

子供のインターネット利用と健康に関する 調査報告書

—児童生徒、保護者に対するアンケート調査より—



埼玉県マスコット「コバトン&さいたまっち」

平成29年3月

埼玉県学校保健会

はじめに

埼玉県学校保健会が、平成19年6月に作成した報告書「IT機器の使用が子どもの心に及ぼす影響について」は、各学校から大変参考になるとの反響がございましたが、現在は携帯電話やスマホの普及により、子供たちをとりまく環境も様変わりしております。

平成26年度に埼玉県教育委員会が実施した、スマホによる健康被害の実態調査結果では23%の高校に健康被害のある生徒がいるとのことでした。また、同年の埼玉県学校保健会の常任理事会では、IT機器の使用により重度の依存症に陥っている生徒がいるとの報告を受け、早急に調査研究する必要性を感じました。

その利便性から、もはやIT機器なしでは過ごせない社会環境となっており、薬物依存症やアルコール依存症等の疾患と異なり、止めるのではなく、どのようにして上手く利用していくかが、依存症からの回復の鍵となります。

そこで、同年度1月に当学校保健会、埼玉県医師会学校医会、埼玉県教育委員会の共催で開催した埼玉県学校医研修会では、「学校でのIT依存症の対応について」という題目で、久里浜医療センターネット依存治療部門医師の中山 秀紀氏に御講演いただきました。

ネット依存症の現状や、治療方法、外国での事例など様々な角度からお話しいただき、終了後のアンケートでは「時期を得た内容だった」「ネット依存のことがわかった」「対応方法について考えるきっかけとなった」などの感想が寄せられ、学校医の先生方にとっても大変関心の高い健康課題であることがうかがえました。

こうしたことを契機に、平成27年度に「IT機器の使用による健康問題研究委員会」を設置し、この問題に取り組んでまいりました。

調査対象者を小学生高学年、中学生、高校生、幼児及び小学生低学年の保護者の方として、学校や保育園、幼稚園、小児科医院などに御協力いただきながらアンケートを依頼し、児童生徒から2,274人分、保護者から1,160人分の回答を得ました。

アンケート結果を精査し、多角的に考察した結果、新たな知見を得ることができ、本報告書にまとめることができました。

各学校におかれましては、IT機器の使用による健康問題が発生した際の対応の参考として本書を御活用いただき、児童生徒の健康の保持増進にお役立てくださるようお願いいたします。

結びに、本報告書の発行にあたり、御尽力いただきました埼玉大学戸部秀之教授を委員長とするIT機器の使用による健康問題研究委員会委員の皆様方に心よりお礼申し上げます。

平成29年3月

埼玉県学校保健会 会長

金井 忠男（一般社団法人 埼玉県医師会会長）

目 次

「はじめに」

埼玉県学校保健会 会長 金井 忠男（一般社団法人 埼玉県医師会 会長）

調査結果の概要	1
第1章 調査について	3
調査の目的	
調査の実施方法、調査対象、調査内容	
児童生徒のインターネット依存傾向の評価	
第2章 児童生徒のインターネット利用と健康に関する調査の結果	9
1節 インターネット利用の実態（利用率、利用環境、使い方、指導等）	
《コラム「精神科医の視点から」》	
2節 インターネット利用に伴う危険な体験・変化の自覚	
3節 インターネット依存傾向と危険な体験・変化の自覚	
4節 インターネット依存傾向と健康状態・生活習慣・心理社会的特性との関連	
5節 インターネット依存傾向とインターネット利用環境・使い方	
6節 インターネット依存に関する生徒の意識	
7節 定時制課程（夜間）と全日制課程との比較	
第3章 子供のインターネット利用に関する保護者の意識調査の結果	65
1節 子供のICT機器の利用の実態	
2節 子供にICT機器を利用させることの保護者の認識	
3節 家庭における子供のメディア接触に関するコントロールの実態	
《コラム「幼児期から小学校低学年におけるICT機器とのかかわり」》	
第4章 調査結果の活用に向けて	85
《資料》	89
・インターネット依存傾向の評価方法（小学生4～6年生用）	
・インターネット依存傾向の評価方法（中学生、高校生用）	
・調査票（小学生用）	
・調査票（中学生・高校生用）	
・調査票（0歳から小学校3年生のお子様をお持ちの保護者用）	
「IT機器の使用による健康問題研究委員会」委員	114

【調査結果の概要】

本調査報告は4章で構成している。以下、各章の内容および調査結果について概要を述べる。

<第1章>

第1章では、調査目的、調査対象、調査内容を示すとともに、本調査で重要な位置付けにある児童生徒の「インターネット依存傾向」の評価方法について述べている。

<第2章>

第2章では、児童生徒（小学校高学年～高校生）を対象とした調査をもとに、児童生徒のインターネット利用の実態と、インターネット依存傾向が児童生徒の心身の健康や発達に関わる様々な問題とどのように関連しているかを中心に検討した。

第2章1節 利用実態として多くの児童生徒がインターネットを利用し、家庭には比較的自由に利用できる環境があること、中学生・高校生ではスマートフォンの所有率が急増すること、また、小学生から高校生にかけてかなりの長時間利用者がいること、10年前の調査に比べ、長時間利用者が増加していること等が確認された。過剰な長時間利用による健康への影響が懸念される。

第2章2節～4節 児童生徒はインターネットの利用による生活の楽しさの向上を感じつつ、生活習慣の悪化、人間関係の希薄化、ネットいじめや人間関係上のトラブル、犯罪被害や事故につながる体験、不適切な情報への接触、健康障害等、リスクのある体験をしたり、自身に生じた変化を自覚したりしている。その傾向はインターネット依存傾向と深く関連し、依存傾向が高い者ではより多くが危険な体験をしている。同様に、インターネット依存傾向は児童生徒の心身の健康状態、コミュニケーション、攻撃衝動、規範意識等とも深く関わっていることが明らかになった。これらの結果は、児童生徒のインターネット依存傾向に着目する必要性に加え、依存傾向を早期に発見し、個に応じた指導をすることにより多様な問題発生の予防や早期対応につながる可能性を示している。

第2章5節 インターネット依存傾向は、スマートフォンの所有や自室でのインターネット利用、ルールの取り決め・順守等、利用環境や使い方と関連があることから、それらを踏まえ、発達段階に応じたルールの取り決めや親子での話し合い、その順守の必要性が示された。

第2章6節 児童生徒に対する保健指導の基礎資料を得るために、児童生徒は「ネット依存」を自分にも関わる事として捉えているか、重大さをどのように認識しているか、自主的なコントロールの動機付け等について質問した。インターネット依存傾向の程度によって認識が異なること等が明らかになるとともに、指導上の視点について情報が得られた。

第2章7節 生活時間帯が異なる定時制課程（夜間）と全日制課程の高校生を比較した結果、定時制課程の生徒の方が多様な問題性がやや高く現れる傾向があること、両課程のインターネット利用状況やインターネット依存傾向の状況は大きくは変わらないこと等が分かった。

<第3章>

第3章では、未就学児および就学児（小1～小3）の保護者を対象とした調査をもとに、未就学児、就学児のスマートフォン、タブレット、パーソナルコンピュータ等の情報通信端末（以下、ICT機器）の利用実態、ICT機器を利用させることの保護者の認識、家庭における子供のメディア接触に関するコントロールの実態に焦点を当てて検討した。

第3章1節 利用実態として多くの家庭で子供にICT機器を利用させていること、子供だけで利用する傾向や毎日のように利用している子供がいること、内容としては、ゲーム、動画・画像を見る、HP・サイト検索等、学童期以降のインターネット利用に継続する内容であること等が明らかになった。

第3章2節 未就学児では保護者は主に「機嫌がよくなり静かに過ごせる」「子供から離れることができる」等の理由でICT機器を利用させており、就学児では情報検索、学習、連絡・防犯等の利用が増えている。保護者は子供にICT機器を利用させることについて多様な悩みや不安を抱いていることも明らかになった。「心身への影響」「不適切な情報への接触」等、保護者が抱く悩みや不安は、第2章において小学校高学年から高校生にかけて現実となることが明らかになった多様な問題性と重なるものである。将来の問題発生の可能性を踏まえ、利用環境を家庭で考えてもらうことが大切である。

第3章3節 家庭における子供のメディア接触のコントロールの状況は、「子供部屋に置かない」「授乳中や食事中は使わない」は比較的多くの家庭が実践しているが、時間制限については2割以下であること、子供と過ごすときにはICT機器（スマートフォン等）を使用しない保護者が多いものの、使用する者も多いことから、保護者によって考え方や対応が異なることが示された。家庭における子供のメディア接触のコントロールの必要性について、保護者への情報提供と啓発が求められる結果となっている。

<第4章>

第4章では、調査のまとめと、調査結果の活用に向けた展望を述べた。

第1章 調査について

調査の目的

埼玉県学校保健会では、子供のゲーム、インターネット、携帯電話等、各種メディアの使用について、健康・安全および発達等の視点から実態を把握するために、平成18年に調査を行い、各種メディアの使用と種々の健康問題の関連性について報告し、県内に広く発信してきた（報告書「IT機器の使用が子どもの心に及ぼす影響について」（平成19年6月））。

その後、約10年が経過し、ICT機器やスマートフォンのさらなる普及とともに、インターネットはすでに人々の生活に欠かせないものとなっている。教育においても、情報化社会を生きぬく基礎力として、子供の情報活用能力の育成が求められているところである。

一方で、子供を取り巻くインターネット利用環境の大きな変化とともに、インターネットの利用により子供の健康・安全、発達等に悪影響が見られたり、いわゆる「インターネット依存」により実生活に悪影響が見られたりする事例が学校現場等から報告され、問題となっている。

そこで本調査は、あらためて埼玉県の子供のICT機器およびインターネットの利用実態やその問題性、子供の健康との関連、保護者の意識等について実態を把握することにより、埼玉県の幼児および児童生徒における健康教育に向けた基礎資料を得ることを目的として実施した。

調査の実施方法、調査対象、調査内容

1) 児童生徒のインターネット利用と健康に関する調査

【調査の実施方法、調査対象】

埼玉県教育委員会の協力のもと、埼玉県内の小・中・高等学校の児童生徒を対象として無記名自記式質問紙調査を実施した。対象校の選出は地域に偏りがないよう配慮した。調査は各校の学級担任等が監督者マニュアルを参照しながら実施し、各校からの返送によって調査票を回収した。調査協力校、および、実施方法は以下の通りである。

小学校10校：4～6学年から各学年1クラスを抽出。

中学校10校：1～3学年から各学年1クラスを抽出。

高等学校10校：1～2学年から各学年1クラスを抽出。

定時制高等学校1校：1～3学年から各1クラスを抽出。

有効回答数は次の通りである。

小学生：計 841 名（男子 427 名、女子 414 名）、学年の内訳は 4 年生 280 名、5 年生 270 名、6 年生 291 名である。

中学生：計 757 名（男子 351 名、女子 406 名）、学年の内訳は 1 年生 272 名、2 年生 243 名、3 年生 242 名である。

高校生（全日制課程）：計 612 名（男子 327 名、女子 285 名）、学年の内訳は 1 年生 307 名、2 年生 305 名である。

高校生（定時制課程）：計 64 名（男子 37 名、女子 27 名）、学年の内訳は 1 年生 18 名、2 年生 23 名、3 年生 23 名である。

【調査内容】

○インターネット利用の実態

- ・インターネット利用率
- ・インターネット利用に関する環境（スマートフォン等の機器所有の状況，接続できるパソコン等の有無，保護者や学校から指導を受けた経験）
- ・インターネットの使い方（利用時間・日数，利用内容，用いる機器，自室での利用，ルールの取り決め・順守の状況）

○インターネット依存傾向

○インターネット利用に伴う体験・自己に生じた変化の自覚（肯定的な変化，生活習慣の悪化，人間関係の希薄化，ネットいじめ・人間関係上のトラブル，犯罪被害の可能性，不適切な情報への接触，心のコントロール，健康障害，事故，学業に関わる問題等）

○心身の健康状態（不定愁訴、心身の自覚的健康度、メンタルヘルスの状態（気分の調節不全傾向））

○基本的生活習慣（睡眠習慣，運動習慣，食習慣）

○心理社会的特性（人間関係・コミュニケーション，居場所，攻撃衝動，規範意識等）

○インターネット依存に関する生徒の意識（中学生・高校生のみ） 等

【調査期間】平成 28 年 1 月～平成 28 年 3 月

2) 小学校 3 年生以下の子供をもつ保護者を対象とした調査

【調査の実施方法、調査対象】

次の小学校 3 年生以下の子供を持つ保護者を対象に無記名自記式質問紙調査を実施した。

- ・埼玉県小児科医会のご協力のもと、当会会員の医療機関を受診した小学校 3 年生以下の子供を持つ保護者
- ・埼玉県内小学校 5 校の 1～3 年生の保護者
- ・埼玉県内の幼稚園（3 園）、保育園（3 園）の保護者

有効回答数は計 1,160 名である。内訳は、未就学児の保護者 278 名、小学校 1 年生から 3 年生の保護者 882 名である。

【調査内容】

- 子供の ICT 機器の利用の実態（ICT 機器利用状況、利用理由、利用の仕方、利用開始年齢、利用時間・日数、利用時間帯、利用内容、利用に関するルール決め・ルールの順守の状況、など）
- ICT 機器利用に伴う子供の変化
- ICT 機器利用に関する保護者の不安・悩み
- 家庭におけるメディア接触のコントロールに関する実態 など

【調査期間】平成 28 年 1 月～平成 28 年 3 月

児童生徒のインターネット依存傾向の評価

児童生徒のインターネット依存傾向の評価は、インターネット依存を測定する尺度として世界的に活用実績が多い米国の K. ヤング博士によるインターネット依存尺度（以下、「ヤングの尺度」）^{注)} をもとに、児童生徒用に項目数や項目表現を調整した測定項目を用いた。ヤングの尺度では、インターネット依存者にみられる行動や意識の特長を示した 20 項目に対し、「いつもある」、「よくある」、「ときどきある」、「めったにない」、「まったくない」の 5 件法で回答を求め、それぞれ 5 点から 1 点に得点化し、全 20 項目の合計得点を求める。そのうえで、合計得点 20～39 点をインターネット依存「低」、40～69 点を「中」、70 点以上を「高」に区分している。

なお、本報告書では、教育現場におけるインターネット依存の予防的視点に力点を置くため、「インターネット依存傾向」を用いている。

K. ヤングによるインターネット依存の評価区分 ^{※)}

合計得点	インターネット依存の評価
20～39点	低
40～69点	中
70点以上	高

^{※)} キンバリー・ヤング著「インターネット中毒」毎日新聞社、1998 年

1) 中学生と高校生のインターネット依存傾向の評価

本報告書では、ヤングの尺度項目（20 項目）の表現等を中学生と高校生の生活実態に合うように若干の修正を加えたうえで、「いつもある」、「よくある」、「ときどきある」、「めったにない」、「まったくない」をそれぞれ 5 点から 1 点に得点化し、全 20 項目の合計得点を求めた。取りうる得点範囲は 20～100 点である。

インターネット依存傾向の評価に用いた本調査の質問項目（中学生、高校生用）

- ① 気がつくとも、思っていたより長い時間ネットを利用していることがある
- ② ネットを長く利用していたために、家庭での役割や家事（手伝いなど）をしないことがある
- ③ 家族や友達と過ごすよりも、ネットを利用したいと思うことがある
- ④ ネットで新しく知り合いを作ることがある
- ⑤ 周りの人から、ネットを利用する時間や回数について注意されたことがある
- ⑥ ネットを利用している時間が長くて、学校の成績が下がっている
- ⑦ ネットが原因で、勉強の能率に悪影響が出ることもある
- ⑧ 他にやらなければならないことがあっても、まず先にメールやLINE、ツイッターなどをチェックすることがある
- ⑨ ネットで何をしているのか聞かれたとき、いいわけをしたり、隠そうとしたりすることがある
- ⑩ いろいろな問題から気をそらすために、ネットで時間を過ごすことがある
- ⑪ 気がつけば、また次のネット利用を楽しみにしていることがある
- ⑫ ネットのない生活は、退屈で、さびしいだろうと不安に思うことがある
- ⑬ ネットを利用している最中に誰かに邪魔をされると、イライラしたり、怒ったり、言い返したりすることがある
- ⑭ 夜遅くまでネットを利用することが原因で、睡眠時間が短くなっている
- ⑮ ネットを利用していないときでも、ネットのことを考えてぼんやりしたり、ネットを利用しているところを空想したりすることがある
- ⑯ ネットを利用しているとき「あと数分だけ」と自分で言い訳していることがある
- ⑰ ネットを利用する時間や回数を減らそうとしても、できないことがある
- ⑱ ネットを利用している時間や回数を、人に隠そうとすることがある
- ⑲ 誰かと外出するより、ネットを利用することを選ぶことがある
- ⑳ ネットを利用している時は何ともないが、ネットを利用していない時はイライラしたり、憂鬱な気持ちになったりする

なお、K. ヤングの評価区分を本調査の対象生徒（中学生・高校生）に当てはめたところ、ヤングのインターネット依存の区分「中」以上に分類される生徒が全体の6割に及び、実際には「依存傾向」として捉える必要のないかなり低いレベルも「中」以上として区分された。そこで、本報告書では以下のように合計得点のパーセンタイルに基づいて児童生徒のインターネット依存傾向の区分を試みた。なお、「きわめて高」に当たる95パーセンタイル値（70点）は、ヤングの尺度におけるインターネット依存「高」の基準（70点以上）と一致している。

本報告書におけるインターネット依存傾向の4区分に用いた
インターネット依存傾向尺度の合計得点パーセンタイルの範囲

《インターネット依存傾向》	
「低」	: 75パーセンタイル未満
「中」	: 75以上～90パーセンタイル未満
「高」	: 90以上～95パーセンタイル未満
「きわめて高」	: 95パーセンタイル以上

本調査における、上記のパーセンタイルの範囲に基づいた中学生・高校生の

インターネット依存傾向の得点範囲

合計得点	インターネット依存傾向
20～54点	低
55～64点	中
65～69点	高
70点以上	きわめて高

※ 中学生・高校生用の「きわめて高」の判定基準は、ヤングによるインターネット依存「高」の判定基準（70点以上）と一致する。

以上の区分に基づくと、本報告書における「インターネット依存傾向：低」は、実質的に児童生徒の依存傾向が「ない」と想定される群であり、40人学級においては平均的に30名前後が「低」に分類される。

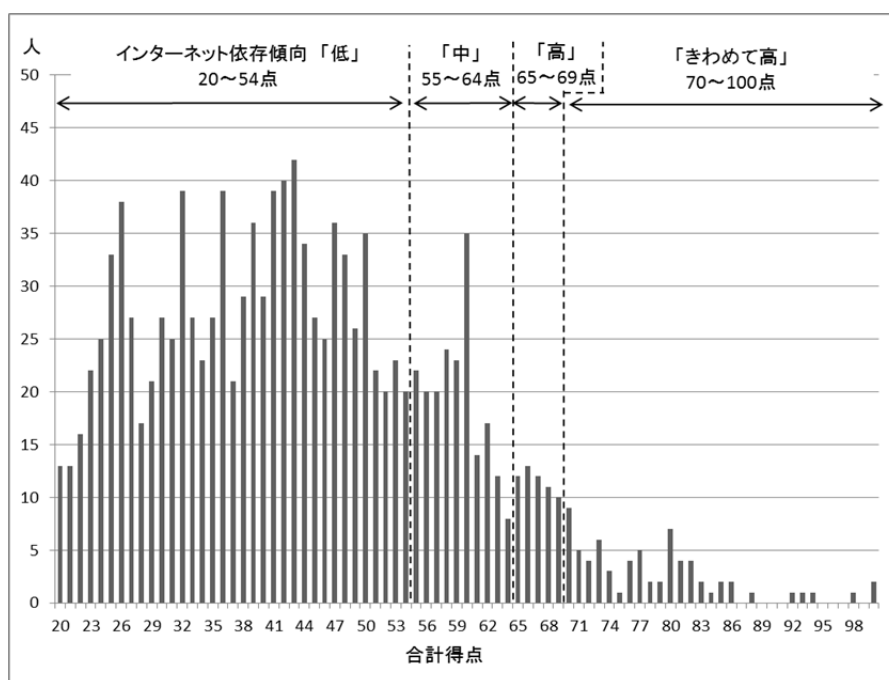
「インターネット依存傾向：中」は、「依存傾向が高まり始めている」と想定される群であり、40人学級においては平均的に6名前後が「中」に分類される。

「インターネット依存傾向：高」は、「依存傾向が高まっている」と想定される群であり、40人学級においては平均的に2名前後が「高」に分類される。

「インターネット依存傾向：きわめて高」は、「依存傾向がかなり高い状態にある」と想定される群であり、40人学級においては平均的に2名前後が「きわめて高」に分類される。

このように「インターネット依存傾向：中」以上には、40人学級では平均的に10名前後が分類されることになる。

中学生および高校生の合計得点の分布



2) 小学生のインターネット依存傾向の評価

小学生のインターネット依存傾向の評価では、中学生・高校生の20項目のうち、小学生の生活実態に合わせて14項目を選択し、表現を若干修正して用いた。回答様式および合計得点の算出方法は中学生・高校生と同様である。取りうる得点範囲は14～70点である。

なお、20項目から14項目に項目数が減少することによる測定精度の問題については、小学校と中学校の接続する学年に当たる中学校1年生のデータを用いて確認を行った。20項目の合計得点と14項目の合計得点の相関係数を求めたところ0.99であり、きわめて高い相関係数と直線関係が確認されたことから、小学生においては14項目によって中学生・高校生の評価と同等な妥当性を有する評価が可能であると判断した。

インターネット依存傾向の評価に用いた本調査の質問項目（小学生用（4～6年生））

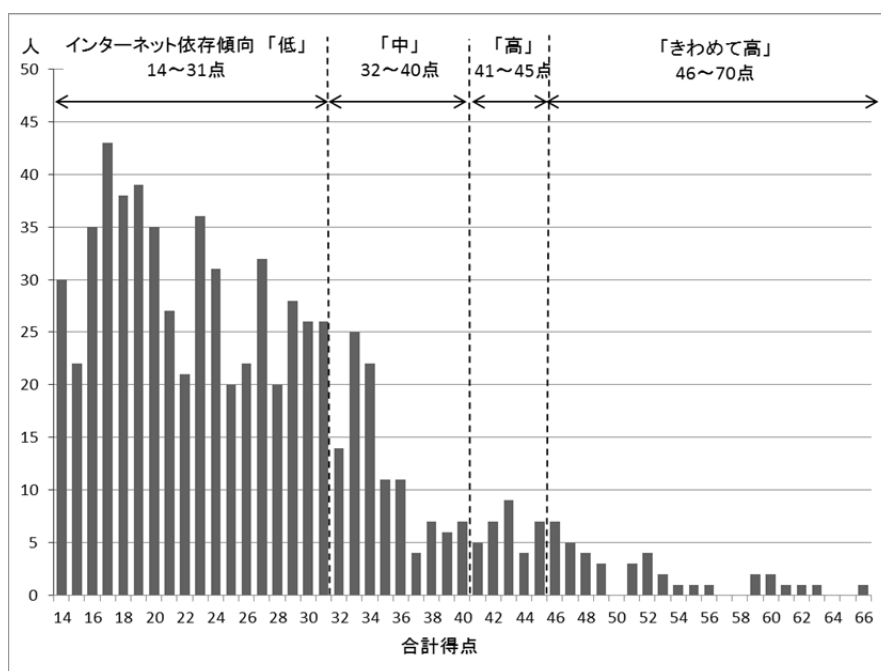
- ① 気がつくと、思っていたより長い時間ネットを利用していることがある
- ② 家族や友達と過ごすよりも、ネットを利用したいと思うことがある
- ③ 家の人から、ネットを利用する時間や回数について注意されたことがある
- ④ ネットを利用している時間が長くて、学校の成績が下がっている
- ⑤ ネットが原因で、勉強をだらだらやってしまう
- ⑥ ネットで何をしているのか聞かれたとき、いいわけをしたり、かくそうとしたりすることがある
- ⑦ いやなことを忘れるために、ネットを利用することがある
- ⑧ ネットを利用しているときに誰かにじゃまをされると、イライラしたり、怒ったり、言いかえしたりすることがある
- ⑨ 夜おそくまでネットを利用することで、睡眠時間が短くなっている
- ⑩ ネットを利用しながら、「あと少しだけ」と自分で言い訳をしていることがある
- ⑪ ネットを利用する時間や回数を減らそうとしても、できないことがある
- ⑫ ネットを利用している時間や回数を、家族や友達ににかくそうとすることがある
- ⑬ 誰かと遊ぶより、ネットを利用することを選ぶことがある
- ⑭ ネットを利用している時は何ともないが、ネットをしていない時はイライラしたり、落ちこんだりする

小学生におけるインターネット依存傾向の区分は、中学生・高校生と同様にパーセンタイル値を基準として4区分とした。各区分の意味付けは、中学生・高校生と同様である。

本調査における、小学生のインターネット依存傾向の得点範囲

合計得点	インターネット依存傾向
14～31点	低
32～40点	中
41～45点	高
46点以上	きわめて高

小学生の合計得点の分布



なお、本報告書で「依存傾向」とした場合は、特にことわりがない限り「インターネット依存傾向」を指すものとする。

第2章 児童生徒のインターネット利用と 健康に関する調査の結果

第2章 1節 インターネット利用の実態

(利用率、利用環境、ルール、使い方、指導等)

【本節における主な結果と考察】

【本節の調査の概要】

インターネットの利用率、利用環境、使い方、ルール、指導等、利用実態について質問した。

【本節の主な結果】

- ・インターネット利用率は、小学生 84%、中学生 91%、高校生 98%であった。
- ・6～7割の児童生徒は、家庭で自由にインターネットを利用できる環境にある。
- ・スマートフォンの所有者は、小学生 20%、中学生 61%、高校生では 96%である。
- ・主に使用する機器は、小学生ではゲーム機を中心にスマートフォン、タブレットなどであり、中学生以降はスマートフォンが急増する（中学生 64%～高校生 91%）。
- ・インターネットの利用内容について、小学生から高校生まで一貫して多いのは、「ゲーム」「動画を見る」（5割以上）である。小学生から高校生にかけて増加するのは、「SNS」「画像を見る」「HP やサイト」であり、中学生・高校生では「音楽」も多い。
- ・週あたり利用時間が、小学生 20 時間以上、中学生 40 時間以上、高校生 50 時間以上がそれぞれ約 1 割を占める。
- ・家庭でルールを「決めている」は、小学生 35%、中学生 27%、高校生 10%である。
- ・ルールの内容は、小学生では「利用時間」「内容」などが中心であり、中学生から高校生にかけては料金に関する内容が中心となる。
- ・家庭で指導を受けた経験は小学生 80%、中学生 90%、高校生 58%となっている。

【考察】

多くの児童生徒がインターネットを利用しており、家庭では自由に行える環境にある。主にやっている内容は、ゲーム、動画視聴、SNS、ホームページの閲覧などである。これらの内容には、依存やいじめ、犯罪被害など、多様な問題との関連が指摘されているものもあることから、利用においては注意を払う必要がある。

小学生段階から長時間利用している者がみられ、中学生から高校生にかけて長時間使用者が顕在化している。過剰な長時間利用による子供の健康等への影響が懸念される。

家庭においては、子供の発達段階に応じ、インターネット利用のルールづくりや親子の話し合い等を進めていくことが大切である。

凡例（第2章・第3章に共通）

➤ : アンケートにおける質問項目

┌───┐ : 前回調査の結果との比較

児童生徒のインターネット利用率

➤ あなたはふだん、インターネットを利用しますか。（学校での利用は含めない。）

		利用する	利用しない	合計
小学生	人数	709	132	841
	%	84.3	15.7	100.0
中学生	人数	691	66	757
	%	91.3	8.7	100.0
高校生	人数	601	11	612
	%	98.2	1.8	100.0

小学生（4～6年生）、中学生、高校生の学校以外でのインターネットの利用率は、それぞれ84.3%、91.3%、98.2%であり、小学生段階ですでに8割を超え、高校生では100%に近い生徒が利用している。

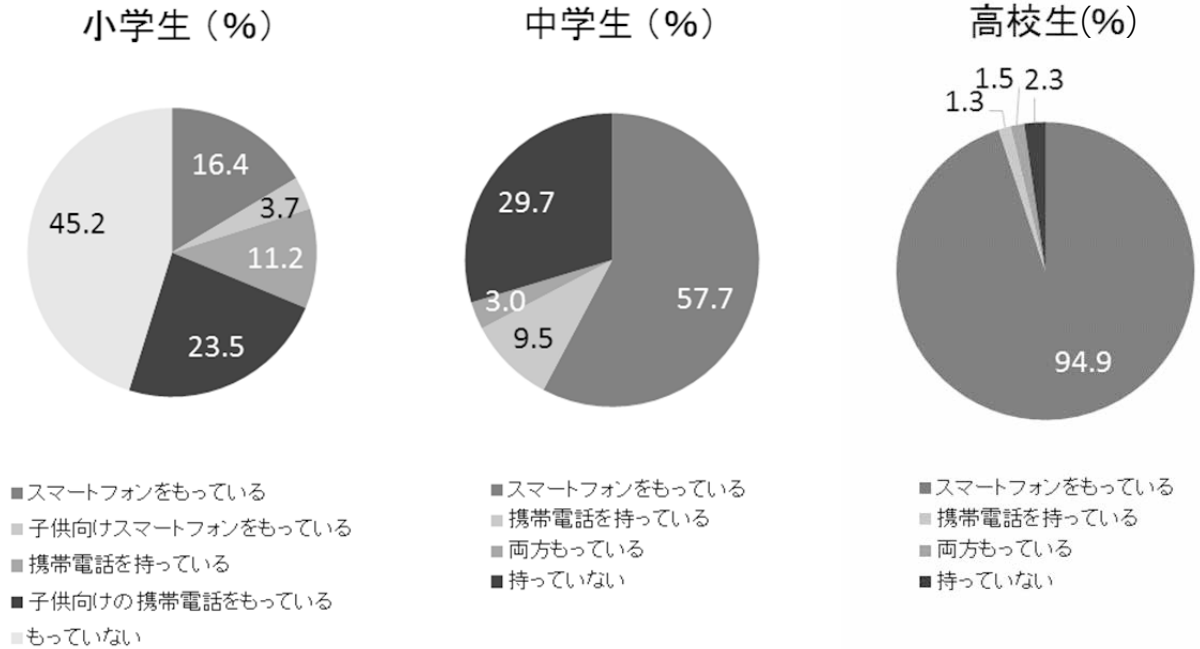
【前回調査との比較】

平成10年度実施の「テレビゲーム・インターネット・携帯電話の使用についての調査」（埼玉県学校保健会）※（以下、「前回調査」）では、インターネットの利用者は小学生から高校生にかけて4割から7割であった。その後、10年を経過した本調査時点では、小学生で8割を超え、中学生で9割、高校生ではほぼ全員が日常的にインターネットを利用するようになっている。

※平成18年度「テレビゲーム・インターネット・携帯電話の使用についての調査」（埼玉県学校保健会）

インターネットの利用環境 —スマートフォン・携帯電話の所有率—

➤ あなたは、自分用のスマートフォンや携帯電話（いわゆるガラケーなど）を持っていますか。

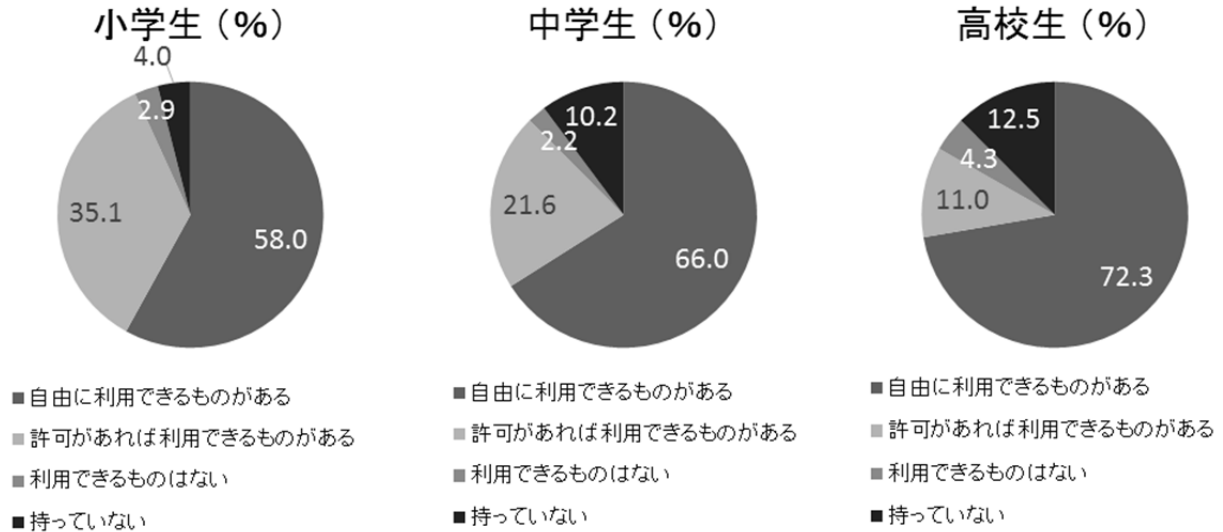


小学生では、スマートフォンを持っている者が 20.1%、携帯電話を持っている者が 34.7%であり、いずれかを持っている者は 54.8%である（子供向けスマートフォン・携帯電話を含む）。中学生では、スマートフォンを持っている者が 57.7%、携帯電話が 9.5%、両方持っている者が 3.0%であり、いずれか、または両方を持っている者の割合は 70.2%である。高校生では、スマートフォンを持っている者が 94.9%、携帯電話が 1.3%、両方持っている者が 1.5%であり、いずれか、または両方を持っている者の割合は 97.7%である。

このように、スマートフォンまたは携帯電話のいずれかを所有している児童生徒は、小学生（4～6年生）段階ですでに半数を超えており、中学生では7割、高校生ではほぼ全員（97.7%）となっている。そのうちスマートフォンの所有者は、小学生で 20.1%、中学生では 60.7%、高校生では 96.4%となっている。

インターネットの利用環境 —インターネットに接続できるパソコンの有無—

➤ あなたの家には、あなたが利用できるインターネットに接続できるパソコンがありますか。



インターネットに接続できるパソコンの有無について、家に「自由に利用できるものがある」と回答した者は、小学生では58.0%、中学生では66.0%、高校生では72.3%である。「許可があれば利用できる」と回答した者を含めると、小学生93.1%、中学生87.6%、高校生83.3%である。

このように、小学生段階から家庭でインターネットを利用でき、58～72%の児童生徒は保護者の許可なく自由にパソコン等を利用できる環境にある。

インターネットの利用環境 —人的環境—

➤ あなたの家族でインターネットを毎日利用している人はいますか。（複数回答可）

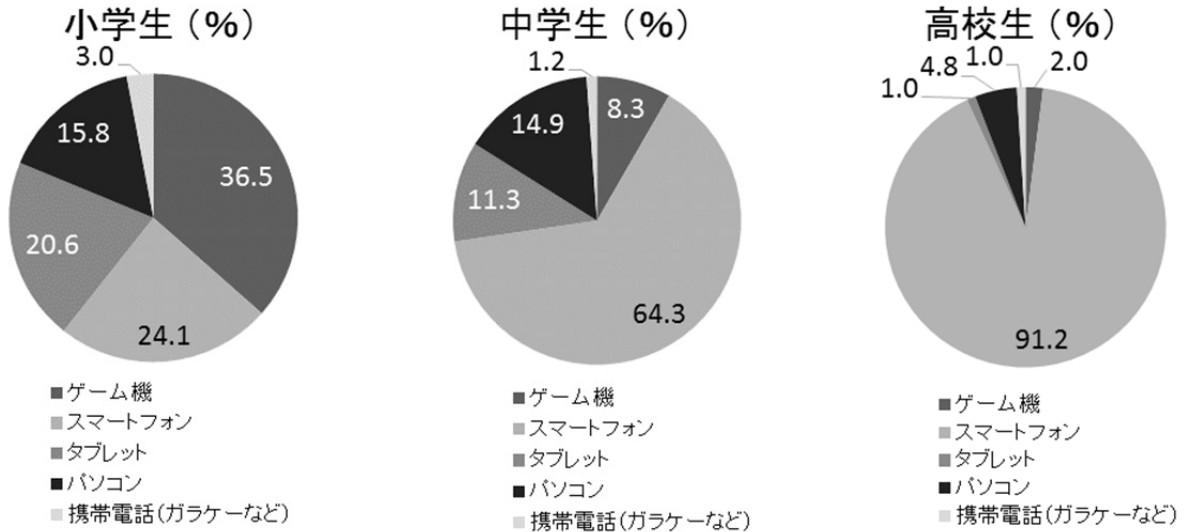
上段：人数、下段：回答者に対する割合（%）

	父親・母親	兄・姉	弟・妹	祖父母	その他	いない	わからない
小学生	463 65.7	238 33.8	78 11.1	41 5.8	25 3.5	60 8.5	97 13.8
中学生	506 72.7	289 41.5	124 17.8	28 4.0	11 1.6	32 4.6	75 10.8
高校生	438 72.6	265 43.9	184 30.5	30 5.0	15 2.5	10 1.7	72 11.9

