

ネット長時間使用による脳と心と体の変化・異常に対する 自覚症状の実態(2016年度)と課題 調査報告書

子どものネットリスク教育研究会
本間史祥 大谷良光 伊藤賢一 著

2020年6月

調査時期 2016年10月から11月

序

本報告書は、子どものインターネット(以下「ネット」)・スマホ使用が長時間化する中で、医療専門家が警鐘を鳴らしている脳と心と体の変化・異常に対する自覚症状の実態について明らかにすることを目的としました。また、今回の調査では、ネット依存度を測るスクリーニングツールとして、岡田尊司¹⁾が『インターネット・ゲーム依存症—ネットゲからスマホまで—』(2014年)で提案した二つのチェックリストを用い、そのスクリーニングツールについて、他のスクリーニングと比較・検討することも課題としました。

調査はA県教育団体、B市教育団体の協力を得て2016年の10月から11月に実施しました。小・中学校に関してはB市内小学校7校(B市内には43校)、同市内中学校8校(同市内には24校)、高等学校に関しては、4校に調査を依頼し、計4,154名から回答が得られました。

調査報告書の発表が約3年遅れたことは、研究助成申請代表者の大谷が調査集計時期に病気治療に専念したことによるものです。その後、伊藤賢一が統計処理を担い、報告書の執筆は主に本間史祥が担うことで発表にこぎ着けることができました。

調査時の2016年以後も「自覚症状調査」で発表された報告書は極めて少なく、本調査の持つ意義は決して低くありません。本調査の報告書作成中の2019年11月に国立病院機構久里浜医療センターが発表した「ネット・ゲーム使用と生活習慣についての調査」(5096サンプル)の「質問27」でも健康被害の自覚症状を問うています。そこで、これらのデータを含め、今後大規模調査を行う際の検討資料とすることをサブ目的として本報告書をまとめました。

本報告書は、調査を実施してくださったB市の教育団体の皆様、集計作業を担ってくれた弘前大学ネットパトロール隊の学生さん、分析の支援をしてくださった研究会の皆様、統計分析をされた伊藤賢一先生、最後の報告書をまとめられた本間さん、研究助成をしてくださった草の根サイバーセキュリティ運動全国連絡会さまのご支援で成し遂げることができました。皆様に感謝申し上げます。

尚、本報告書は、本間の責任においてまとめましたことお断りしておきます。(文責:大谷良光)

(参考) 研究助成事業:「一般財団法人草の根サイバーセキュリティ運動全国連絡会 2016年度助成事業」

申請代表者:大谷良光(子どものネットリスク教育研究会代表)

申請事業名称:青少年のネット長時間使用による健康被害を予防する情報モラル育成を目的として調査・啓発・カリキュラム開発事業

第1部 調査について

1. 調査目的

ネット利用の長時間化により、子どもたちの心身または学力に大きな影響が出始めていることは各種データや報道から明らかになりつつある。東京都が調査した「インターネット・携帯電話利用に関する実態調査」²⁾ (2015年)では「ネットや携帯電話を利用することで視力が低下した」、「睡眠不足になった」、「夜なかなか眠れなくなった」と訴える子どもが増加したことが報告されている。また、仙台市の「生活・学習状況調査」³⁾ (2014年)から、家庭での学習時間・スマホの平日の利用時間と各教科の平均点との相関関係が示された。このようにネット・スマホの長時間利用と発達に関する様々な障害要因が明らかになりつつあり、清川・内海ら⁴⁾はこれらの症状を多面的発達不全として警鐘を鳴らしている。

これらの状況から、以下の三つの目的でA県B市を中心とした大規模調査を実施した。

一つ目はネットの利用時間や利用コンテンツ、または依存度に応じて、子どもたちの心身にどのような自覚症状が出ているのか明らかにすることで今後の子どもたちへのネットリスク教育の啓発のための知見を得ること。

