たくさんの^{じょうほう}情報が、

みなさんの^め目の中に飛び込んできます。

そんな「メディア」を見て、あなたは^{なに}何を感じていますか？

楽しくて夢中になる人もいれば、

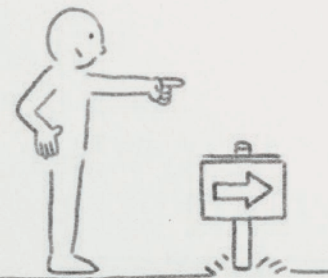
見たくないと感じたり、いやな^{おも}思いをしったりする人もいます。

みんながどんな^{きもち}気持ちでメディアを見ているのか、

みなさんの^{こえ}声を聞かせてもらいました。

集まったたくさんの^{こえ}声をながめながら、

いっしょに^{さんぽ}散歩してみましょう。



※小学2年生から高校3年生までの65名のみなさんに、オンラインおよび対
面でインタビューを実施しました。ここに掲載されている声は一部を抜粋した
ものです。そのほかの声はこちらで見ることができます。

<https://www.pieces.tokyo/s/media-interview2024.pdf>





あなたにとって メディアとは何？

テレビやスマホ、屋外の広告など、
みなさんが普段、目にしているメディアとは何でしょうか？

メディアは 何に使ってる？

あなたが見ているメディアは、
いつ、どこで、何のために使っていますか？

みんなが
やってるから。
アプリを入れてる
だけだ。
(高校1年)

SNSは何でやってるかわからない。
考えたことがない。
みんなやってるから。(高校1年)

スマホは自分で見られるから楽。
テレビだと見たいものが見られない。
(高校1年)

お推しが生きてると
おもえる。
お推しが生きてると
おもうとうれしい。
(中学3年)

SNSがあると
いろいろな情報を
知ることができる。
ニュースを見なくても
何が起きているか
わかる。(高校2年)

Googleで調べるよりも
インスタのほうがいい。(高校2年)

スマホは毎日
6~8時間くらい。
(高校2年)

テレビは家族で
ニュースを見たり、
兄弟でアニメを
見たりする。(小学6年)

YouTubeを
垂れ流す。
(高校2年)

YouTubeは検索して見てる。
"ググってる"感じ(高校2年)

教科書や参考書を見ても
わからない問題とかは、
ネットで検索したりして
勉強にも使う。(高校1年)

自分の描いた絵を
LINE VOOMに
投稿する。(中学1年)



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？

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)

ティックトック
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)

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

無心。
何も考えなくて
いいから
見る。(高校2年)

好きなゲームの
広告とが見ると、
テンションが上がる。
よっしゃー！(中学3年)

ゲームの攻略情報が
どこよりも早い。(中学3年)

ネットだと
効率がいい。(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)

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)

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)

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)

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)

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)

推しの広告は見ちゃう。
大人の広告でも
まじまじと見る。(中学3年)

推しを見ていると
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)



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。
全世界にまかれるから。
何かいろいろされると困る。
(高校2年)

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

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

CMは全部キライ。
時間を盗まれる。
(小学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)

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)

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くて、
精神的に楽、かな。(中学3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)

コンビニの雑誌の
表紙の水着のお姉さんとか
気持ちが悪くなって思う。
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)

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)

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)

不倫報道とか
そういう系は控えてほしい。
見て不快だし、
見て楽しいものを作してほしい。
(高校1年)

テレビやYouTubeで
汚い言葉や下品なことを
言わないでほしい。(小学5年)

広告はめっちゃイヤだ。
広告の時間が長くなったし、
いかがわしいヤツも多い。
明らかに詐欺のものも。
(中学1年)

一つの情報に
とらわれて、
偏ったことはつかり
書くみたいな、
そういうことは
やめてほしい。
(高校1年)

テレビに出ている人が
決まっていってイヤだ。
(小学2年)

書いたり放送したりすることが
正確なのかちゃんと調べてほしい。
(小学6年)

年齢制限や
「ご注意ください」などの
注意書きがあるといい。
(小学6年)

誹謗中傷はやめてほしい。
みんなが仲良くなるみたいな
メディアがあるといい。(小学6年)

熱愛報道とか
テレビで
3日も続くとうつ。
(中学2年)

メディアを作っている オトナに言いたいこと

普段よく見ているメディアを作っている大人の人たちに、
伝えたいことはありますか？

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コンテンツを作ることが大切だと伝えています。また、良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。

よ 読んでくれたみなさんへ



読んでくださってありがとうございます。
大切な声を教えてくださったみなさん、読んでくださったみなさん、
そしてまだ出会っていないみなさんの、すべての声を大切にしていきたい
と思っています。まだ聞けていない声もたくさんあります。ひとつひ
とつの声を大切にしながら、子どもの権利とウェルビーイングを守るた
めのメディアのガイドラインを、みなさんといっしょに作っていき
たいと思います。

よ
読んでいて思うことやモヤモヤすることがあったときは…

- 作った人に聞く ✉ info@pieces.tokyo
 - 国の窓口に相談してみる <https://www.notalone-caogo.jp/under18/>
 - 自分の心地よい時間を大切にしてみる
- 例：深呼吸する、推しに元気をもらう、など



発行：2025年3月1日

実施主体：特定非営利活動法人PIECES

実施委託先：一般社団法人Everybeing

問い合わせ：info@pieces.tokyo

デザイン

楯 まさみ (Side)

編集

矢野裕彦 (TEXTEDIT)

制作チーム

小澤いぶき、菊池杏奈、中村千鶴、西崎 萌、矢部杏奈

協力

児玉 遥

渡邊淳司 (NTT コミュニケーション科学基礎研究所)

インタビューに答えてくれた子どものみなさん

※インタビューに際しては9団体の皆さまにご協力いただきました

©2025 PIECES

本調査およびレポート制作は、日本財団の助成を受け実施しています。