家族でインターネットを毎日利用するのは「父親・母親」がもっとも多く、「兄・姉」が続く。

インターネットの使い方 —使用する機器—

➤ あなたがインターネットを利用するときに、もっとも多く用いるものは何ですか。(一つに〇)



インターネット利用時に使用する機器は、小学生では通信機能のある「ゲーム機」(36.5%)がもっとも多く、「スマートフォン」(24.1%)、「タブレット」(20.6%)、「パソコン」(15.8%)が続く。中学生では「スマートフォン」(64.3%)がもっとも多く、「パソコン」(14.9%)が続く。高校生では「スマートフォン」が91.2%となっている。

このように、小学生では通信機能のあるゲーム機を中心に多様な機器を用いたインターネット利用が見られるが、中学生から高校生にかけてスマートフォンによる利用が急増し、中学生でスマートフォンをもっとも多く用いる者が64.3%、高校生では91.2%となっている。

このことから、年齢が高くなるに従いゲーム機からスマートフォンに移っていくことが分かる。

インターネットの使い方 —インターネット利用内容—

➤ インターネットで次の内容をどのくらい利用しますか。

※表の数値は、「ほぼ毎日」または「する日が多い」と回答した者の割合(%)である。

	HPやサイト	eメール ショートメール	SNS	掲示板 書き込み	ゲーム	暴力的なゲーム	画像を見る	動画を見る	音楽をきく	小説・コミック を読む
小学生	20.2	9.4	15.4	-	50.4	37.5	29.5	55.0	-	-
中学生	45.9	14.9	56.6	9.8	50.8	31.7	53.5	64.7	71.1	25.0
高校生	62.4	16.1	83.7	12.6	56.6	36.9	69.1	70.0	79.0	31.4

「ほぼ毎日」または「する日が多い」と回答した者が3割を超えた内容は、多い順に、小学校では、「動画を見る」(55.0%)、「ゲーム」(50.4%)、「暴力的なゲーム」(37.5%)である。中学生では、「音楽をきく」(71.1%)、「動画を見る」(64.7%)、「SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)」(56.6%)、「画像を見る」(53.5%)、「ゲーム」(50.8%)、「HPやサイト」(45.9%)、「暴力的なゲーム」(31.7%)である。高校生では、「SNS」(83.7%)、「音楽をきく」(79.0%)、「動画を見る」(70.0%)、「画像を見

る」(69.1%)、「HP やサイト」(62.4%)、「ゲーム」(56.6%)、「暴力的なゲーム」(36.9%)、「小説・コミックを読む」(31.4%)の順となっている。

小学生から高校生にかけて利用者が5割を超えるのは「ゲーム」と「動画を見る」である。中学生、高校生では「音楽をきく」も多い。なお、ゲームについては、女子に比べ男子が多く利用している傾向がある(小学生:男子64%、女子39%、中・高校生:男子74%、女子36%)。また、利用者が多く、かつ小学生から高校生にかけて利用者が増加するのは、「動画を見る」「画像を見る」「SNS」「HP やサイト」等である。

「暴力的なゲーム」については小学生37.5%、中学生31.7%、高校生36.9%であるが、男子は女子に比べ利用者が多く、男子のみでは6割近くに及んでいる(小学生:男子57%、女子19%、中・高校生:男子56%、女子14%)。

インターネット利用に伴う問題発生の予防の観点から、「ゲーム」についてはオンラインゲームへの依存の問題が指摘されていること、「暴力的なゲーム」についてはオンラインゲームには一部にきわめて暴力性の高いゲームが含まれていること、「動画・画像」「HP やサイト」検索については娯楽性・情報検索など長時間の利用による生活習慣の悪化の可能性があること、「SNS」についてはネットいじめ、犯罪被害、金銭トラブルなど、多様なトラブルとの関連が指摘されていることなど、多様な問題性との関連を踏まえながら、インターネットの利用内容に注目していく必要がある。

【前回調査との比較】

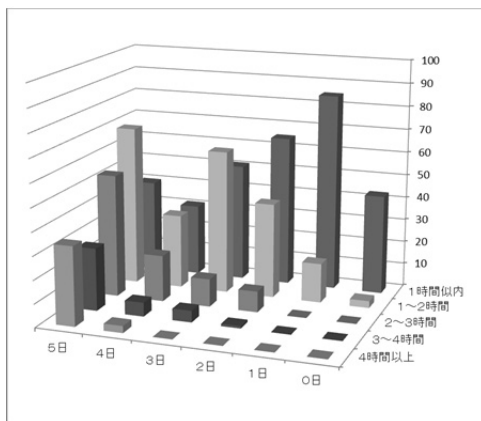
前回調査では、「ほぼ毎日」または「する日が多い」内容は、「HP を見る」が小学生から高校生にかけて3割から6割、「メール」が小学生から高校生にかけて1割から7割、「ゲーム」が1割から3割であった。今回の調査では、各機能の利用者が増加しているとともに、掲示板書き込みや画像、動画、SNS など、利用内容が多様化していることが読み取れる。

インターネットの使い方 —インターネット利用時間・頻度—

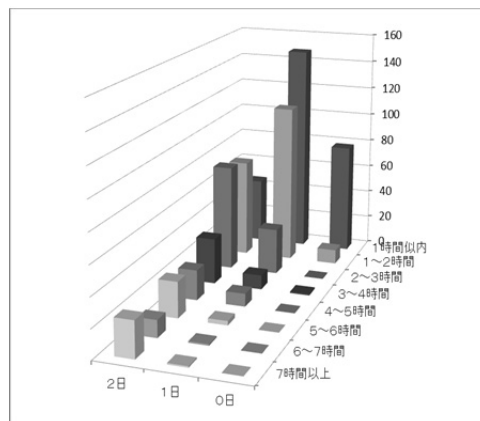
➤ あなたのふだんのインターネットの利用についてお答えください。学校での利用は含めません。

➤ 平日または休日における利用日数(横軸)と一日の利用時間(縦軸)

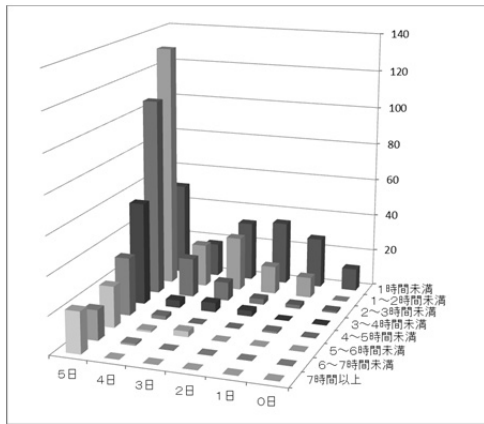
小学生(平日)



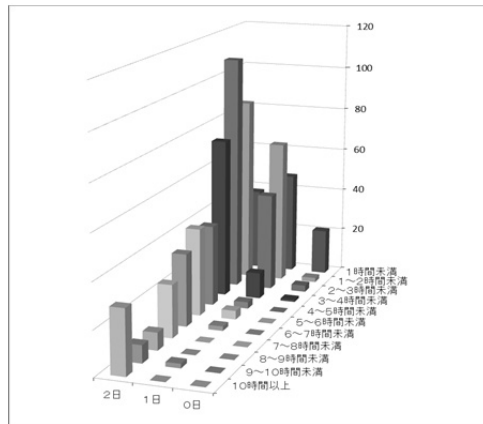
小学生(休日)



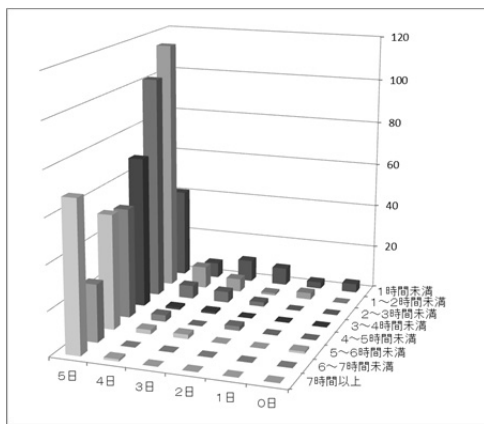
中学生（平日）



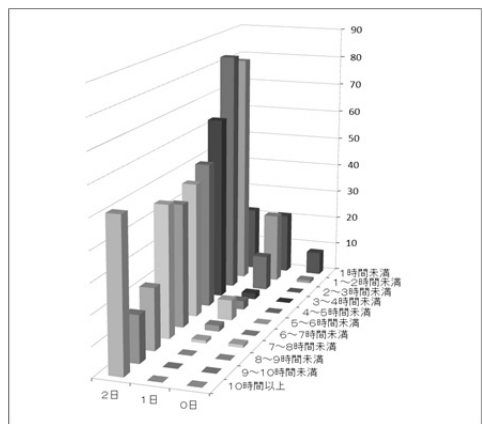
中学生（休日）



高校生（平日）

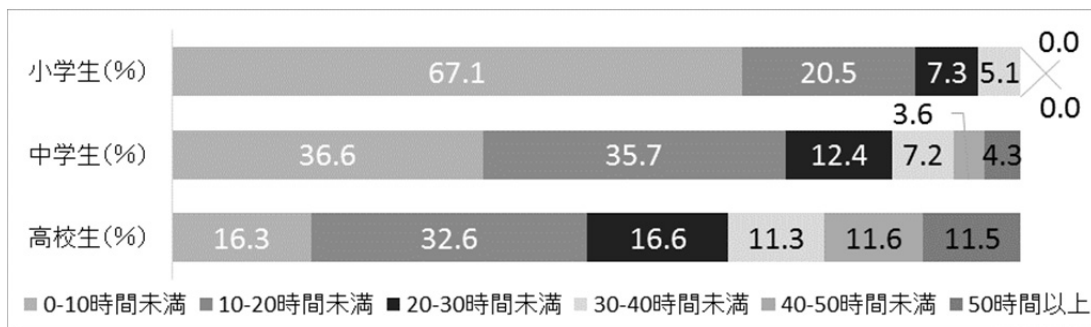


高校生（休日）



小学生から高校生のそれぞれにおいて、ほぼ毎日、かつ長時間にわたってインターネットを利用して
いる者がいることが分かる。また、小学生から高校生にかけて、ほぼ毎日、かつ長時間にわたって利用
している者が増加する傾向があり、特に中学生から高校生にかけては、長時間利用者が増加している。

➤ 一週間当たりのインターネット利用時間（推定値）



一週間の利用時間（推定値）＝ 平日の一日あたり利用時間 × 平日の利用日数
 ＋ 休日の一日あたり利用時間 × 休日の利用日数
 ※平日及び休日の一日あたり利用時間は各階級の中央値とした。

例) 平日の利用が一日あたり 1～2 時間×週 4 日間、休日の利用が一日あたり
 2～3 時間×週 1 日の場合では次のようになる。

$$1 \text{ 週間の利用時間（推定値）} = 1.5 \times 4 + 2.5 \times 1 = 8.5 \text{ 時間}$$

1週間当たりの利用時間（推定）を見ると、1週間当たり20時間以上利用している者は、小学生では12.4%、中学生では27.5%、高校生では51.0%となっている。

また、長時間利用者上位約1割に相当する利用時間をみると、小学生で20時間以上（12.4%）、中学生で40時間以上（7.9%）、高校生で50時間以上（11.5%）となっている。第2章5節で述べるが、インターネット依存傾向が「きわめて高」の群の利用時間（平均値）は小学生で21.5時間、中学生で38.1時間、高校生で35.2時間であることからすると、かなりの長時間使用者が小学生段階からみられ、中学生から高校生にかけて顕在化していることが分かる。小学生から高校生にかけては発達に伴い利用時間が増加すると考えられるが、健康への影響が懸念される過剰な長時間利用者があることが分かる。

【前回調査との比較】

前回調査では、週20時間以上の利用者は、小学生ではごく少数、中学生では約1割、高校生では2割強であったことから、いずれの学校段階においても2倍以上に増加している。さらに長時間利用している者も見られた。利用時間増加の主な理由としてスマートフォンの普及が挙げられる。また、ゲーム、画像、動画、SNSなど、内容が多様化していることもその一因であると考えられる。

インターネットの使い方 ー利用時間帯ー

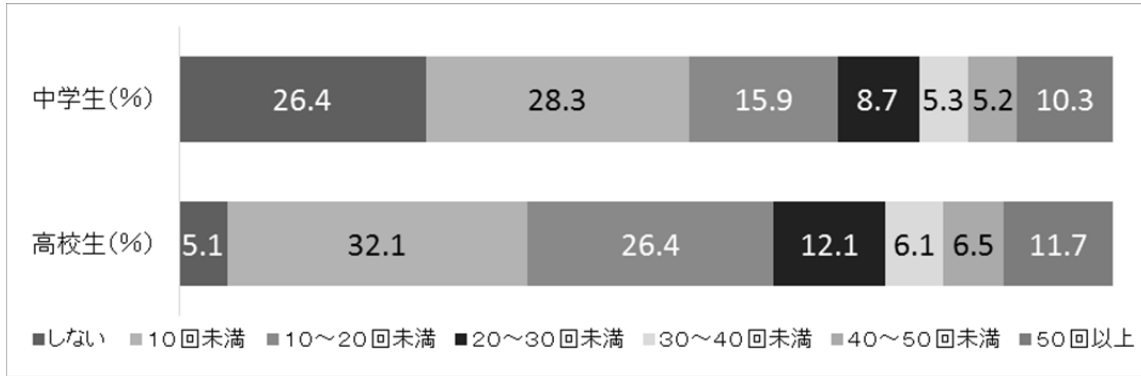
➤ インターネットを利用するのはいつですか。（利用者に対する割合（%））

	朝	登下校中	昼間	下校後 夕食まで	夕食以降	寝る前	利用しながら 眠る	食事中
小学生	15.4	0.3	23.2	58.9	56.1	30.3	4.2	2.5
中学生	29.1	0.1	16.1	59.6	71.7	55.2	11.0	5.2
高校生	40.3	32.5	44.5	63.2	70.2	71.0	12.5	7.7

利用する時間帯は、「朝」及び「下校後」から「寝る前」にかけてが多い。「寝る前」の利用については睡眠への影響が指摘されているが、小学生（30.3%）から高校生（71.0%）へと増加しており、さらに、「利用しながら眠る」が中学生11.0%、高校生12.5%となっていたことより、睡眠への影響が懸念される。

インターネットの使い方 —メッセージの送信回数—

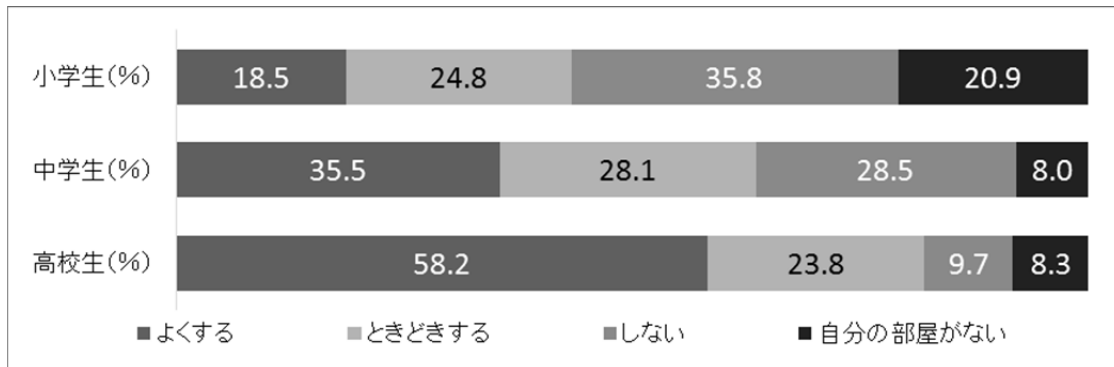
➤ メールやLINEなどで、一日に平均どれくらいメッセージを送信しますか。（％）



メールやSNS等による一日の送信回数をもとにメッセージのやり取りの頻度を知るための質問である。一日に30回以上送信する者が、中学生で20.8%、高校生で24.3%に及ぶ。さらに一日に50回以上送信する者が、中学生で10.3%、高校生で11.7%におよび、きわめて頻繁にメッセージのやり取りをしている生徒がいる状況が伺える。

インターネットの使い方 —自室でのインターネット利用—

➤ あなたは、自分の部屋でインターネットを利用しますか。（％）



自室でのインターネット利用について、「よくする」者が、小学生で18.5%、中学生で35.5%、高校生で58.2%である。発達段階に伴い自室で過ごす時間が増加し、自室でインターネットをする時間が増加することが読み取れる。

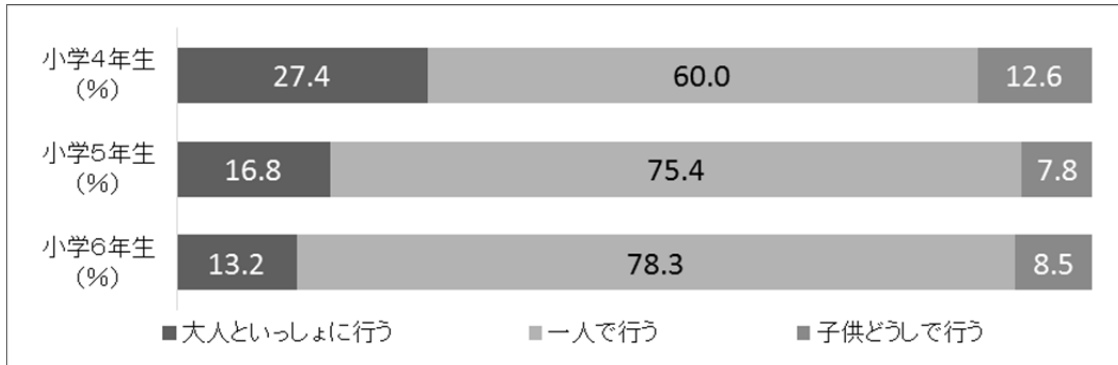
なお、自室（保護者の監督が行き届かない環境）での利用が依存傾向につながる可能性については「第2章5節 インターネット依存傾向とインターネット利用環境・使い方」で述べる。

【前回調査との比較】

前回調査では、自室でのインターネット利用は、小学生で5%前後、中学生で1割、高校生で2~3割と報告されており、自室での利用者は大きく増加している。

インターネットの使い方 一人での利用（小学生）

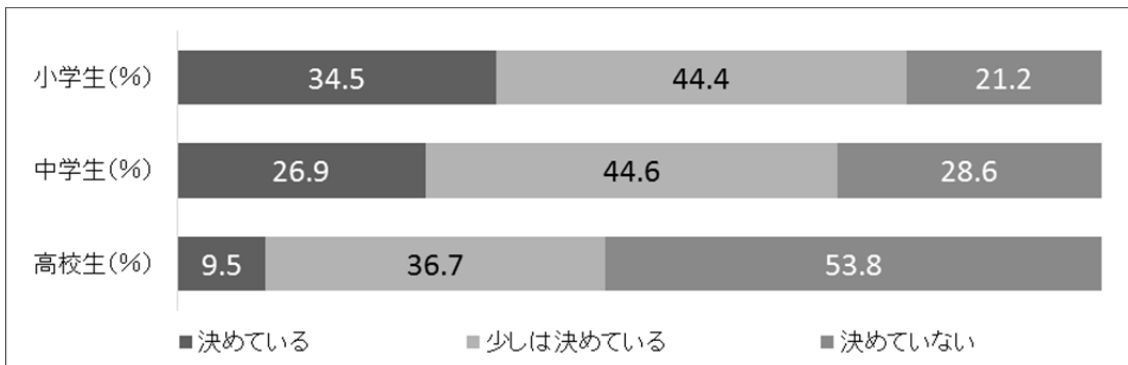
➤ インターネットを利用するときは、ふつうどのように行いますか。（％）



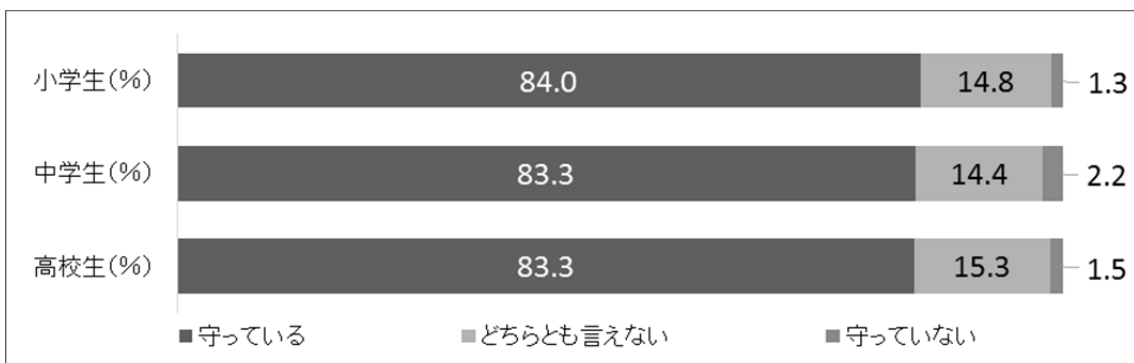
小学生がインターネットを利用する際に「大人といっしょに行う」は18.7%に止まり、「一人で行う」が71.8%に及ぶ。このように、小学生段階においても保護者の監督外でインターネットを利用している状況が伺える。

インターネットの使い方 ルールの取り決めと順守

➤ 家の人（親など）と、インターネットを利用するときのルールを決めていますか。（％）



➤ 決めたルールを守っていますか。（「決めている」「少しは決めている」人のみ回答。）（％）



家庭においてインターネットを利用するときのルールについて「決めている」と回答した者は、小学生段階で34.5%、中学生で26.9%、高校生で9.5%である。

決めたルールの順守の状況については、ルールを決めている者（「少しは決めている」を含む）のうち、ルールを「守っている」者は小学生で84.0%、中学生で83.3%、高校生で83.3%となっている。

➤ どのようなルールを決めていますか。（複数回答可。「決めている」「少しは決めている」人のみ回答する。）

上段：人数、下段：%

	どこで利用するかについて	利用してよい時間や終わりにする時刻などについて	見てよいホームページや内容について	メールやメッセージを送る相手について	メールやメッセージを送る内容について	トラブルが起こったときにどうするかについて
小学生	145 26.2	374 67.5	256 46.2	144 26.0	119 21.5	192 34.7

	利用する場所	利用する時間	サイトやアプリの内容	メッセージを送る相手	送信や投稿の内容	利用料金や課金	トラブル対応	その他
中学生	130 26.5	243 49.5	205 41.8	107 21.8	176 35.8	344 70.1	163 33.2	15 3.1
高校生	43 15.4	71 25.4	98 35.0	20 7.1	69 24.6	208 74.3	81 28.9	10 3.6

決めているルールの内容は、小学生では「利用してよい時間や終わりにする時刻など」（67.5%）、「見てよいホームページや内容」（46.2%）が多い。中学生では「利用料金や課金」（70.1%）が最も多く、「利用する時間」（49.5%）、「サイトやアプリの内容」（41.8%）となっている。高校生では「利用料金や課金」（74.3%）、「サイトやアプリの内容」（35.0%）の順である。

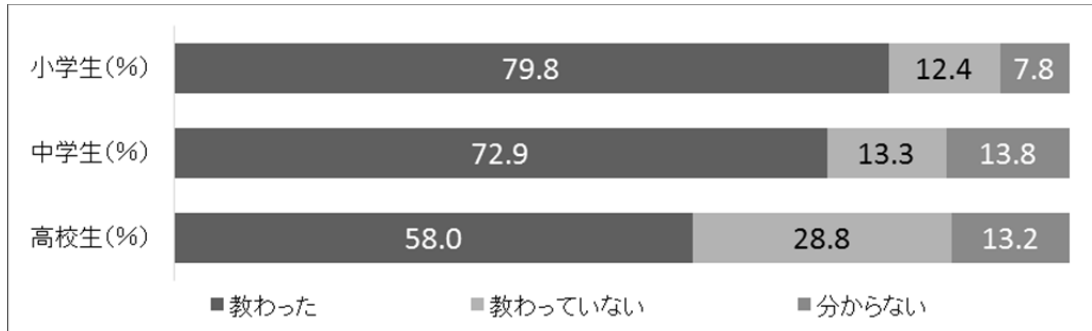
このように、小学生段階では、利用時間や利用内容など、生活習慣や健康・安全に関わるルール内容が中心であるのに対し、中学生から高校生にかけては利用料金に関する内容が主となり、主となるルール内容には変化がみられる。特に、生活習慣に直結する利用時間に関するルールの取り決めは、小学生（67.5%）、中学生（49.5%）、高校生（25.4%）へと減少している。

【前回調査との比較】

前回調査では、「ルールを決めている」者は、小学生で2割程度、中学生で1割前後であり、高校生ではほとんどの家庭で決めていないとの結果であり、ルールを決めている割合は前回調査に比べ若干の増加がみられる。また、ルールの順守についても、前回調査では「守っている」者が、小学生で7割前後、中学生が6割前後であり、今回の結果の方が若干高い値となっている。

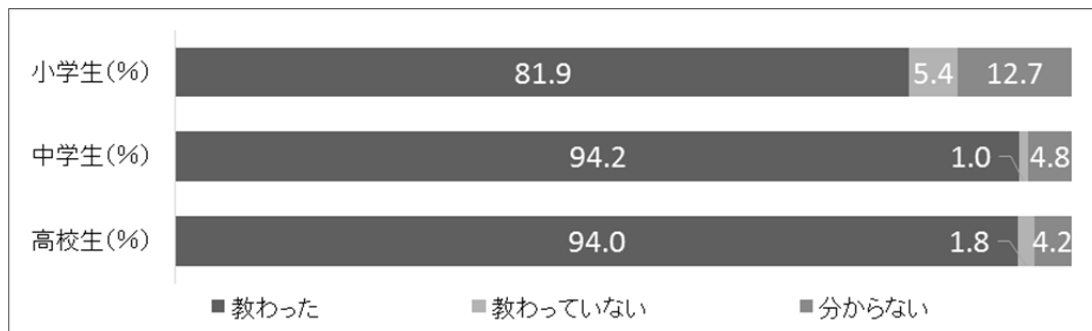
インターネット利用に関する指導 ー家庭・学校で指導を受けた経験ー

➤ 家の人（親など）から、インターネットの危険性や安全な利用のしかたについて教わったことがありますか。（％）



親などからインターネット利用における危険性や安全な利用の仕方を教わったことがある者は、小学生で79.8%、中学生で72.9%、高校生で58.0%となっている。親の監督がより必要となる低い年齢段階の方が指導を受けており、高校生では少なくなっている。

➤ 学校で、今までに授業などで、インターネットを利用するときの危険性や、安全な利用のしかたについて教わったことがありますか。（％）



学校でインターネット利用上の指導を受けた経験は、小学生で81.9%、中学生で94.2%、高校生で94.0%となっている。中学生、高校生では94%が指導を受けた経験があり、多くの学校で指導が行われている状況が伺える。

コラム 「精神科医の視点から」

津島 豊美（つしまメンタルクリニック院長）

インターネットは非常に便利なツールであり、現状大人が社会的個人的生活を送るにあたっては必要不可欠なものとなっています。また同時にインターネットは魅力的すぎて、未だ自制心が育っていない児童にとってはとめどなくのめり込んでしまう危険性をはらんだツールでもあります。ゆえ、子供たちが心理的成長に応じて徐々にその使い方を学び、インターネットとうまくつきあえるようにサポートしていくことが親及び周りの大人の役目と言えるでしょう。精神科医として本章のデータを見る場合、以下の3点の視点から見ることになります。

①子供の心理的発達と親離れ子離れ

小学生までは親に頼り安心を求める部分が大きく人間関係の中心に親がいるが、小学校高学年から中学高校へと進むにつれ、親に対し反発するのが健康的な心理発達であり、人間関係の中心は親から友人、恋人へと移っていきます。そういう親子関係の自然な流れを考慮して、次のルール設定に関しても考える必要があります。

②子供の心理発達と親によるルール設定との関係

小学生期は親が決めたルールを子供が守る段階です。

小学校高学年から中学生（思春期）になると、もはや親の言うことはきかないので（それが健康）、ルールに関しても親が一方向的に決めるのではなく話し合っただけで決め、守れるようになったらそれを評価して徐々にルールを緩め、子供の自己管理の範囲を増やしていく方向性が必要です。

高校生になると子供自身の中にルールが定着し、親の管理を離れて自分自身でコントロールしていく段階へと移行します。

③なぜ依存症になるのか？

インターネットがあるから依存症になるのではなく、むしろ親子関係が希薄ないし悪循環になっているから、それを避けたり自分なりに気分を持ち直そうとする自己治療行動として依存症になると考えます。つまり、ルールが親による「押しつけや支配」として作用している場合、特に思春期以降では子供の健康的な親離れに対する支配となり、ますます子供の反発を招き、逆に依存症を作ることになってしまいます。思春期以降に関しては、依存症にさせないために自室でインターネットを「させない」、ルールを「徹底する」のではなく、むしろ親子関係をよくすることでインターネットにのめり込む必要がなくなるようにすることが大切です。

第2章2節 インターネット利用に伴う危険な体験・変化の自覚

【本節における主な結果と考察】

【本節の調査の概要】

インターネットの利用に伴う児童生徒の体験や、自分自身に生じた変化の自覚について、マイナス面として「生活習慣の悪化」「人間関係の希薄化」「ネットいじめや人間関係上のトラブル」「犯罪被害の可能性」「不適切な情報への接触」「心のコントロールに関する問題」「事故」「具体的な健康障害」「学業への問題」について質問した。また、プラス面として「肯定的な認識（楽しさ・友達の増加等）」について質問した。

【本節の主な結果】

- ・「生活が楽しくなった」が全項目の中でもっとも多い（4～5割）。「現実の友達や知り合い」に加え、「ネット上での知り合い」が増えている。
- ・生活習慣の悪化については、睡眠習慣（就寝）の悪化が多く（小15%～高28%）、運動習慣の低下（中14%、高24%）、食習慣の悪化（小4%～高10%）となっている。
- ・人間関係の希薄化として、「家族との直接会話の減少」（小6%～高10%）のほか、「家に閉じこもり、人と関わる事が減少」（中4%～高7%）を経験している。
- ・「ネットいじめ」の目撃（小7%～高11%）、いじめられた経験（約3%）、人間関係上のトラブル（激しい言い争い）（小3%～高8%）など、いじめやトラブルを体験している。
- ・「知らない人から会いたいといわれた」経験は、小学生から高校生にかけて1%から13%である。
- ・「不適切なサイトを見る」は、小学生から高校生にかけて6%から16%である。
- ・その他、心のコントロールの不調（5%～6%）、視力の低下（4割弱）、事故の可能性・体験（3%～8%）、学業等における集中力の低下（26%～34%）など、児童生徒は多様な問題性・危険性を体験したり、自覚したりしている。

【考察】

児童生徒はインターネット利用の楽しさを感じ、インターネットを通じた友達関係の広がりも見られる。「ネット上」に限った架空の人間関係の場合には注意が必要であろう。

児童生徒はインターネットを利用する中で多様な問題性・危険性のある体験をし、自己にマイナス面が生じていることを自覚している。その中には、犯罪被害や事故、心身の健康への悪影響、依存、引きこもりをはじめ、重大な問題に発展する可能性のある問題が含まれており、十分注意を払う必要がある。

インターネット利用に伴う体験及び自己に生じた変化の自覚

➤ あなたは、インターネットを利用する中で、次のような体験や、自分自身に起こった変化はありますか。（複数回答可）

ここでは、「インターネットを利用する中で、次のような体験や、自分自身に起こった変化はありますか」と質問しており、インターネットの利用が「原因」となり、その「結果」として各項目が生じる因果関係を想定した質問となっている。

項目は、「肯定的な認識（楽しさ・人間関係の広がり等）」「生活習慣の悪化」「人間関係の希薄化」「ネットいじめ・人間関係上のトラブル」「犯罪被害につながる可能性」「不適切な情報への接触」「心のコントロールに関する問題」「具体的な健康障害」「事故」「学業に関わる問題」の各視点について挙げている。小学生、中学生、高校生のインターネットを利用する者の総人数（それぞれ、709人、691人、601人）に対する各項目への該当者の割合（以下、「該当率（％）」とする）を以下に示す。なお、「－」は質問項目に含まれない内容である。

1) 肯定的な認識（楽しさ、友達の増加、家族の交流）について（該当率（％））

肯定的な認識について 楽しさ、友達の増加、交流)	小学生(%)	中学生(%)	高校生(%)
・毎日の生活が楽しくなった	46.5	49.8	43.3
・現実での友達や知り合いが増えた	25.5	39.2	42.6
・ネット上での友達や知り合いが増えた(中高のみ)	—	24.9	32.1
・家族との交流が深まった	20.6	16.4	12.8

インターネットの利用による、楽しみ、友達の増加、家族の交流の深まりについての項目である。「毎日の生活が楽しくなった」は、小学生46.5%、中学生49.8%、高校生43.3%となっており、すべての項目の中で最も多い。インターネット利用により、生活が楽しくなったと感じている児童生徒が多いことが分かる。人間関係の広がりを示す「現実での友達や知り合いが増えた」や「ネット上での友達や知り合いが増えた」についても比較的高頻度で見られ、友達関係の広がりが見られる。なお、ネット上に限られた架空の人間関係については、相手の実態が不明であるなど現実の人間関係とは異なった問題や危険性があり、十分注意を払う必要がある。

2) 生活習慣の悪化について（該当率（％））

生活習慣の悪化について	小学生(%)	中学生(%)	高校生(%)
・<就寝> 寝る時間が遅くなり、生活習慣がわるくなることもある(小)	14.8	—	—
・<就寝> 夜 寝ようと思ってもなかなか眠れないことがある(中高)	—	17.7	28.1
・<起床> 朝、起きられなくなった(小)	10.7	—	—
・<起床> 朝 起きられず、学校に遅刻したり休んだりしたことがある(中高)	—	5.9	9.5
・<運動> 体を動かしたり、運動したりする時間が少なくなった(中高)	—	14.2	23.8
・<運動> 運動することが嫌いになったり面倒に感じたりするようになった(中高)	—	6.1	9.7
・<食事> きちんと三度の食事をとらないことが増えた	3.5	4.8	9.8

インターネットの利用に伴う、睡眠習慣、食習慣、運動習慣（中高のみ）の乱れについての項目である。睡眠習慣については、「寝る時間が遅くなる」「眠れないことがある」といった就寝における問題が小学生から高校生にかけて増加し、小学生で14.8%、中学生で17.7%、高校生では28.1%が就寝に関する問題を自覚している。起床については、「朝、起きられなくなった」（小学生10.7%）、「朝、起きられず、学校に遅刻したり休んだりした」（中学生5.9%、高校生9.5%）であり、高校生の約1割がインターネットの利用が原因で遅刻や欠席をした経験がある。

運動習慣の減少については、中学生で14.2%、高校生では23.8%が自覚している。食習慣への影響も明確であり、学校段階が進むほど多くなっている。

このように、児童生徒はインターネットの利用による生活習慣の悪化を経験し、自覚している。

3) 人間関係の希薄化について（該当率（%））

人間関係の希薄化について	小学生(%)	中学生(%)	高校生(%)
・家族との直接の会話が減った	6.2	10.1	9.3
・家に閉じこもり、外で人と関わるのが少なくなった(中高)	—	4.3	7.2
・現実での友達や知り合いの数が減った	1.0	1.7	2.0

家族との会話の減少、現実の友達の減少など、人間関係の希薄化についての項目である。「家族との直接の会話が減った」としている者が、小学生（6.2%）、中学生（10.1%）、高校生（9.3%）となっており、インターネット利用が家族との直接の会話の減少につながる場合があることが分かる。

現実の友達や知り合いが減少したと自覚している者は少数であるものの、「家に閉じこもり、人と関わるのが少なくなった」が、中学生、高校生でそれぞれ4.3%、7.2%となっている。インターネットの利用がいわゆる引きこもりへ、そして不登校につながる可能性についても懸念される。

4) ネットいじめ・人間関係上のトラブルについて（該当率（%））

ネットいじめ・人間関係上のトラブルについて	小学生(%)	中学生(%)	高校生(%)
・ネット上で人がいじめられているのを見たことがある(※)	7.3	10.3	10.5
・ネット上で自分がいじめられていると感じたことがある(※)	2.8	2.7	3.0
・ネット上で、人とはげしい言いあらいになったことがある	2.7	4.9	7.7

※小学生用の項目では、「いじめられている」を「仲間はずれにされたり、悪口を言われたりしている」と表現している。

インターネット上でのいじめや人間関係上のトラブルについて、目撃した経験や自分が関わった経験について質問している。インターネットを利用する小学生の7.3%、中学生の10.3%、高校生の10.5%が「ネット上で、人がいじめられているのを（仲間はずれにされたり悪口を言われたりしているのを）見たことがある」とし、児童生徒の約3%が「自分がいじめられていると感じたことがある」としている。インターネット上での誹謗中傷、仲間はずれ、無視など、いじめについてはきわめて重大な問題であるが、インターネット上でのいじめが児童生徒の中で実際に行われている現状が分かった。

また、人間関係上のトラブル（「ネット上で、人と激しい言いあらいになったことがある」）については、小学生の2.7%、中学生の4.9%、高校生の7.7%が体験している。

【前回調査との比較】

前回調査では、「ネット上で、人と激しい言いあらいになったことがある」者は、小学生 4.5%、中学生 11.9%、高校生 14.8%であり、今回の結果の方が低い値となっている。