二つ目はネット依存度を測るスクリーニングツールとして精神科医である岡田尊司が著書『インターネット・ゲーム依存症—ネトゲからスマホまで—』で提案した2つのチェックリストを用い、そのスクリーニングツールについて、他のスクリーニングの実態と比較し、そのスクリーニング結果の妥当性について検討すること。

三つ目は今後、われわれはネット長時間利用による健康被害の実態を明らかにする大規模な調査を実施する予定であり、今回の調査を批判的に考察し、今後の調査項目の知見を提案することである。

めまぐるしく状況が変わる子どもたちのネット問題に対して2016年に調査したデータは適時性には乏しいが、サンプル数の多さや今後の検討資料としての価値は十分にあると考え、2019年に再検討し、報告書にまとめた。

2. 調査設計

(1) 実施時期と方法

調査は2016年10～11月にA県教育団体、B市教育団体の協力の下、A県内で調査を実施した。小中学校はB市立小学校7校(全学校数43校)、同市立中学校8校(全学校数24校)、A県立高等学校4校に調査を依頼した。対象校の選定については教育団体に一任し、地域の偏りが出ないように配慮した。実施に当たっては、事前に書面による調査の意義の説明を行い、同意が得られた学校のみ調査用紙、返送用の封筒などを送付した。対象は小学校5・6年生、中学校1～3年生、高等学校1～3年生とし、各校に1学年につき、1学級を抽出し実施した。高等学校1校は定時制高校のため、学年の区分けではなく実施した。集計上では高等学校全体として処理し、学年ごとに分析をかける場合は定時制高校を除外した。また、調査監督者には調査マニュアルに則り実施をお願いし、正確な調査が実施できるように配慮した。

このようにして、計4,154名から回答が得られた。表1と表2が回答者の学年と性別の詳細情報である。

学年	度数	パーセント
有効 小5	366	8.8
小6	381	9.2
中1	659	15.9
中2	702	16.9
中3	704	16.9
高1	497	12.0
高2	265	6.4
高3	282	6.8
高(定時制)	298	7.2
合計	4,154	100

表1 有効回答者数（学年・学校種別）

性別	度数	パーセント
有効 男子	2,413	58.1
女子	1,739	41.9
合計	4,152	100.0
欠損値 無回答	2	0.0
合計	4,154	100.0

表2 有効回答者数（男女別）

(2) 調査内容の視点

- ① ネットの利用状況について基礎データを得る。
 - 1) ネットを利用している主な機器(端末)
 - 2) 平日のネット利用時間の平均
 - 3) よく利用するコンテンツについて
- ② ネットを利用している主な端末がスマホか、スマホ以外かで依存度を測るスクリーニングツールを変えて、データを得た。岡田¹⁾の著書を参考にして、スマホの場合は、Smartphone Addiction Scale 簡易版(SAS-SV)、スマホ以外の場合は、DSM-5 internet gaming disorder の診断基準を用いた。
- ③ ネットを利用してきての体や健康の変化について自覚症状の有無のデータを得る。
- ④ ①～③で得た基礎データを以下の視点でクロス集計し、分析を試みる。
 - 1) ネットを主に利用する機器(端末)と体や健康の変化についての自覚症状の関係
 - 2) 平日のネット利用時間の平均と体や健康の変化についての自覚症状の関係
 - 3) 依存点数または依存度による体や健康の変化についての自覚症状の関係
- ⑤ ②で得た依存度スコアを他の調査と比較し、今回の調査で用いたスクリーニングについて検討する。

第2部 調査結果概要

1 スマホ使用率は高校生から激増するが、ネット利用は小学校高学年から進んでいる。

中学校までのスマホ所持率は40%前後であるが、高校生になると90%弱まで激増する。(図1)これは2009年10月に公表した弘前大学教育学部「ネットケータイ問題」研究プロジェクトの調査報告内にある「ケータイ高1プロブレム」(造語)といえる状況であり、高校入学祝いに買い与える傾向が未だに継続していることが伺える。また、総務省の調査(2016年度)によると高校生のスマホ所持率は93.4%であり、全国平均とほぼ同じことがいえる。

