

## 思春期のメディア使用による生活への影響と依存の実態

まつ 松 原 史 典<sup>1)</sup> 中 本 穏<sup>1)</sup> 宮 本 寛 子<sup>2)</sup>  
 あし 芦 沢 隆 夫<sup>3)</sup> まき 牧 野 ゆみこ<sup>4)</sup>

キーワード：思春期，メディア，生活習慣，ルール，インターネット依存

### 要　旨

出雲市内の小中学生のメディア利用が、児童・生徒の睡眠、学習時間など生活に与える影響を調査した。その結果、長時間利用が生活に影響を与えていたこと、また、メディア依存の傾向がある児童・生徒はともに約6%あった。これらは全国に比べると低率であったが、メディア利用に関して家庭でのルールづくりが重要であること、その取り組みは他地域に比べやや遅れていることから、今後、メディアへの依存が高まることが予想され、家庭・学校・保育等の連携した取り組みの強化が必要と思われた。

### 1. はじめに

近年、国際的にゲーム障害が問題視されている。国内でも様々な調査研究が行われており、とりわけ依存症に関する調査研究事業の一環として、尾崎らにより<sup>1)</sup>メディア利用に関する大規模調査が行われ、警告を発している。島根県では、中島ら<sup>2)</sup>が子どもたちのメディアの問題に焦点を当てた調査研究を報告している。出雲市内についてみると、学校ごとでメディア利用に関する調査や指導が行われているが、調査結果は明らかにされて

いない。本研究は、出雲市内の思春期のメディア利用状況および子供たちへの影響について調査し、その結果を今後の取組にいかすことを目的とした。

### 2. 対象と方法

#### 1) 調査対象

出雲保健所が主催する出雲圏域思春期保健ネットワーク連絡会の協議にもとづき、出雲市内の小学校2校（6年生147人）、中学校1校（2年生181人）をモデル校とし、児童・生徒及びその保護者に調査を実施した。

#### 2) 調査期間および方法

2019年1月21日～2月8日に無記名自記式質問紙調査を実施。

Fuminori MATSUBARA et al.

1) 島根県出雲保健所

2) 島根県浜田保健所

3) 出雲医師会

4) ヘルスサイエンスセンター島根

連絡先：〒693-0021 島根県出雲市塩治町223-1

島根県出雲保健所健康増進課

### 3. 調査結果

#### 1) 回収状況

小学生138人（93.9%）とその保護者128人（87.1%），中学校171人（94.5%）とその保護者149人（82.3%）。

#### 2) 何のメディア機器（ゲーム機，タブレット端末，スマートフォン，携帯電話，音楽プレイヤー，パソコン）を持っているか（複数回答）

小学生ではゲーム機が最も多く（84.5%），ついでタブレット端末（38.0%）である。中学生ではゲーム機が最も多く（64.1%），次いでスマートフォン（48.8%）であった。

#### 3) メディア機器で平日1日何時間遊んでいるか（図1）

平日1日2時間以上遊んでいる割合は，小学生

では23.1%，中学生では35.2%であった。

#### 4) 平日1日のメディア機器の平均使用時間と平均学習時間（図2）

平日1日の平均使用時間と平均学習時間の関係については，小学生ではメディア機器の使用時間が1時間以上の場合，1日の平均学習時間が短くなる傾向が見られた。中学生ではメディア機器の使用時間が長くなるほど1日の平均学習時間が短くなる傾向が明らかであった。

#### 5) 平日1日のメディア使用時間と就寝時刻（図3）

平日1日のメディア使用時間と就寝時刻の関係については，小学生では使用時間が2時間以上になると就寝時刻が22時以降になる児童の割合が増え，中学生では使用時間が長くなるほど就寝時刻が23時以降になる生徒の割合が増えた。