5) 犯罪被害につながる可能性について (該当率 (%))

犯罪被害につながる可能性について	小学生(%)	中学生(%)	高校生(%)
・知らない人から「会いたい」などと言われたことがある	1.4	7.7	12.6
・知らない人から「写真を送ってほしい」と言われたことがある(小)	1.0	—	—
・犯罪に巻き込まれそうな怖い思いをしたことがある(中高)	—	3.3	6.2

「知らない人から「会いたい」などと言われたことがある」と回答した者は、小学生 1.4%、中学生 7.7%、高校生 12.6%であり、小学生から高校生にかけて増加している。犯罪被害に発展する可能性があることから、重大な問題として捉える必要がある。同様に、「犯罪に巻き込まれそうな怖い思いをしたことがある」については、中学生 (3.3%) から高校生 (6.2%) にかけて増加している。

【前回調査との比較】

前回調査では、「会ったことのない人から「会いたい」と言われたことがある」者は、小学生 3.7%、中学生 7.4%、高校生 14.8%であり、今回の結果の方が若干低い値となっているが、大きくは変わらない結果となっている。

「犯罪に巻き込まれそうな怖い思いをしたことがある」については、前回調査では、中学生 1.8%、高校生 2.5%であり、今回の結果の方が高い値となっている。

6) 不適切な情報への接触について (該当率 (%)) 中学生・高校生のみ

不適切な情報への接触について (中高のみ)	小学生(%)	中学生(%)	高校生(%)
・不適切なサイトを見ることもある	—	6.4	16.1
・リストカットのサイトや画像を見ることもある	—	3.3	5.0
・自殺のサイトを見ることもある	—	1.6	2.3

「青少年が安全に安心してインターネットを利用できる環境の整備等に関する法律」(第2条第4項)では、青少年有害情報として、犯罪、自殺を誘引する情報、著しく性欲を興奮させる情報、著しく残虐な内容の情報が例示されている。本調査では明確な定義はせず「不適切なサイトを見ることもある」かどうかを問うているが、中学生 6.4%、高校生 16.1%が該当している。具体的に、リストカットや自殺のサイトの閲覧については中学生・高校生の2~5%が該当しており、メンタルヘルスに関わって重大な問題に発展する可能性のある項目である。

7) 心のコントロールに関する問題について（該当率（%）） 中学生・高校生のみ

心のコントロールに関する問題について（中高のみ）	小学生(%)	中学生(%)	高校生(%)
・自分の気持ちを抑えられないことが増えた	—	5.1	6.0

心のコントロールに関する項目である。インターネットの利用に伴って「自己の気持ちを抑えられないことが増えた」と回答した者は、中学生 5.1%、高校生 6.0%であり、インターネットの利用と心の制御の不調が関わっている場合があることが分かる。

8) 具体的な健康障害について（該当率（%）） 中学生・高校生のみ

具体的な健康障害について（中高のみ）	小学生(%)	中学生(%)	高校生(%)
・視力が低下した	—	37.0	39.1
・体調を崩して病院に行ったことがある	—	2.6	2.3

具体的な健康障害として、特に「視力の低下」（中学生 37.0%、高校生 39.1%）が多い。「体調を崩して病院に行ったことがある」と回答した者は2~3%である。

9) 事故について（該当率（%）） 中学生・高校生のみ

事故について（中高のみ）	小学生(%)	中学生(%)	高校生(%)
・事故にあいそうになった、事故にあったことがある	—	2.5	8.0

歩行中や自転車乗車中の携帯電話の操作による事故発生など、多様な事故発生の可能性がある。「事故にあいそうになった、事故にあったことがある」については、中学生 2.5%、高校生 8.0%であり、中学生から高校生にかけて増加している。子供が事故の被害者や加害者になる可能性を示している。

【前回調査との比較】

前回調査では、歩行や自転車乗車中に携帯電話をしていて「事故にあいそうになった。または事故にあった」者は、中学生 7.2%、高校生 12.5%であり、今回の調査結果の方が若干低くなっている。

10) 学業に関わる問題について（該当率（%）） 中学生・高校生のみ

学業に関わる問題について（中高のみ）	小学生(%)	中学生(%)	高校生(%)
・気になって勉強などに集中できないことがある	—	25.8	34.1
・文章や漢字がきちんと書けなくなった	—	3.9	7.7

インターネットの学業等への影響について聞いている項目である。「気になって勉強などに集中できないことがある」については、中学生 25.8%、高校生 34.1%であり、中学生の 1/4、高校生の 1/3 が該当している。学習への集中力の低下は児童生徒の学力の向上にも深く関わっている問題と言える。

【前回調査との比較】

前回調査では、携帯電話を持つことで「勉強など集中力が必要なときでも集中できないことがある」者は、中学生 24.7%、高校生 31.4%であり、今回の調査とほぼ同一の結果であった。

多くの児童生徒がインターネット利用による生活の楽しさの向上、人間関係の広がりなど、インターネット利用に肯定的な認識を持っている。「ネット上」に限った架空の人間関係では、SNS やゲームサイトにおける相手の実態が不確実な人間関係の場合もあるため、注意が必要である。

また、「生活習慣の悪化」「人間関係の希薄化」「ネットいじめや人間関係上のトラブル」「犯罪被害の可能性」「不適切な情報への接触」「心のコントロールに関する問題」「事故」「具体的な健康障害」「学業への問題」など、インターネット利用に伴い、多くの児童生徒が問題性のある経験や危険な体験をし、自己に多様なマイナス面が生じていることを自覚していることが明らかになった。その中には、依存、犯罪被害、事故、心身の健康上の問題、引きこもりなど、重大な問題に発展する可能性のある内容もあり、さらには学力の向上に関わる内容も含まれている。

第2章3節 インターネット依存傾向と危険な体験・変化の自覚

【本節における主な結果と考察】

【本節の調査の概要】

第2章2節で検討したインターネット利用に伴う危険な体験及び変化の自覚について、インターネット依存傾向（「低」「中」「高」「きわめて高」の4段階）との関連を検討した。検討した内容は、「肯定的な認識（楽しさ・友達の増加等）」「生活習慣の悪化」「人間関係の希薄化」「ネットいじめや人間関係上のトラブル」「犯罪被害の可能性」「不適切な情報への接触」「心のコントロールに関する問題」「事故」「具体的な健康障害」「学業への問題」である。

【本節の主な結果】

- ・小学生では、「肯定的な認識」「生活習慣の悪化」「人間関係の希薄化」「ネットいじめ等」「犯罪被害の可能性」について関連性を検討したところ、いずれもインターネット依存傾向と関連があり、依存傾向「低」では該当率が低く、依存傾向「きわめて高」では該当率が高くなる。「生活習慣の悪化」は依存傾向「中」の段階からすでに見られる。
- ・中学生、高校生では、すべての内容が依存傾向と関連しており、依存傾向「低」では大多数の質問項目で該当率が低く、依存傾向「きわめて高」では大多数の質問項目で該当率が高くなる。依存傾向「中」の段階からすでに「生活習慣の悪化」「人間関係の希薄化」「犯罪被害の可能性」「不適切な情報への接触」「学業への問題」等への該当率が高くなっている。

【考察】

児童生徒はインターネットの利用に伴い多様なリスクを体験し、自らにマイナスの状況が生じていることを自覚しているが、その傾向はインターネット依存傾向と深く関連する。多様な問題性が依存傾向「中」の段階から高まりはじめ、依存傾向が「きわめて高」で顕著になる。学校等においては児童生徒のインターネット利用に伴う多様な危険性を予防する観点から、インターネット依存傾向に着目し、リスクの高い群を早期に把握するとともに、リスクの低減及び安全で健康的なインターネット利用に向けた指導にいかすことが大切である。

インターネット依存傾向の頻度

インターネット依存傾向と学校段階の差及び性差

		インターネット依存傾向				合計
		低	中	高	きわめて高	
小学生	男子	256 71.5	59 16.5	15 4.2	28 7.8	358 100.0
	女子	275 78.3	48 13.7	17 4.8	11 3.1	351 100.0
	計	531 74.9	107 15.1	32 4.5	39 5.5	709 100.0
中学生	男子	253 80.6	36 11.5	8 2.5	17 5.4	314 100.0
	女子	298 79.0	48 12.7	16 4.2	15 4.0	377 100.0
	計	551 79.7	84 12.2	24 3.5	32 4.6	691 100.0
高校生	男子	222 69.8	59 18.6	19 6.0	18 5.7	318 100.0
	女子	195 69.1	52 18.4	15 5.3	20 7.1	282 100.0
	計	417 69.5	111 18.5	34 5.7	38 6.3	600 100.0

本報告書では、インターネット依存傾向「低」「中」「高」「きわめて高」、それぞれに、ほぼ75%、15%、5%、5%が含まれるよう4区分を定めている。中学生では他の学校段階に比べ依存傾向「低」が若干多く、高校生では依存傾向「中」が若干多い傾向はあるものの、概ね、想定と一致した分布になっており、全体的にみると学校段階による明確な差は認められなかった。

性差については、小学生の依存傾向「低」（男子<女子）と、「きわめて高」（男子>女子）で若干差が見られるものの全体的に明確な性差は認められなかった。よって、以後の分析では、特に必要がない限り、依存傾向は男女一緒に検討していくこととする。

インターネット依存傾向と問題性の自覚・危険な体験等の関連

➤ あなたは、インターネットを利用する中で、次のような体験や、自分自身に起こった変化はありますか。（複数回答可）

インターネット依存傾向と問題性の自覚・危険な体験等との関連（小学生）

インターネット利用に伴う体験 自己に生じた変化の自覚	小学生 該当者の割合(該当率:%)				χ^2 検定
	インターネット依存傾向				
	低	中	高	きわめて高	
《肯定的な認識(楽しさ、友達の増加、交流)について》					
毎日の生活が楽しくなった	39.2 --	62.6 ++	78.1 ++	76.9 ++	**
現実での友達や知り合いが増えた	20.0 --	34.6 +	46.9 ++	59.0 ++	**
家族との交流が深まった	20.0	23.4	25.0	17.9	
《生活習慣の悪化について》					
寝る時間が遅くなり、生活習慣がわるくなることもある	6.8 --	30.8 ++	50.0 ++	51.3 ++	**
朝、起きられなくなった	5.1 --	22.4 ++	15.6	51.3 ++	**
きちんと三度の食事をとらないことがある	1.5 --	9.3 ++	9.4	10.3 +	**
《人間関係の希薄化について》					
家族との直接の会話が減った	3.2 --	8.4	25.0 ++	25.6 ++	**
現実での友達や知り合いの数が減った	0.2 --	2.8 +	3.1	5.1 ++	**
《ネットいじめ・人間関係上のトラブルについて》					
ネット上で、人が仲間はずれにされたり、悪口を言われたりしているのを見たことがある	4.1 --	9.3	18.8 ++	35.9 ++	**
ネット上で、自分が仲間はずれにされたり、悪口を言われたりしたことがある	1.7 --	3.7	0.0	17.9 ++	**
ネット上で、人とはげしい言いあらそいになったことがある	1.3 --	1.9	6.3	20.5 ++	**
《犯罪被害につながる可能性について》					
知らない人から「会いたい」と言われたことがある	0.6 --	0.9	6.3 +	10.3 ++	**
知らない人から「写真を送ってほしい」と言われたことがある	0.4 --	0.9	3.1	7.7 ++	**

表中の数値は、インターネット依存傾向「低」531人、「中」107人、「高」32人、「きわめて高」39人に対する割合を示す。
 χ^2 分析 「*」:依存傾向と関連あり(5%水準)、「**」:依存傾向と関連あり(1%水準:より高度な有意水準)
 残差分析 「--」:有意に低い該当率(1%水準)
 残差分析 「+」:有意に高い該当率(5%水準)、「++」:有意に高い該当率(1%水準:より高度な有意水準)

小学生では、「家族との交流が深まった」を除くすべての項目で、依存傾向によって該当者の割合（該当率）に差が見られた（表中の χ^2 検定が「**」または「*」の項目）。

依存傾向「低」では、「家族との交流が深まった」を除くすべての項目で該当者が少ない(表中の「--」)。依存傾向「中」以上では「生活が楽しくなった」が多く、よりインターネットへの楽しさを感じている傾向が読み取れる。生活が楽しくなること自体はプラス面と捉えることができよう。

また、依存傾向「中」の段階からすでに「生活習慣の悪化」が明らかに上昇していることから、依存傾向の高まりは生活習慣に直結すると見られ、保護者による根気強い関わりが期待される。さらに依存傾向「高」になると「家族との直接の会話の減少」「ネット上のいじめ」「知らない人から「会いたい」と言われた」の該当率が上昇し、依存傾向「きわめて高」では、「家族との交流が深まった」を除くすべての項目で高い該当率となっている。

インターネット依存傾向と問題性の自覚・危険な体験等との関連（中学生）

インターネット利用に伴う体験 自己に生じた変化の自覚	中学生 該当者の割合(該当率: %)				χ^2 検定
	インターネット依存傾向				
	低	中	高	きわめて高	
《肯定的な認識(楽しさ、友達の増加、交流)について》					
毎日の生活が楽しくなった	43.4 --	70.2 ++	87.5 ++	78.1 ++	**
現実での友達や知り合いが増えた	34.5 --	52.4 ++	70.8 ++	62.5 ++	**
ネット上で友達や知り合いが増えた	17.4 --	47.6 ++	62.5 ++	65.6 ++	**
家族との交流が深まった	15.1	19.0	33.3	18.8	
《生活習慣の悪化について》					
夜 寝ようと思ってもなかなか眠れないことがある	11.4 --	33.3 ++	41.7 ++	65.6 ++	**
朝 起きられず、学校に遅刻したり休んだりしたことがある	2.7 --	15.5 ++	12.5	31.3 ++	**
体を動かしたり、運動したりする時間が少なくなった	11.1 --	23.8 ++	12.5	43.8 ++	**
運動することが嫌いになったり、面倒に感じたりするようになった	3.4 --	11.9 +	8.3	34.4 ++	**
きちんと三度の食事をとらないが増えた	1.8 --	11.9 ++	8.3	34.4 ++	**
《人間関係の希薄化について》					
家族との直接の会話が減った	6.5 --	23.8 ++	16.7	31.3 ++	**
家に閉じこもり、外で人と関わるのが少なくなった	2.0 --	10.7 ++	4.2	28.1 ++	**
現実での友達や知り合いの数が減った	0.4 --	4.8 +	4.2	15.6 ++	**
《ネットいじめ・人間関係上のトラブルについて》					
ネット上で人がいじめられているのを見たことがある	8.0 --	13.1	16.7	37.5 ++	**
ネット上で自分がいじめられていると感じたことがある	2.2	3.6	8.3	6.3	
ネット上で、人とはげしい言いあらそいになったことがある	2.7 --	6.0	33.3 ++	18.8 ++	**
《犯罪被害につながる可能性について》					
知らない人から「会いたい」などと言われたことがある	4.7 --	20.2 ++	8.3	25.0 ++	**
犯罪に巻き込まれそうな怖い思いをしたことがある	2.2 --	8.3 ++	4.2	9.4 +	*
《不適切な情報への接触について》					
不適切なサイトを見ることがある	4.0 --	8.3	25.0 ++	28.1 ++	**
リストカットのサイトや画像を見ることがある	1.6 --	8.3 ++	8.3	15.6 ++	**
自殺のサイトを見ることがある	0.7 --	6.0 ++	4.2	3.1	*
《心のコントロールに関する問題について》					
自分の気持ちを抑えられないが増えた	1.6 --	13.1 ++	8.3	40.6 ++	**
《具体的な健康障害について》					
視力が低下した	33.4 --	46.4	54.2	62.5 ++	**
体調を崩して病院に行ったことがある	1.5 --	7.1 ++	0.0	12.5 ++	**
《事故について》					
事故にあいそうになった、事故にあったことがある	1.1 --	4.8	8.3	15.6 ++	**
《学業に関わる問題について》					
気になって勉強などに集中できないことがある	16.2 --	52.4 ++	83.3 ++	78.1 ++	**
文章や漢字がきちんと書けなくなった	2.2 --	9.5 ++	4.2	18.8 ++	**

表中の数値は、インターネット依存傾向「低」551人、「中」84人、「高」24人、「きわめて高」32人に対する割合を示す。
 χ^2 分析 「*」: 依存傾向と関連あり(5%水準)、「**」: 依存傾向と関連あり(1%水準: より高度な有意水準)
 残差分析 「--」: 有意に低い該当率(1%水準)
 残差分析 「+」: 有意に高い該当率(5%水準)、「++」: 有意に高い該当率(1%水準: より高度な有意水準)

インターネット依存傾向と問題性の自覚・危険な体験等との関連（高校生）

インターネット利用に伴う体験 自己に生じた変化の自覚	高校生 該当者の割合(該当率:%)				χ^2 検定
	インターネット依存傾向				
	低	中	高	きわめて高	
《肯定的な認識(楽しさ、友達の増加、交流)について》					
毎日の生活が楽しくなった	35.6 --	56.8 ++	70.6 ++	63.2 ++	**
現実での友達や知り合いが増えた	39.5	48.6	47.1	55.3	
ネット上での友達や知り合いが増えた	23.7 --	49.5 ++	47.1	60.5 ++	**
家族との交流が深まった	13.9	9.9	8.8	13.2	
《生活習慣の悪化について》					
夜 寝ようと思ってもなかなか眠れないことがある	20.6	43.2	41.2	55.3	
朝 起きられず、学校に遅刻したり休んだりしたことがある	5.5 --	12.6	20.6 +	34.2 ++	**
体を動かしたり、運動したりする時間が少なくなった	16.7 --	34.2 ++	41.2 +	55.3 ++	**
運動することが嫌いになったり、面倒に感じたりするようになった	5.5 --	13.5 ++	23.5 ++	31.6 ++	**
きちんと三度の食事をとらないことが増えた	5.7 --	14.4	23.5 ++	28.9 ++	**
《人間関係の希薄化について》					
家族との直接の会話が減った	6.2 --	16.2 ++	11.8	21.1 ++	**
家に閉じこもり、外で人と関わるのが少なくなった	4.8 --	7.2	11.8	28.9 ++	**
現実での友達や知り合いの数が減った	0.5 --	5.4 ++	5.9	5.3	*
《ネットいじめ・人間関係上のトラブルについて》					
ネット上で人がいじめられているのを見たことがある	7.7 --	15.3	11.8	26.3 ++	**
ネット上で自分がいじめられていると感じたことがある	1.4 --	4.5	5.9	13.2 ++	**
ネット上で、人とはげしい言いあらいになったことがある	4.3 --	12.6 +	8.8	28.9 ++	**
《犯罪被害につながる可能性について》					
知らない人から「会いたい」などと言われたことがある	9.1 --	19.8 +	20.6	23.7 +	**
犯罪に巻き込まれそうな怖い思いをしたことがある	3.3 --	10.8 +	14.7 +	15.8 ++	**
《不適切な情報への接触について》					
不適切なサイトを見ることがある	12.9 --	21.6	26.5	26.3	*
リストカットのサイトや画像を見ることがある	3.1 --	7.2	5.9	18.4 ++	**
自殺のサイトを見ることがある	1.7	2.7	2.9	7.9	
《心のコントロールに関する問題について》					
自分の気持ちを抑えられないことが増えた	2.4 --	9.0	11.8	31.6 ++	**
《具体的な健康障害について》					
視力が低下した	34.0 --	46.8	58.8 +	55.3 +	**
体調を崩して病院に行ったことがある	1.2 --	1.8	0.0	18.4 ++	**
《事故について》					
事故にあいそうになった、事故にあったことがある	5.0 --	9.9	17.6 +	26.3 ++	**
《学業に関わる問題について》					
気になって勉強などに集中できないことがある	24.9 --	52.3 ++	61.8 ++	57.9 ++	**
文章や漢字がきちんと書けなくなった	5.7 --	10.8	0.0	26.3 ++	**

表中の数値は、インターネット依存傾向「低」418人、「中」111人、「高」34人、「きわめて高」38人に対する割合を示す。
 χ^2 分析 「*」: 依存傾向と関連あり(5%水準)、「**」: 依存傾向と関連あり(1%水準: より高度な有意水準)
 残差分析 「--」: 有意に低い該当率(1%水準)
 残差分析 「+」: 有意に高い該当率(5%水準)、「++」: 有意に高い該当率(1%水準: より高度な有意水準)

依存傾向と関連が見られなかった項目は、中学生では「家族との交流が深まった」「ネット上で自分がいじめられていると感じたことがある」の2項目のみであり、高校生では「家族との交流が深まった」「現実での友達や知り合いが増えた」「自殺のサイトを見ることもある」の3項目のみであった。その他すべての項目で依存傾向によって該当率に差が見られた。（表中の χ^2 検定が「**」または「*」の項目）。

依存傾向「低」の者では、多くの項目で該当者が少なくなっている（表中の「-」）。

小学生と同様、依存傾向「中」以上では中学生・高校生ともに「生活が楽しくなった」と認識している者が多い。このことはインターネット利用のプラス面として捉えることができる。一方、その「楽しさ」に過剰にのめり込む傾向がある場合には依存傾向の一要因となる可能性が考えられる。

依存傾向「中」の段階ですでに、中学生、高校生ともに「生活習慣の悪化」「人間関係の希薄化」「犯罪被害につながる可能性」「不適切な情報への接触」「心のコントロール」「学業に関する問題」など、問題性のある多くの項目の該当率が増加している（表中の「+」及び「++」）。依存傾向「中」以上の者は中学生の2割、高校生の3割を占めることから、多様な問題のリスクが高まっている児童生徒は相当数にのぼるものと考えられる。さらに「きわめて高」になると大多数の項目で該当率が高くなっている。

このように、児童生徒はインターネットの楽しさなど、プラス面を認識する一方で、インターネットの利用に伴い多様なリスクを体験し、自らにマイナスの状況が生じていることを自覚している。その傾向は、依存傾向が高まると一層顕著になり、より多くのリスクを経験するようになる。

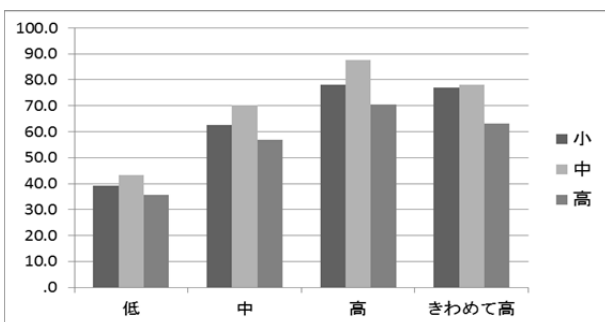
なお、小学生から高校生を通して、依存傾向「きわめて高」の児童生徒は、「高」に比べてプラス面は低く、マイナス面が明らかに増加していることから、「きわめて高」は問題性がより高く、専門的援助が必要となる層であると考えられる。

以上のことから、学校等においては児童生徒のインターネット利用に伴う多様な危険性を予防する観点から、インターネット依存傾向に着目し、リスクの高い群を早期に把握するとともに、リスクの低減及び安全で健康的なインターネット利用に向けた指導にいかすことが大切である。

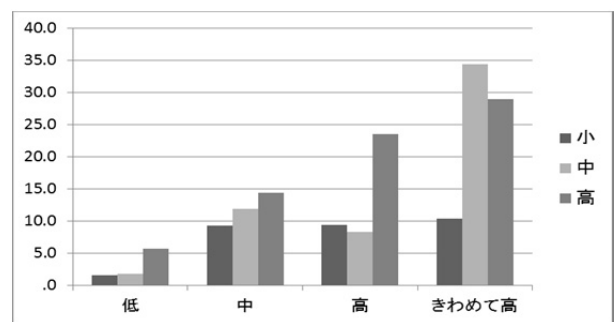
以下、インターネット依存傾向毎の該当率の例を示す。

インターネット依存傾向別の該当率（横軸：依存傾向，縦軸：％）

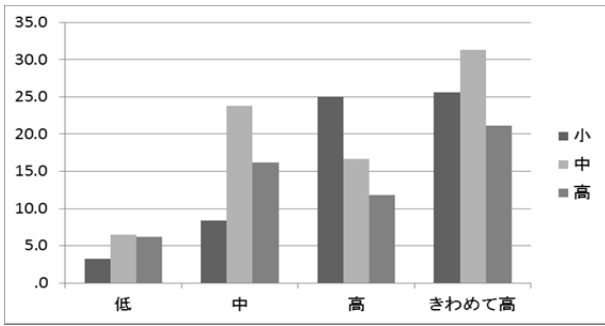
■ 毎日の生活が楽しくなった



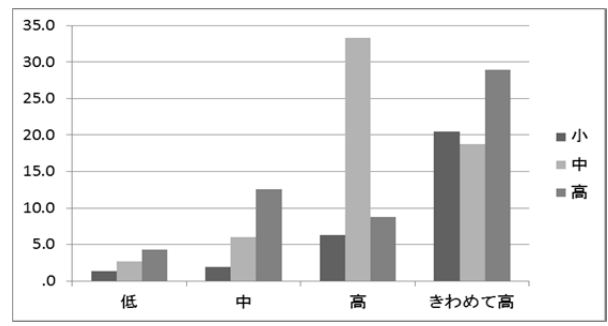
■ 3度の食事をとらないことが増えた



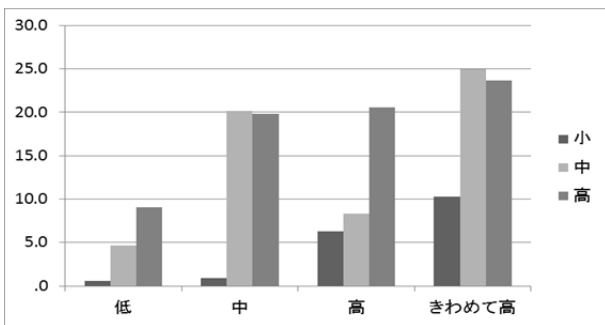
■家族との直接の会話が減った



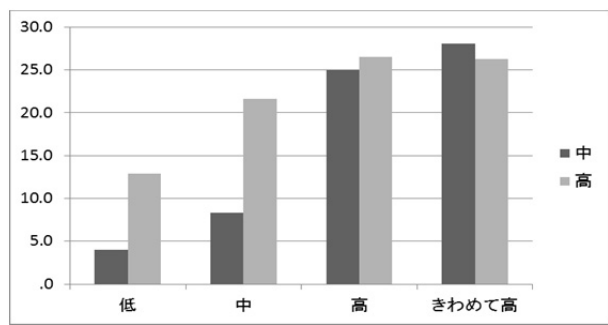
■ネット上で人とはげしい言い争いになった



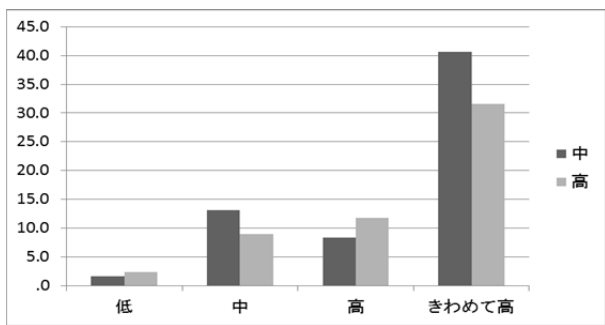
■知らない人から「会いたい」と言われた



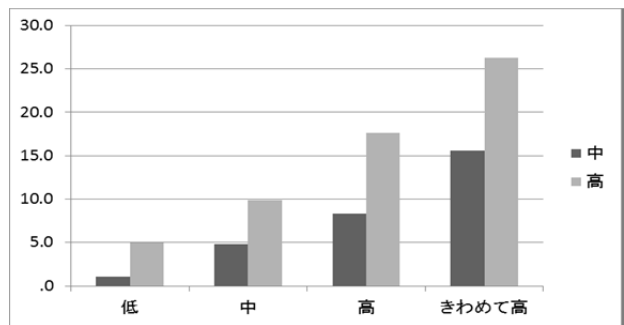
■不適切なサイトを見ることある(中高)



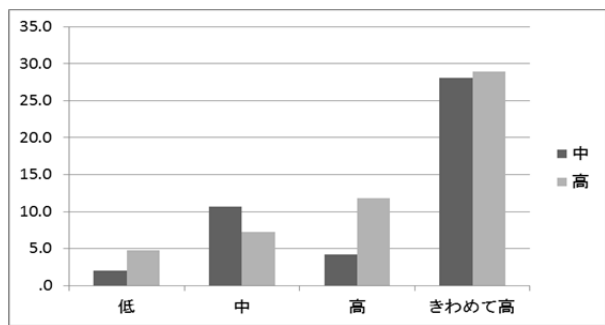
■自分の気持ちを抑えられないことが増えた(中高)



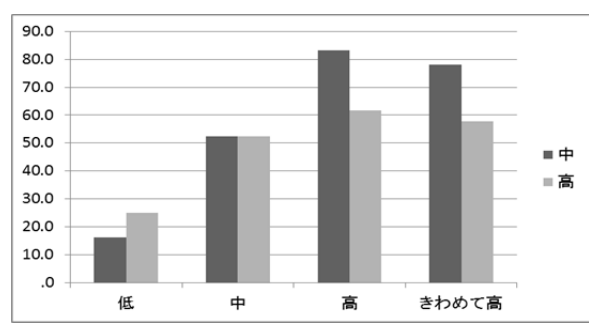
■事故にあいそうになった・事故にあった(中高)



■家に閉じこもり、人と関わることが少なくなった(中高)



■気になって勉強などに集中できないことがある(中高)



第2章 4節 インターネット依存傾向と健康状態・生活習慣・ 心理社会的特性との関連

【本節における主な結果と考察】

【本節の調査の概要】

インターネット依存傾向及びインターネット利用時間と心身の健康状態、基本的な生活習慣、心理社会的特性（コミュニケーション・人間関係、居場所、攻撃衝動、規範意識等）との関連について、統計手法である多変量解析を用いて検討した。

【本節の主な結果】

- ・自覚的健康度、気分の調節不全傾向など、心身の健康状態については、小学生から高校生のすべての項目で、依存傾向の上昇とともに悪化する傾向が見られた。
- ・睡眠習慣、運動習慣など、基本的な生活習慣については、依存傾向またはインターネットの利用時間が上昇するにつれて各項目が悪化する傾向が見られた。特に依存傾向については、朝食摂取、就寝時刻、睡眠不足感、運動習慣に関する大多数の項目と関連していた。
- ・コミュニケーション・人間関係、居場所、攻撃衝動、規範意識等については、依存傾向の上昇とともに大多数の項目で悪化が見られた。インターネットの利用時間については中学生・高校生のコミュニケーション等に関する一部の項目とのみ関連が見られた。
- ・小学生においては、心身の健康状態、基本的な生活習慣、心理社会的特性（コミュニケーション・人間関係、居場所、攻撃衝動、規範意識等）に関するすべての項目と依存傾向との間に関連が見られた。

【考察】

児童生徒の心身の健康状態 基本的な生活習慣、心理社会的発達における問題性とインターネット依存傾向は深く関連しており、とりわけ、小学生では特にその傾向が強い。インターネットの利用時間以上にインターネット依存傾向が多様な問題性と深く関連している。

児童生徒の依存傾向の高まりを早期に発見することで上記の多様な問題に早期に対応することが可能となることから、児童生徒の心身の健康の保持増進のために、インターネット依存傾向を把握し、個に応じた早期対応や集団・個別の保健指導につなげることが必要である。

インターネット依存傾向と心身の健康、生活習慣との関連性

インターネット利用状況（利用時間及び依存傾向）と健康、生活習慣に関する項目との関連性を次表に集約して示す。分析方法は、多変量解析（重回帰分析、多重ロジスティック回帰分析）を用いた。「*」は各項目とインターネット利用時間またはインターネット依存傾向との間に統計的に有意な関連（ $p < 0.05$ ）があることを示している。「**」はより高度な有意性の関連（ $p < 0.01$ ）があることを示す。

心身の健康状態、生活習慣に関する分析結果の一覧
（重回帰分析、多重ロジスティック回帰分析の結果）

心身の健康状態、生活習慣に関する項目 （従属変数）		校種	独立変数	
			インターネット 利用時間	インターネット 依存傾向
心身の健康状態	心身の不調得点	小		**
		中		**
		高		**
	自覚的健康度 （体）	小		**
		中		**
		高		**
	自覚的健康度 （心）	小		**
		中		**
		高		**
気分の調節不全傾向 （メンタルヘルスの状態）	小		**	
	中		**	
	高		**	
基本的 生活習慣	朝食摂取	小		**
		中	**	
		高	**	
	就寝時刻	小	**	**
		中	**	**
		高	**	**
	睡眠時間 （中・高のみ）	中	*	**
		高		**
	睡眠不足感 （中・高のみ）	中		**
高			**	
運動習慣	小	*	**	
	中		**	
	高	**	**	

※「*」は有意な関連があることを示す（ $p < 0.05$ ）。「**」は高度に有意な関連があることを示す（ $p < 0.01$ ）。いずれの関連も、インターネット依存傾向・利用時間の増加とともに、項目（従属変数）が悪化する傾向を示している。

※「学年」、「性別」は制御のうえ分析を行っている。

自覚的健康状態、生活習慣に関する質問項目について

心身の健康状態、基本的な生活習慣に関する質問項目について	
【心身の健康状態】	
・心身の不調	：心身の不調を示す18項目（頭が痛い・体がだるい・夜眠れないなど）のうち、「よくある」項目数。※ アンケート項目：小学生用 問22、中学生・高校生用 問24
・自覚的健康度（体）	：最近1か月のあなたの体の健康状態 「よい」～「悪い」4段階 ※ 小学生用 問23、中学生・高校生用 問25
・自覚的健康度（心）	：最近1か月のあなたの心の健康状態 「よい」～「悪い」4段階 ※ 小学生用 問23、中学生・高校生用 問25
・気分の調節不全傾向	：日本学校保健会によるメンタルヘルスの評価方法による。8項目（気分の落ち込み・よく眠れないなど）への回答から「なし」または「疑いあり」を判定する。 ※ 小学生用 問20、中学生・高校生用 問22
【基本的な生活習慣】	
・朝食摂取	：あなたは、ふだん朝食を食べますか。 「いつも食べる」～「食べない」4段階
・就寝時刻	：ふだん何時に寝ますか。 「9時より前」～「午前3時以降」8段階
・睡眠時間	：ふだんの睡眠時間をお答えください。 「4時間未満」～「10時間以上」8段階
・睡眠不足感	：日頃、睡眠不足を感じますか。 「感じる」～「感じない」4段階
・運動習慣	：体育の授業以外で、運動したり体を動かして遊んだりする日は一週間で何日ありますか。

※ 基本的な生活習慣のアンケート項目：小学生用 問15～問17、中学生・高校生用 問15～19

心身の健康状態に関するすべての項目で、小学生から高校生において、インターネット依存傾向が高まるとともに健康状態が悪化する関連性が見られた。関連性はいずれも高度に有意な関連性であった（ $p < 0.01$ ）。

基本的な生活習慣に関する項目のすべての項目で、インターネット依存傾向、または、インターネット利用時間が関連していた。いずれの項目も、依存傾向、または、利用時間の上昇とともに生活習慣が悪化する傾向を示した。特に、依存傾向については、中学生・高校生の「朝食摂取」を除くすべての項目で関連が見られた。依存傾向が基本的な生活習慣と健康状態の両者と深く関連しており、依存傾向が高まると生活習慣が乱れるとともに、心身の健康状態の悪化をもたらすと推察される。このように、インターネット利用時間以上に依存傾向が多様な問題性と関連することが分かる。

インターネット依存傾向と心理社会的特性等との関連性

インターネット利用状況（利用時間及び依存傾向）と、コミュニケーション・人間関係、居場所、攻撃衝動、規範意識等、心理社会的特性に関する項目との関連性を次表に集約した。分析方法は重回帰分析を用いた。

心理社会的特性（コミュニケーション、居場所等）に関する分析結果の一覧
（重回帰分析の結果）

コミュニケーション・人間関係、 居場所、その他の心理社会的 特性に関する項目 (従属変数)	校種	独立変数	
		インターネット 利用時間	インターネット 依存傾向
コ ミ ュ ニ ケ ー シ ヨ ン ・ 人 間 関 係	小		**
	中	**	
	高		
	小		**
	中		**
	高		**
	小		**
	中	*	**
	高	*	*
(学 校・居 場所 ・家 庭)	小		**
	中	**	**
	高	**	*
	小		*
	中		
	高		*
心 理 社 会 的 特 性 の 其 他	小		**
	中		**
	高		**
	小		**
	中		**
	高		**
心 理 社 会 的 特 性	小		**
	中		*
	高		**

※「*」は有意な関連があることを示す(p<0.05)。「**」は高度に有意な関連があることを示す(p<0.01)。いずれの関連も、インターネット依存傾向・利用時間の増加とともに、項目(従属変数)が悪化する傾向を示している。

※「学年」、「性別」は制御のうえ分析を行っている。

心理社会的特性に関する質問項目について

心理社会的特性に関する質問項目について	
【コミュニケーション・人間関係】	
・家族との直接会話	：学校のことや日々の出来事などについて、家族と直接会話をしますか。「いつも会話している」～「しない」4段階
・親に相談できる	：親にはいろいろ相談できる。
・何でも話せる友達	：何でも話せる現実の友達がいる。
・気持ちを言えない	：自分の気持ちや考えを人に言えないことがある。
【居場所（学校・家庭）】	
・学校は楽しい	：「学校は楽しい」
・家ではホッとできる	：「家ではホッとできる」
【その他の心理社会的特性】	
・攻撃衝動	：暴力をふるったり、ひどいことを言ったりして、だれかを攻撃したいと思うことがある。
・規範意識	：見つからなければ、少しくらい悪いことをしてもかまわないと思うことがある。
・自分に満足	：自分自身について満足している。

