

子どものネット依存

2017年度の全国の中高生を対象とした厚生労働省研究班によるインターネットの過剰使用に関する抽出調査において、インターネットの病的使用者をスクリーニングする8項目からなるテストの結果、93万人の中高生が病的使用者であると推計されました。この5年前（2012年度）の同調査結果の推計51万人と比較し、顕著に増加していました。

このようなことを背景に、本県の子どもの実態を把握するため、加えて調査結果を踏まえたインターネット過剰使用防止対策に役立てるためにアンケート調査を実施し概要をとりまとめたのが本リーフレットです。

多くの皆さまにご覧いただき、本紙を通して、子どものネット依存への関心が高まり、すこやかな成長の一助になることを願っています。

監修 松元志朗 松元リカバリークリニック院長

ネット依存とは

スマートフォンや携帯ゲーム機等のインターネット端末機器が子どもたちにも広く普及する中、子どもの成長の過程で過度にインターネットを利用する状態が見られるようになりました。

そのような状態が続き、やがて生活リズムの乱れ、昼夜逆転生活による不登校、物にあたると壊す、家族への暴力など、本人や家族の日常生活が困難になり、本人の意思だけではやめることができない状態を総じて、ここでは「ネット依存」と表します。

冒頭にも記しましたが、2017年度の全国の中高生を対象とした厚生労働省研究班による抽出調査において、インターネットの病的使用者をスクリーニングする8項目からなるテストの結果、93万人の中高生が病的使用者であると推計されました。

また、2019年には世界保健機関（WHO）が特にゲームに関し「ゲーム障害」を国際疾病として正式に認定しました。

「児童生徒のインターネット過剰使用に関する調査」

当県民会議では、本県の子どものインターネット過剰使用等の実態を明らかにし、実態を踏まえた予防対策に役立てるため、長崎市教育委員会の協力により次のとおりアンケート調査を実施しました。調査結果の一部を紹介します。

■調査対象 長崎県立小学5学年・6学年、中学生の児童生徒

(小学校14校466人、中学校18校599人 ※1校において1学年1学級)

■調査期間 令和2年2月

1 どれくらい使っている？（平日の1日平均使用時間）

	小学生(男子・女子)	中学生(男子・女子)
① 全くしない	8% (8・8)	6% (6・6)
② 1時間未満	25% (17・32)	16% (12・21)
③ 1～2時間	34% (36・33)	40% (40・40)
④ 2～3時間	17% (19・15)	20% (20・20)
⑤ 3～5時間	11% (13・10)	14% (18・10)
⑥ 5時間以上	5% (6・3)	3% (3・3)

小学生は、長時間使用(2時間以上)が33%。男子の方が高い。特に平日に5時間以上使用している児童が20人に1人の割合でいる。

中学生は、長時間使用(3時間以上)が37%。こちらも男子の方が高い。



2 どんなサービスを使っている？（利用しているインターネットサービス 複数回答）

① 情報調べ	57% (51・62)	74% (71・78)
② メール	21% (12・30)	16% (16・17)
③ LINE・チャットなど	32% (30・35)	71% (66・76)
④ ブログ・掲示板	9% (15・5)	4% (6・2)
⑤ SNS	14% (7・21)	46% (36・56)
⑥ オンラインゲーム	48% (66・31)	46% (69・21)
⑦ 動画サイト	80% (82・78)	85% (85・85)
⑧ その他	12% (9・15)	11% (9・13)