小学校高学年ではゲーム機でネット接続をしている子どもが最も多い。これも上記総務省の調査から小学生の携帯ゲーム機でのネット利用率は37.9%であることから、全国平均とほぼ同じことがいえる。

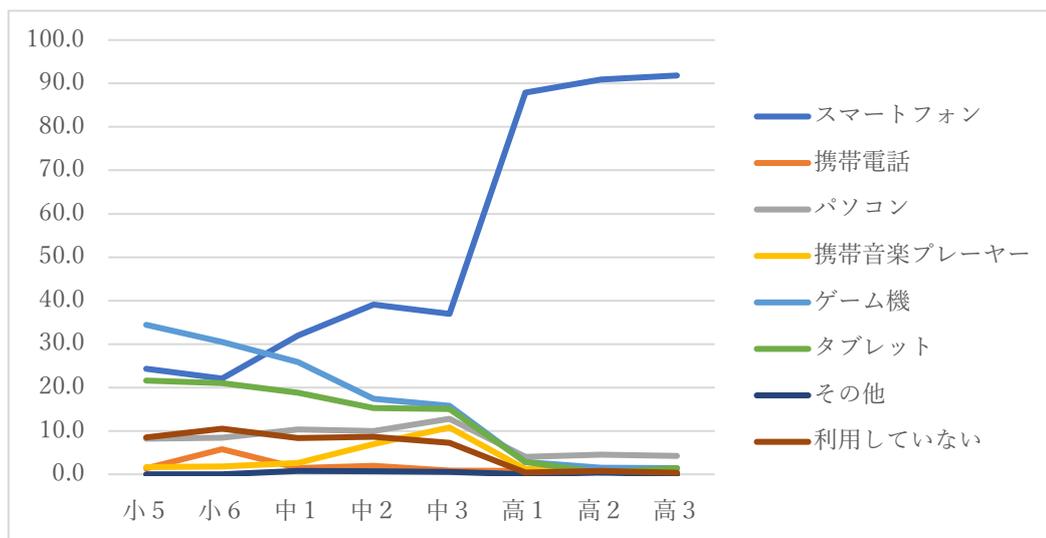


図1 ネットを主に利用する機器(端末) 学校種別【%】

※スマホは自分専用、家族共有、お下がりスマホ等を含む

※その他の項目は家族共有も含む

2 ネット利用時間は学年が進むにつれ、時間が伸び続ける。スマホは長時間化につながりやすい。

図2から平日のネットの利用時間について、小学5年生は 30 分以下が 35.7%に対して、高校生は4%前後まで低下する。「3時間以上」が中学生までは20%前後にも関わらず、高校生になると50～70%程度に増加する。また、図1からスマホ利用者はネット利用の長時間化につながりやすいことがわかった。タブレットやゲーム機に比べて、スマホの場合は自室で使うことができる、保護者の監視下ではなくても使うことができる、持ち運びが容易であるという点が長時間化につながっていると推察される。