※ 「家族との直接会話」以外の回答は、「そう思う」～「そう思わない」の4段階。
小学生用 問15～問17、中学生・高校生用 問15～問19

インターネット利用時間は、中学生・高校生のコミュニケーション・人間関係、居場所に関する一部の項目と関連が見られた。利用時間が増すにつれて各項目が悪化する関連性である。インターネット依存傾向については、コミュニケーション・人間関係、居場所、その他の多くの心理社会的特性との関連が見られており、心理社会的特性との関連がより明確となっている。いずれも、依存傾向が増すにつれて各特性が悪化する方向となっている。

依存傾向については、小学生から高校生までの多くの項目と関連が見られるが、とりわけ小学生においてはすべての項目で有意な関連が見られている。詳細を見ると、どの学校段階でも依存傾向と関連したのが、「親に相談できる」「何でも話せる現実の友達がいる」「学校は楽しい」「攻撃衝動」「規範意識」「自分に満足」である。そして、小学生においてのみ関連が見られたのが「家族との直接会話」であり、小学生期の依存傾向に家族とのコミュニケーションが関わっていることが分かる。小学生から高校生において、とりわけ小学生の発達段階において、心理社会的発達が依存傾向と関連していることに留意する必要がある。インターネット依存傾向を早期に発見し対応することは、心理社会的発達を支援する上で重要なことと言える。

なお、これらの関係の背後にある因果関係については慎重に検討する必要がある。インターネットへの依存傾向が原因となって心理社会的特性に問題が生じる可能性もあり、一方で、個人が持つ心理社会的特性がインターネットへの依存傾向を促進する場合も考えられる。例えば、インターネットに没頭することが家族とのコミュニケーションを減少させる原因となる可能性があり、一方で、家族とのコミュニケーションが少ないことがインターネット依存傾向を高める要因になる可能性も考えられる。さらに、双方向の因果関係により悪循環に陥る可能性も想定する必要がある。他の項目についても、因果関係については多様な可能性を踏まえる必要がある。

本節の結果からは因果関係を明らかにすることはできないが、いずれにしても、児童生徒のインターネット依存傾向の高まりを早期に発見することは、関連する多様な問題に早期に対応する上で意義のあることである。

このように、心身の健康状態、基本的生活習慣、心理社会的発達における問題性とインターネット依存傾向は深く関連しており、児童生徒の心身の健康の保持増進のために、インターネット依存傾向を把握し、個に応じた早期対応や集団・個別の保健指導につなげることが必要である。

以下、インターネット依存傾向と、心身の健康状態、基本的な生活習慣、心理社会的特性の各項目間の関連について、主なものを表または図で示す。

インターネット依存傾向別の心身の不調得点

心身の不調得点

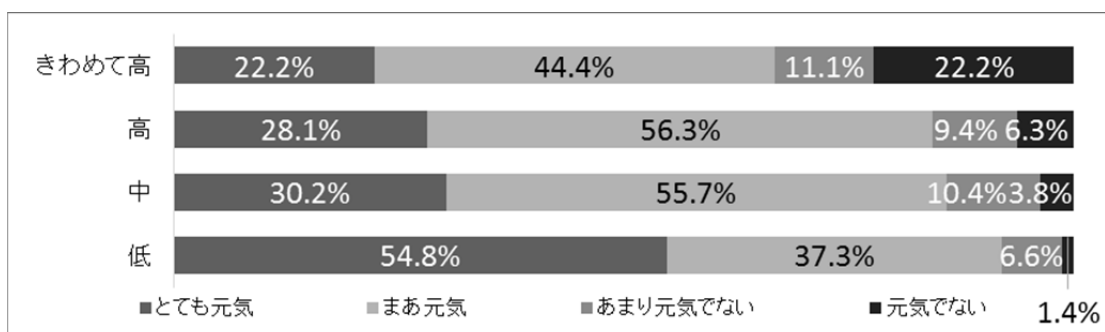
インターネット依存傾向	心身の不調得点※ 平均値±標準偏差	人数	
小学生	きわめて高	6.58±3.67	38
	高	3.78±3.36	32
	中	2.77±3.41	107
	低	1.14±2.08	529
中学生	きわめて高	9.88±5.96	32
	高	4.79±3.66	24
	中	4.11±4.00	83
	低	2.36±2.72	538
高校生	きわめて高	6.86±4.86	35
	高	6.50±3.25	34
	中	4.53±3.81	110
	低	3.28±3.68	408

※「頭が重い、ぼんやりする」「横になって休みたい」「体がだるい」「お腹が痛い」「イライラする」「人と話すのがいや」「夜眠れない」「何もやる気がしない」などの心身の不調(計18項目)に対し、「よくある」「ときどき」「ない」の3段階で回答を求めた際の、「よくある」と回答した項目の数を不調得点とした。

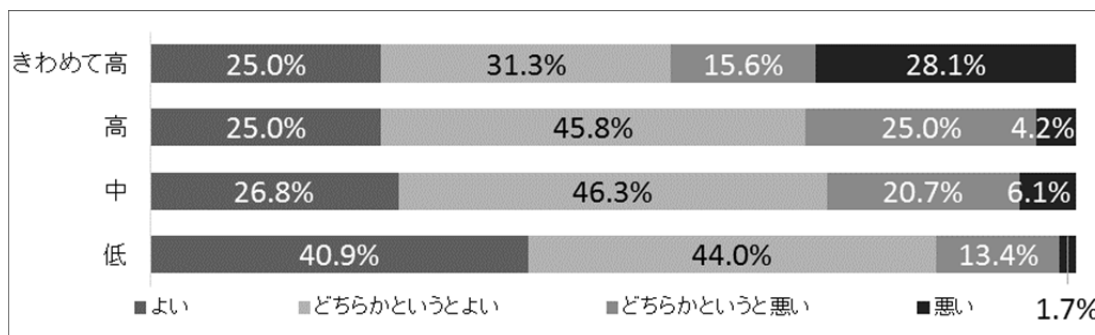
いずれの学校段階においても、依存傾向が高くなるほど心身の不調得点（「よくある」に該当する症状の数）は増加している。

「インターネット依存傾向」と「自覚的健康度」のクロス集計

最近1か月のあなたの心の健康状態（小学生）



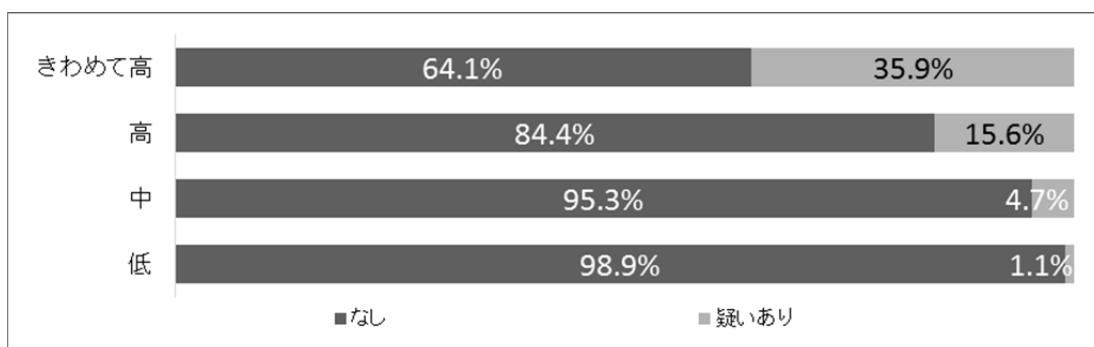
最近1か月のあなたの体の健康状態（中学生）



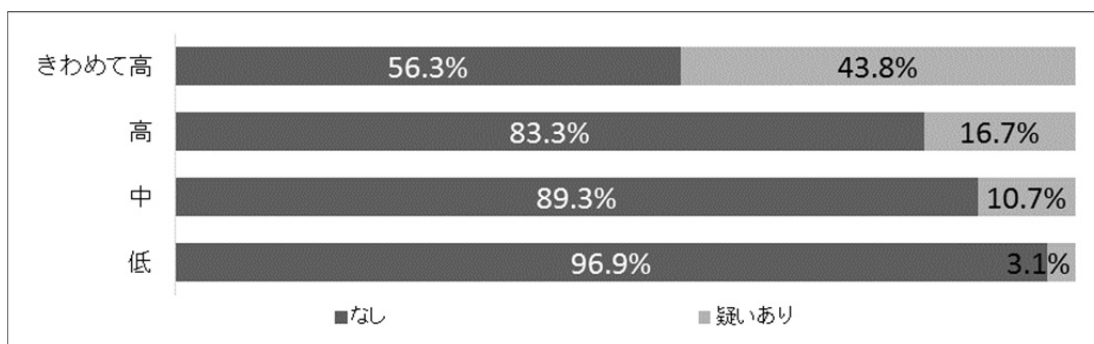
心と体の自覚的健康度は、依存傾向が高くなるにつれ「悪い（元気でない）」が増加している。

「インターネット依存傾向」と「気分の調節不全傾向の疑い」のクロス集計

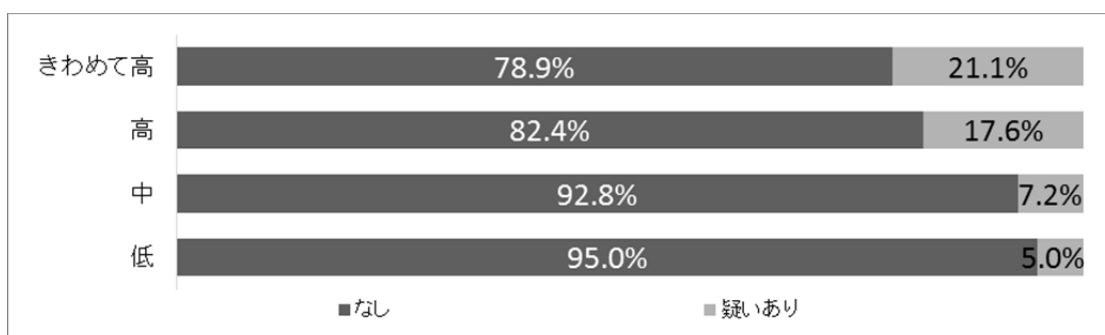
小学生



中学生



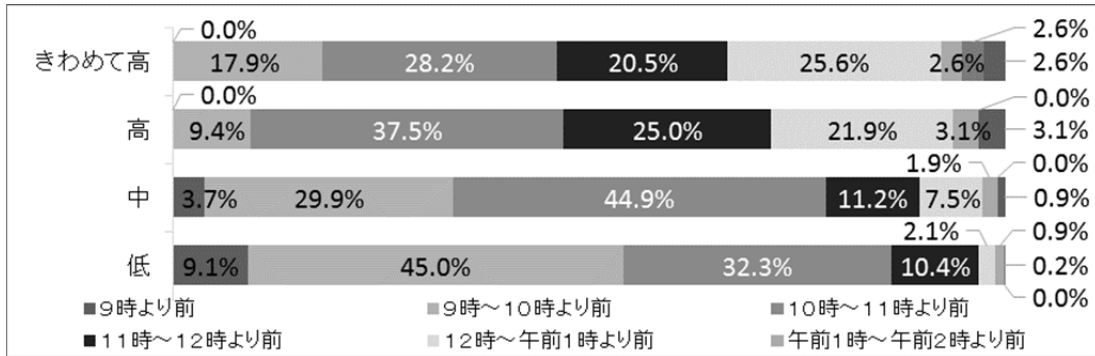
高校生



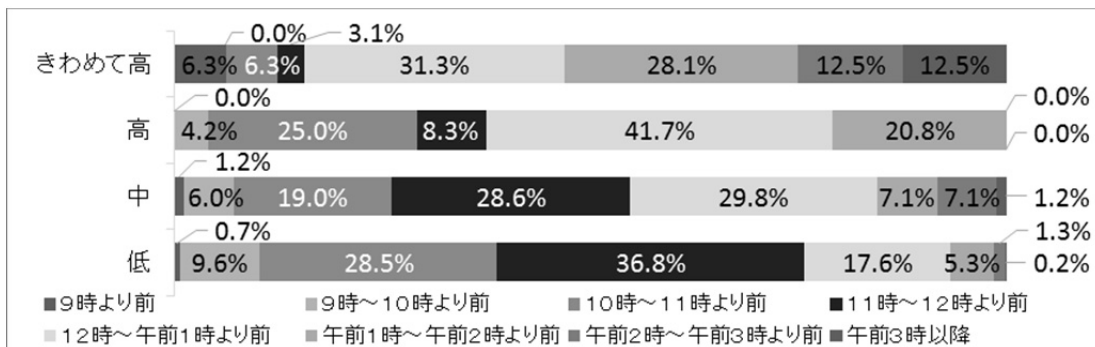
小学生、中学生、高校生とも、依存傾向が高い者ほど、気分の調節不全傾向が「疑いあり」の者が多くなっている。

「インターネット依存傾向」と「就寝時刻」のクロス集計

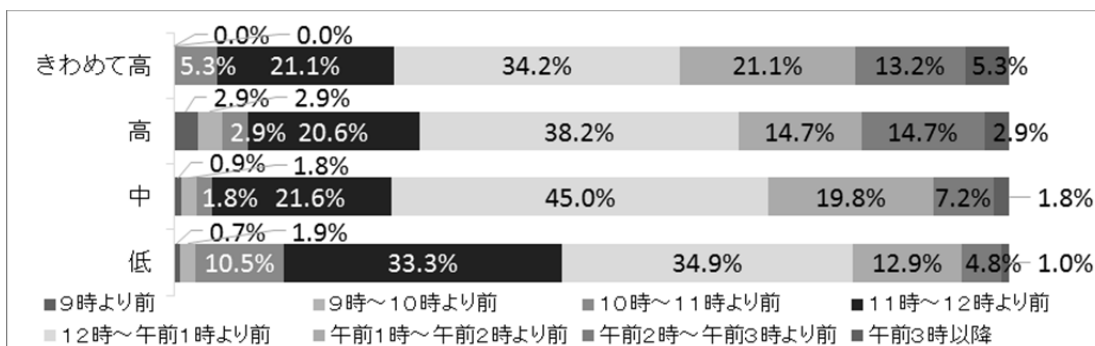
小学生



中学生



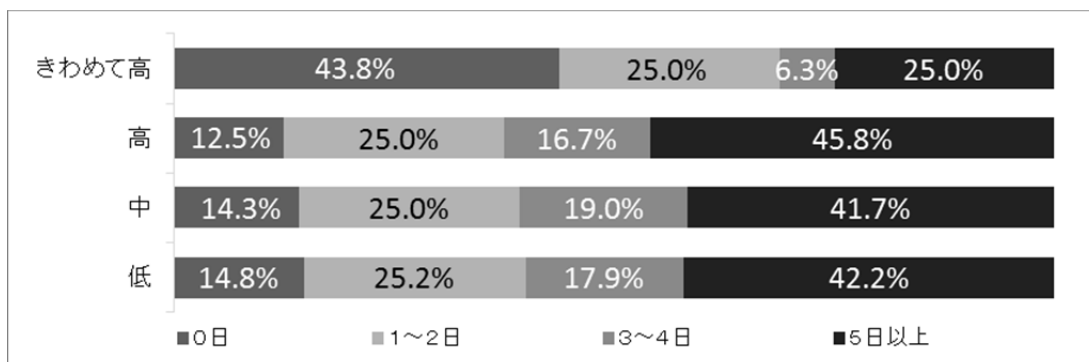
高校生



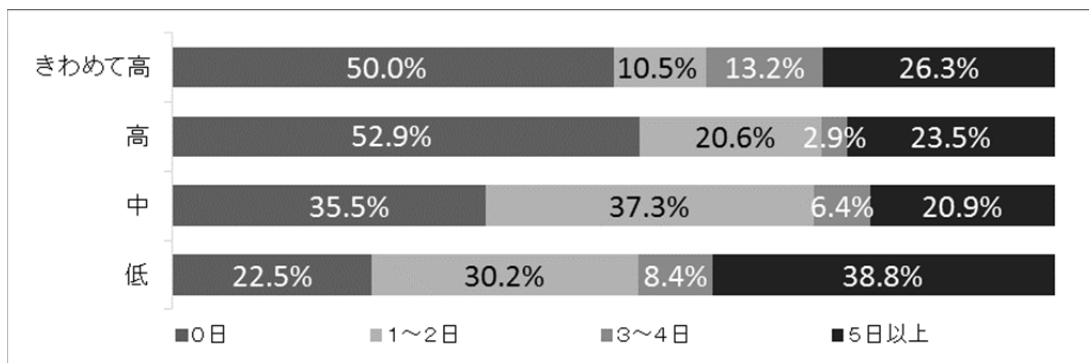
依存傾向が高い者では就寝時刻が遅い傾向がみられる。

「インターネット依存傾向」と「運動習慣」のクロス集計

中学生



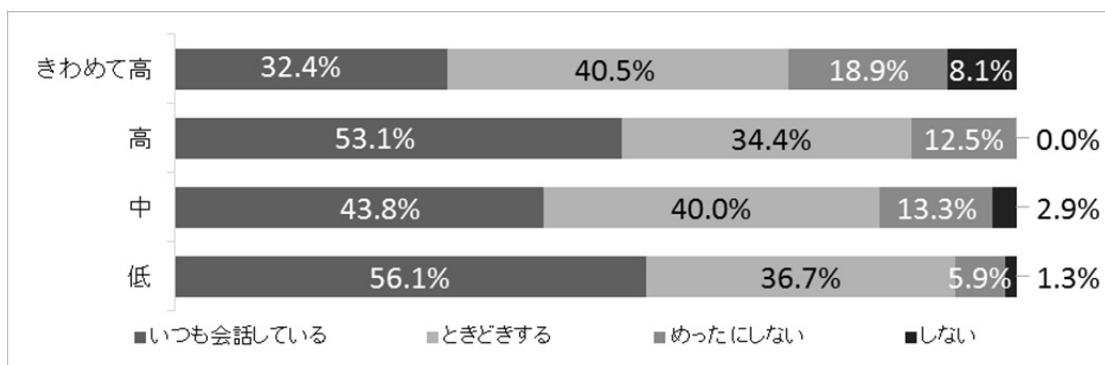
高校生



依存傾向が高い者では運動習慣が少ない傾向がみられる。

「インターネット依存傾向」と「家族との直接会話」のクロス集計

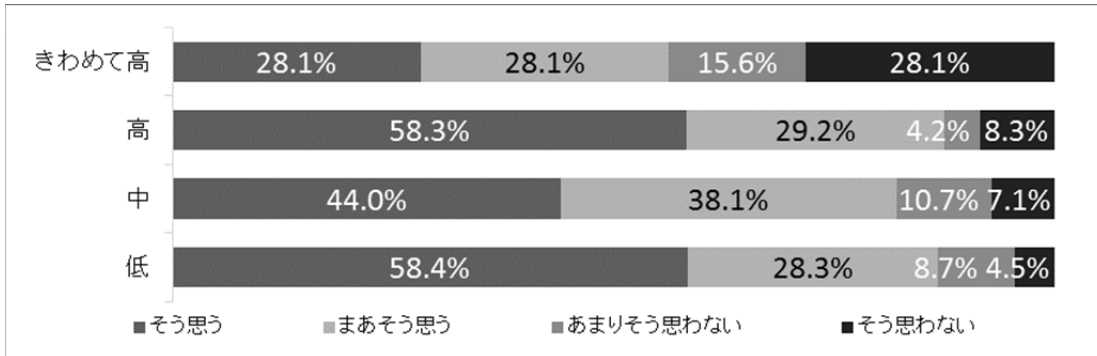
小学生



依存傾向が高い者では、「めったにしない」「しない」が多い傾向が見られる。

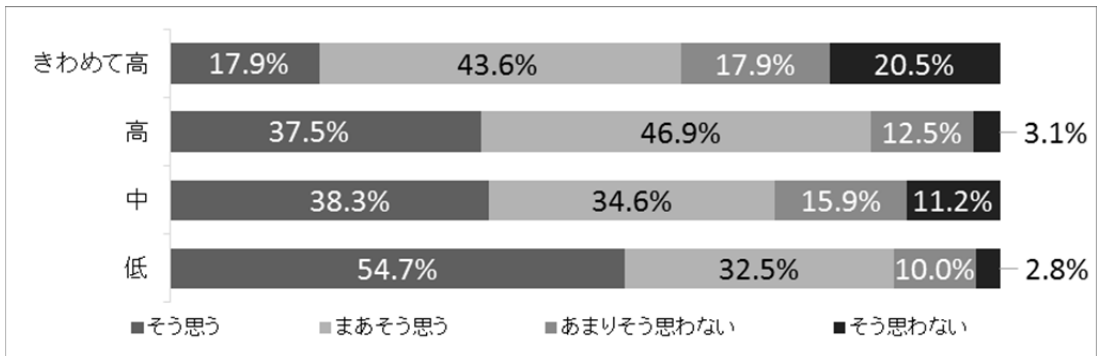
「インターネット依存傾向」と「何でも話せる現実の友達がいる」のクロス集計

中学生



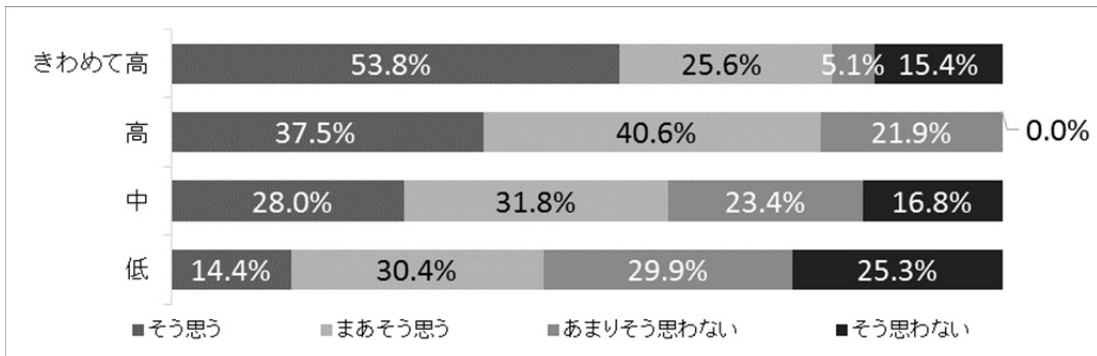
「インターネット依存傾向」と「親には何でも相談できる」のクロス集計

小学生



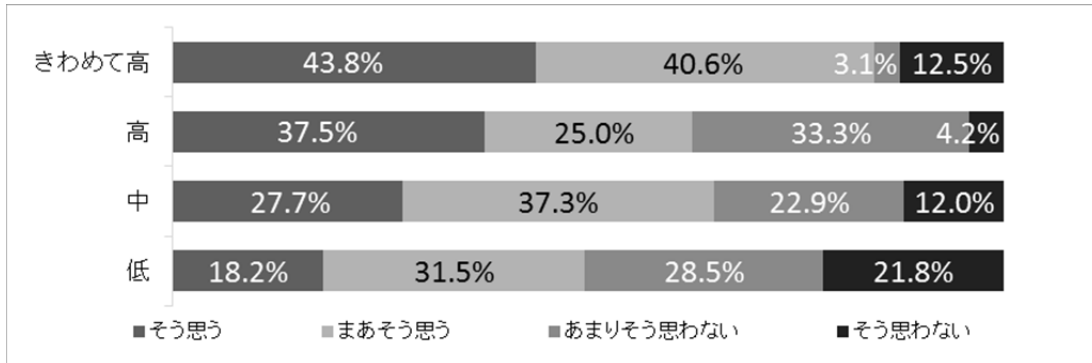
「インターネット依存傾向」と「気持ちを口に出して言えない」のクロス集計

小学生



「インターネット依存傾向」と「気持ちを口に出して言えない」のクロス集計

中学生

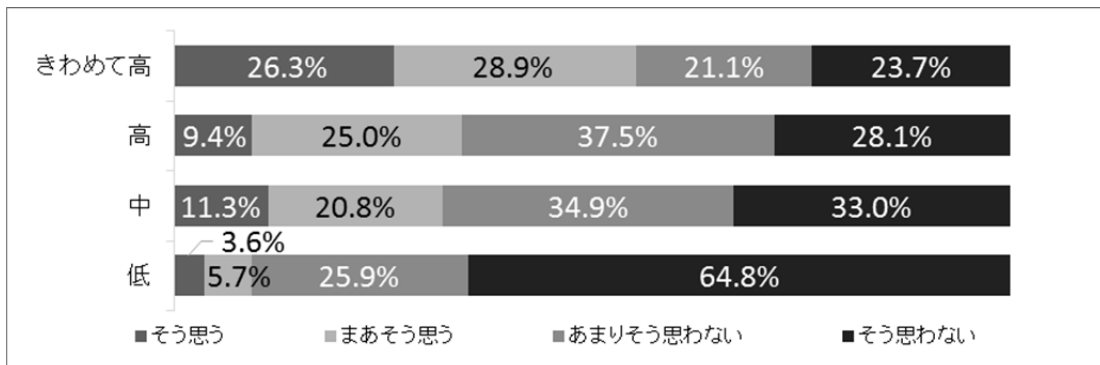


依存傾向が高い者では、「何でも話せる友達がいる」「親には何でも相談できる」に対して否定的な回答をする者が増加し、「気持ちを口に出して言えないことがある」に対して肯定的な回答をする者が増加している。依存傾向は、コミュニケーション・人間関係と負の関連を示している。

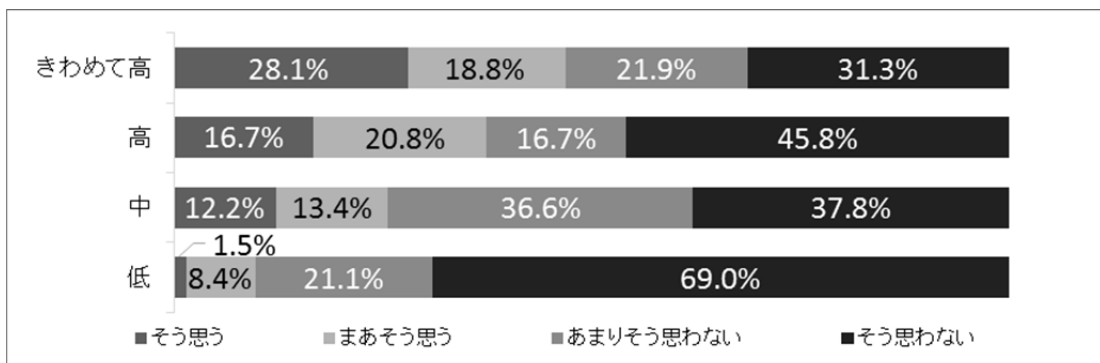
「インターネット依存傾向」と「攻撃衝動」のクロス集計

➤ 暴力をふるったり、ひどいことを言ったりして、だれかを攻撃したいと思うことがある。

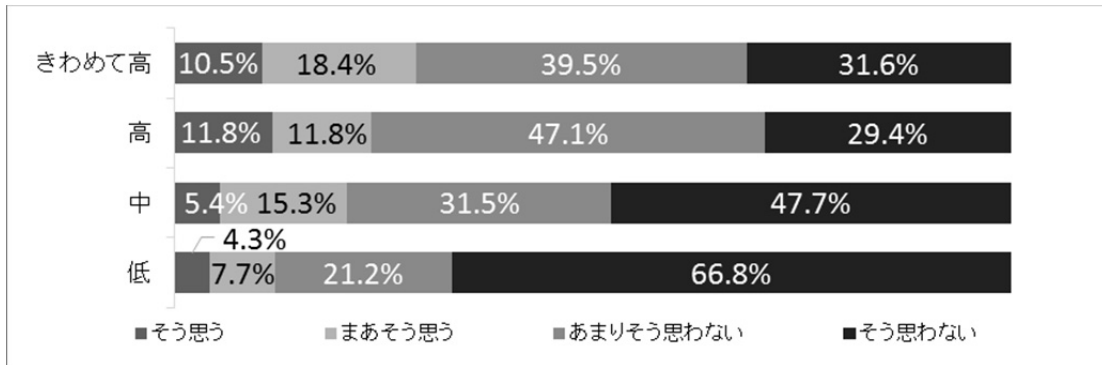
小学生



中学生



高校生

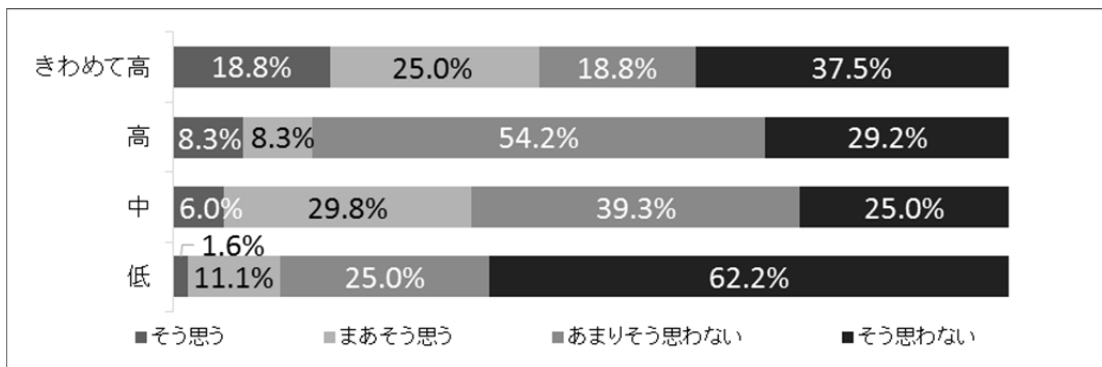


攻撃衝動については、依存傾向が高いと「そう思う」など肯定的意見が増加し、「あまりそう思わない」など否定的意見が減少している。攻撃衝動と依存傾向には関連があることが分かる。

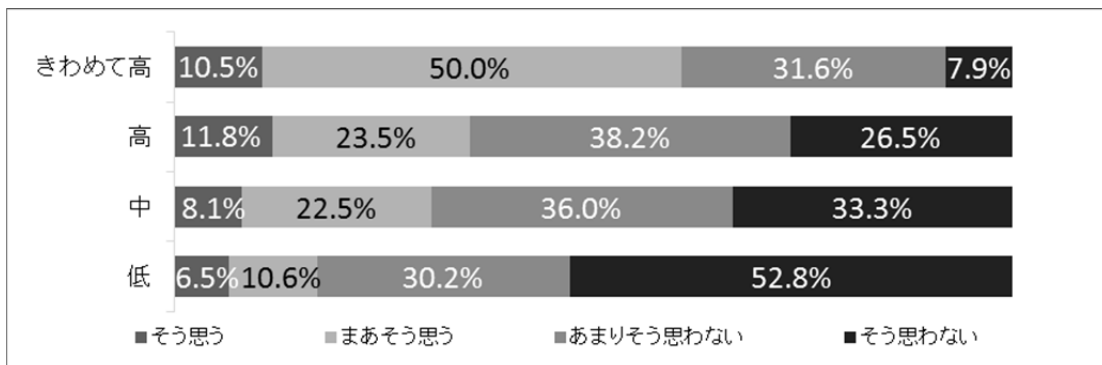
「インターネット依存傾向」と「規範意識」のクロス集計

➤ 見つからなければ、少くらしい悪いことをしてもかまわないと思うことがある。

中学生



高校生



規範意識については、高校生においては依存傾向が高いと「そう思う」「まあそう思う」が増加し、「そう思わない」が減少している。中学生では「そう思う」が増加している。規範意識と依存傾向には関連があることが分かる。

第2章5節 インターネット依存傾向とインターネット 利用環境・使い方

【本節における主な結果と考察】

【本節の調査の概要】

インターネット依存傾向と関連する利用環境、使い方について検討した。

【本節の主な結果】

- 小学生から高校生のいずれにおいても、依存傾向が高い者では長時間利用者が多い。
- 小・中学生では、依存傾向が高い者ではスマートフォンを所有している者が多い。
- 依存傾向が高い者は、自室でインターネットを利用する傾向がある。
- 小・中学生においては、家庭でルールを決め、かつ、ルールを守っている者では依存傾向が低い傾向がある。

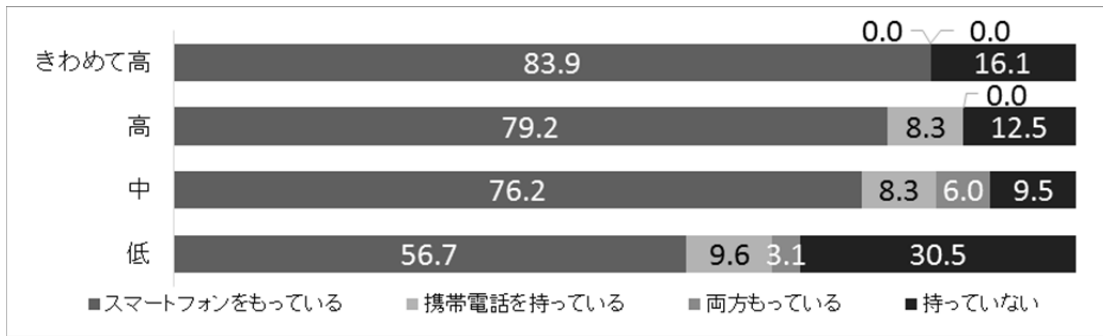
【考察】

小・中学生にとっては、スマートフォンによる、いつでもどこでも手軽にインターネットが利用できる環境や、保護者の目の届かない自室でインターネットを行うことは依存傾向と関連していることから、小・中学生の発達段階に合った使い方について家庭で話し合ったり、ルールづくりを進めたりすること、そしてそれを守ることの重要性が示された。

インターネット依存傾向を予防する視点の一つとして、家庭における利用環境、機器の使い方、それらを踏まえたルールづくりや話し合いが必要であると言える。

インターネット依存傾向とスマートフォン、携帯電話の所有状況

インターネット依存傾向と自分用のスマートフォンや携帯電話の所有（中学生）（％）

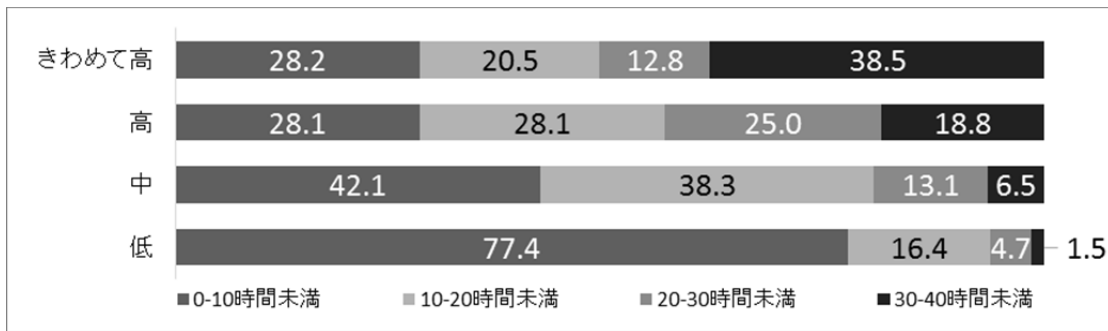


中学生では、インターネット依存傾向が高い者ではスマートフォンの所有率が高い。小学生でも同様の関連が見られた。高校生では見られなかったが、ほとんどの生徒がスマートフォンを所有しているからであろう。

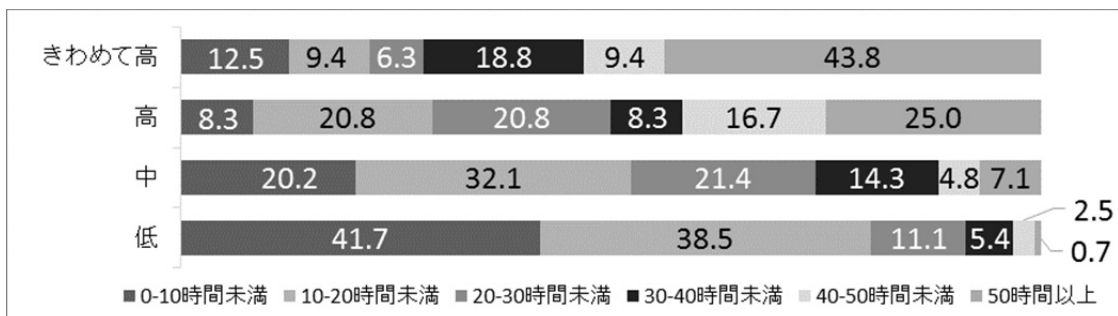
いつでもどこでもインターネットが利用できる環境と依存傾向が関連していると言える。