小学生は、①動画②情報調べ

③オンラインゲーム

男子のオンラインゲームの割合は66%。

中学生は、①動画②情報調べ

③LINE・チャットなど

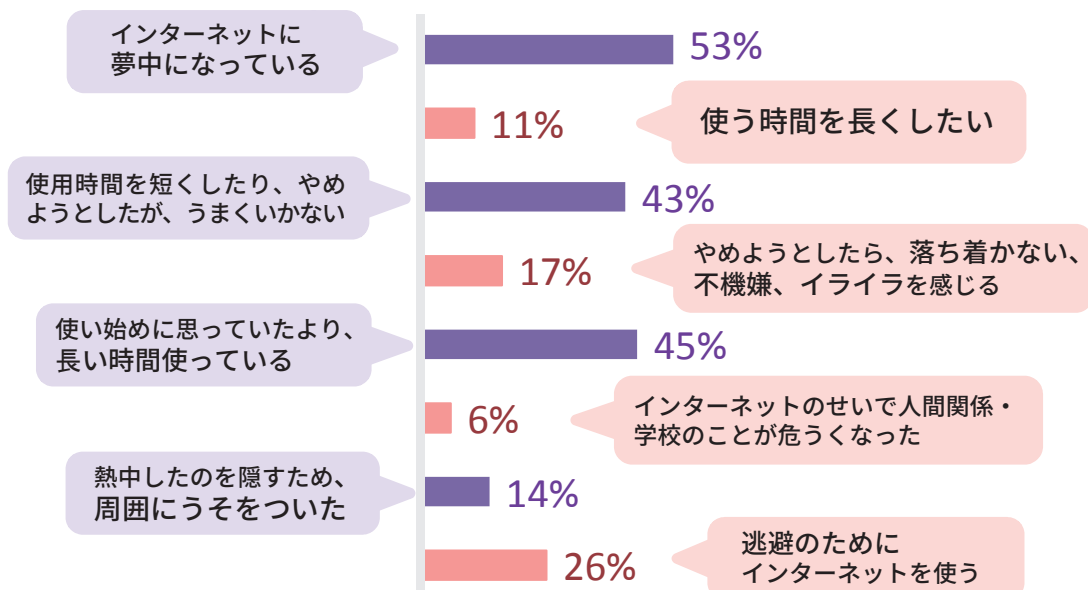
小学生に比べLINE・

チャットの割合が高い。



※数字はすべて% 2は複数回答

今回の調査で使用したネット依存に関する8項目（中学生）



上記8項目のうち5個以上当てはまると依存の疑いがあると考えられます（依存度高）。3～4個当てはまると、依存にすすむことが考えられます（依存度中）。今回の調査結果は次のとおりです。

- 依存度高 小学生 8%（7・8） 中学生 12%（11・14）
- 依存度中 小学生 22%（26・19） 中学生 25%（26・23）

※（ ）の数字は(男子・女子)です

中学生は約8人に1人が依存傾向があると考えられます。

これは、厚生労働省研究班による全国の調査とほぼ同様の結果です。

→厚生労働省研究班調査.2017 中学生 12.4%（10.6・14.3）



インターネットの使い過ぎで起こした問題（中学生・複数回答）

成績低下（25.4%）、居眠り（15.2%）、遅刻（4.8%）、友だちとトラブル（4.4%）、暴言暴力（1.6%）、欠席（0.4%）、高額支払い（0.4%）

子どものネット依存予防のために

「ネット・電子メディア利用ながさき基準 夜9時まで」に取り組もう！



- 「おしまい」の時刻を決め、守る、守らせることが大切です。
- 遊びや楽しみとしての利用は、遅くても夜9時が基準です。
- 子どもの成長に見合った終わる時刻を。

※習い事などの親との連絡手段としての利用はこの基準の限りではありません

よる9じからは わたしじかん
～家族との時間やひとりの時間も大切です～

詳しくは▼



「児童生徒のインターネット過剰使用に関する調査結果」によせて

松元リカバリークリニック 院長 松元志朗

「ゲーム障害」は依存症の一つ

世界保健機関（WHO）は、2018年6月オンラインゲームやテレビゲームのやり過ぎで日常生活が困難になる『ゲーム障害』を新たな疾病として認定、依存症の一つとして国際疾病分類の最新版に加えたと発表しました。これは、スマホやタブレット端末などの急速な普及に伴い、ゲーム依存が広がり、日本など世界各国で社会問題となっていることが背景にあります。『ゲーム障害』は、ゲームをしたい衝動が抑えられなくなり、日常生活よりもゲームを優先し、健康を損なうなどの問題が起きてしまう特徴があると定義されています。

『ネット依存』という言葉は1995年頃から提唱されていましたが、ようやく『ゲーム障害』が疾病として認定されたことで、今後これから研究が大きく前進することになります。医療、行政、教育、家庭、が連携して取り組む土壌ができた今が大事なスタートラインと言えるでしょう。

「便利」「快適」なものに依存

元来『依存症』と社会や産業の進歩は密接な関係にあり、ひとは「便利」「快適」なものに依存する傾向があります。『ネット依存』に関しても、社会が「便利」「快適」を追い求めてきた必然の結果であり、「便利」「快適」な社会が『ネット依存』を産み出したといっても過言ではないと思います。

そのため子どもたちの大事な将来のためには、「便利」「快適」などのプラス面と「依存性」などのマイナス面、両面を早い段階からしっかり教育して子どもたちに伝えていくことが大切です。

これだけ広く社会にインターネットが普及した現代の子どもたちにインターネットを完全に禁止

することはもはや困難であり、子どもたちはインターネットやゲームといった“依存物”と上手に付き合っていかなければならないという難しい課題を課せられているということを私たち大人は理解しておくことも必要です。

子どもたちが将来、自分自身でコントロールして賢くインターネットを使用できる大人になるための大事な練習期間が今ののだとしっかり認識しておきましょう。

子どもからのSOS

『依存症』への予防や『依存症』からの回復に最も重要なことは、“子どもたちの現実世界を広げてあげること”、です。友だちと将来や夢を語り合うことが大切であることはもちろん、親類やおじいちゃんおばあちゃんたちとの交流も大切です。大人たちの豊富な現実経験を伝えていくことは、子どもたちにとってかけがえのない大事な宝物となるでしょう。

大切なのは、親が子どもと現実世界できちんと正面から向き合うこと。顔を見て、言葉を交わし、時にはぶつかり合いながらも、お互いの心を通わせる。確かな信頼のある現実のつながり“絆”こそが、子どもたちの支えとなり、子どもたちを守ります。

子どもたちの「ネット依存」の背景には、『依存症』の問題だけではなく、必ず『思春期』『反抗期』の問題が複雑に絡み合っています。依存問題が起きているということは、親が真剣に自分と向き合っているか、子どもたちからの問題提起メッセージであり、“子どもたちからの必死なSOS”でもあるのです。親をはじめとする大人たちが決して逃げずにあきらめずに、子どもたちと正面から向かい続けていきましょう！