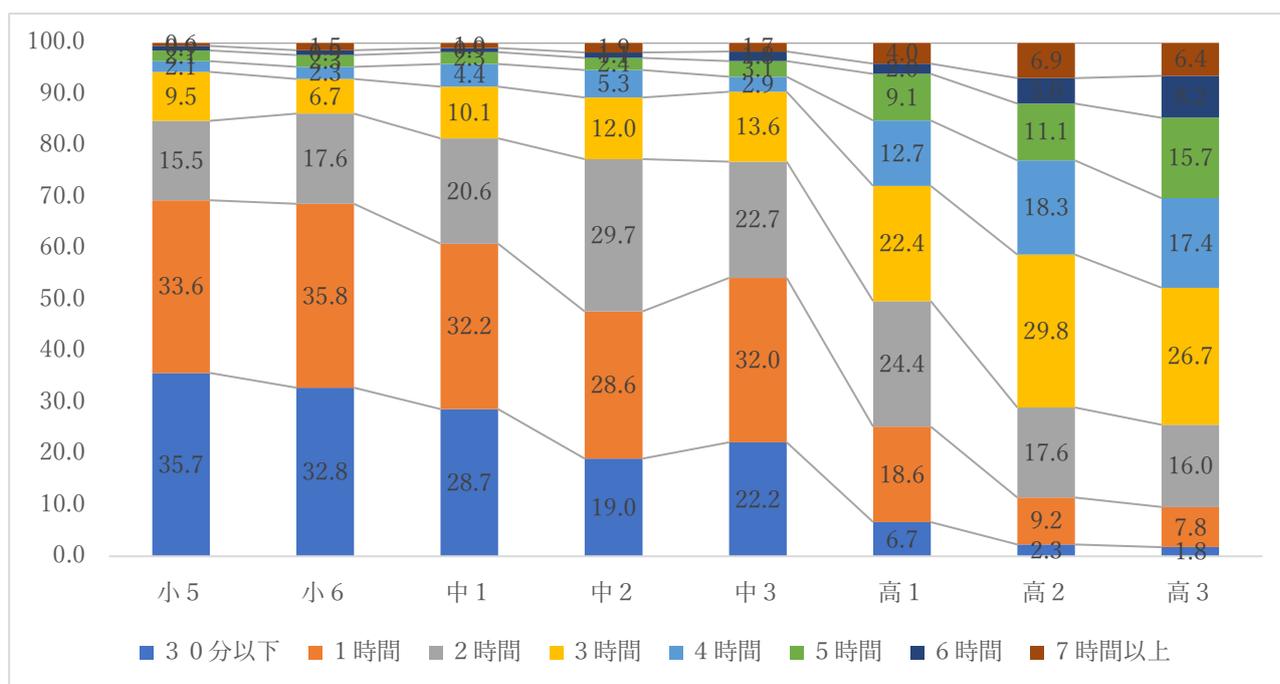


図2 平日のネット利用時間の平均 学校種別【%】

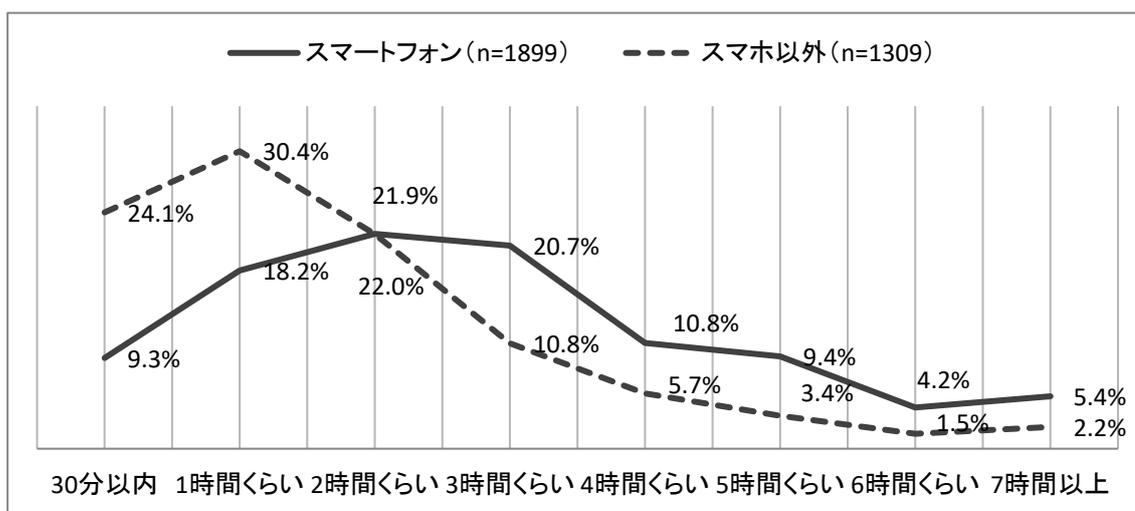


図3 使用機器とネット利用時間の関係

3 スマホ利用者で依存傾向があるのは5～20%程度。

本調査では、ネットの依存状況を調査するために岡田¹⁾の著書で紹介されていたスクリーニングツールを使用した。ネットの利用がスマホかスマホ以外の機器かによって、ネット利用の仕方、意識が違ふことが予測されたため、スクリーニングツールを分けた。スマホの場合は、Smartphone Addiction Scale 簡易版(SAS-SV)、スマホ以外の場合は、DSM-5 internet gaming disorder の診断基準を用いた。

その結果、スマホ利用者の依存状況(予備群+依存傾向+依存症)は小学生で 6.9%、中学生 13.8%、高校生で 18.5%である。スマホ利用者の場合、「依存傾向が強い依存群」を「ネット依存症」、「依存傾向がやや強い傾向」を「ネット依存傾向」、「いくぶん依存傾向」を「ネット依存予備群」とし、「ネット依存症」は専門医療機関などに相談が必要なグループ、「ネット依存傾向」はネット依存に対する注意が必要なグループ、「ネット依存予備群」はネット依存に陥らないように節度をもって使用することが必要なグループと考えた。これは独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターのウェブサイト⁷⁾を参考に作成した。小学生は回答者が少ないため、考慮すべきである。

厚生労働省研究班の調査⁶⁾(2017年)では、ネットを病的に使用する生徒の割合は中学生 12.4%、高校生 16.0%と算出している。スクリーニングツールが違うため、正確な比較・検討はできないが、本調査のネット依存症の割合は中学生 2.9%、高校生 0.9%である。これは全国平均に比べ、極めて低い結果となった。学年が進むにつれ、スマホの利用者が増えるため、スマホの利用が依存を強めていることがいえるだろう。