インターネット依存傾向とインターネット利用時間（一週間当たり）

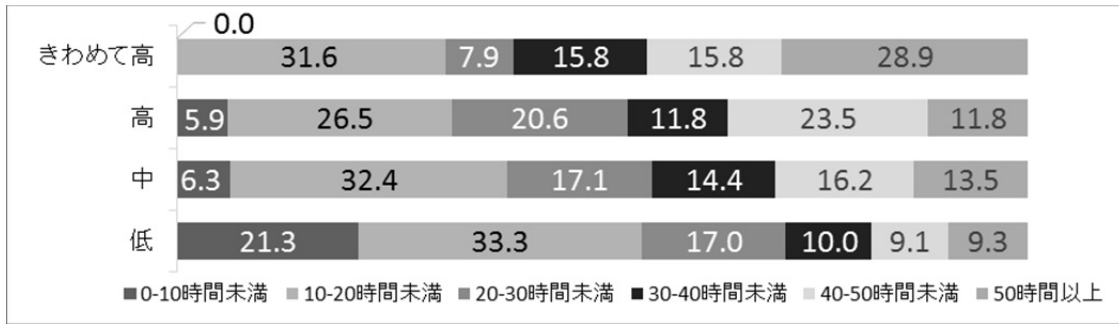
小学生（％）



中学生（％）



高校生（％）



インターネット依存傾向とインターネット利用時間（平均±標準偏差）

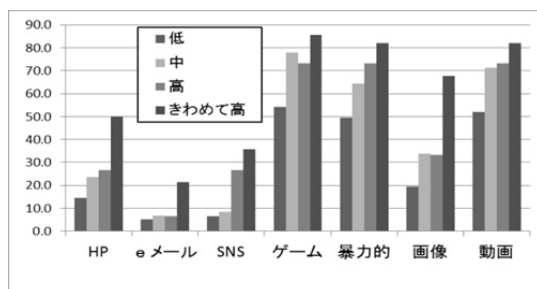
インターネット依存傾向	インターネット利用時間(時間/週)			平均±標準偏差
	小学生	中学生	高校生	
きわめて高	21.5±13.0	38.1±19.6	35.2±17.7	
高	17.9±11.2	33.5±18.5	30.8±15.9	
中	12.8±9.5	22.4±15.1	28.6±15.9	
低	6.4±7.1	13.3±10.9	22.7±16.3	

インターネット依存傾向が高くなるにつれ、小学生では週30～40時間、中学生、高校生では50時間以上の長時間使用者が増加することが分かる。本調査の依存傾向「きわめて高」の水準は、ヤングの尺度に照らしても依存レベルがもっとも高い群に相当しており、学校段階毎の「きわめて高」の平均値は、小学生で21.5時間、中学生で38.1時間、高校生で35.2時間となっている。これらの値と比較しても、かなりの長時間利用者が増加する傾向が読み取れる。

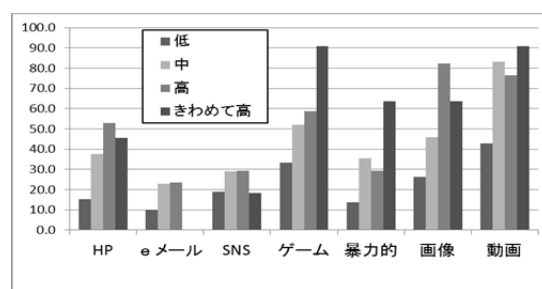
インターネット依存傾向と利用内容

利用内容には性差があるので男女別に示す。

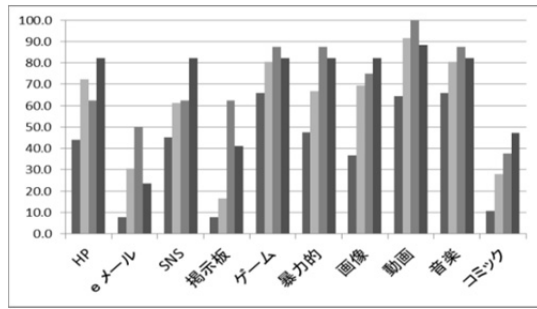
小学生（男子）



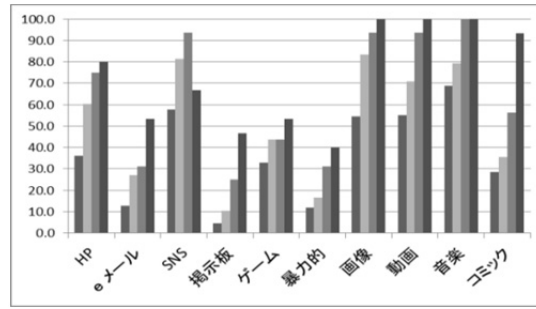
小学生（女子）



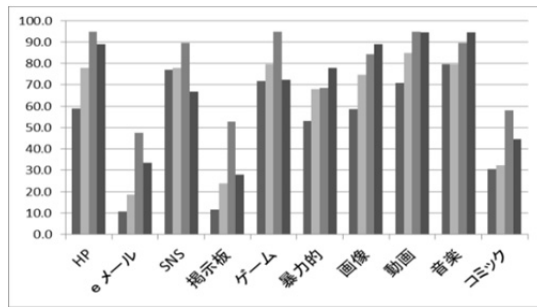
中学生（男子）



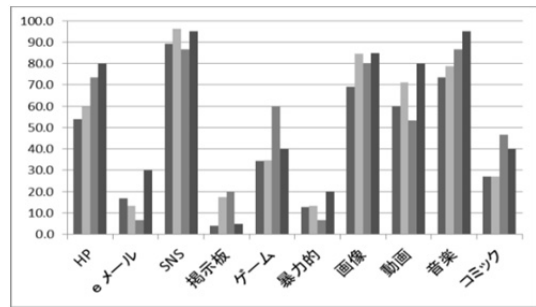
中学生（女子）



高校生（男子）



高校生（女子）

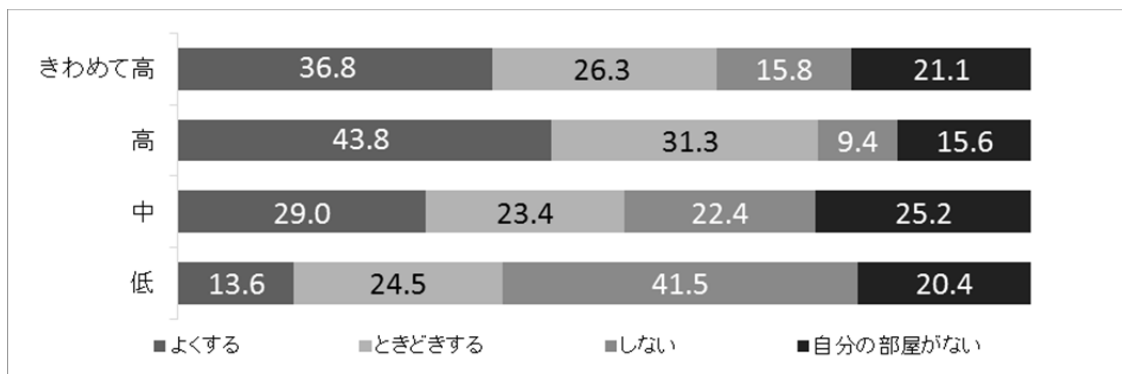


各内容について、依存傾向が高い者では全体的に利用者が多い。依存傾向が高い者に特徴的な利用内容があるかどうかについては、一部、依存傾向が「きわめて高」で顕著に利用率が高い内容が見られるもの（例えば、小学校女子の「ゲーム」、中学校女子の「コミック」など）、学校段階や性別に一貫した傾向は見られない。依存傾向に陥りやすい特定の内容については明らかな傾向は認められなかった。

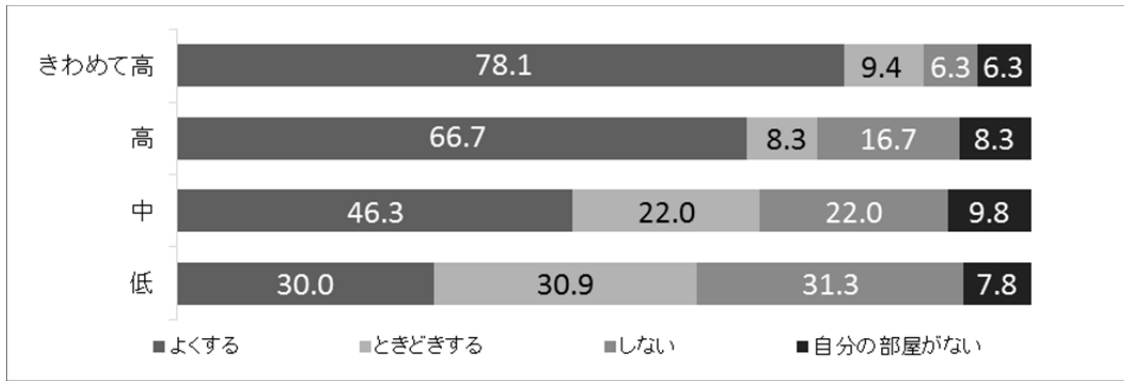
なお、オンラインゲームへの依存の問題については世界的に注目されているところであり、インターネット依存に関わる内容として注目する必要がある。

インターネット依存傾向と自室でのインターネット利用

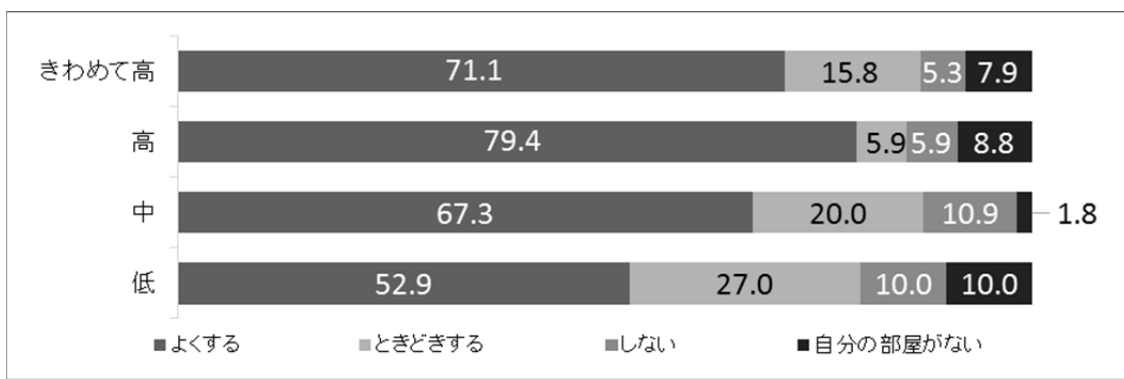
小学生（％）



中学生（％）



高校生（％）



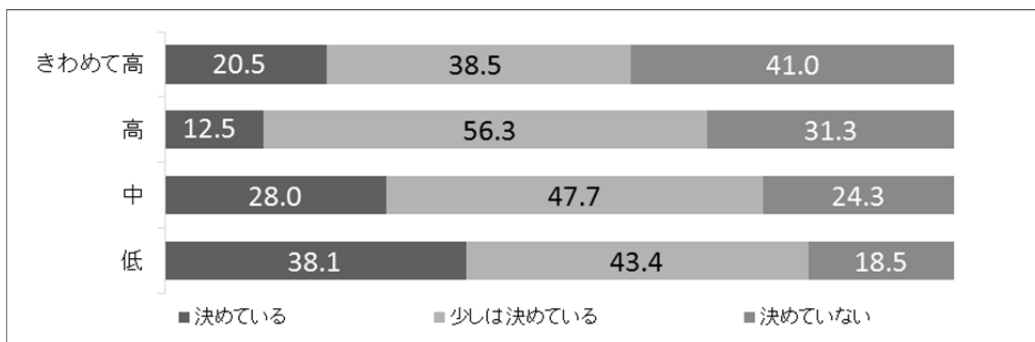
インターネット依存傾向が高い者は、自室でインターネットを利用する傾向がある。特に中学生において、その傾向が明らかである。

中学生・高校生で自室での活動が増えるのは、親から離れて子供自身のプライベートな時間が増えるという思春期以降の心理的発達に伴うものであるが、同時に親の目が届かない自由な環境という両面がある。この両面を踏まえ、思春期以降では特に子供の自立を尊重しつつ、親子で話し合い、健康的なインターネット利用の仕方を決めていくことが大切である。

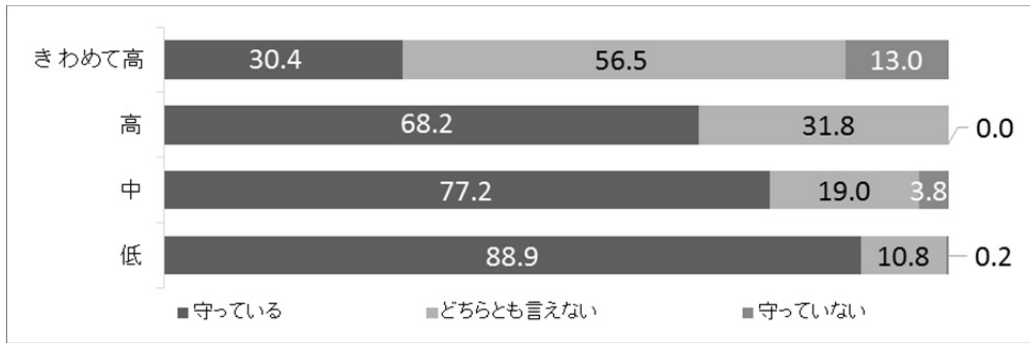
インターネット依存傾向に関連する要因 — ルールの取り決め・順守 —

小学生

インターネット依存傾向とルールの取り決め（％）

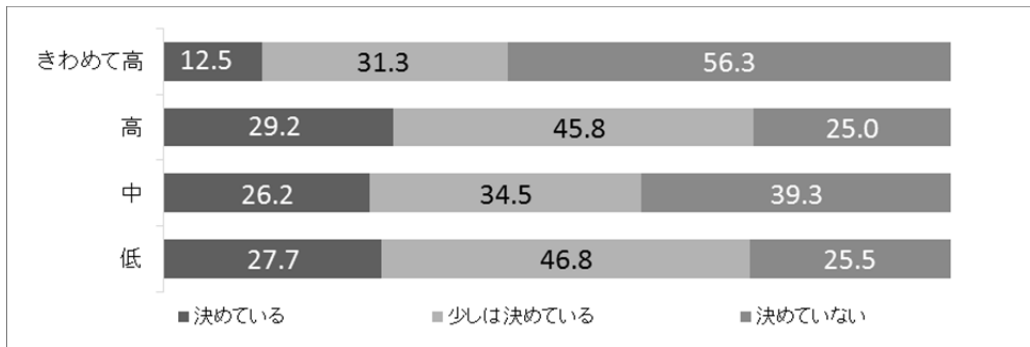


ルールの順守 ※「決めている」「少しは決めている」のうち。(%)

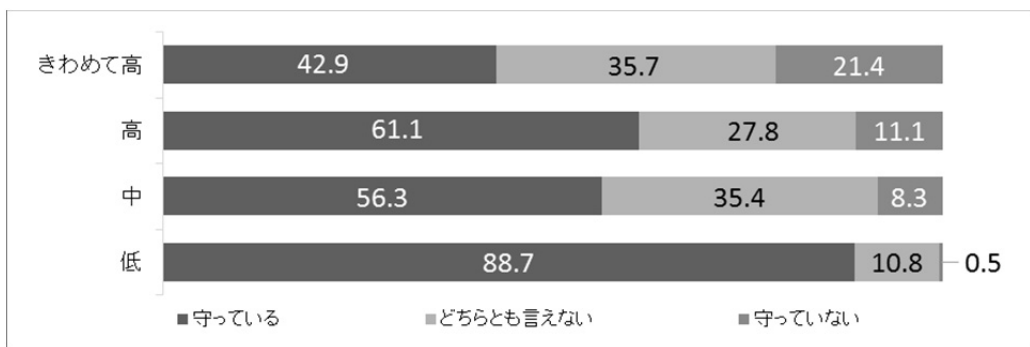


中学生

インターネット依存傾向とルールの取り決め (%)



ルール順守 (中学生) ※「決めている」「少しは決めている」のうち。(%)



小学生と中学生においては、家の人（親など）とルールを決め、かつ、そのルールを守っている者ではインターネット依存傾向が低い傾向がある。このことから、小学生、中学生においては家庭におけるルールづくり、及び、ルールの順守が重要であることが分かる。ルールを決める際には子供の心理的発達段階を踏まえたルールの決め方をすることが大切である（本章「コラム」を参照）。

なお、高校生ではルールの取り決めと順守について、インターネット依存傾向との間に関連は見られないことから、高校生ではすでにインターネットとの付き合い方が個人の中でほぼ確立されていると考えることもできる。このことから、中学生までの間にインターネットとの健康的な付き合い方を獲得することの大切さが伺える。

第2章6節 インターネット依存に関する生徒の意識

【本節における主な結果と考察】

【本節の調査の概要】

児童生徒に対する指導の基礎資料として、中学生・高校生のインターネット依存（以下、ネット依存）に関する意識について質問した。

【本節の主な結果】

- ・ ネット依存について、中学生、高校生の4割以上がよく知っており、認知度が高い。特に、依存傾向が高い者で「よく知っている」傾向がある。
- ・ 自分自身がネット依存になる可能性について、中学生5%、高校生9%が「すでになっている」と回答し、それぞれ14%、25%が「十分可能性がある」と答えている。
- ・ ネット依存の影響を「重大だ」と感じているのは、中学生59%、高校生46%である。中学生では、依存傾向が高い者ほど「重大でない」「分からない」と答える者が多くなる。
- ・ インターネットの利用をコントロールすることの有効性について、中学生では依存傾向が高い者は否定的に捉える傾向がある。
- ・ インターネットの利用をコントロールできる自信（自己効力感）について、中学生・高校生の3～4割が「できる」としているが、依存傾向が高い者では「できない」が多い。
- ・ 依存傾向が高い者は、自主的にコントロールする必要性を感じているが実践しようとはしていない段階（「関心期」）の者が多い。
- ・ 中学生の依存傾向「きわめて高」の者では、取組みを励ましてくれたり、手助けしてくれたりする支援者が少ない傾向がある。

【考察】

インターネット依存防止の指導においては、ネット依存を自分にも関わることとして捉えること、インターネット依存が自分自身に与える影響の重大さを理解できること、インターネット依存の防止に有効な主体的な行動（コントロール）について理解できること、などが重要である。また、周囲の人々から支援を受けることの重要性について子供の理解を深めるとともに、周囲の人的環境の充実が望まれる。これらのポイントを踏まえ、集団・個別の保健指導に結びつけたい。

また、インターネット依存傾向の程度によってこれらの認識が大きく異なることから、支援に当たってはインターネット依存傾向の状況を踏まえることが大切である。

児童生徒に対する指導の基礎資料を得るために、中学生・高校生のインターネット依存(ネット依存)に関する意識について質問した。

➤ ネット依存について知っていますか。

インターネット 依存傾向	ネット依存について知っていますか			合計 %	人数	
	よく 知っている	聞いたことが ある	知らない			
中学生	低	41.0%	51.2%	7.8%	100.0%	549
	中	53.6%	44.0%	2.4%	100.0%	84
	高	79.2%	16.7%	4.2%	100.0%	24
	きわめて高	59.4%	34.4%	6.3%	100.0%	32
	合計	44.7%	48.3%	7.0%	100.0%	689
高校生	低	40.3%	55.2%	4.6%	100.0%	417
	中	47.3%	50.0%	2.7%	100.0%	110
	高	52.9%	47.1%	0.0%	100.0%	34
	きわめて高	65.8%	28.9%	5.3%	100.0%	38
	合計	43.9%	52.1%	4.0%	100.0%	599

χ^2 検定: 中学生 $p < 0.01$, 高校生 $p < 0.05$

ネット依存について、中学生の 44.7%、高校生の 43.9%が「よく知っている」と回答しており、認知度は高く、生徒は関心を持っていることが分かる。また、依存傾向が高い者で「よく知っている」傾向があり、自分の状況のある程度意識している状況が伺える。

➤ あなた自身の状況を考えると、あなたがネット依存になる可能性についてどう思いますか。

インターネット 依存傾向	ネット依存になる可能性について					合計 %	人数	
	すでになっ ている	十分なる可 能性がある	少しは可能 性がある	可能性は ない	分からない			
中学生	低	0.7%	11.5%	39.4%	31.4%	17.0%	100.0%	548
	中	11.9%	26.2%	44.0%	7.1%	10.7%	100.0%	84
	高	25.0%	25.0%	33.3%	8.3%	8.3%	100.0%	24
	きわめて高	50.0%	18.8%	9.4%	9.4%	12.5%	100.0%	32
	合計	5.2%	14.1%	38.4%	26.6%	15.7%	100.0%	688
高校生	低	4.3%	18.3%	41.1%	24.3%	12.0%	100.0%	416
	中	8.3%	45.0%	34.9%	6.4%	5.5%	100.0%	109
	高	44.1%	32.4%	20.6%	0.0%	2.9%	100.0%	34
	きわめて高	28.9%	36.8%	23.7%	7.9%	2.6%	100.0%	38
	合計	8.9%	25.1%	37.7%	18.6%	9.7%	100.0%	597

χ^2 検定: 中学生 $p < 0.01$, 高校生 $p < 0.01$

ネット依存を自分にも関わることとして認識することで、予防に向けた自発的な意欲につながると考えられる。

「すでになっている」が、中学生では5.2%、高校生では8.9%となっている。「十分なる可能性がある」と認識している生徒が、中学生で14.1%、高校生で25.1%である。

インターネット依存傾向が「高」や「きわめて高」は、「すでになっている」、「十分なる可能性がある」と、自分自身の状況を理解している者が多いものの、「可能性はない」、「わからない」など、自分のこととして捉えられていない者も少なからずいることが分かる。

ネット依存は必ずしも稀なケースではなく、生徒たちのにとって身近な問題であることを理解させる必要がある。

➤ ネット依存が自分たちに与える影響について、あなたはどのように思いますか。

インターネット 依存傾向	ネット依存が自分たちに与える影響について				合計 %	人数	
	重大だ	多少重大だ	重大でない	分からない			
中学生	低	62.1%	25.0%	3.1%	9.8%	100.0%	549
	中	46.4%	38.1%	8.3%	7.1%	100.0%	84
	高	33.3%	41.7%	12.5%	12.5%	100.0%	24
	きわめて高	46.9%	28.1%	12.5%	12.5%	100.0%	32
	合計	58.5%	27.3%	4.5%	9.7%	100.0%	689
高校生	低	46.9%	38.5%	6.3%	8.4%	100.0%	416
	中	40.0%	44.5%	7.3%	8.2%	100.0%	110
	高	47.1%	35.3%	14.7%	2.9%	100.0%	34
	きわめて高	57.9%	31.6%	0.0%	10.5%	100.0%	38
	合計	46.3%	39.0%	6.5%	8.2%	100.0%	598

χ^2 検定：中学生 $p < 0.01$, 高校生 $p > 0.05$

ネット依存が自分たちに重大な影響を与えると認識することにより、危機感が芽生え、予防に向けた自発的な意欲につながると考えられる。中学生では58.5%が「重大だ」と認識しており、比較的多くの生徒が重大さを認識している。しかしながら、中学生では依存傾向によって認識に差があり、依存傾向が高い群では「重大でない」、「分からない」と答える者が多くなる傾向がある。高校生では、「重大だ」と認識している生徒が46.3%であり、中学生より低い。

インターネット依存が重大な問題を引き起こすことを児童生徒にしっかり理解させることは、指導上のポイントとなるであろう。

➤ 日々のネットの利用方法をコントロールすることは、ネット依存の防止に有効だと思いますか。

インターネット 依存傾向	利用方法をコントロールすることは、ネット依存防止に有効か				合計 %	人数	
	有効だ	多少は有効	あまり有効ではない	有効ではない			
中学生	低	50.9%	38.3%	6.9%	3.8%	100.0%	548
	中	37.8%	41.5%	15.9%	4.9%	100.0%	82
	高	33.3%	41.7%	16.7%	8.3%	100.0%	24
	きわめて高	28.1%	28.1%	25.0%	18.8%	100.0%	32
	合計	47.7%	38.3%	9.2%	4.8%	100.0%	686
高校生	低	40.8%	39.1%	13.4%	6.7%	100.0%	417
	中	36.4%	46.4%	11.8%	5.5%	100.0%	110
	高	29.4%	52.9%	11.8%	5.9%	100.0%	34
	きわめて高	29.7%	48.6%	18.9%	2.7%	100.0%	37
	合計	38.6%	41.8%	13.4%	6.2%	100.0%	598

χ^2 検定：中学生 $p < 0.01$ ，高校生 $p > 0.05$

ネット依存の予防に有効な自らの主体的な行動について理解することにより、予防行動が促進されると考えられる。

ネット利用のコントロールについて「有効だ」と感じている者は中学生、高校生でそれぞれ 47.7%、38.6%となっている。中学生においては、依存傾向が高まるにつれて否定的な回答（「あまり有効でない」、「有効でない」）への回答が増加する傾向が見られる。子供たちが具体的な予防行動を知るとともに、その有効性を理解できることが必要である。

➤ あなたは、ネット依存にならないように、ネットの利用のしかたを自分でコントロールできますか。

インターネット 依存傾向	ネットの利用の仕方自分でコントロールできるか					合計 %	人数	
	できる	多少はできる	あまりできない	できない	分からない			
中学生	低	47.3%	36.0%	6.2%	1.5%	9.0%	100.0%	547
	中	15.5%	47.6%	21.4%	7.1%	8.3%	100.0%	84
	高	8.3%	45.8%	25.0%	12.5%	8.3%	100.0%	24
	きわめて高	21.9%	21.9%	25.0%	18.8%	12.5%	100.0%	32
	合計	40.9%	37.1%	9.6%	3.3%	9.0%	100.0%	687
高校生	低	44.1%	35.2%	9.4%	1.4%	9.9%	100.0%	415
	中	13.6%	50.0%	20.9%	3.6%	11.8%	100.0%	110
	高	11.8%	23.5%	29.4%	29.4%	5.9%	100.0%	34
	きわめて高	13.2%	21.1%	31.6%	21.1%	13.2%	100.0%	38
	合計	34.7%	36.3%	14.1%	4.7%	10.2%	100.0%	597

χ^2 検定：中学生 $p < 0.01$ ，高校生 $p < 0.01$

自主的なコントロールを実行できる自信（自己効力感）について質問している。一般に、高い自己効力感は意欲を向上させ、行動実践を促進すると言われている。中学生では 40.9%、高校生では 34.7%が「できる」と回答している。しかし、依存傾向別にみると、依存傾向「低」では4～5割が「できる」と回答しているが、依存傾向が高まるにつれ、「できる」と回答した者は1～2割に減少し、「できない」

が増加している。自分に合ったコントロールの仕方を学び、自己効力感を高める指導は有効であろう。

しかしながら、既に依存症の状態が確立されていると現状はコントロールできていないにも関わらず「できる」と表現するようになる。中学生の「きわめて高」で「できる」(21.9%)が比較的高率なのは依存症の状態に至っている者がいることを表しているかもしれない。自己効力感に働きかける際にはこのことを踏まえる必要がある。

➤ もしあなたがネットの利用のしかたを自らコントロールしようと思ったら、励ましてくれたり、手助けしてくれたりする人(家族など)が、あなたの周りにいますか。

インターネット 依存傾向	励ましたり、手助けしてくれる人はいるか				合計 %	人数	
	何人もいる	少しはいる	いない	分からない			
中学生	低	42.1%	32.6%	5.7%	19.6%	100.0%	546
	中	22.6%	50.0%	10.7%	16.7%	100.0%	84
	高	45.8%	37.5%	8.3%	8.3%	100.0%	24
	きわめて高	28.1%	25.0%	25.0%	21.9%	100.0%	32
	合計	39.2%	34.5%	7.3%	19.0%	100.0%	686
高校生	低	32.9%	36.5%	9.4%	21.3%	100.0%	417
	中	20.0%	46.4%	17.3%	16.4%	100.0%	110
	高	17.6%	47.1%	17.6%	17.6%	100.0%	34
	きわめて高	28.9%	42.1%	15.8%	13.2%	100.0%	38
	合計	29.4%	39.2%	11.7%	19.7%	100.0%	599

χ^2 検定: 中学生 $p < 0.01$, 高校生 $p < 0.05$

行動変容をする際に、周囲の人々からの支援はきわめて重要であり、有効に支援を活用する必要がある。ここでは社会的支援について質問している。「何人もいる」または「少しはいる」を合わせると、中学生・高校生ともに約7割となっている。中学生では「きわめて高」において支援者が「いない」「わからない」が多い傾向がある。周囲の人々から支援を受けることの重要性についての子供の理解を促すとともに、周囲の人的環境の充実が望まれる。

➤ ネット依存にならないために、インターネットの使い方を自分でコントロールすることについて、現在のあなたの考えにもっとも近いものはどれですか。（一つに○）

インターネット 依存傾向	行動変容ステージ						合計 %	人数	
	無関心期	関心期	準備期	行動期	維持期	不明			
中学生	低	10.5%	23.7%	8.7%	21.3%	33.6%	2.2%	100.0%	541
	中	9.9%	45.7%	19.8%	18.5%	6.2%	0.0%	100.0%	81
	高	20.8%	45.8%	16.7%	12.5%	4.2%	0.0%	100.0%	24
	きわめて高	31.3%	40.6%	6.3%	12.5%	9.4%	0.0%	100.0%	32
	合計	11.8%	27.9%	10.2%	20.2%	28.2%	1.8%	100.0%	678
高校生	低	16.6%	28.6%	7.9%	19.0%	26.4%	1.4%	100.0%	416
	中	15.6%	36.7%	17.4%	18.3%	11.9%	0.0%	100.0%	109
	高	15.2%	60.6%	9.1%	15.2%	0.0%	0.0%	100.0%	33
	きわめて高	24.3%	51.4%	5.4%	13.5%	5.4%	0.0%	100.0%	37
	合計	16.8%	33.3%	9.6%	18.3%	21.0%	1.0%	100.0%	595

χ^2 検定：中学生 $p < 0.01$, 高校生 $p < 0.01$

無関心期：コントロールの必要性を感じない

関心期：コントロールは必要だと思うが、今のところ行おうとは思わない

準備期：コントロールを始めるつもりだ

行動期：コントロールの努力を行っている

維持期：コントロールできている

健康行動理論の一つである行動変容ステージモデルを参考に、生徒の行動変容ステージを把握しようとした。

「無関心期」「関心期」は、自主的なコントロールを行う動機付けが十分でないステージである。中学生・高校生ともに、依存傾向が高い者では、低い者に比べて「関心期」が多く、自主的にコントロールする必要性は感じているが実施しようとはしていない者が多い。一方、依存傾向が高い者ではコントロールのために行動している「行動期」「維持期」が少ない傾向がある。このことは、依存傾向の程度によって支援の視点を変える必要があることを示している。

インターネット依存傾向が高い者では、ネット依存を自分にも関わることとして捉えていない傾向、自らに与える影響の重大さを認識できない傾向、コントロールの有効性を否定的に捉える傾向があり、依存傾向の程度によって認識も異なることから、指導・支援に当たっては依存傾向の状況を踏まえることが大切である。

第2章7節 定時制課程（夜間）と全日制課程との比較

【本節における主な結果と意義】

【本節の調査の概要】

生活時間帯が異なる定時制課程（夜間）と全日制課程の高校生のインターネット利用状況、依存傾向の状況、インターネット利用に伴う体験等について比較した。

【本節の主な結果】

- ・スマートフォン・携帯電話の所有率については、定時制課程の生徒は全日制課程と概ね一致している。
- ・インターネット依存傾向「低」「中」「高」「きわめて高」の割合は、定時制課程の生徒は全日制課程の生徒と概ね一致している。
- ・一週間のインターネット利用時間についても、両課程で概ね一致している。
- ・利用時間帯は、定時制課程の生徒では「昼間」（63%）と「利用しながら寝る」（20%）が多い。
- ・インターネット利用に伴う危険な体験等について全日制課程の生徒と比較すると、定時制課程の生徒では、プラス面では「家族との交流が深まった」（33%）が多い。マイナス面では、「家に閉じこもり、人と関わることが少なくなった」（16%）、「自殺のサイトを見る」（5%）、「事故にあいそうになった・あった」（19%）など、全日制より高い該当率となっている項目が見られる。

【考察】

定時制課程の生徒の利用状況や依存傾向の状況は全日制の生徒と大きくは変わらない。一方、「利用しながら寝る」などの使い方、インターネット利用に伴う危険な体験等については、全日制に比べ問題がやや高く現れる傾向がある。

生活時間帯が異なる定時制課程（夜間）と全日制課程の高校生について、インターネットの利用状況、依存傾向の実態、インターネット利用に伴う体験等について比較した。定時制課程の生徒は計64名（男子37名、女子27名）である。

インターネット利用率（定時制課程）

64名全員（100%）がインターネットを利用していた。

スマートフォン、携帯電話（いわゆるガラケーなど）の所有率

		スマートフォン をもっている	携帯電話を 持っている	両方もって いる	持っていない	合計
全日制課程	人	580	8	9	14	611
	%	94.9	1.3	1.5	2.3	100.0
定時制課程	人	55	4	3	2	64
	%	85.9	6.3	4.7	3.1	100.0

「両方もっている」を含め、定時制課程の生徒の90.6%がスマートフォンを所有している（全日制生徒では96.4%）。いわゆるガラケーなどを含め携帯電話を所有している生徒は96.9%である（全日制生徒97.7%）。全日制の生徒と概ね一致している。

インターネット依存傾向の割合

		低	中	高	きわめて高	合計
全日制課程	人	417	111	34	38	600
	%	69.5	18.5	5.7	6.3	100.0
定時制課程	人	45	10	4	5	64
	%	70.3	15.6	6.3	7.8	100.0

インターネット依存傾向「低」「中」「高」「きわめて高」の割合は、定時制課程生徒では、それぞれ70.3%、15.6%、6.3%、7.8%であり、全日制課程の生徒と分布は類似している。

一週間のインターネット利用時間

		0-10時間 未満	10-20時間 未満	20-30時間 未満	30-40時間 未満	40-50時間 未満	50時間 以上	合計
全日制課程	人	98	196	100	68	70	69	601
	%	16.3	32.6	16.6	11.3	11.6	11.5	100.0
定時制課程	人	8	20	10	11	7	8	64
	%	12.5	31.3	15.6	17.2	10.9	12.5	100.0

一週間の利用時間の分布は、全日制の生徒と概ね一致している。

インターネット利用時間帯

		朝	登下校中	昼間	下校後、夕 食まで	夕食以降	寝る前	利用しながら 眠る	食事中
全日制課程	人	242	195	267	379	421	426	75	46
	%	40.3	32.5	44.5	63.2	70.2	71.0	12.5	7.7
定時制課程	人	22	21	40	23	31	47	13	7
	%	34.4	32.8	62.5	35.9	48.4	73.4	20.3	10.9

利用時間帯は、全日制に比べ「夕食まで」、「夕食以降」が少なく、「昼間」（62.5%）と「利用しながら寝る」（20.3%）が多い傾向がある。

保護者とのルールの取り決め、順守の状況

		決めている	少しは決め ている	決めていな い	合計
全日制課程	人	57	220	322	599
	%	9.5	36.7	53.8	100.0
定時制課程	人	3	18	43	64
	%	4.7	28.1	67.2	100.0

		守っている	どちらとも 言えない	守っていない	合計
全日制課程	人	229	42	4	275
	%	83.3	15.3	1.5	100.0
定時制課程	人	16	2	1	19
	%	84.2	10.5	5.3	100.0

「決めていない」が67.2%であり、全日制の生徒（53.8%）に比べ多くなっているが、統計的には有意な差ではない。

インターネット利用に伴う体験及び自己に生じた変化の自覚（該当率）

インターネット利用に伴う体験 自己に生じた変化の自覚	インターネット利用者 中の割合(%)	
	全日制課程 (601人中)	定時制課程 (64人中)
《肯定的な認識(楽しさ、友達の増加、交流)》		
毎日の生活が楽しくなった	43.3	50.0
現実での友達や知り合いが増えた	42.6	34.4
ネット上での友達や知り合いが増えた	32.1	> ※ 7.8
家族との交流が深まった	12.8	< 32.8
《生活習慣の悪化》		
<就寝> 夜 寝ようと思ってもなかなか眠れないことがある	28.1	< 40.6
<起床> 朝 起きられず、学校に遅刻したり休んだりしたことがある	9.5	15.6
<運動> 体を動かしたり、運動したりする時間が少なくなった	23.8	18.8
<運動> 運動することが嫌いになったり面倒に感じたりするようになった	9.7	9.4
<食事> きちんと三度の食事をとらないことが増えた	9.8	15.6
《人間関係の希薄化》		
家族との直接の会話が減った	9.3	7.8
家に閉じこもり、外で人と関わるのが少なくなった	7.2	< 15.6
現実での友達や知り合いの数が減った	2.0	< 14.1
《ネットいじめ・人間関係上のトラブル》		
ネット上で人がいじめられているのを見たことがある	10.5	12.5
ネット上で自分がいじめられていると感じたことがある	3.0	3.1
ネット上で、人とはげしい言いあらそいになったことがある	7.7	12.5
《犯罪被害につながる可能性》		
知らない人から「会いたい」などと言われたことがある	12.6	17.2
犯罪に巻き込まれそうな怖い思いをしたことがある	6.2	6.3
《不適切な情報への接触》		
不適切なサイトを見ることがある	16.1	15.6
リストカットのサイトや画像を見ることがある	5.0	4.7
自殺のサイトを見ることがある	2.3	< 4.7
《心のコントロールに関する問題》		
自分の気持ちを抑えられないことが増えた	6.0	7.8
《具体的な健康障害》		
視力が低下した	39.1	< 50.0
体調を崩して病院に行ったことがある	2.3	< 6.3
《事故》		
事故にあいそうになった、事故にあったことがある	8.0	< 18.8
《学業に関わる問題》		
気になって勉強などに集中できないことがある	34.1	> 20.3
文章や漢字がきちんと書けなくなった	7.7	< 15.6