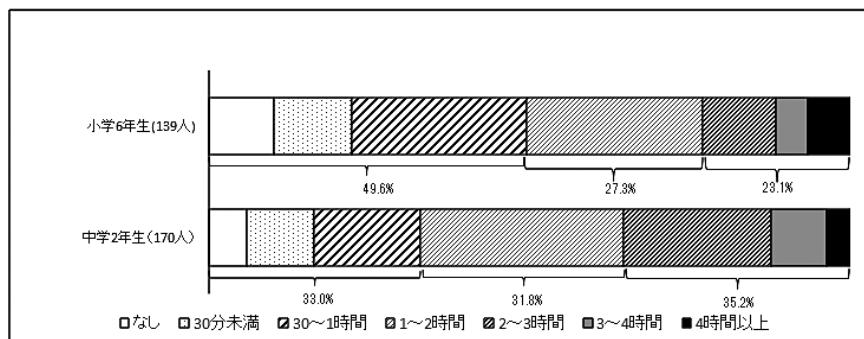


図1 平日1日何時間遊んでいるか

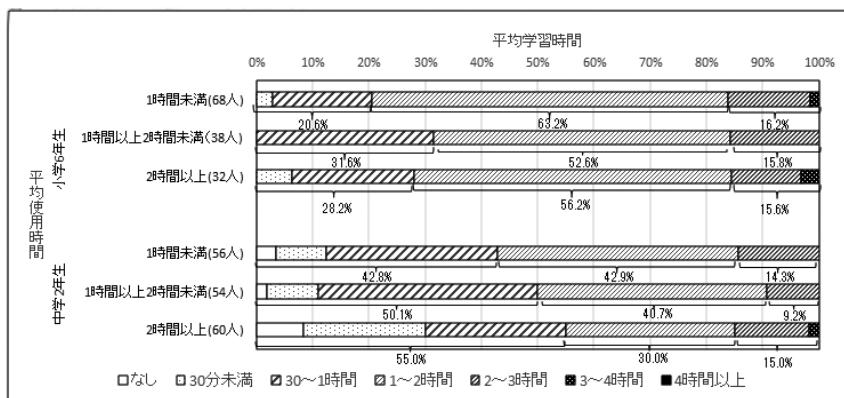


図2 平均使用時間と平均学習時間

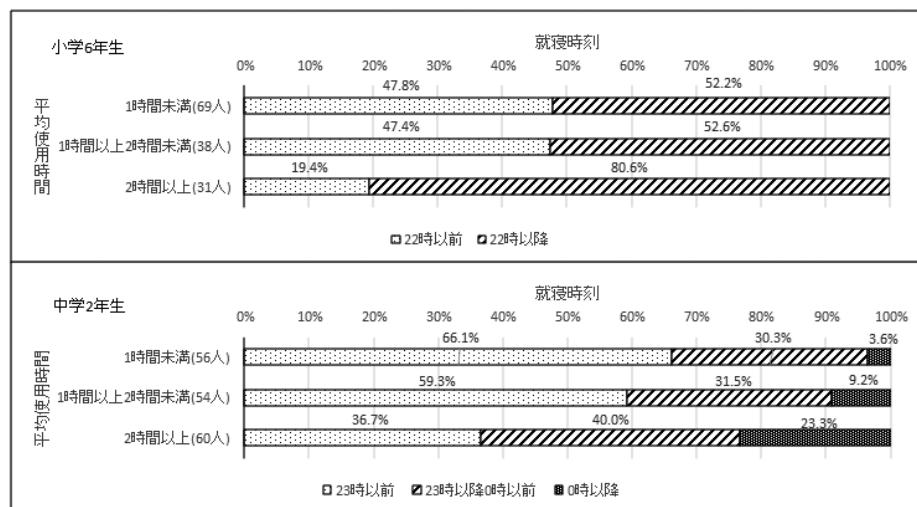


図3 平均使用時間と就寝時間

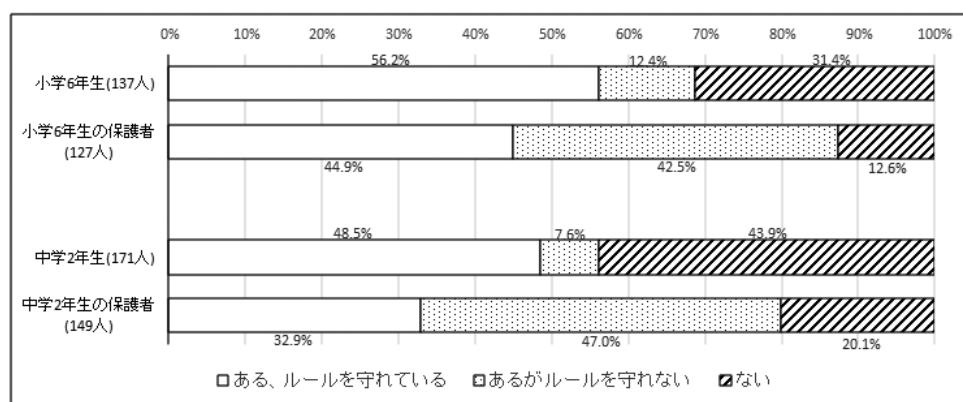


図4 インターネットやゲーム機で遊ぶときのルールやきまりがあるか

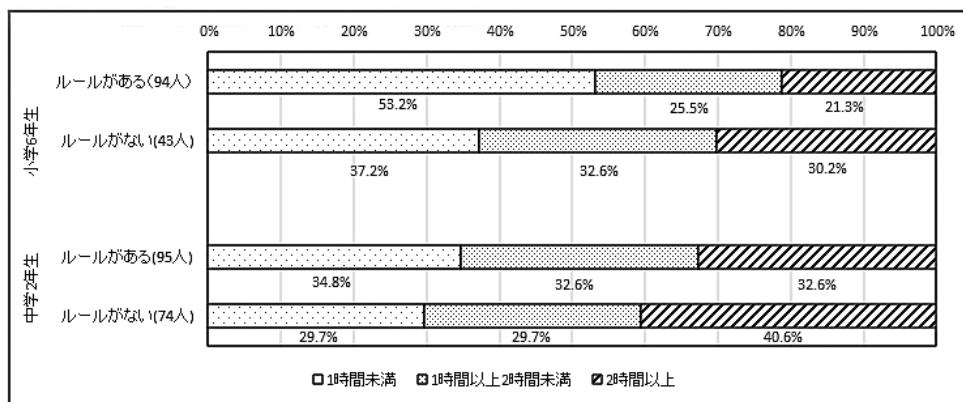


図5 メディアを使用するときのルールの有無と平均使用時間

## 6) 平日1日のメディア使用時間とメディア機器で遊ぶときのきまりやルール(図4, 5)

メディア機器で遊ぶときのきまりやルール(以下「ルール」)について、「ルールがある」と答えた割合は小学生68.6%, 中学生56.1%, その保護者では、小学生87.4%, 中学生79.9%であった。また「ルールがあり守れている」と答えた割合は、保護者では、小学生48.5%, 中学生32.9%であるのに対し、児童・生徒本人では、小学生56.2%, 中学生48.5%と、両者の認識に差がみられた。「ルールがない」と答えた割合は、保護者(小学生12.6%, 中学生20.1%)に比べ児童・生徒で2倍以上(小学生31.4%, 中学生43.9%)となっていた。また、ルールの有無と平均使用時間の関係をみると、「ルールがある」と答えた児童・生徒より、「ルールがない」と答えた児童・生徒の方が使用時間が長い傾向であった。

## 7) メディア機器で知らない人と交流した経験(図6)

メディア機器で知らない人と交流した経験について、「ゲームでやりとりしたことがある」小学生40.4%, 中学生39.3%, 「自分の名前を教えたことがある」小学生7.4%, 中学生6.0%, 「写真

を送ったことがある」「会ったことがある」中学生1.8%, 「会ったことがある」中学生0.6%であった。

## 8) インターネット依存について(表1, 2)

本調査では、キンバリー・ヤング<sup>3)</sup>の「インターネット依存度テスト(簡易版: 8項目)」を用い、インターネット依存度について調べた。その結果、小学生でインターネット依存の疑いがある児童は6.5%, 中学生では、6.4%であった。

## 4. 考 察

### 1) メディアの使用時間

今回の調査では、メディア使用時間についてみると、2時間以上使用している児童・生徒の割合は、小学生23.0%, 中学生35.2%であった。この結果は、内閣府の調査<sup>4)</sup>(12歳57.2%, 14歳68.8%)と比較すると低い状況であった。

