



令和2年12月24日

報道機関各位

中学生のインターネット依存 4.6%(男子 5.4%、女子 3.6%)  
依存傾向が強いほど、ネット時間が長く、睡眠時間が短く、日中の意欲が低下  
勉強がわかり、家族団らんが楽しい人に依存は少ない  
学校生活や家庭生活の充実が予防に重要か

富山県内の中学生を対象としたアンケート調査から、インターネット(以下、ネット)依存と疲労自覚症状および生活習慣に関する新たな知見が得られましたので公表します。

アンケート調査は、富山県内の中学生 473 人を対象に 2018 年 7 月に行いました。ネット依存は、20 項目の質問からなるヤングのネット依存度テスト(IAT-20)を用いて、「非依存」、「低依存」、「高依存」の 3 段階で判断しました。また、疲労自覚症状、生活習慣、学校生活、家庭生活等について調査しました。分析対象者数は 432 人(有効回答率 91.3%)でした。富山大学人間発達科学部の藤本孝子准教授、医学部の関根道和教授と山田正明助教が分析しました。

その結果、ネット依存度テストで「高依存」と判断された中学生は、全体の 4.6%(男子 5.4%、女子 3.6%)でした。学年が上がるほど、「高依存」の割合が高くなる傾向にありました。ネット依存度が高くなるほど、ネット時間が長く、就寝時刻が遅く、睡眠時間が短い傾向にあり、「集中思考困難」、「だるさ」、「意欲低下」、「活力低下」、「ねむけ」、「身体違和感」などの自覚症状があることがわかりました。また、「学校の勉強がよくわかる」、「家族団らんが楽しい」と回答した人に、ネット依存の人は少ないこともわかりました。

総務省の全国調査(2015 年)において、今回の調査と同じネット依存度テストで「高依存」と判断された中学生は 5.7%であり、今回の調査を同程度の割合でした。また、国内の他の研究でも、ネット依存傾向の人ほど疲労の自覚症状があるとの報告されており、今回の研究でも認められました。今回の研究の新しい点は、学校生活や家庭生活が充実している人にはネット依存が少ないという点です。

調査結果の詳細は、北陸公衆衛生学会誌に掲載予定です。コロナ禍でネット依存の増加が懸念されています。今回の研究は、県内中学生におけるネット依存の実態と、学校生活や家庭生活の充実が予防に重要である可能性を示唆した貴重なデータと考えています。

【本件に関する問い合わせ先】

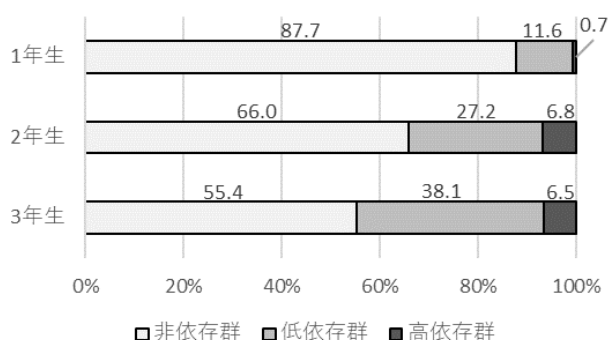
富山大学人間発達科学部

准教授 藤本孝子

TEL: 076-445-6339

E-mail: fuji26@edu.u-toyama.ac.jp

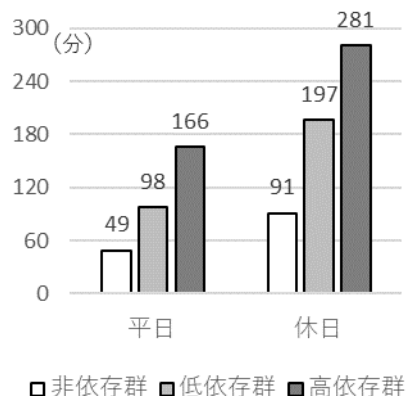
### (図1) 学年が上がるほどネット依存の割合が高くなる



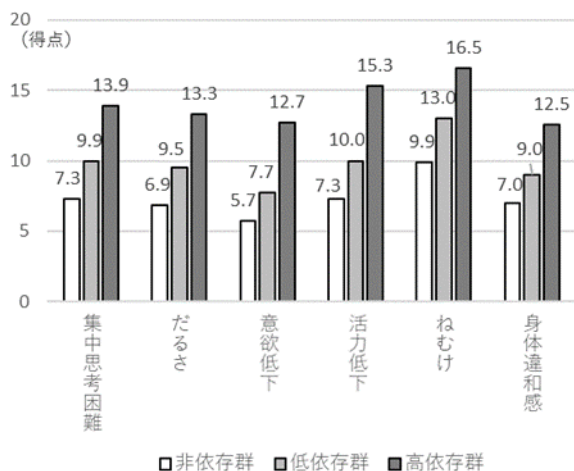
- 「高依存」の割合は、対象者全体の4.6%(男子5.4%、女子3.6%)でした。
- 学年別にみた場合、「高依存」は1年生で0.7%、2年生で6.8%、3年生で6.5%でした。「低依存」は1年生で11.6%、2年生で27.2%、3年生で38.1%でした。
- 学年が上がるほど、ネット依存が増加しており、早い段階での対応が必要であることが分かります。