※「<」「>」は、全日制に比べ、差が10%以上、または2倍以上の項目。

『肯定的な認識』については「家族との交流が深まった」（全日制の2.6倍）が定時制で高い割合を示した。

『生活習慣の悪化』以下、問題性のある項目では、例えば「家に閉じこもり、外で人と関わるのが少なくなった」（全日制の2.2倍）、「自殺のサイトを見ることがある」（全日制の2倍）、「事故にあいそようになった、事故にあったことがある」（全日制の2.4倍）などの項目が全日制に比べて高値をとっている。それ以外にも、比較的多くの項目で定時制の方が高い値をとっている。

第3章 子供のインターネット利用に関する 保護者の意識調査の結果

第3章 1節 子供のICT機器の利用の実態

【本節における主な結果と考察】

【本節の調査の概要】

未就学児と就学児（小1～小3）のICT機器の利用状況、利用開始年齢、利用の仕方、利用内容等について質問した。

【本節の主な結果】

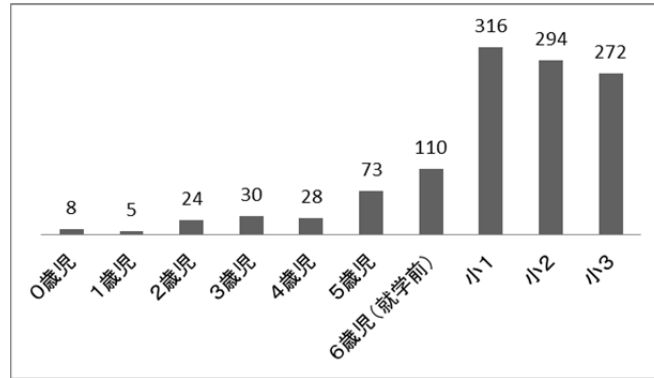
- 家庭においてICT機器を利用するのは、未就学児で85%、就学児（小1～小3）で93%である。
- 利用する機器は、未就学児は、大人所有のスマートフォン、タブレット、通信機能のあるゲーム機が中心であり、就学児では、大人所有のスマートフォン、通信機能のあるゲーム機が中心である。
- 子供に携帯電話等を与えた理由は、「連絡」「防犯」「居場所確認」が多い。
- ゲーム機や大人所有の機器を、子供だけで利用させる実態がある。
- 一日で1時間以上利用する日は、週0日～2日が多いものの、5日以上が未就学児の12%、就学児の19%となっている。
- 利用内容は、ゲーム、動画、パズル等の知育、画像、HP・サイト等が中心である。

【考察】

多くの家庭で子供にICT機器を利用させており、子供だけで使用したり、毎日のように利用している子供がいることが分かる。内容は、ゲーム、動画を見る、画像を見る、HP・サイト等、小学校4年生以降のインターネット利用と一致する内容が多く、この時期の利用内容が、その後のインターネット利用内容へと継続していくことが分かる。

お子様の年齢・学年、性別、就学・通園の状況等について

➤ 年齢・学年について

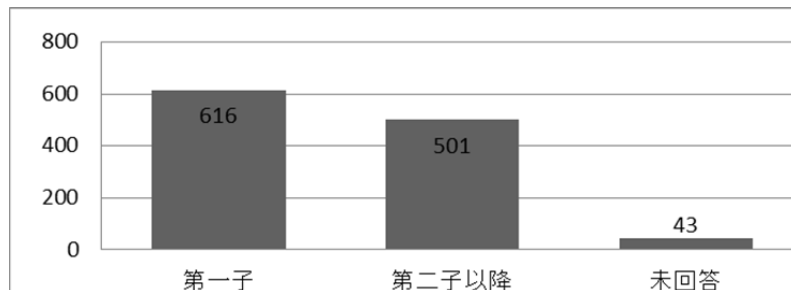


回答者は、未就学児の保護者（278名）、小1～小3（以下、「就学児」とする）の保護者（882名）、計1,160名である。

➤ お子様の性別について

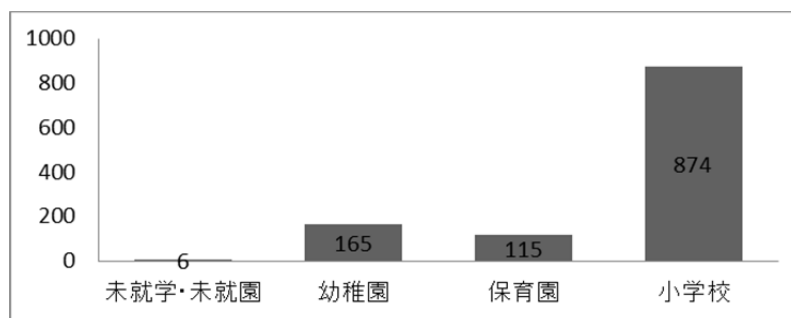
男子 592名、女子 568名である。

➤ 第一子か第二子以降か



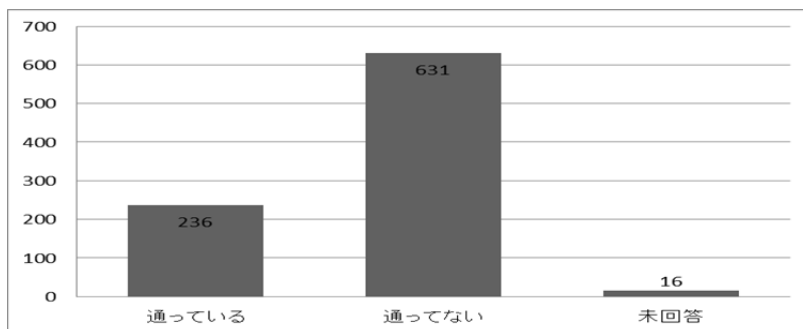
第一子が 616 人、第二子以降が 501 人、未回答が 43 人である。

➤ 就学・通園について



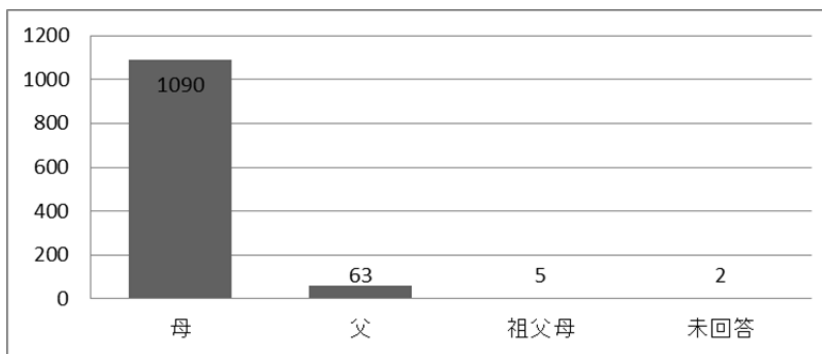
小学校が 874 名、幼稚園が 165 名、保育園が 115 名、未就学・未就園が 6 名であった。

➤ 学童保育に通われていますか。※就学児のみ



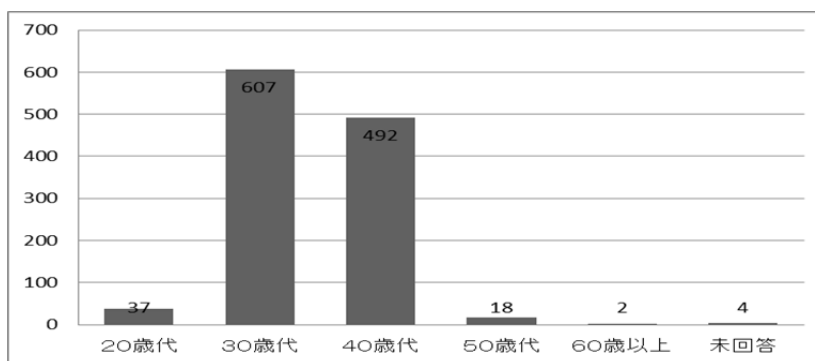
就学児で、学童保育に通っている者が236名、通っていない者が631名、未回答が16名であった。

➤ あなたとお子様の続柄をお答え下さい。



本調査への回答者は、母親が1,090名、父親が63名、祖父母が5名、未回答が2名であった。

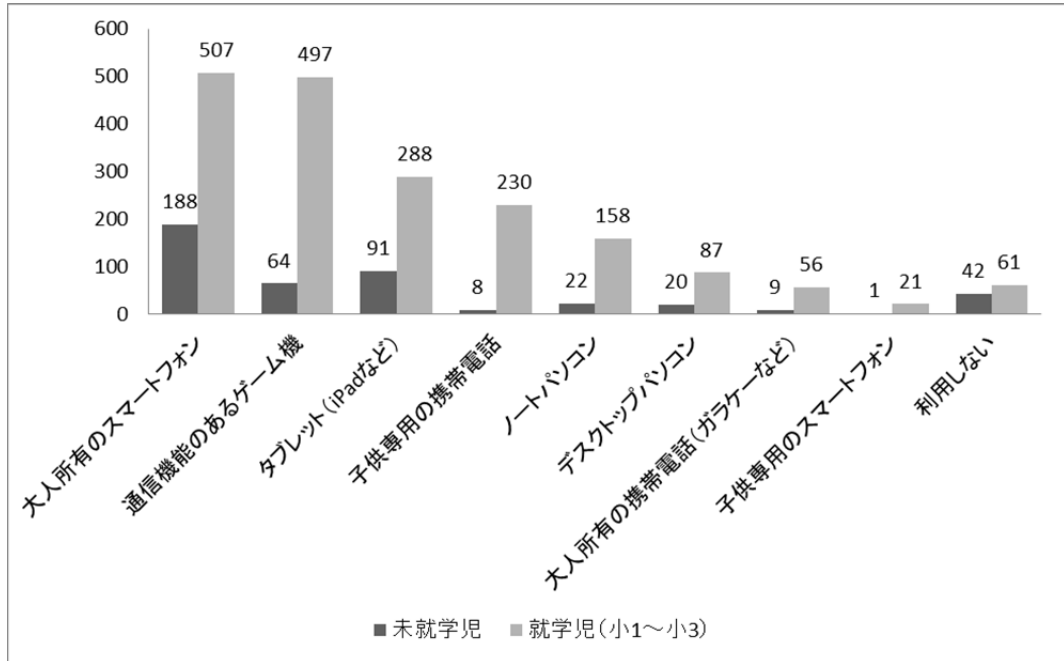
➤ あなたの年齢をお答え下さい。



回答者の年齢は、30歳代が607名、40歳代が492名であり、ほとんどが30～40歳代であった。

ICT 機器の利用について

➤ お子様は日頃、次の ICT 機器を利用しますか。保護者が見せたり使わせたりしているものも含めま
す。（複数回答可）



未就学児の 236 名^{※1} (84.9%) が利用し、利用する機器は、大人所有のスマートフォン、タブレッ
ト、通信機能のあるゲーム機が多い。

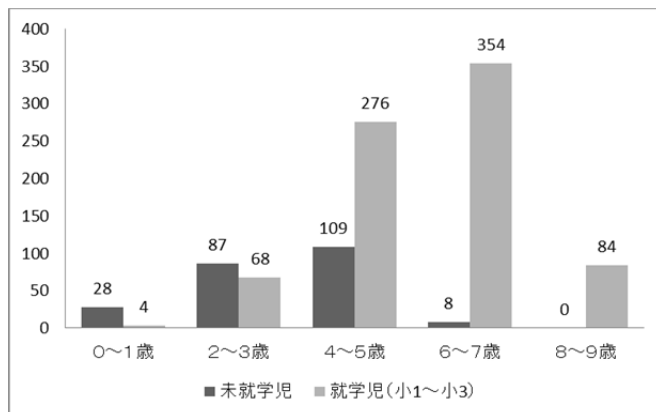
就学児の 821 名^{※2} (93.1%) が利用し、利用する機器は、大人所有のスマートフォン、通信機能の
あるゲーム機が中心であり、タブレット、子供専用の携帯電話が続く。

※1 総数 (278 名) - 「利用しない」 (42 名)

※2 総数 (882 名) - 「利用しない」 (61 名)

ICT 機器の利用を開始した年齢について

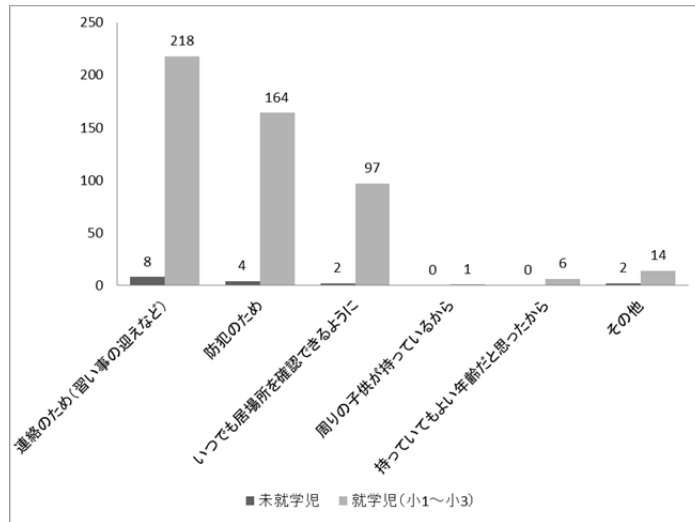
➤ お子様は ICT 機器を利用するようになったのは何歳頃からですか。（保護者が与えた場合を含めま
す。）



未就学児では 2 歳以降が多い。就学児では 4 ~ 7 歳から使い始めている場合が多い。

携帯電話・スマートフォンを与えた理由について

➤ お子様「子供専用の携帯電話」「子供専用のスマートフォン」を利用するとお答えになった方に伺います。お子様にそれらを与えた理由をお答え下さい。（複数回答可）

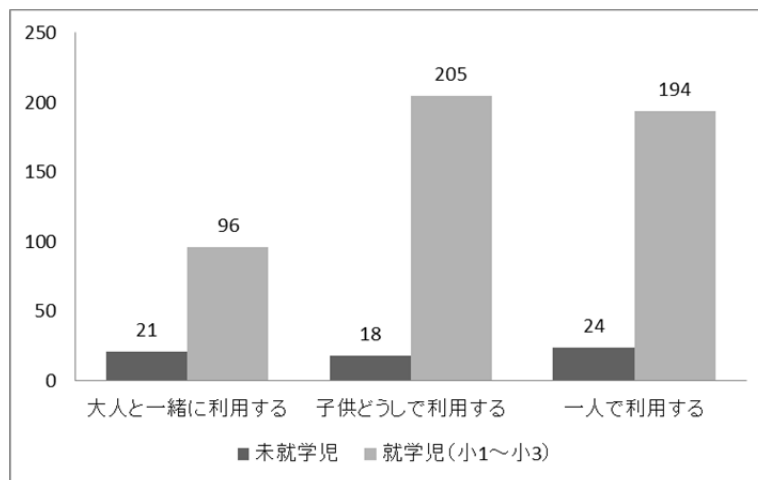


未就学児に子供専用の携帯電話やスマートフォンを与えている家庭は少ない。

就学児では、与えた理由は多い順に「連絡のため（習い事の迎え等）」「防犯のため」「いつでも居場所を確認できるように」となっている。

利用の仕方について

➤ お子様「通信機能のあるゲーム機」を利用するとお答えになった方に伺います。どのような利用のしかたがもっとも多いですか。（一つに○）

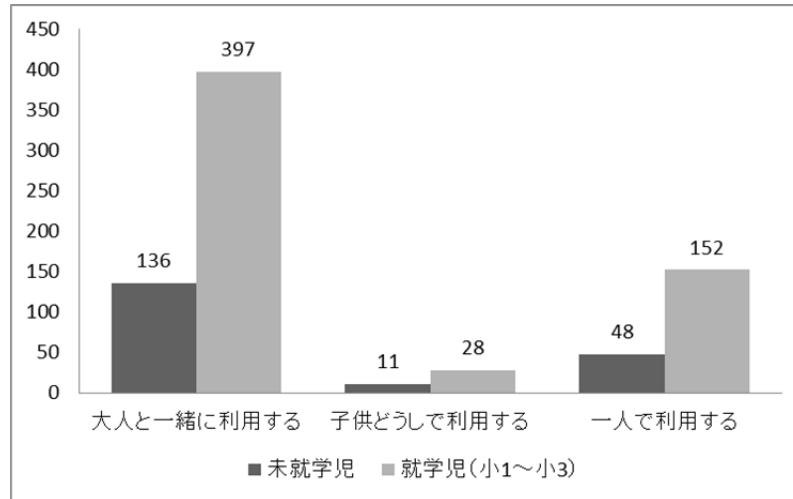


未就学児では、「大人と一緒に利用」「子供どうして利用」「一人で利用」がほぼ同数となっている。就学児では、「子供どうして利用」「一人で利用」が多く、子供だけで、または、子供が一人で利用する実態がある。

このように、ゲーム機を子供だけで利用する実態がある。

利用の仕方について

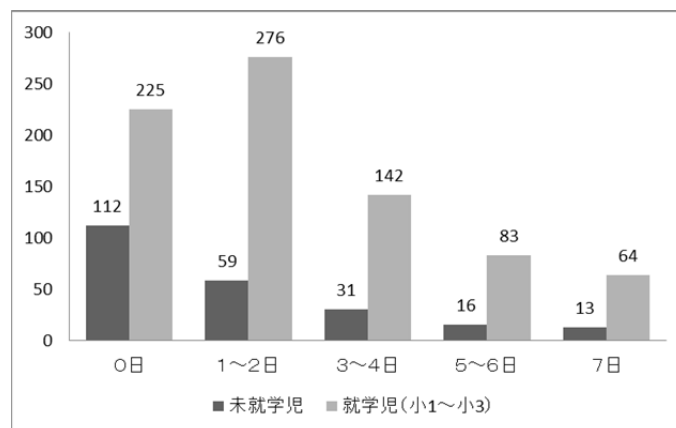
➤ お子様「各種のパソコン」「大人所有のスマートフォンや携帯電話」を利用するとお答えになった方に伺います。どのような利用のしかたがもっとも多いですか。（一つに〇）



未就学児、就学児とも「大人と一緒に利用」が多いものの、子供だけで利用させる家庭が、未就学児 59 名（回答者 195 名中 30.3%）、就学児 180 名（回答者 577 名中 31.2%）となっている。大人所有の機器を子供だけで利用させている家庭が 3 割である。

利用の仕方について

➤ お子様、一日の合計で 1 時間以上 ICT 機器を利用する日は一週間で平均何日ありますか。

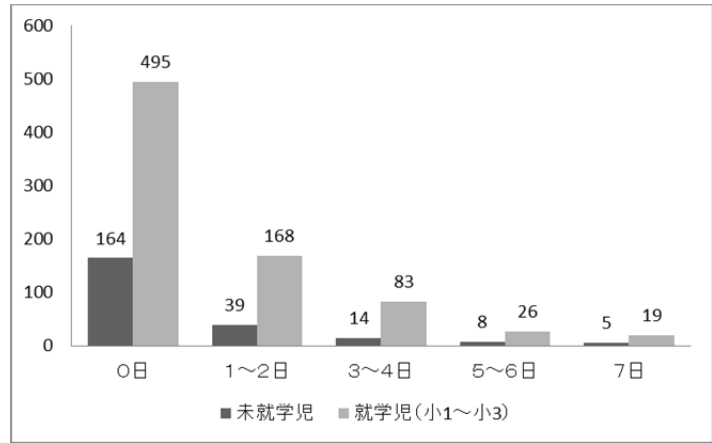


一日の合計で 1 時間以上 ICT 機器を利用する日は、未就学児では「0 日」が最も多く、日数が増すにつれて減少している。5 日以上に及ぶのは 29 名（回答者 236 名中 12.3%）となっている。

就学児では「1~2 日」「0 日」が多い。5 日以上に及ぶのは 147 名（回答者 790 名中 18.6%）である。

利用の仕方について

➤ お子様、寝る直前まで ICT 機器を利用する日は、一週間で平均何日ありますか。

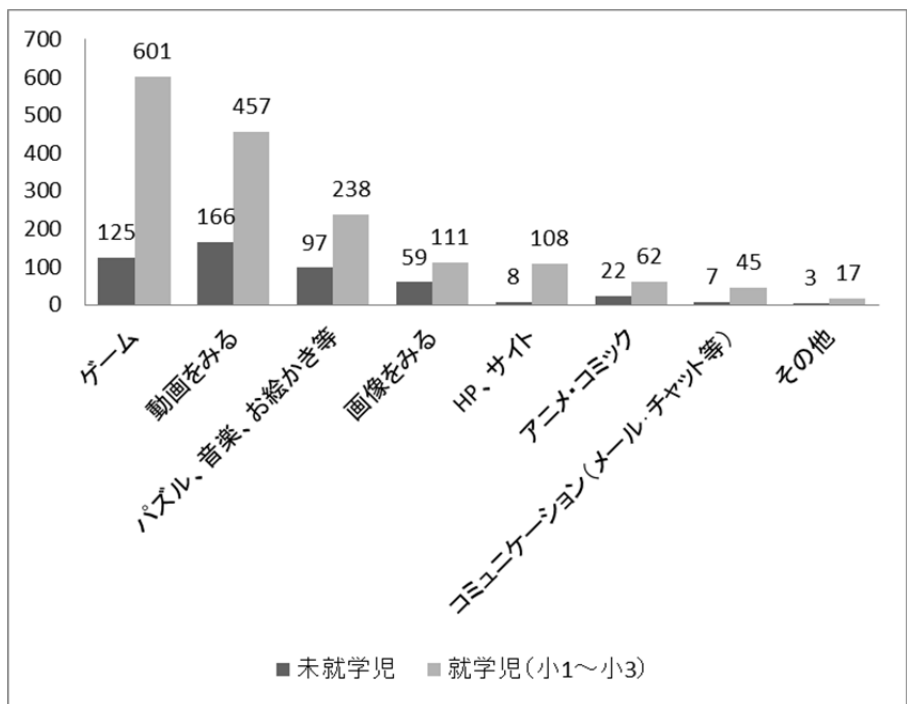


未就学児では「0日」が最も多く、日数が増すとともに減少している。5日以上に及ぶのは13名（回答者の5.7%）となっている。

就学児においても「0日」が最も多く、日数が増すとともに減少している。5日以上に及ぶのは45名（回答者の5.7%）である。

利用内容について

➤ お子様、利用しているアプリや機能について、あてはまるものに○をつけて下さい。（複数回答可）



未就学児では、多い順に「動画を見る」「ゲーム」「パズル・音楽・お絵かき等の遊び、知育」となっている。

就学児では、「ゲーム」が最も多く、「動画を見る」「パズル・音楽・お絵かき等の遊び、知育」「画像を見る」「HP,サイトをみる」となっている。

なお、小学校低学年以下の幼児・児童の利用内容は、「第2章1節」で述べた小学校4年生以降のインターネット利用と一致する内容が多い（ゲーム、動画を見る、画像を見る、HP・サイト等）。小学校低学年以下の利用内容が、その後のインターネット利用へと継続していくことが分かる。この時期は、その後のインターネット利用の基盤形成の時期と考えることもできる。

第3章 2節 子供にICT機器を利用させることの 保護者の認識

【本節における主な結果と考察】

【本節の調査の概要】

子供にICT機器を利用させる理由、悩みや不安、子供に見られた変化、約束事等について、保護者に質問した。

【本節の主な結果】

- ・利用させる理由として、未就学児では、「触りたがる」「機嫌がよくなり、静かに過ごせる」「子供から離れることができる」等、おもちゃやベビーシッター代わりとして利用することが多い。就学児になると、情報検索、学習、連絡・防犯等が増える。
- ・保護者は、ICT機器の利用による「心身への影響」「不適切な情報等への接触」「課金サイトへの接続」「外遊びの減少」等、多様な不安を抱いている。
- ・一方で、ICT機器の利用による子供の変化についての保護者の現状認識としては、未就学児、就学児とも「特に変化なし」が最も多く、続いて「知恵や知識がついた」「友達との交流が増えた」「家での楽しみが増えた」等のプラスの変化を認識している。マイナスの変化については「外遊びの減少」「他のことへの興味の低下」が挙げられるが、プラス面に比べて相対的に少ない。マイナス面には「ICT機器の利用について言うことを聞かなくなってきた」ケースが見られる。
- ・約束事としては、「利用時間」「利用内容」「利用方法」が多いが、保護者が子供に約束事を守らせることに困難を感じる場合がある。

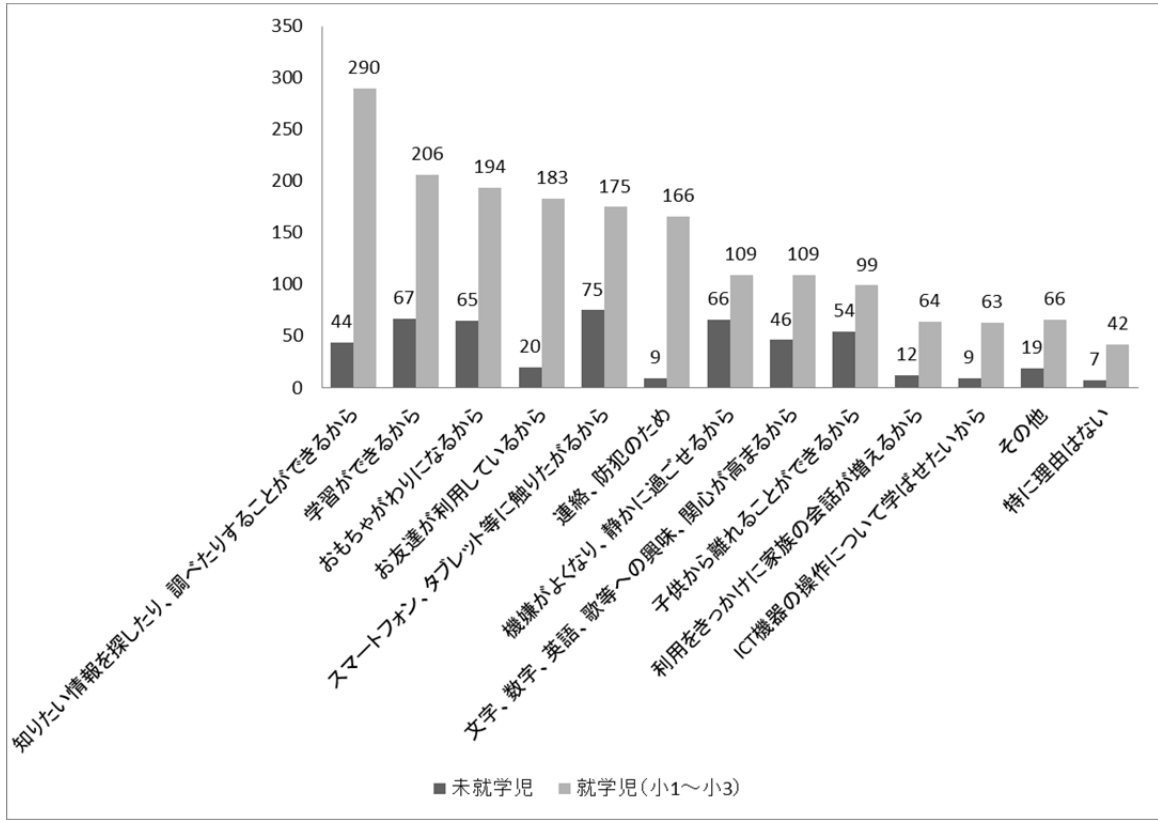
【考察】

未就学児では主に機嫌がよくなる、子供から離れることができる等の理由でICT機器を利用させており、就学児では情報検索、学習、連絡・防犯等の利用が増える。保護者は子供にICT機器を使わせることについて多様な悩みや不安を抱いている。一方、現状認識としては「変化なし」または「プラスの変化」を多く認識している。

「言うことを聞かなくなってきた」や、約束事の順守を「容易でない」と感じる等、保護者によるコントロールが困難になっていく様子がうかがえる。保護者が持つ不安が、多様な問題として将来現実となる可能性を踏まえ、この時期の子供にとって望ましいICT機器の利用環境を家庭で考えてもらうことが大切である。

利用させる理由について

➤ お子様に ICT 機器を利用させる理由としてあてはまるものに○をつけて下さい。（複数回答可）



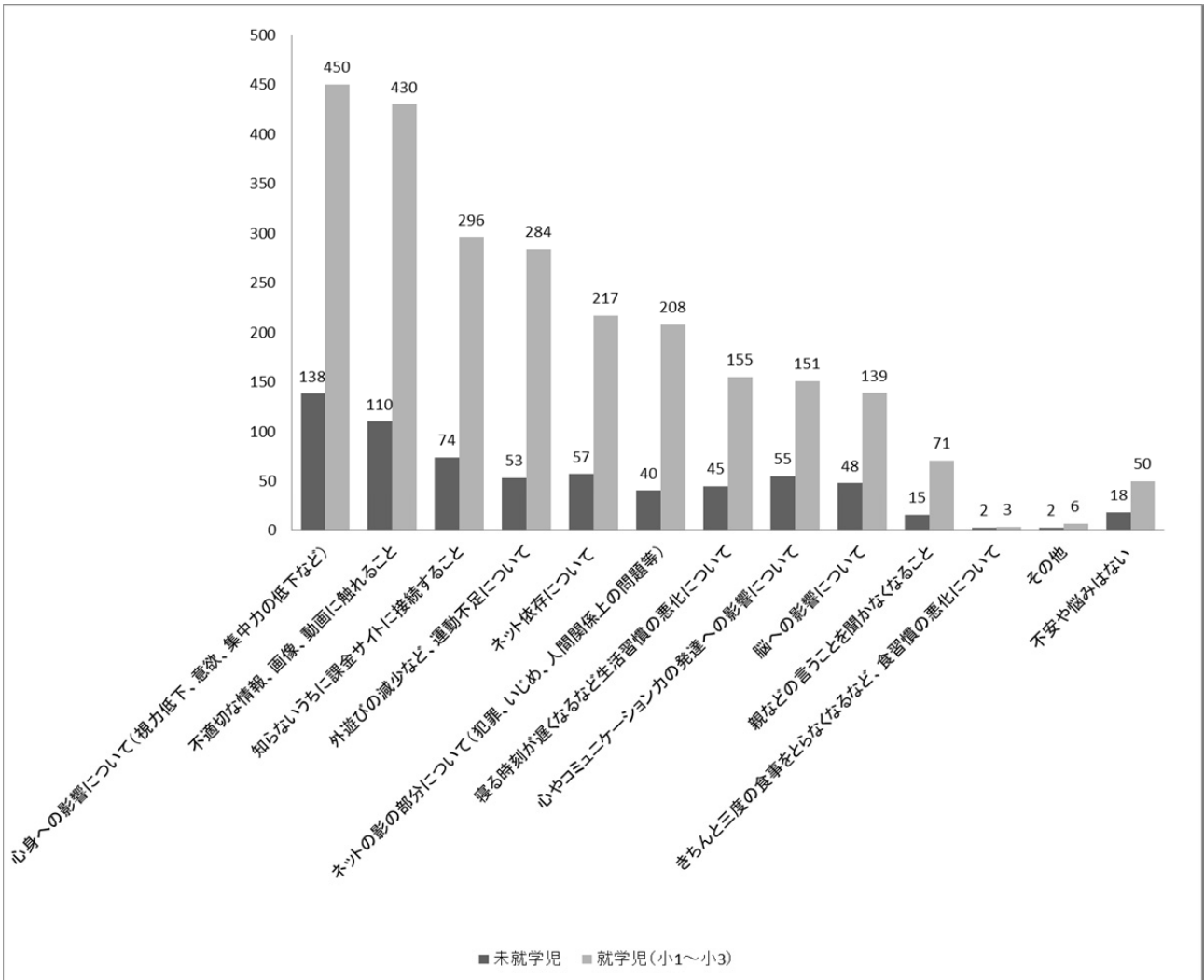
未就学児では、「スマートフォン・タブレット等に触りたがるから」「学習ができるから」「機嫌がよくなり、静かに過ごせるから」「おもちゃがわりになるから」「子供から離れることができるから」等が多い。

就学児では、「知りたい情報を探したり、調べたりすることができるから」「学習ができるから」「おもちゃがわりになるから」「友達が利用しているから」「スマートフォン・タブレット等に触りたがるから」「連絡・防犯のため」等が多い。

未就学児では、おもちゃやベビーシッター代わりとして利用しているのが特徴的であり、就学児では、情報検索、学習、連絡・防犯等の理由が増える。

悩みや不安について

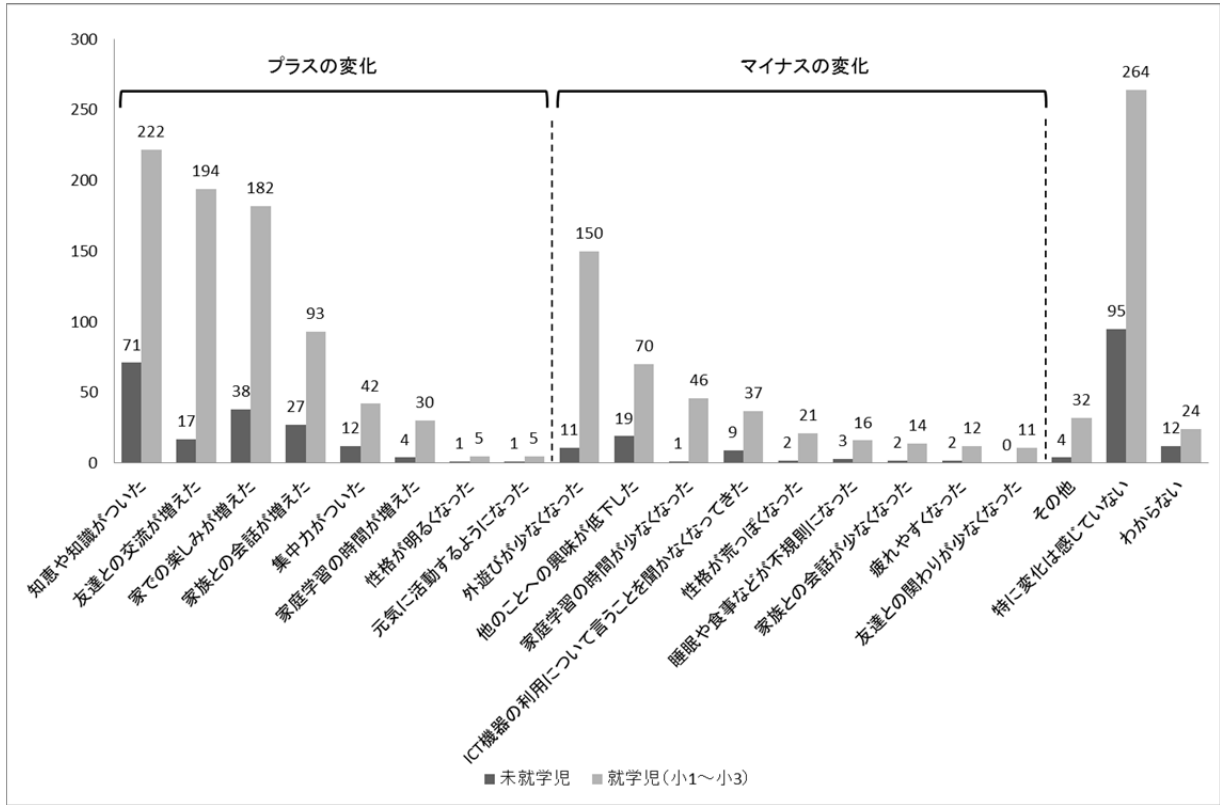
➤ お子様に ICT 機器を利用させることについての悩みや不安について、あてはまるものに○をつけてください。（複数回答可）



未就学児、就学児とも「心身への影響について（視力低下、意欲、集中力の低下等）」「不適切な情報、画像、動画に触れることについて」「保護者等が知らないうちに課金サイトに接続することについて」「外遊びの減少等、運動不足」「ネット依存」等が多くなっている。「食習慣の悪化」を除き、保護者は心身への影響、不適切な情報や課金サイトへの接続、生活習慣の悪化、ネット依存、犯罪、いじめ、心やコミュニケーション力の発達への影響、人間関係上の問題、脳への影響等、多様な不安を抱いている。

お子様に見られた変化について

➤ お子様で ICT 機器を利用することで、お子様に変化はありましたか。あてはまるものに○をつけてください。（複数回答可）



未就学児では、「特に変化は感じていない」(95人)がもっとも多い。プラスの変化については、「知恵や知識がいった」(71人)、「家での楽しみが増えた」(38人)、「家族との会話が増えた」(27人)「友達との交流が増えた」(17人)となっている。マイナスの変化については、「他のことへの興味が低下した」(19人)、「外遊びが少なくなった」(11人)、「ICT機器の利用について言うことを聞かなくなってきた」(9人)となっている。プラスの変化とマイナスの変化を比べると、プラスの変化を認識している者が多い。

就学児においても、もっとも多いのは「特に変化は感じていない」(264人)である。プラスの変化については、「知恵や知識がいった」(222人)、「友達との交流が増えた」(194人)、「家での楽しみが増えた」(182人)、「家族との会話が増えた」(93人)である。マイナスの変化については、「外遊びが少なくなった」(150人)、「他のことへの興味が低下した」(70人)、「家庭学習の時間が少なくなった」(46人)、「ICT機器の利用について言うことを聞かなくなってきた」(37人)であり、プラスの変化とマイナスの変化を比べると、プラスの変化を認識している者が多くなっている。