### 2) メディア使用時間の生活への影響

今回の調査では、平日1日あたりのメディア器機の平均使用時間が長くなればなるほど、平均学習時間の減少や就寝時刻が遅くなるなどの影響がみられた。このことは、前述の内閣府の調査でも、ネットを利用するために犠牲にしている時間として、「睡眠時間」「勉強の時間」との答えが全体で37.1%, 31.9%と最も高くなっていることとも一

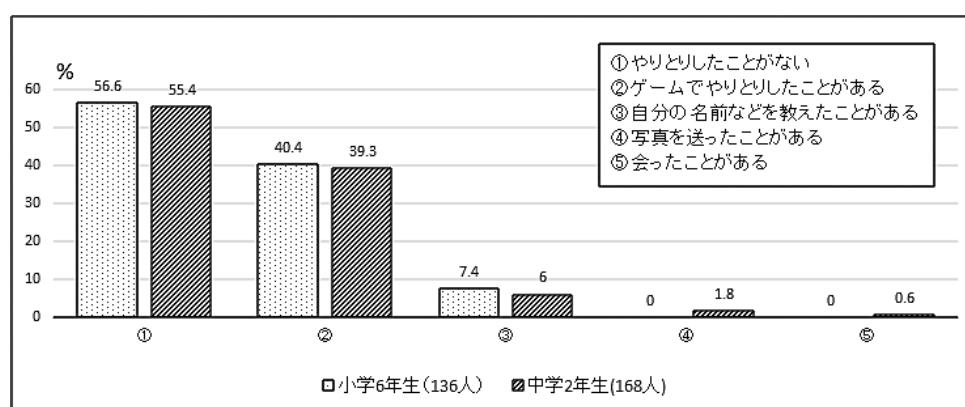


図6 インターネット・ゲーム機で知らない人と交流した経験があるか(複数回答)

- 1.ネットに夢中になっていると感じますか（例えば、前にネットでしたことを考えたり、次に接続するときのことをワクワクして待っているなど）
- 2.満足を得るために、ネットを使っている時間をだんだん長くしていかなければならぬと感じていますか
- 3.ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかつたことがたびたびありましたか
- 4.ネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとしたとき、落ちつきのなさ、不機嫌、落ち込み、またはイライラなどを感じますか
- 5.はじめ意図したよりも長い時間オンライン状態でいますか
- 6.ネットのために、大切な人間関係、仕事、教育や出世の機会を棒に振るようなことがありましたか
- 7.ネットのハマり具合を隠すために、家族、治療者やほかの人たちに対してうそをついたことがありますか
- 8.問題から逃れるため、または絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みといった嫌な気持ちから解放される方法としてネットを使いますか

出典. Young K. CyberPsychology and Behavior 1998; 1: 237-244.

表1 キンバリー・ヤングの依存度テスト簡易版 (DQ)

	2点以下:適応的使用	3~4点:不適応使用	5点以上:病的使用 (依存が強く疑われる)
小学6年生 (138人)	109(79.0%)	20(14.5%)	9(6.5%)
中学2年生 (171人)	122(71.4%)	38(22.2%)	11(6.4%)

※判定分類は「飲酒や喫煙等の実態調査と生活習慣病予防のための減酒の効果的な介入方法の開発に関する研究」による  
※8個の設問に対して「はい」の回答を1点とし、合計点から依存度を判定する。

表2 インターネット依存度（キンバリー・ヤングの依存度テスト簡易版による）

致しており、児童・生徒の健康、学習への影響が憂慮され、家庭と学校が連携した取り組みが必要と思われた。

### 3) メディアを使用するときのきまりやルール

今回の調査では、メディアを使用する際のきまりやルールについて、児童・生徒と保護者に調査を行った結果、「ルールがある」と答えた児童・生徒は、小学生68.6%、中学生56.1%で、埼玉県教育委員会<sup>5)</sup>が2019年に本調査と同じ学年に行った調査では、小学生74.6%、中学生67.6%と比べ、低い傾向にあった。また、この結果は、児童・生徒と保護者の認識にはかなり差があった。そして、「ルールがない」方が、平均使用時間は長くなる傾向にあった。大曾ら<sup>6)</sup>の調査では、メディア使用のルールの種類数（使用時間、使用場所、使用内容）と睡眠時間の関連が示されており、より具体的なルール作りが必要であることが示唆されている。児童・生徒のメディアの平均使用時間を短くし、メディア依存に陥らないようにするために