### (図2) ネット依存度が高いほどネット利用時間が長い

- ネット依存度が高いほどネット利用時間が長いことがわかりました。「非依存」の平日のネット利用時間は49分であったのに対して、「低依存」では98分(1時間38分)、「高依存」では166分(2時間46分)でした。休日は、依存の有無にかかわらず約2倍の利用時間でした。
- また、平日の就寝時刻は「非依存」は午後10時50分であったのに対して、「高依存」は午後11時27分でした。平日の睡眠時間は「非依存」は7時間7分であったのに対して、「高依存」は6時間29分でした。また、起床時刻は遅くなる傾向があり、ネット依存があると「夜更かし、寝不足、朝寝坊」になるといえます。



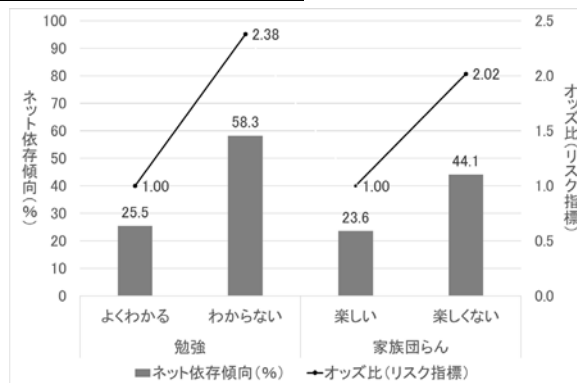
### (図3) ネット依存度が高いほど疲労自覚症状が強い



- 疲労自覚症状尺度を用いて、疲労感などの自覚症状を評価しました。得点が高いほど、疲労の自覚症状が強いことを意味します。
- ネット依存度が高くなるほど「集中思考困難」、「だるさ」、「意欲低下」、「活力低下」、「ねむけ」、「身体違和感」などを強く感じていることがわかりました。

#### (図4) 学校生活や家庭生活が充実している人にネット依存は少ない

- 学校生活に関する質問で、勉強が「よくわかる」と回答した人のネット依存傾向(「低依存」と「高依存」)は 25.5%であったのに対して、「わからない」と回答した人のネット依存傾向は 58.3%でした。多変量解析では、「よくわかる」と回答した人を基準とすると、「わからない」と回答した人のネット依存傾向に対するオッズ比は 2.38 でした。
- 家庭生活に関する質問で、家族団らんが「楽しい」と回答した人のネット依存傾向は 23.6%であったのに対して、「楽しくない」と回答した人のネット依存傾向は 44.1%でした。多変量解析では、「楽しい」と回答した人を基準とすると、「楽しくない」と回答した人のネット依存傾向に対するオッズ比は 2.02 でした。



中学生のネット依存の全国調査(2015年)と今回の調査(2018年)を比較すると、県内中学生においても同程度の割合で高依存者が存在していることがわかりました。新型コロナウイルスの感染拡大防止にともなう休校や自粛のなか、ネット利用時間が増えたことで、さらに依存傾向者が増えることが懸念されます。

今回の調査結果から、ネット依存者は単にネット利用時間が長いだけでなく、生活リズムが崩れていることや、「集中思考困難」「だるさ」「意欲低下」「活力低下」「ねむけ」「身体違和感」を強く感じているなどの健康問題が発生していることも明らかになりました。このような健康問題から、不登校などへ進展することも心配されます。

ネット依存の背景要因については、平日3時間以上のネット使用と非常に強い関連が認められました。これだけではなく、学校生活や家庭生活が充実している人、望ましい生活習慣の人にインターネット依存が少ないことが統計学的に認められました。親のネット時間が長いと子どものネット時間も長く、家族と一緒にいて楽しくないと子どもが感じていることなどが報告されており、家族の影響は大きいと考えられます。このようなことから、ネット依存の予防のためには、ネット使用時間を見直し生活リズムが崩れないようにすることに加え、学校生活や家庭生活が充実するように働きかけることが重要であると考えられました。そのためには家族の協力が不可欠です。

今後の方向性として、長時間のネット利用が心身の健康に与える影響並びに生活リズムの重要性について、子どもの発達段階に合わせて繰り返し啓発していくことが大切であると思われます。同時に親へも情報提供することで、親自身もネットの使い方を見直し、子どもと一緒にネットとの上手な付き合い方を考えることが大切であると思われます。また、親子の会話や家族団らんを楽しむ時間が増えることでネット依存の予防につながることを期待されます。

【論文情報】藤本孝子、関根道和、山田正明：中学生のインターネット依存と疲労自覚症状及び学校・家庭生活や食・生活習慣との関連—富山県内某中学校生徒を対象とした横断的研究—(北陸公衆衛生学会誌に掲載予定)