このことから、保護者は多様な悩み・不安を抱いてはいるものの現状の認識としては現実味を帯びておらず、むしろプラス面の認識が強いと捉えることができる。

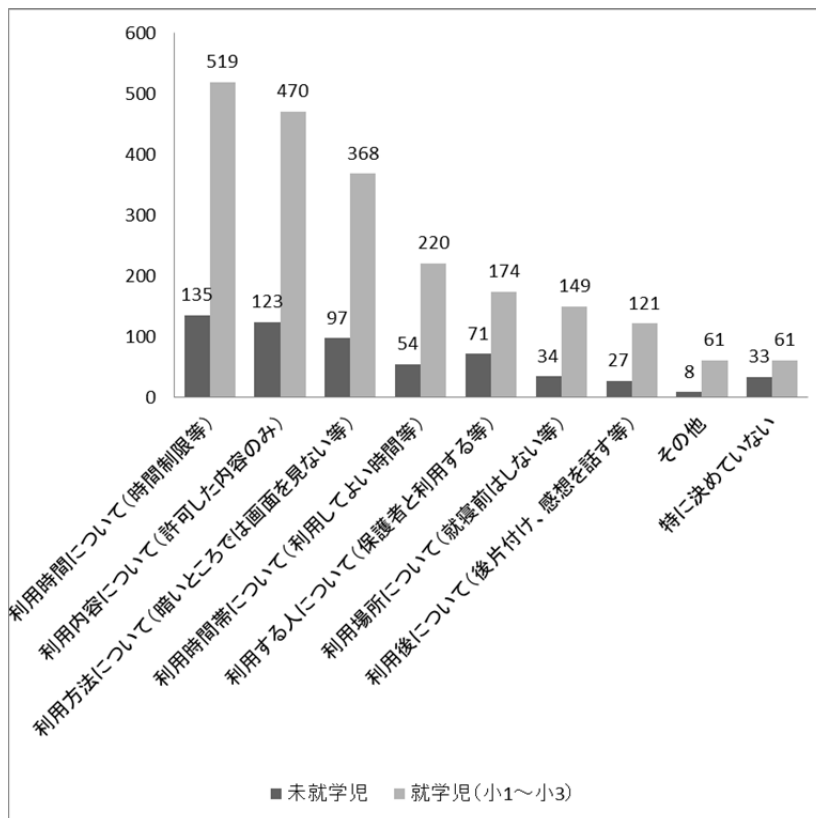
しかし、「ICT機器の利用について言うことを聞かなくなってきた」が未就学児9人(利用者の3.8%)、就学児37人(利用者の4.5%)となっており、この時期からすでに保護者によるコントロールが困難

になっていく様子が伺える。その後の発達段階の進行とともに徐々に保護者によるコントロールが難しくなりながら小学生から高校生にかけての自主的なインターネットの利用へと進み、インターネット依存傾向や関連する多様な問題の発生につながる可能性は否定できない。

保護者が抱く悩み・不安は、第2章2節～4節において小学校高学年以降に現実となることが明らかになった多様な問題性と重なるものである。家庭においては、将来の可能性を踏まえながらこの時期の子供にとって望ましいICT機器の利用環境を考えてもらうことが大切であろう。

約束事の取り決め状況と内容について

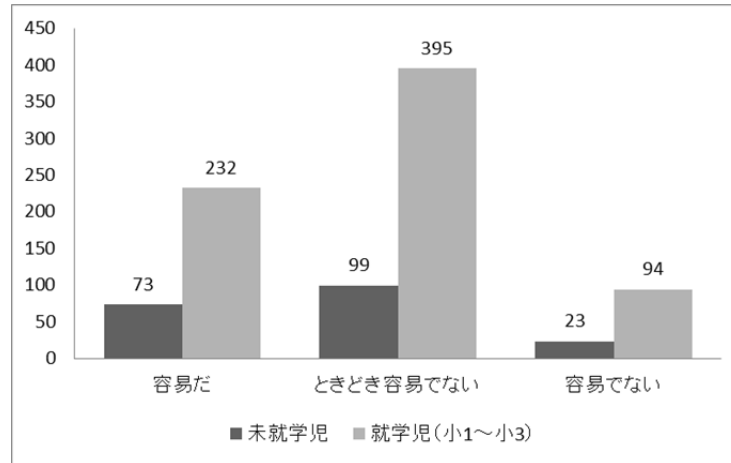
➤ お子様にICT機器を利用させるにあたって、子供と約束事を決めていますか。決めている約束事として、あてはまるものに○をつけてください。（複数回答可）



問題発生に対する予防的対策の一つとして家庭における約束事の取り決めとその順守が考えられる。約束事の内容は、未就学児、就学児とも「利用時間について（1日に利用してよい時間の制限等）」がもっとも多く、次いで「利用内容（保護者が許可した内容しか利用しない等）」「利用方法（暗いところでは画面を見ない等）」となっている。

約束事の順守の状況について

➤ 約束事を決めている方に伺います。決めた約束事を守らせることは容易だ（簡単・できる）と感じますか。



約束事を守らせることについて「ときどき容易でない」がもっとも多く、未就学児 99 人 (50.8%)、就学児 395 人 (54.8%) となっている。「容易でない」が未就学児 23 人 (11.8%)、就学児で 94 人 (13.0%) となっている。両者を合わせると、62.6%～67.8%となっている。それに対し、「容易だ」は未就学児 73 人 (37.4%)、就学児 232 人 (32.2%) となっている。これらの年齢層の子供に約束事を守らせるのは必ずしも簡単ではないことが読み取れる。

第3章3節 家庭における子供のメディア接触に関する コントロールの実態

【本節における主な結果と考察】

【本節の調査の概要】

各家庭における、子供のメディア接触に関するコントロールの状況について、（公益社団法人）日本小児科医会による「子どもとメディア」の問題に対する提言」（2004）をもとに保護者に質問した。

【本節の主な結果】

- ・「子供部屋にはICT 機器等を置かない」「授乳中や食事時のテレビ・ビデオの視聴はしない」家庭が3割以上であった。一方、「すべてのメディアへの接触時間は1日2時間以内」や「ゲームは1日30分まで」等の時間制限に関する内容については2割以下であった。
- ・子供と過ごすときのICT 機器の利用については、「しないことが多い」が最も多いが、次いで「することが多い」も多く見られる。
- ・家庭でもっとも多くインターネットを利用している人は「親」であった。

【考察】

子供のメディアへの接触について、子供部屋に置かない、授乳中や食事中は使わないことについては比較的多くの家庭が当てはまっていたが、メディアやゲームの時間制限については2割以下であった。家庭における子供のメディア接触に関する積極的なコントロールの取り組みが期待される。

子供と過ごすときにはICT 機器（主にスマートフォン）の利用を控えている保護者が多いものの、利用することが多いと答えた保護者も多く見られた。親はスマートフォン世代であり、子供のメディア接触については多様な考え方をしていると推察される。インターネット依存傾向の問題性を含め、保護者への情報提供と啓発が求められる。

次の質問の項目は、(公益社団法人)日本小児科医会による「子どもとメディア」の問題に対する提言」(2004)における具体的提言の内容を参考に質問している。

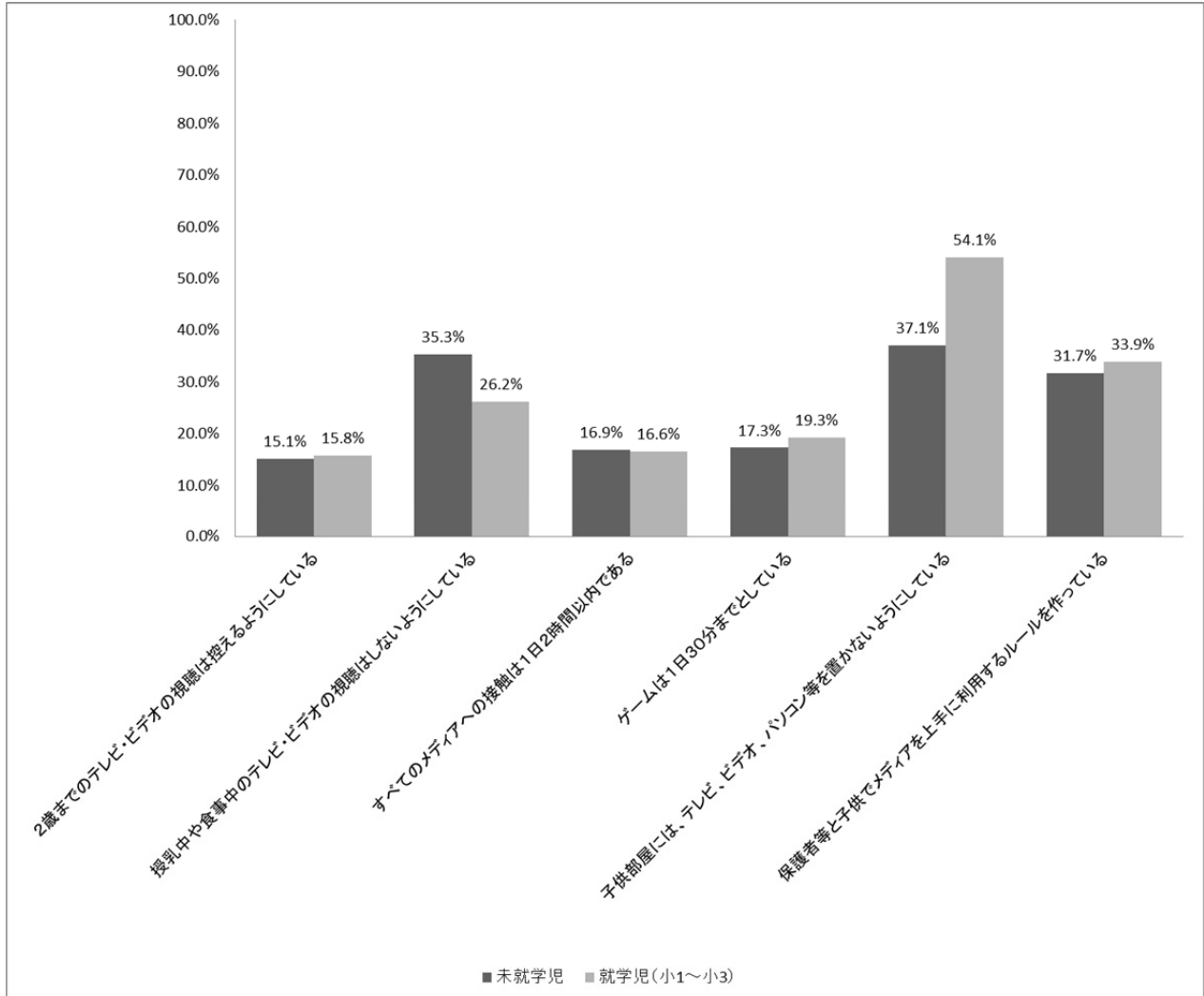
(公益社団法人)日本小児科医会「子どもとメディア」の問題に対する提言」(2004)

http://www.jpaweb.org/dcms_media/other/ktmedia_teigenzenbun.pdf

具体的提言

1. 2歳までのテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
2. 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
3. すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。1日2時間までを目安と考えます。テレビゲームは1日30分までを目安と考えます。
4. 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
5. 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。

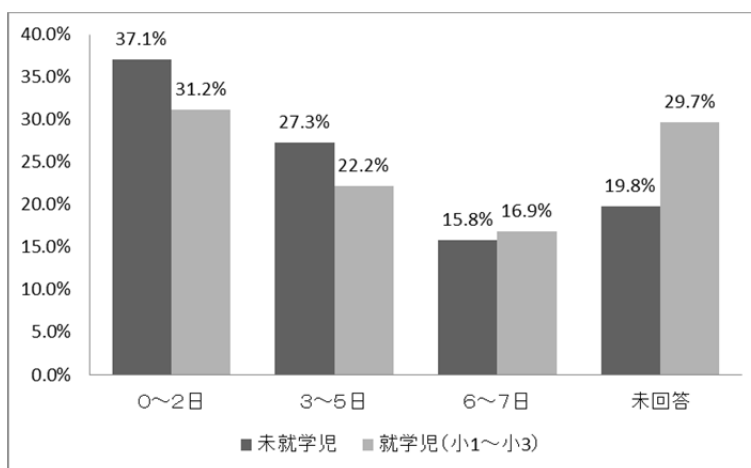
➤ お子様のメディアへの接触(テレビ・ビデオの視聴、ゲーム、ICT機器の利用等)について、あなたの家庭にあてはまるものに○をつけて下さい。(複数回答可)



家庭における子供のメディア接触のコントロール状況では、未就学児においては、「子供部屋には ICT 機器等を置かない」(37.1%)、「授乳中や食事中的テレビ・ビデオの視聴はしない」(35.3%)、「保護者等と子供でメディアを上手に利用するルールを作っている」(31.7%)が3割以上であった。就学児では「子供部屋には ICT 機器等を置かない」(54.1%)、「保護者等と子供でメディアを上手に利用するルールを作っている」(33.9%)が3割以上であった。

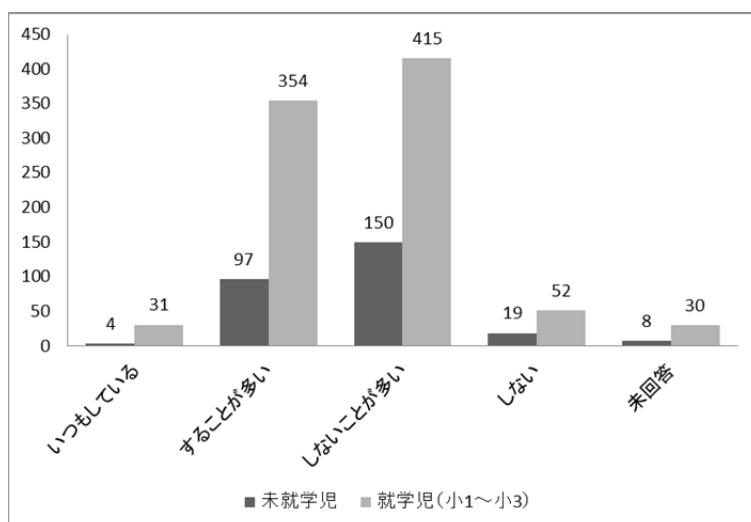
「すべてのメディアへの接触時間は1日2時間以内」や「ゲームは1日30分まで」等の時間制限に関する内容については16.6~19.3%であった。

- 0歳～2歳のお子様のご家庭でのメディアに触れる時間(テレビを含むすべて)が2時間を越える日は、一週間で平均何日ありますか。お子様が3歳以上の場合は0～2歳の頃を思い出してお答え下さい。



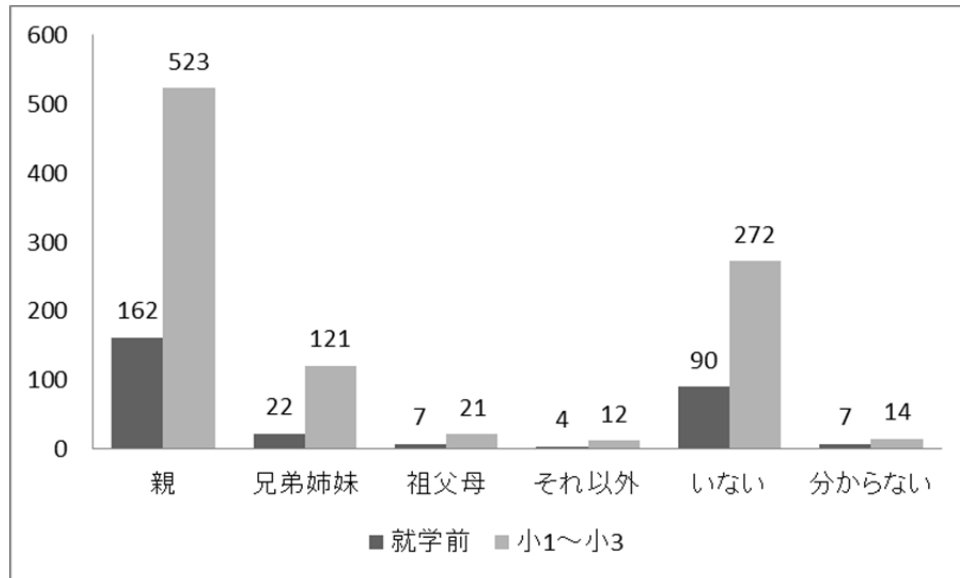
未就学児では0～2日が37.1%であるのに対し、3～5日が27.3%、6～7日が15.8%である。就学児では0～2日が31.2%であるのに対し、3～5日が22.2%、6～7日が16.9%である。

- あなたは、お子様と過ごすときに ICT 機器を利用することはありますか。



子供と過ごすときの ICT 機器の利用については、「しないことが多い」(未就学児 150 名、就学児 415 名) が最も多いが、「することが多い」(未就学児 97 名、就学児 354 名) も多く見られる。

➤ あなたのご家族で、毎日家庭でインターネットを多用している人はいますか。あてはまるものに○をつけて下さい。(複数回答可)



家庭でインターネットを多用している人でもっとも多いのは親であった。

スマートフォン世代の親は、自らが多用しており、子供のメディア接触についてはさまざまな考え方をしていると推察される。本節で参考にした医学的な「提言」や、インターネット依存傾向と関連する問題性等の情報は家庭における子供のメディア利用を考える上で参考になるであろう。これらの視点から、家庭に向けた積極的な情報提供と啓発が求められる。

コラム 「幼児期から小学校低学年における ICT 機器とのかかわり」

— 保護者として大人としてどのように向き合うか —

峯 真人（峯小児科院長）

現在、そしてこれからも、子どもたちが ICT 機器と関わらずに成長していくことはありえないでしょう。そのような環境の中で少しずつ自分で遊ぶことを覚えはじめ、自分なりの遊びを見つけ始めた小さな子どもたちにとって、目の前に現れた ICT という機器は夢中になって当然なほど最高に魅力的なオモチャのはずです。

しかし我々大人と違って遊びの天才である子どもたちは、糸くず一本、紙切れ一枚でも夢中になって遊ぶことができる才能を持っています。外遊び、集団遊び、お家でのお手伝いなどを含め、遊びこそが子どもの生活そのものであり、食べ物に例えればまさに「主食」です。

しかし本調査において、子どもたちがスマホを含めた ICT 機器とかかわることにより、年齢・学年が進むにつれて、少なからず彼らにいろいろな問題を起こることがわかってきました。今後これらの機器を使った遊びが子どもたちの「主食」になってしまうことは、本当に良いことなのでしょうか？

近い将来いろいろな問題を起こしかねない ICT 機器との不適切なかかわりが遊びの「主食」になってしまう前に、保護者の方を含めた大人として、考えたり実行に移したりしなければならないことはないのでしょうか？

子どもたちにとって適当とは言えない環境や状況下での ICT 機器との関わりによって失われてしまうかもしれない大切な時間、学力、体力、視力、コミュニケーション能力、脳の機能などを最小限に食い止めるために、本調査に示された事実やそれに対する評価、考察などを十分吟味していただき、これからもずっと ICT 機器とかかわりながら成長していくであろう子どもたちの未来を、我々大人たちはもっと真剣に考えてあげることが必要なのではないのでしょうか。

第4章 調査結果の活用に向けて

ICT機器の普及とともにインターネットはすでに人々の生活に欠かせないものとなっており、情報化社会を生きぬく基礎力として情報活用能力は今後一層重視されるであろう。学校教育においても児童生徒の情報活用能力の育成が求められているところである。

一方、学校現場や医療の分野からは、児童生徒がインターネットを利用するなかで、健康・安全、発達、社会生活、学習等に重大な問題が生じている事例が報告され、マスコミでも大きく取り上げられている。埼玉県学校保健会においても学校現場からの問題提起がきっかけとなり本調査が実施された。埼玉県内の小・中・高等学校、幼稚園、保育園、医療機関に御協力頂き、県内広くからデータを収集することができたことで、埼玉県内の子供たちの実態や保護者の考えを明らかにすることができた点は大変意義深い。この課題に関心を持たれている全国の関係者にも参考になるであろう。

以下、本調査のまとめとして、調査結果の活用について提案する。

<第1章>

調査の概要および本調査で重要な位置付けにある児童生徒の「インターネット依存傾向」の評価方法について解説した。

<第2章>

児童生徒（小学校高学年～高校生）を対象とした調査をもとに、児童生徒のインターネット利用の実態と、インターネット依存傾向が児童生徒の心身の健康や発達に関わる様々な問題とどのように関連しているかを中心に検討した。

◆児童生徒のインターネット利用の実態について理解を深める

第2章1節において、児童生徒のインターネット利用の実態として、小学生から高校生にかけて発達段階による特徴があるものの、多くの児童生徒がインターネットを利用し、家庭には比較的自由に利用できる環境があること、中学生・高校生ではスマートフォンの所有率が急増すること等が確認された。また、小学生から高校生にかけてかなりの長時間利用者がいること、10年前の調査に比べ、長時間利用者が増加していること等が確認された。

過剰な利用による健康等への影響が懸念される場所であり、児童生徒のインターネット利用の実態について理解を深めることが適切な対応への第一歩となるであろう。

◆インターネット依存傾向に着目して、多様な問題発生を予防する

第2章2節～4節では、インターネット依存傾向が児童生徒の心身の健康や発達等に関わる様々な問題やリスクとどのように関連しているかについて検討した。

児童生徒はインターネットの利用による生活の楽しさの向上を感じつつ、生活習慣の悪化、人間関係の希薄化、ネットいじめや人間関係上のトラブル、犯罪被害や事故につながる体験、不適切な情報への接触、健康障害等、リスクのある体験をし、自己にマイナスの変化が生じていることを自覚している。その傾向にはインターネット依存傾向が深く関連し、依存傾向が高くなるとリスクが高まることが分かった。同様に、インターネット依存傾向は児童生徒の心身の健康状態、コミュニケーション、攻撃衝動、規範意識等とも深く関わっていることが明らかになった。なお、

これらの問題が高まる依存傾向のレベルにある児童生徒は「希な例」ではないことも重要な点である。

これより、インターネットの利用に伴う多様な問題発生を予防する上で、児童生徒のインターネット依存傾向に着目し、指導に活用することは有益である。そのために児童生徒のインターネット依存傾向を把握するための評価ツールが必要となるが、本調査で用いた評価方法は有効なツールとして活用できるであろう。測定方法は巻末資料に掲載してあるので活用されたい。

◆発達段階に応じたルールづくりや親子での話し合いを推進する

第2章1節では、家庭でインターネット利用のルールを決めているのは小学生段階でも35%程度であり、中学生から高校生にかけてさらに低下することを示した。第2章5節では、小・中学生においてインターネット依存傾向と関連する利用環境・使い方として、スマートフォンの所有や自室でのインターネット利用に加え、ルールの取り決め・順守の状況が挙げられた。

小・中学生では、スマートフォンによる、いつでもどこでも手軽にインターネットが利用できる環境や、保護者の目の届かない自室で利用する状況はインターネット依存傾向と関連していることから、家庭においては小・中学生の発達段階に合った使い方について話し合ったり、ルールづくりを進めたりすることが大切である。その際、思春期の自立等の心理発達を十分に尊重することが大切であり、第2章1節「コラム」では、発達段階に応じたルールづくりや親子の話し合いの在り方について紹介している。

◆生徒の意識・実態を踏まえた集団・個別の保健指導につなげる

第2章6節では、集団・個別の保健指導のポイントを把握するために、中学生・高校生が「ネット依存」についてどのように捉えているかについて実態を示している。行動科学の視点を取り入れながら、「自分にも関わること」として捉えているか、「重大さ」をどのように認識しているか、「主体的なコントロールの効果」の認識、「コントロールする自信（自己効力感）」等に関する傾向を明らかにしている。これらのポイントを踏まえ、保健指導に結びつけたい。

また、インターネット依存傾向の程度によってこれらの認識が大きく異なることから、支援に当たってはインターネット依存傾向の状況を踏まえることが大切である。

<第3章>

未就学児および就学児（小1～小3）の保護者を対象とした調査をもとに、未就学児、就学児のICT機器の利用実態、ICT機器を利用させることの保護者の認識、家庭における子供のメディア接触に関するコントロールの実態に焦点を当てて検討した。

◆家庭における子供のICT機器利用の実態について理解を深める

第3章1節では、未就学児、就学児のICT機器の利用実態として、多くの家庭で子供にICT機器を利用させていること、子供だけで利用する傾向や毎日のように利用している子供がいること等を示した。利用内容としては、ゲーム、動画・画像を見る、HP・サイト検索等、学童期以降のインターネット利用に継続する内容であった。

この時期は、その後のインターネット利用の基盤形成の時期と考えることもできることから、家庭における子供の ICT 機器の利用実態について理解を深めることが大切である。

◆将来の問題発生の可能性を踏まえ、子供への ICT 機器の与え方を考える

第3章2節では、未就学児では保護者は主に「機嫌がよくなり静かに過ごせる」「子供から離れることができる」等の理由で ICT 機器を利用させており、就学児では情報検索、学習、連絡・防犯等の利用が増えることを示した。また、保護者は子供に ICT 機器を利用させることについて、「心身への影響」「不適切な情報への接触」等、多様な悩みや不安を抱いていることが明らかになった。一方で、保護者の現状認識としてはむしろ ICT 機器利用による子供のプラスの変化を認識している傾向が見られた。

保護者が抱く悩みや不安は、第2章において小学校高学年以降に現実となることが明らかになった多様な問題性と重なるものである。将来の問題発生の可能性を踏まえ、適切な利用環境を家庭で考えてもらうことが大切である。第3章3節に示されている医学的な提言は、家庭における子供のメディアの利用を考える上で参考になるであろう。これらの視点から、家庭に向けた積極的な情報提供と啓発が求められる。

結びに

本調査を通して子供たちの ICT 機器やインターネットの利用に関連する多様な課題がより具体的に見えてきた。加えて、対応への手がかりが得られたことは大変大きな意義を持っている。

学校、家庭、地域、医療機関をはじめとする子供に関わる多様な専門機関においては、是非本調査の成果を子供たちの健やかな成長の支援に活用して頂きたい。特に学校においては、家庭や地域の専門機関との連携のなかで積極的に情報発信をして頂くとともに、効果的な対応を行う体制づくりにいかして頂ければ幸いである。

謝 辞

本調査の実施に当たり、調査の趣旨を理解し、快く協力して下さった埼玉県小児科医会所属の医療機関、埼玉県内の小学校、中学校、高等学校、幼稚園、保育園に対し、心から御礼を申し上げます。また、アンケートに御協力頂いた児童生徒、保護者の皆さまに心から感謝致します。

《資 料》

- インターネット依存傾向の評価方法（小学生4～6年生用）
- インターネット依存傾向の評価方法（中学生、高校生用）
- 調査票（小学生用）
- 調査票（中学生・高校生用）
- 調査票（0歳から小学校3年生のお子様をお持ちの保護者用）

《資料》 インターネット依存傾向の評価方法（小学校4～6年生用）

インターネットを利用して次のようなことがありますか。①から⑭について、回答らんのあてはまる番号一つ（1～5）に○をつけてください。

＜回答らん＞

	1 まったく ない	2 めったに ない	3 ときどき ある	4 よく ある	5 いつも ある
① 気がつくとき、思っていたより長い時間ネットを利用していることがある	1	2	3	4	5
② 家族や友だちと過ごすよりも、ネットを利用したいと思うことがある	1	2	3	4	5
③ 家の人から、ネットを利用する時間や回数について注意されたことがある	1	2	3	4	5
④ ネットを利用している時間が長くて、学校の成績が下がっている	1	2	3	4	5
⑤ ネットが原因で、勉強をだらだらやってしまう	1	2	3	4	5
⑥ ネットで何をしているのか聞かれたとき、いいわけをしたり、かくそうとしたりすることがある	1	2	3	4	5
⑦ いやなことを忘れるために、ネットを利用することがある	1	2	3	4	5
⑧ ネットを利用しているときに誰かにじゃまをされると、イライラしたり、怒ったり、言いかえしたりすることがある	1	2	3	4	5
⑨ 夜おそくまでネットを利用することで、睡眠時間が短くなっている	1	2	3	4	5
⑩ ネットを利用しながら、「あと少しだけ」と自分で言い訳をしていることがある	1	2	3	4	5
⑪ ネットを利用する時間や回数を減らそうとしても、できないことがある	1	2	3	4	5
⑫ ネットを利用している時間や回数を、家族や友達にかくそうとすることがある	1	2	3	4	5
⑬ 誰かと遊ぶより、ネットを利用することを選ぶことがある	1	2	3	4	5
⑭ ネットを利用している時は何ともないが、ネットをしていない時はイライラしたり、落ちこんだりする	1	2	3	4	5

14項目のそれぞれの回答（1～5点）を合計し、合計得点を算出し、次の基準で評価する。

14～31点：インターネット依存傾向「低」、32～40点：インターネット依存傾向「中」、

41～45点：インターネット依存傾向「高」、46点以上：インターネット依存傾向「きわめて高」

《資料》 インターネット依存傾向の評価方法（中学生・高校生用）

インターネットを利用して次のようなことがありますか。①から⑮について、回答欄のあてはまる番号一つ（1～5）に○をつけてください。

＜回答欄＞

	1 まったく ない	2 めったに ない	3 ときどき ある	4 よく ある	5 いつも ある
① 気がつくと、思っていたより長い時間ネットを利用していることがある	1	2	3	4	5
② ネットを長く利用していたために、家庭での役割や家事（手伝いなど）をしないことがある	1	2	3	4	5
③ 家族や友達と過ごすよりも、ネットを利用したいと思うことがある	1	2	3	4	5
④ ネットで新しく知り合いを作ることがある	1	2	3	4	5
⑤ 周りの人から、ネットを利用する時間や回数について注意されたことがある	1	2	3	4	5
⑥ ネットを利用している時間が長くて、学校の成績が下がっている	1	2	3	4	5
⑦ ネットが原因で、勉強の能率に悪影響が出ることがある	1	2	3	4	5
⑧ 他にやらなければならないことがあっても、まず先にメールや LINE、ツイッターなどをチェックすることがある	1	2	3	4	5
⑨ ネットで何をしているのか聞かれたとき、いいわけをしたり、隠そうとしたりすることがある	1	2	3	4	5
⑩ いろいろな問題から気をそらすために、ネットで時間を過ごすことがある	1	2	3	4	5
⑪ 気がつけば、また次のネット利用を楽しみにしていることがある	1	2	3	4	5
⑫ ネットのない生活は、退屈で、さびしいだろうと不安に思うことがある	1	2	3	4	5
⑬ ネットを利用している最中に誰かに邪魔をされると、イライラしたり、怒ったり、言い返したりすることがある	1	2	3	4	5
⑭ 夜遅くまでネットを利用することが原因で、睡眠時間が短くなっている	1	2	3	4	5
⑮ ネットを利用していないときでも、ネットのことを考えてぼんやりしたり、ネットを利用しているところを空想したりすることがある	1	2	3	4	5

⑯ ネットを利用しているとき「あと数分だけ」と自分で言い訳していることがある	1	2	3	4	5
⑰ ネットを利用する時間や回数を減らそうとしても、できないことがある	1	2	3	4	5
⑱ ネットを利用している時間や回数を、人に隠そうとすることがある	1	2	3	4	5
⑲ 誰かと外出するより、ネットを利用することを選ぶことがある	1	2	3	4	5
⑳ ネットを利用している時は何ともないが、ネットを利用していない時はイライラしたり、憂鬱な気持ちになったりする	1	2	3	4	5

20項目のそれぞれの回答（1～5点）を合計し、合計得点を算出し、次の基準で評価する。

20～54点：インターネット依存傾向「低」、55～64点：インターネット依存傾向「中」、

65～69点：インターネット依存傾向「高」、70点以上：インターネット依存傾向「きわめて高」

《資料》

インターネットの利用と心身の健康についての調査 (小学生用)

〈お願い〉

このアンケートは、みなさんがどのようにインターネット（ネット）を利用しているかを知るためのものです。アンケートには名前を書きませんので、だれがどのように答えたかわからないようになっています。先生や家の人にも見せませんので、あなたが思ったとおりに答えてください。

〈アンケートの答え方〉

質問をよく読んで、あてはまる答えの数字に○をつけてください。

さいたまけんがっこうほけんかい
埼玉県学校保健会

問1. あなたの学年と性別をお答えください。(それぞれ、あてはまるもの一つに○)

- ① 学年について・・・ 1) 4年生 2) 5年生 3) 6年生
② 性別について・・・ 1) 男子 2) 女子

問2. あなたの家には、あなたが利用できるインターネットにつながるパソコンがありますか。(タブレット・ゲーム機を含む)(一つに○)

- 1) 自由に利用できるものがある 2) 家の人の許可があれば利用できるものがある
3) 利用できるものはない 4) 持っていない

問3. あなたは、自分用のスマートフォンや携帯電話(ガラケーなど)をもちっていますか。(一つに○)

- 1) スマートフォンをもちている 2) 子供向けのスマートフォンをもちている
3) 携帯電話をもちている 4) 子供向けの携帯電話をもちている
5) もっていない

問4. 家でのインターネットの利用について質問します。(インターネットとは、ホームページを見ること、オンラインゲームをすること、メールやアプリやLINEを使うこと、動画や音楽を見たり聞いたりすることなどです。)

① あなたは家でインターネットを利用しますか。

- 1) 利用する 2) 利用しない ⇒「利用しないを選んだ人は、4ページの「問15」に進んで下さい。

② 月曜～金曜では、ふつう何日くらいインターネットを利用しますか。

- 1) 0日 2) 1日 3) 2日 4) 3日 5) 4日 6) 5日

③ 月曜～金曜でインターネットを利用する日は、一日に何時間くらい利用しますか。

- 1) 1時間以内 2) 1～2時間 3) 2～3時間 4) 3～4時間 5) 4時間以上

④ 土曜と日曜では、ふつう何日くらいインターネットを利用しますか。

- 1) 0日 2) 1日 3) 2日

⑤ 土曜と日曜でインターネットを利用する日は、一日に何時間くらい利用しますか。

- 1) 1時間以内 2) 1～2時間 3) 2～3時間 4) 3～4時間
5) 4～5時間 6) 5～6時間 7) 6～7時間 8) 7時間以上

⑥ インターネットをするのはいつですか。(○はいくつつけてもよい)

- 1) 朝 2) 登下校中 3) 昼間 4) 下校後、夕食まで
5) 夕食の後 6) 寝る前 7) 利用しながら眠る 8) 食事中

問5. インターネットで次の内容をどのくらい行いますか。①から⑦について、回答らんのあてはまる番号一つ（1～5）に○をつけてください。

<回答らん>

	1 ほぼ 毎日	2 する日が 多い	3 たまに する	4 しない	5 内容が 分からない
① ホームページやサイトをみる	1	2	3	4	5
② eメール、ショートメールを読んだり書いたりする	1	2	3	4	5
③ SNS（LINE、フェイスブック、ツイッターなど）をする	1	2	3	4	5
④ ゲームをする（オンラインや通信など）	1	2	3	4	5
⑤ 殴る、蹴る、武器を使うなどで、人など（生き物・妖怪・モンスター）を攻撃したり、物を破壊したりするゲームをする	1	2	3	4	5
⑥ 画像をみる	1	2	3	4	5
⑦ 動画をみる	1	2	3	4	5

問6. あなたがインターネットを利用するとき、もっとも多く用いるものは何ですか。（一つに○）
1) パソコン 2) スマートフォン 3) タブレット 4) 携帯電話 5) ゲーム機

問7. インターネットを利用するときは、ふつうどのように行いますか。（一つに○）
1) 一人で行う 2) 大人といっしょに行く 3) 子供どうして行く

問8. あなたは、自分の部屋でインターネットを利用しますか。（兄弟・姉妹といっしょに部屋を使っている場合も含めます。）
1) よくする 2) ときどきする 3) しない 4) 自分の部屋がない

問9. 家の人（親など）から、インターネットの危険な面や、安全な使い方について教わったことがありますか。
1) 教わった 2) 教わっていない 3) 分からない

問10. 学校で、今までに授業などで、インターネットを利用するときの危険な面や、安全な使い方について教わったことがありますか。
1) 教わった 2) 教わっていない 3) 分からない

問11. ① 家の人（親など）と、インターネットを利用するときのルールを決めていますか。
1) 決めている 2) 少しは決めている 3) 決めていない

② 「決めている」「少しは決めている」と答えた人のみお答えください。

- どのようなルールを決めていますか。(〇はいくつつけてもよい)
 - 1) どこで利用するかについて(自分の部屋では利用しないなど)
 - 2) 利用してよい時間や、終わりにする時刻などについて
 - 3) 見てよいホームページや内容について
 - 4) メールやメッセージを送る相手について
 - 5) メールやメッセージを送る内容について
 - 6) トラブルが起こったときにどうするかについて

- 決めたルールを守っていますか。
 - 1) 守っている
 - 2) どちらとも言えない
 - 3) 守っていない

- 問1 2. あなたの家族で、インターネットを毎日利用している人はいますか。(〇はいくつつけてもよい)
- 1) 父親や母親
 - 2) 兄・姉
 - 3) 弟・妹
 - 4) 祖父母
 - 5) その他
 - 6) いない
 - 7) 分からない