は、家庭でのルール作りの更なる推進とともに児童・生徒と保護者への意識付けが重要と思われた。

### 4) メディア機器で外部の人と交流した経験

児童・生徒はメディア利用を通じて、様々なトラブルに遭遇することから、今回の調査では特に知らない人との交流経験について調査した。そのなかで、自分の名前、写真といった個人情報の提供や、実際に相手と会ったことがあるなど、重大なトラブルにつながりかねない利用をしている場合があることが分かった。埼玉県<sup>5)</sup>や岡山県<sup>7)</sup>の調査でも同様に児童・生徒の個人情報掲載の実態が明らかにされており、学校、家庭での指導やルール作りのさらなる強化が必要と思われた。

### 5) ネット依存傾向について

本研究では、キンバリー・ヤングのインターネット依存度調査（簡易版8項目）<sup>3)</sup>を実施したが、ネット依存が強く疑われる割合は、児童・生徒共に6%であった。尾崎ら<sup>1)</sup>が2018年に同じ方法で中高生に行った調査では、同割合は14.2%（うち

中学生12.4%) であり、2012年の調査結果7.9%の約2倍と報告されている。

また、本研究で、小学生と中学生の間でネット依存度に差が見られなかつたが、この要因として、メディア利用の低年齢化が考えられる。尾崎らの調査の一環として樋口が行った調査<sup>1)</sup>では、オンラインゲームを始めた時期について、0-8歳で9.8%との報告がされている。低年齢からメディアに触れる機会が増えることで、若年層でネット依存の傾向がでてくることが予測される。

育児の場面での保護者のメディア依存や、本研究での家庭での「ルール」のない児童・生徒が一定数いることから、今後、この地域でも依存傾向を示す児童・生徒のさらなる増加が懸念される。

メディア依存を防ぐためにも、乳幼児を持つ保護者へのアプローチが必要であり、家庭、学校、保育等の関係者が地域で連携して取り組むことの重要性を示唆するものと思われた。

### ～研究の限界～

本研究は、出雲地域の一部の小中学校を対象としたものであり、学校及び地域の取り組み、調査年次により、結果は異なることが予想される。

### 5. 結語

出雲地域における児童・生徒のメディア利用状況及びメディア依存傾向のある割合は、全国調査と比較するとやや低い傾向にある。しかし、社会情勢を考えるとさらに割合が増加することが予測され、早期の取り組みが必要である。これに向けた家庭でのルール作りはやや遅れている傾向がみられ、関係者が連携して更に取り組みを強化する必要があるが、そのためには県内の大規模な実態調査で継続的にモニタリングしていく体制が望まれる。

### ～COI～

本研究に開示すべき COI はない。

### 参考文献

- 1) 尾崎米厚ら、平成29年度厚生科学研究費補助金. 飲酒や喫煙の実態調査と生活習慣病予防のための減酒の効果的な介入方法の開発に関する研究班 平成29年度総括・分担報告書：7-55, 2018
- 2) 中島匡博、子供とメディアー心身への影響とかかわり方：精神医学第59巻第1号：37-43, 2017
- 3) Young K.S, Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. CyberPsychology & Behavior, 1, 237-244, 1998
- 4) 内閣府：令和元年度青少年インターネット利用環境実

態調査：2020

- 5) 埼玉県教育委員会：スマートフォン等に関する調査について、2019
- 6) 大曾基宣ら、中学生における家庭でのメディア使用に関するルールの順守状況と睡眠習慣の関連：人間発達学研究第10号：11-20, 2019
- 7) 岡山県教育庁義務教育課生徒指導推進室：平成30年度スマートフォン等の利用に関する実態調査の結果について、2018