問1 3. インターネットを利用して次のようなことがありますか。①から⑭について、回答らんのあてはまる番号一つ(1~5)に〇をつけてください。

		<回答らん>				
		1	2	3	4	5
		いつも ある	よく ある	ときどき ある	めったに ない	まったく ない
①	気がつく、思っていたより長い時間ネットを利用していることがある	1	2	3	4	5
②	家族や友だちとすごすよりも、ネットを利用したいと思うことがある	1	2	3	4	5
③	家の人から、ネットを利用する時間や回数について注意されたことがある	1	2	3	4	5
④	ネットを利用している時間が長くて、学校の成績が下がっている	1	2	3	4	5
⑤	ネットが原因で、勉強をだらだらやってしまう	1	2	3	4	5
⑥	ネットで何をしているのか聞かれたとき、いいわけをしたり、かくそうとしたりすることがある	1	2	3	4	5
⑦	いやなことを忘れるために、ネットを利用することがある	1	2	3	4	5
⑧	ネットを利用しているときに誰かにじゃまをされると、イライラしたり、怒ったり、言いかえしたりすることがある	1	2	3	4	5
⑨	夜おそくまでネットを利用することで、睡眠時間が短くなっている	1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5

	いつも ある	よく ある	ときどき ある	めったに ない	まったく ない
⑩ ネットを利用しながら、「あと少しだけ」と自分で言い訳をしていることがある	1	2	3	4	5
⑪ ネットを利用する時間や回数を減らそうとしても、できないことがある	1	2	3	4	5
⑫ ネットを利用している時間や回数を、家族や友達にかくそうとすることがある	1	2	3	4	5
⑬ 誰かと遊ぶより、ネットを利用することを選ぶことがある	1	2	3	4	5
⑭ ネットを利用している時は何ともないが、ネットをしていない時はイライラしたり、落ちこんだりする	1	2	3	4	5

問14. あなたは、インターネットを利用して、次のような体験や、自分自身の変化を感じたことはありますか。あてはまる番号を○で囲んでください。(○はいくつつけてもよい)

- 1) 毎日の生活が楽しくなった。
- 2) 友達や知り合いが増えた。
- 3) 友達や知り合いの数が減った。
- 4) 家族との交流が深まった。
- 5) 家族との会話が減った。
- 6) ネット上で、人とはげしい言いあらそいになった。
- 7) ネット上で、人が仲間はずれにされたり、悪口を言われたりしているのを見たことがある。
- 8) ネット上で、自分が仲間はずれにされたり、悪口を言われたりしたことがある。
- 9) 知らない人から「写真を送ってほしい」と言われたことがある。
- 10) 知らない人から「会いたい」と言われたことがある。
- 11) 寝る時刻が遅くなり、生活習慣が悪くなることもある。
- 12) きちんと三度の食事をとらないことがある。
- 13) 朝、起きられなくなった。

問15. あなたは、ふだん朝食を食べますか。(一つに○)

- 1) いつも食べる 2) 食べることが多い 3) 食べないことが多い 4) 食べない

問16. ふだん、何時に寝ますか。(一つに○)

- 1) 9時より前 2) 9時～10時より前 3) 10時～11時より前
 4) 11時～12時より前 5) 12時～午前1時より前 6) 午前1時～午前2時より前
 7) 午前2時～午前3時より前 8) 午前3時より後

問17. 体育の授業以外で、運動したり、体を動かして遊んだりする日は、一週間に何日ありますか。

- 1) 0日 2) 1～2日 3) 3～4日 4) 5日以上

問18. 学校のことや日々の出来事などについて、家族と直接会話をしますか。

- 1) いつも会話している 2) ときどきする 3) めったにしない 4) しない

問19. あなたは、インターネット依存（ネット依存）について知っていますか。

- 1) よく知っている 2) 聞いたことがある 3) 知らない

問20. あなた自身のことを質問します。次のようなことがありますか。①から⑧について、回答らのあてはまる番号一つ（1～4）に○をつけてください。

<回答らん>

	1 しばしば感じている (1週間に1度以上)	2 ときどき感じている (1ヶ月に1度程度)	3 たまに感じている (それより少ない)	4 感じていない
① 気分の落ちこみのせいで、何もする気にならないことがある	1	2	3	4
② よく眠れないことがある	1	2	3	4
③ 落ち着かなくて、じっとしていられないことがある	1	2	3	4
④ 集中したり、すばやく考えたりできないことがある	1	2	3	4
⑤ 食欲がないことがある	1	2	3	4
⑥ 身体の「だるさ」や「疲れやすさ」を感じることもある	1	2	3	4
	1 よくあてはまる	2 あてはまる	3 あまりあてはまらない	4 あてはまらない
⑦ 急におこったり、泣いたり、うれしくなったりすることがある	1	2	3	4
⑧ ちょっとしたことでもかっとして、我慢できないことがある	1	2	3	4

問21. 家、友達、学校、あなたのことについて質問します。①から⑧について、回答らのあてはまる番号一つ（1～4）に○をつけてください。

<回答らん>

	1 そう思う	2 まあそう思う	3 あまりそう思わない	4 そう思わない
① 親にはいろいろ相談できる	1	2	3	4
② 何でも話せる現実の友達がいる	1	2	3	4
③ 自分の気持ちや考えを人に言えないことがある	1	2	3	4
④ 学校は楽しい	1	2	3	4
	1	2	3	4

	そう思う	まあそう思う	あまりそう思わない	そう思わない
⑤ 家でホッとできる	1	2	3	4
⑥ 暴力をふるったり、ひどいことを言ったりして、だれかを攻撃したいと思うことがある	1	2	3	4
⑦ 見つからなければ、少しくらい悪いことをしてもかまわないと思うことがある	1	2	3	4
⑧ 自分自身について、満足している	1	2	3	4

問2.2. 最近一ヶ月のあなたの健康状態について質問します。①から⑱について、回答らんのあてはまる番号一つ（1～3）に○をつけてください。

<回答らん>

	1 よくある	2 ときどきある	3 ない
① 頭が重い、ぼんやりする	1	2	3
② 横になって休みたい	1	2	3
③ 目がつかれる	1	2	3
④ 頭が痛い	1	2	3
⑤ 肩がこる	1	2	3
⑥ 腰や手足が痛い	1	2	3
⑦ 体がだるい	1	2	3
⑧ ねむい	1	2	3
⑨ 急に立った時に倒れそうになったり、めまいがする	1	2	3
⑩ お腹が痛い	1	2	3
⑪ 便秘または下痢をする（何日も大便が出なかったり、お腹をこわしたりする）	1	2	3
⑫ 考えがまとまらない	1	2	3
⑬ イライラする	1	2	3
⑭ 根気（ねばり強さ）がなくなる	1	2	3
⑮ 人と話すのがいや	1	2	3
⑯ 夜眠れない	1	2	3
⑰ 何もやる気がしない	1	2	3
⑱ 大声を出したり、思いきりあばれまわりたい	1	2	3

問2.3. 最近一ヶ月のあなたの元気度について、あてはまるものに○をつけてください。

① 体の元気度について

1) とても元気 2) まあ元気 3) あまり元気でない 4) 元気でない

② 心の元気度について

1) とても元気 2) まあ元気 3) あまり元気でない 4) 元気でない

ご協力、ありがとうございました。

《資料》

インターネットの利用と心身の健康についての調査

(中学生・高校生用)

〈アンケートへの協力のお願ひ〉

このアンケートは、皆さんがどのようにインターネット(ネット)を利用しているかを知り、皆さんの健やかな成長と健康のために役立てるものです。無記名の調査で、誰がどのように答えたかわからないようになっています。次のページからのアンケートにご協力をお願いします。

〈アンケートの答え方〉

質問をよく読んで、あてはまる答えの数字に○をつけてください。

アンケートに回答した人は、調査への協力の意思を示したものとさせていただきます。なお、アンケートへの協力は強制ではありません。回答を辞退する人は、下の□に○をつけて、次ページからの質問には答えずに提出してください。回答を辞退してもあなたに不利益になることはありません。

わたしは、このアンケートには回答しません・・・

さいたまけんがっこうほけんかい
埼玉県学校保健会

問1. あなたの学年と性別をお答えください。(それぞれ、当てはまるもの一つに○)

- ① 学年・・・ 1) 中学1年 2) 中学2年 3) 中学3年
4) 高校1年 5) 高校2年 6) 高校3年
② 性別・・・ 1) 男子 2) 女子

問2. あなたの家には、あなたが利用できるインターネットに接続できるパソコンがありますか。(タブレット型パソコンを含む。)(一つに○)

- 1) 自由に利用できるものがある 2) 家の人の許可があれば利用できるものがある
3) 利用できるものはない 4) 持っていない

問3. あなたは、自分用のスマートフォンや携帯電話(いわゆるガラケーなど)を持っていますか。(一つに○)

- 1) スマートフォンをもっている 2) 携帯電話(ガラケーなど)をもっている
3) 両方ともっている 4) 持っていない

問4. あなたのふだんのインターネットの利用についてお答えください。学校での利用は含めません。

※ここでいうインターネット(ネット)とは、ホームページやサイトの検索、メール・SNS・LINE・チャットなどによるコミュニケーション、アプリの利用、オンラインゲーム、動画・音楽の視聴、その他さまざまなサービスのことです。

① あなたはふだん、インターネットを利用しますか。

- 1) 利用する 2) 利用しない ⇒「利用しない」を選んだ人はP.5「問15」にお進みください。

② 月曜～金曜では、平均すると何日インターネットを利用しますか。

- 1) 0日 2) 1日 3) 2日 4) 3日 5) 4日 6) 5日

③ 月曜～金曜でインターネットを利用する日は、平均すると一日に何時間利用しますか。

- 1) 1時間未満 2) 1～2時間未満 3) 2～3時間未満 4) 3～4時間未満
5) 4～5時間未満 6) 5～6時間未満 7) 6～7時間未満 8) 7時間以上

④ 土曜(休日)と日曜は、平均すると何日インターネットを利用しますか。

- 1) 0日 2) 1日 3) 2日

⑤ 土曜(休日)と日曜でインターネットを利用する日は、平均すると一日に何時間利用しますか。

- 1) 1時間未満 2) 1～2時間未満 3) 2～3時間未満 4) 3～4時間未満
5) 4～5時間未満 6) 5～6時間未満 7) 6～7時間未満 8) 7～8時間未満
9) 8～9時間未満 10) 9～10時間未満 11) 10時間以上

⑥ インターネットを利用するのはいつですか。(○はいくつつけてもよい)

- 1) 朝 2) 登下校中 3) 昼間 4) 下校後、夕食まで
5) 夕食以降 6) 寝る前 7) 利用しながら眠る 8) 食事中

- ⑦ メールやLINEなどで、一日に平均どれくらいメッセージを^{そうしん}送信しますか。
- 1) しない 2) 10回未^{みまん}満 3) 10～20回未^{みまん}満 4) 20～30回未^{みまん}満
5) 30～40回未^{みまん}満 6) 40～50回未^{みまん}満 7) 50回以上

問5. ① インターネット^{ないよう}で次の内容をどのくらい利用^{かいとうらん}しますか。①から⑩について、回答欄^{かいとうらん}のあてはまる番号一つ（1～5）に○をつけてください。

<回答欄>

	1 ほぼ 毎日	2 する日 が多い	3 たまに する	4 しない	5 内容が 分からない
① ホームページやサイトをみる	1	2	3	4	5
② eメール、ショートメールを ^よ 読んだり書いたりする	1	2	3	4	5
③ SNS（LINE、フェイスブック、ツイッターなど） をする	1	2	3	4	5
④ 掲示板 ^{けいじばん} を見たり、書き ^き 込んだりする	1	2	3	4	5
⑤ ゲームをする（オンラインや通信など）	1	2	3	4	5
⑥ 殴 ^{なぐ} る、蹴 ^け る、武器 ^{ぶき} を使うなどで、人など（生き物・ 妖怪・モンスター）を攻撃 ^{こうげき} したり、物を破壊 ^{はかい} したり するゲームをする	1	2	3	4	5
⑦ 画像 ^{がぞう} をみる	1	2	3	4	5
⑧ 動画をみる	1	2	3	4	5
⑨ 音楽をきく	1	2	3	4	5
⑩ ネット上の小説やコミックを読む	1	2	3	4	5

② 前^{しつもん}の質問（①～⑩）の内容のうち、あなたが現在^{げんざい}、夢中^{むちゅう}になっている（はまっている）内容はあります。番号を□に記入してください。（3つ以内。特にない場合は空欄のままにしてください。）

問6. あなたがインターネットを利用するときに、もっとも多く用^{もち}いるものは何ですか。（一つに○）

1) パソコン 2) スマートフォン 3) タブレット 4) 携帯電話（ガラケーなど）
5) ゲーム機

問7. あなたがインターネットを利用する時、家の人（親など）は近くにいますか。（「近く」とは、同じ部屋や、声が届^{とど}くくらいの場所をさします。）

1) いることが多い 2) いたり、いなかったり 3) いないことが多い

問8. あなたは、自分の部屋でインターネットを利用しますか。（兄弟・姉妹といっしょに部屋を使^{つか}っている場合も含^{ふく}めます。）

1) よくする 2) ときどきする 3) しない 4) 自分の部屋がない

問9. 家の人（親など）から、インターネットの危険性や安全な利用のしかたについて教わったことがありますか。

- 1) 教わった 2) 教わっていない 3) 分からない

問10. 学校で、今までに授業などで、インターネットを利用するときの危険性や、安全な利用のしかたについて教わったことがありますか。

- 1) 教わった 2) 教わっていない 3) 分からない

問11. ① 家の人（親など）と、インターネットを利用するときのルールを決めていますか。

- 1) 決めている 2) 少しは決めている 3) 決めていない

② 「決めている」「少しは決めている」と答えた人のみお答えください。

• どのようなルールを決めていますか。（〇はいくつつけてもよい）

- 1) 利用する場所について（自分の部屋では利用しないなど）
- 2) 利用する時間について（利用してよい時間、終了の時刻など）
- 3) 利用するサイトやアプリの内容について（～～系は利用しないなど）
- 4) メールやメッセージを送る相手について
- 5) 送信や投稿の内容について（個人情報や悪口の書き込みをしないなど）
- 6) 利用料金や課金について
- 7) トラブルが起こったときの対応について（家の人に相談するなど）
- 8) その他（具体的に：_____）

• 決めたルールを守っていますか。

- 1) 守っている 2) どちらとも言えない 3) 守っていない

問12. あなたの家族で、インターネットを毎日利用している人はいますか。（〇はいくつつけてもよい）

- 1) 父親や母親 2) 兄・姉 3) 弟・妹 4) 祖父母 5) その他
6) いない 7) わからない

問13. インターネットを利用して次のようなことがありますか。①から③について、回答欄のあてはまる番号一つ（1～5）に〇をつけてください。

<回答欄>

	1 いつも ある	2 よく ある	3 ときどき ある	4 めったに ない	5 まったく ない
① 気がつくと、思っていたより長い時間ネットを利用していることがある	1	2	3	4	5
② ネットを長く利用していたために、家庭での役割や家事（手伝いなど）をしないことがある	1	2	3	4	5
③ 家族や友だちと過ごすよりも、ネットを利用したいと思うことがある	1	2	3	4	5

	1 いつも ある	2 よく ある	3 ときどき ある	4 めったに ない	5 まったく ない
④ ネットで新しく知り合いを作ることがある	1	2	3	4	5
⑤ 周りの人から、ネットを利用する時間や回数について注意されたことがある	1	2	3	4	5
⑥ ネットを利用している時間が長くて、学校の成績が下がっている	1	2	3	4	5
⑦ ネットが原因で、勉強の能率に悪影響が出ることがある	1	2	3	4	5
⑧ 他にやらなければならないことがあっても、まず先にメールや LINE、ツイッターなどをチェックすることがある	1	2	3	4	5
⑨ ネットで何をしているのか聞かれたとき、いいわけをしたり、隠そうとしたりすることがある	1	2	3	4	5
⑩ いろいろな問題から気をそらすために、ネットで時間を過ごすことがある	1	2	3	4	5
⑪ 気がつけば、また次のネット利用を楽しみにしていることがある	1	2	3	4	5
⑫ ネットのない生活は、退屈で、さびしいだろうと不安に思うことがある	1	2	3	4	5
⑬ ネットを利用している最中に誰かに邪魔をされると、イライラしたり、怒ったり、言い返したりすることがある	1	2	3	4	5
⑭ 夜遅くまでネットを利用することが原因で、睡眠時間が短くなっている	1	2	3	4	5
⑮ ネットを利用していないときでも、ネットのことを考えてぼんやりしたり、ネットを利用しているところを空想したりすることがある	1	2	3	4	5
⑯ ネットを利用しているとき「あと数分だけ」と自分で言い訳していることがある	1	2	3	4	5
⑰ ネットを利用する時間や回数を減らそうとしても、できないことがある	1	2	3	4	5
⑱ ネットを利用している時間や回数を、人に隠そうとすることがある	1	2	3	4	5
⑲ 誰かと外出するより、ネットを利用することを選ぶことがある	1	2	3	4	5
⑳ ネットを利用している時は何ともないが、ネットを利用していない時はイライラしたり、憂鬱な気持ちになったりする	1	2	3	4	5

問14. あなたは、インターネットを利用する中で、次のような体験や、自分自身に起こった変化はありますか。あてはまるものがあれば、番号を○で囲んでください。(○はいくつつけてもよい)

- 1) 毎日の生活が楽しくなった。
- 2) 現実での友達や知り合いが増えた。
- 3) 現実での友達や知り合いの数が減った。
- 4) ネット上での友達や知り合いが増えた。
- 5) 家族との交流が深まった。
- 6) 家族との直接の会話が減った。
- 7) 家に閉じこもり、外で人と関わることが少なくなった。
- 8) ネット上で、人とはげしい言いあらいになったことがある。
- 9) ネット上で人がいじめられているのを見たことがある。(仲間はずれや嫌がらせなど)
- 10) ネット上で自分がいじめられていると感じたことがある。
- 11) 不適切なサイト(出会い系、アダルト、犯罪、グロテスクな内容など)を見ることもある。
- 12) 自殺のサイトを見ることもある。
- 13) リストカットのサイトや画像を見ることもある。
- 14) 知らない人から「写真を送ってほしい」とか「会いたい」などと言われたことがある。
- 15) 身に覚えのないお金を要求されるなど、犯罪に巻き込まれそうな怖い思いをしたことがある。
- 16) ネットやスマートフォンなどが気になって、勉強などに集中できないことがある。
- 17) 文章や漢字がきちんと書けなくなった。
- 18) 夜寝ようと思っても、なかなか眠れないことがある。
- 19) 朝起きられず、学校に遅刻したり、休んだりしたことがある。
- 20) きちんと三度の食事をとらないことが増えた。
- 21) 体を動かしたり、運動したりする時間が少なくなった。
- 22) 運動することが嫌いになったり、面倒に感じたりするようになった。
- 23) 視力が低下した。
- 24) 自分の気持ちを抑えられないことが増えた。
- 25) 体調を崩して病院に行ったことがある。
- 26) 歩行中や自転車に乗りながらスマートフォンや携帯電話を利用して、事故にあいそうになった。または事故にあったことがある。

問15. あなたは、ふだん朝食を食べますか。(一つに○)

- 1) いつも食べる 2) 食べることが多い 3) 食べないことが多い 4) 食べない

問16. ふだん、何時に寝ますか。(一つに○)

- 1) 9時より前 2) 9時～10時より前 3) 10時～11時より前
4) 11時～12時より前 5) 12時～午前1時より前 6) 午前1時～午前2時より前
7) 午前2時～午前3時より前 8) 午前3時以降

問17. ふだんの睡眠時間をお答えください。(一つに○)

- 1) 4時間未満 2) 4～5時間未満 3) 5～6時間未満 4) 6～7時間未満
5) 7～8時間未満 6) 8～9時間未満 7) 9～10時間未満 8) 10時間以上

問18. 日頃、睡眠不足を感じますか。(一つに○)

- 1) 感じる 2) 少し感じる 3) あまり感じない 4) 感じない

問19. 体育の授業以外で、運動したり、体を動かして遊んだりする日は、一週間で何日ありますか。

- 1) 0日 2) 1～2日 3) 3～4日 4) 5日以上

問20. 学校のことや日々の出来事などについて、家族と直接会話をしますか。

- 1) いつも会話している 2) とときとする 3) めったにしない 4) しない

問21. インターネットに夢中になり過度の利用が続くと、日常生活にさまざまな問題が生じる可能性があると言われていています。一般に、インターネット依存(ネット依存)などと呼ばれますが、そのことについて①～⑦の質問に対し、あなたの考えをお答えください。(それぞれ一つに○)

① あなたは、ネット依存について知っていますか。

- 1) よく知っている 2) 聞いたことがある 3) 知らない

② ネット依存が自分たちに与える影響について、あなたはどのように思いますか。

- 1) 重大だ 2) 多少重大だ 3) 重大でない 4) 分からない

③ あなた自身の状況を考えると、あなたがネット依存になる可能性についてどう思いますか。

- 1) すでになっている 2) 十分なる可能性がある 3) 少しは可能性がある
4) 可能性はない 5) 分からない

④ 日々のネットの利用方法をコントロールすることは、ネット依存の防止に有効だと思いますか。

- 1) 有効だ 2) 多少は有効 3) あまり有効ではない 4) 有効ではない

⑤ あなたは、ネット依存にならないように、ネットの利用のしかたを自分でコントロールできますか。

- 1) できる 2) 多少はできる 3) あまりできない 4) できない 5) 分からない

⑥ もしあなたがネットの利用のしかたを自らコントロールしようと思ったら、励ましてくれたり、手助けしてくれたりする人(家族など)が、あなたの周りにいますか。

- 1) 何人もいる 2) 少しはいる 3) いない 4) 分からない

⑦ ネット依存にならないために、インターネットの使い方を自分でコントロールすることについて、現在のあなたの考えにもっとも近いものはどれですか。(一つに○)

- 1) コントロールの必要性を感じない
2) コントロールは必要だと思うが、今のところ行おうとは思わない
3) コントロールを始めるつもりだ
4) コントロールの努力を行っている
5) コントロールできている
6) インターネットを使っていないので、あてはまらない

問22. あなた自身のことを質問します。次のようなことがありますか。①から⑧について、回答欄のあてはまる番号一つ（1～4）に○をつけてください。

<回答欄>

	1 しばしば感じている (1週間に1度以上)	2 ときどき感じている (1ヶ月に1度程度)	3 たまに感じている (それ未満)	4 感じていない
① 気分の落ちこみのせいで、何もする気にならないことがある	1	2	3	4
② よく眠れないことがある	1	2	3	4
③ 落ち着かなくて、じっとしていられないことがある	1	2	3	4
④ 集中したり、すばやく考えたりできないことがある	1	2	3	4
⑤ 食欲がないことがある	1	2	3	4
⑥ 身体の「だるさ」や「疲れやすさ」を感じることもある	1	2	3	4
	1 よくあてはまる	2 あてはまる	3 あまりあてはまらない	4 あてはまらない
⑦ 急におこったり、泣いたり、うれしくなったりすることがある	1	2	3	4
⑧ ちょっとしたことでもかっとして、我慢できないことがある	1	2	3	4

問23. 家、友達、学校、あなたのことについて質問します。①から⑧について、回答欄のあてはまる番号一つ（1～4）に○をつけてください。

<回答欄>

	1 そう思う	2 まあそう思う	3 あまりそう思わない	4 そう思わない
① 親にはいろいろ相談できる	1	2	3	4
② 何でも話せる現実の友達がいる	1	2	3	4
③ 自分の気持ちや考えを人に言えないことがある	1	2	3	4
④ 学校は楽しい	1	2	3	4
⑤ 家ではホッとできる	1	2	3	4
⑥ 暴力をふるったり、ひどいことを言ったりして、だれかを攻撃したいと思うことがある	1	2	3	4
⑦ 見つからなければ、少しくらい悪いことをしてもかまわないと思うことがある	1	2	3	4
⑧ 自分自身について、満足している	1	2	3	4

問24. 最近一ヶ月のあなたの健康状態について質問します。①から⑱について、回答欄のあてはまる番号一つ（1～3）に○をつけてください。

<回答欄>

	1 よくある	2 ときどきある	3 ない
① 頭が重い、ぼんやりする	1	2	3
② 横になって休みたい	1	2	3
③ 目がかれる	1	2	3
④ 頭が痛い	1	2	3
⑤ 肩がこる	1	2	3
⑥ 腰や手足が痛い	1	2	3
⑦ 体がだるい	1	2	3
⑧ ねむい	1	2	3
⑨ 急に立った時に倒れそうになったり、めまいがする	1	2	3
⑩ お腹が痛い	1	2	3
⑪ 便秘または下痢をする	1	2	3
⑫ 考えがまとまらない	1	2	3
⑬ イライラする	1	2	3
⑭ 根気がなくなる	1	2	3
⑮ 人と話すのがいや	1	2	3
⑯ 夜眠れない	1	2	3
⑰ 何もやる気がしない	1	2	3
⑱ 大声を出したり、思いきりあばれまわりたい	1	2	3

問25. 最近一ヶ月のあなたの健康状態について、当てはまるものに○をつけてください。

・体の健康状態について

1) よい 2) どちらかというといよい 3) どちらかというとい悪い 4) 悪い

・心の健康状態について

1) よい 2) どちらかというといよい 3) どちらかというとい悪い 4) 悪い

ご協力、ありがとうございました。

《資料》

0歳から小学校3年生のお子様をお持ちの保護者様へ

子供のインターネットの利用についての調査

(0歳から小学校3年生のお子様をお持ちの保護者用)

＜アンケートへのご協力をお願い＞

この調査は、スマートフォンやタブレット、パーソナルコンピュータなどの情報通信端末(以下、「ICT機器」とよびます)やインターネット等について、お子様のご家庭での利用状況と保護者の意識について調べるためのものです。そして、子供のICT機器の利用状況を健康や発育発達の視点から検討することで、埼玉県内の子供たちへの健康教育等に活用できる重要な資料となります。

つきましては、ご多用のところ誠に恐縮ではございますが、本調査の趣旨をご理解いただき、アンケート調査にご協力くださいますよう、お願い申し上げます。

＜アンケートの答え方＞

0歳から小学校3年生までのお子様を複数お持ちの方は、この用紙を持ち帰ったお子様についてお答えください。同一の園・学校から兄弟姉妹に一部配布された場合は、ICT機器への接触が最も多いお子様についてお答えください。

アンケートは無記名で、誰がどのように答えたか分からないようになっています。質問をよんで、あてはまる答えの数字に○をつけるか、当てはまる数字を記入してください。

アンケートへの回答をもって、ご協力の意思をお示しいただいたものとさせていただきます。なお、アンケートへの回答をご辞退される方は、下の□に○をつけて、次ページからの回答は空欄のまま提出してください。回答を辞退されても何ら不利益になることはありません。

このアンケートへの回答を辞退します・・・

問1. お子様の年齢・学年、性別、就学・通園の状況等について、お答えください。

① 年齢・学年について

- 1) 0歳児 2) 1歳児 3) 2歳児 4) 3歳児
5) 4歳児 6) 5歳児 7) 6歳児(就学前)
8) 小学1年生 9) 小学2年生 10) 小学3年生

② 性別について… 1) 男子 2) 女子

③ お子様は… 1) 第一子 2) 第二子以降

④ 就学・通園について

- 1) 未就学・未通園 2) 幼稚園 3) 保育園 4) 小学校

⑤ お子様「小学校」に通われている方のみお答えください。学童保育に通われていますか。

- 1) 通っている 2) 通っていない

問2. あなたとお子様の続柄をお答えください。

- 1) 母 2) 父 3) 祖父母 4) その他の親族 5) その他 ()

問3. あなたの年齢をお答えください。

- 1) 20歳未満 2) 20歳代 3) 30歳代 4) 40歳代
5) 50歳代 6) 60歳以上

問4 ①. お子様は日頃、次のICT機器を利用しますか。保護者等が見せたり使わせたりしているものも含めます。あてはまるものすべてに○をつけてください。(複数回答可)

- 1) 子供専用の携帯電話 2) 子供専用のスマートフォン
3) 大人所有の携帯電話(ガラケーなど) 4) 大人所有のスマートフォン
5) ノートパソコン 6) デスクトップパソコン
7) タブレット(iPadなど) 8) 通信機能のあるゲーム機
9) 利用しない (⇒「利用しない」を選んだ方はP.4「問10」にお進みください。)

②. ①でお子様「子供専用の携帯電話」「子供専用のスマートフォン」を利用するとお答えになった方に伺います。お子様にそれらを与えた理由をお答えください。(複数回答可)

- 1) 連絡のため(習い事の迎えなど)
2) 防犯のため
3) いつでも居場所を確認できるように
4) 周りの子供が持っているから
5) 持っていてよい年齢だと思ったから
6) その他(具体的に: _____)

③. ①でお子様「通信機能のあるゲーム機」を利用するとお答えになった方に伺います。どのような利用のしかたがもっとも多いですか。(一つに○)

- 1) 大人と一緒に利用する 2) 子供どうして利用する 3) 一人で利用する

④. ①でお子様が、各種のパソコン、大人所有のスマートフォンや携帯電話を利用する（3）～6）
のいずれかに○）とお答えになった方に伺います。どのような利用のしかたがもっとも多いですか。
（一つに○）

- 1) 大人と一緒に利用する 2) 子供どうして利用する 3) 一人で利用する

⑤. お子様がICT機器を利用するようになったのは何歳頃からですか。（保護者が与えた場合も含めます。）

- 1) 0～1歳 2) 2～3歳 3) 4～5歳 4) 6～7歳 5) 8～9歳

⑥. お子様が、一日の合計で1時間以上 ICT 機器を利用する日は、一週間で平均何日ありますか。

- 1) 0日 2) 1～2日 3) 3～4日 4) 5～6日 5) 7日

⑦. お子様が、寝る直前まで ICT 機器を利用する日は、一週間で平均何日ありますか。

- 1) 0日 2) 1～2日 3) 3～4日 4) 5～6日 5) 7日

問5. お子様が利用しているアプリや機能について、あてはまるものに○をつけてください。（複数回答可）

- 1) ホームページやサイトをみる 2) 画像をみる
3) 動画をみる 4) ゲーム
5) パズル、音楽、お絵かき等の遊び、知育 6) アニメ・コミック
7) コミュニケーション（メールやチャット機能等） 8) その他

問6 お子様に ICT 機器を利用させるに当たって、お子様と約束事を決めていますか。

①. 決めている約束事として、あてはまるものに○をつけてください。（複数回答可）

- 1) 利用時間について（1日に利用してよい時間の制限等）
2) 利用時間帯について（就寝前には利用しない等）
3) 利用場所について（子供部屋では利用しない等）
4) 利用内容について（保護者が許可した内容しか利用しない等）
5) 利用方法について（暗いところでは画面を見ない等）
6) 利用する人について（必ず保護者等と利用する、兄弟姉妹で利用する等）
7) 利用後について（後片づけ、保護者等と感想を話す等）
8) その他（具体的に：_____）
9) 特に約束事は決めていない

②. 約束事を決めている方に伺います。決めた約束事を守らせることは容易だ（簡単・できる）と感じますか。

- 1) 容易だ 2) 時々容易でない 3) 容易でない

問7. お子様^{こさま}に ICT機器^{ききりよう}を利用^{りよう}させる理由^{りゆう}としてあてはまるものに○をつけてください。(複数回答可^{ふくすうかいとうか})

- 1) 利用^{あひだ}させている間^{こども}、子供^{はな}から離れることができるから
- 2) 機嫌^{きげん}がよくなり、静か^{しずか}に過^すごせるから
- 3) おもちゃ^{おもちゃ}がわりになるから
- 4) 学習^{がくしゅう}ができるから (文字^{もじ}、数字^{すうじ}、英語^{えいご}、歌^{うた}、しつけ^{など}等)
- 5) 文字^な、数字^{など}、英語^{など}、歌^{など}等への興味^{きょうみ}、関心^{かんしん}が高まるから
- 6) お子様^{こさま}が知りたい情報^{じょうほう}を探^{さが}したり、調べ^{しら}べたりすることができるから
- 7) 利用^{かぞく}をきっかけに家族^{かぞく}の会話^{かいわ}が増えるから
- 8) スマートフォン^{スマートフォン}、タブレット^{タブレット}等に触^ふりたがるから
- 9) お友達^{ともだち}が利用^{あひだ}しているから
- 10) ICT機器^{ききりよう}の操作^{そうさ}について学^{まな}ばせたいから
- 11) 連絡^{れんらく}、防犯^{ぼうはん}のため
- 12) その他^{その他} (具体的に^{具体的に}: _____)
- 13) 特に理由^{とくにりゆう}はない

問8. お子様^{こさま}が ICT 機器^{ききりよう}を利用^{りよう}することで、お子様^{こさま}に変化^{へんか}はありましたか。あてはまるものに○をつけてください。(複数回答可^{ふくすうかいとうか})

- | | |
|---|--|
| 1) 知恵 ^{ちえ} や知識 ^{ちしき} がついた | 2) 睡眠 ^{すいみん} や食事 ^{しょくじ} などが不規則 ^{ふきそく} になった |
| 3) 集中 ^{しゅうちゅうりよく} 力がついた | 4) 他 ^{ほか} のことへの興味 ^{きょうみ} が低下 ^{ていか} した |
| 5) 家庭 ^{かてい} 学習 ^{がくしゅう} の時間 ^{じかん} が増え ^あ った | 6) 家庭 ^{かてい} 学習 ^{がくしゅう} の時間 ^{じかん} が少 ^{すく} なくなった |
| 7) 家 ^{いえ} での楽 ^{たの} しみが増え ^あ った | 8) 外遊 ^{そとあそ} びが少 ^{すく} なくなった |
| 9) 家族 ^{かぞく} との会話 ^{かいわ} が増え ^あ った | 10) 家族 ^{かぞく} との会話 ^{かいわ} が少 ^{すく} なくなった |
| 11) 友達 ^{ともだち} との交 ^{こう} 流 ^{りゅう} が増え ^あ った | 12) 友達 ^{ともだち} との関 ^{かん} わりが少 ^{すく} なくなった |
| 13) 性格 ^{せいかく} が明 ^あ るくなった | 14) 性格 ^{せいかく} が荒 ^あ らっぽくなった |
| 15) 元氣 ^{げんき} に活 ^{かつ} 動 ^{どう} するようになった | 16) 疲 ^{つか} れやすくなった |
| 17) ICT 機器 ^{ききりよう} の利用 ^{りよう} について保護 ^{ほご} 者 ^{しよ} 等 ^{など} の言 ^い うことを聞 ^き かなくなってきた | |
| 18) その他 ^{その他} (具体的に ^{具体的に} : _____) | |
| 19) 特に変化 ^{へんか} は感 ^{かん} じていない | |
| 20) わからない | |

問9. お子様^{こさま}に ICT 機器^{ききりよう}を利用^{りよう}させることについての悩^{なや}みや不安^{ふあん}について、あてはまるものに○をつけてください。(複数回答可^{ふくすうかいとうか})

- 1) 不適切^{ふてきせつ}な情報^{じょうほう}、画像^{がざう}、動画^{どうが}に触^ふれることについて
- 2) 保護^{ほご}者^{しよ}等^{など}が知らないうちに課金^{かきん}サイトに接^{せつ}続^{ぞく}することについて
- 3) 視身^{しんしん}への影^{えい}響^{きやう}について (視力^{しりよく}低下^{ていか}、意欲^{いよく}、集中^{しゅうちゅうりよく}力の低下^{ていか}など)
- 4) 心^{こころ}やコミュニケーション^{コミュニケーション}力の発^{はつ}達^{たつ}への影^{えい}響^{きやう}について
- 5) 外遊^{そとあそ}びの減^{げん}少^{しょう}など、運^{うん}動^{どう}不^ふ足^{そく}について
- 6) 寝^ねる時^じ刻^{こく}が遅^{おそ}くなるなど生活^{せいかつ}習^{しゅう}慣^{かん}の悪^{あつ}化^かについて
- 7) きちんと三^{さん}度^どの食^{しょく}事^じをとらなくなるなど、食^{しょく}習^{しゅう}慣^{かん}の悪^{あつ}化^かについて

「IT機器の使用による健康問題研究委員会」委員（五十音順）

- 青木 美子（加須市立加須平成中学校養護教諭）
○ 石川 泰成（埼玉県教育局県立学校部保健体育課主席指導主事）
高橋 宏至（三郷市立南中学校校長）
津島 豊美（つしまメンタルクリニック院長）
◎ 戸部 秀之（埼玉大学教授）
峯 真人（峯小児科院長）
村井 伸子（埼玉県立春日部高等学校養護教諭）
渡邊 幸司（越谷市立宮本小学校教諭）

（◎：委員長、○：副委員長）

事務局

- 岩澤 奈々子（埼玉県教育局県立学校部保健体育課指導主事）
成澤 一美（埼玉県教育局県立学校部保健体育課主幹）

子供のインターネット利用と健康に関する調査報告書
—児童生徒、保護者に対するアンケート調査より—

発行日 平成29年3月31日

発行者 埼玉県学校保健会

所在地 埼玉県さいたま市浦和区高砂3-15-1

電話 048-830-6963

印刷所 株式会社 信勝堂

埼玉県さいたま市中央区八王子2-4-2

電話 048-637-3393