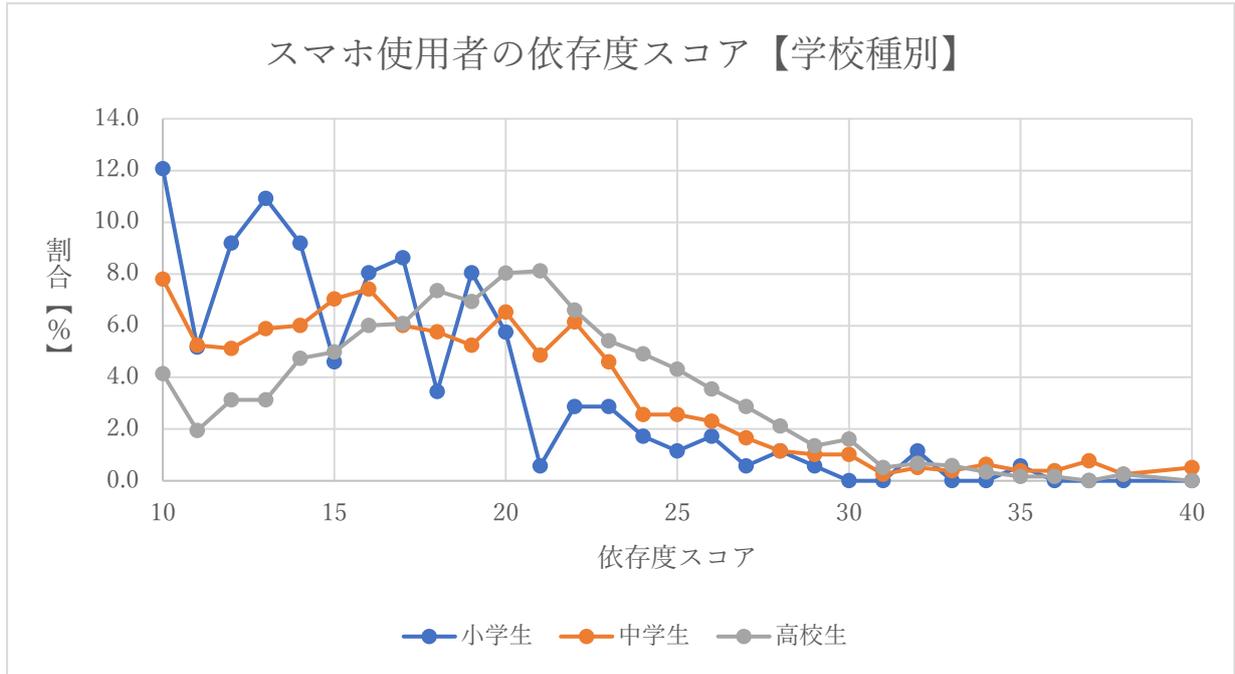


図4 スマホ使用者の依存度スコア

	非依存群	いくぶん依存傾向あり	依存傾向がやや強い傾向	依存傾向が強い依存群
小学5・6年生	93.1	5.2	1.1	0.6
中学生	86.2	8.7	2.2	2.9
高校生	81.5	14.2	3.4	0.9

表3 スマホ使用者の依存度の群分け【%】

4 スマホ非使用者の依存傾向は小中学校とも大きな差はない

スマホ以外の機器を使用している人の依存予備群は小学生が 14.1%、中学生が 15.4%、高校生が 37.5%だった。また、依存症にあたるのは小学生が 1.0%、中学生が 1.6%、高校生が 3.1%である。

高校生の予備群が多くなっているが、回答者数が少ないため、考慮すべきである。小学生と中学生に大きな差はなく、前述のスマホ使用者の依存度と比較して考えると、ネット利用の長時間化は、どのような機器を使うかが大きな影響を受けるのではないかと推察される。

	小5	小6	計	%	中1	中2	中3	計	%	高1	高2	高3	定時制	計	%
予備群	48	33	81	14.1	64	76	79	219	15.4	21	11	11	17	60	37.5
依存	2	4	6	1.0	6	10	7	23	1.6	1	0	1	3	5	3.1
依存なし	227	260	487	84.8	452	367	358	1177	82.9	38	13	11	33	95	59.4

表4 ネットを利用する機器(端末)がスマホ以外利用者のネット利用の意識調査結果

5 ネットの利用による体や健康の変化の自覚症状を訴える子どもは約4割

ネット利用による何らかの体や健康の変化の自覚症状を訴える子どもは 42.7%いる。その中で、最も多いのが視力低下で、13.1%の子どもがその症状を訴えている。一般的にテレビの視聴やゲームを長時間続けると眼が悪くなると言われ、子どもが最も意識しやすい自覚症状ではないかと推察される。また、視覚が身体症状として最もわかりやすいので、視力低下が多いのではないかと考えられる。

自覚症状	度数	パーセント
① 受診や相談あり	37	0.9
② 体重激減・激増	37	0.9
③ 頭痛やめまい	283	6.8
④ しびれや痛み	211	5.1
⑤ 記憶が低下	232	5.6
⑥ 睡眠障害	318	7.7
⑦ 視力が低下	556	13.4
⑧ スポーツでミス	117	2.8
⑨ その他	16	0.4
⑩ 特にない	2380	57.3

表5 ネットを利用してきての体や健康の変化

6 平日のネット利用時間が長くなればなるほど、体や健康の変化の自覚症状を訴える子どもが多いが、利用時間が短くても約2割の子どもに自覚症状がある。

平日のネット利用時間が長くなればなるほど、自覚症状が出てくる割合が増加している。(30分以下だと 19.8%、7時間以上だと 50%) ネットの利用時間が長くなればなるほど、何らかの自覚症状が出てくることは予想されるが、利用時間が「30分以下」と短い場合でも 19.8%の子どもが自覚症状を訴えている。この結果から、自覚症状の有無の要因はネットの利用時間の長さだけではないといえるのではないかと考える。

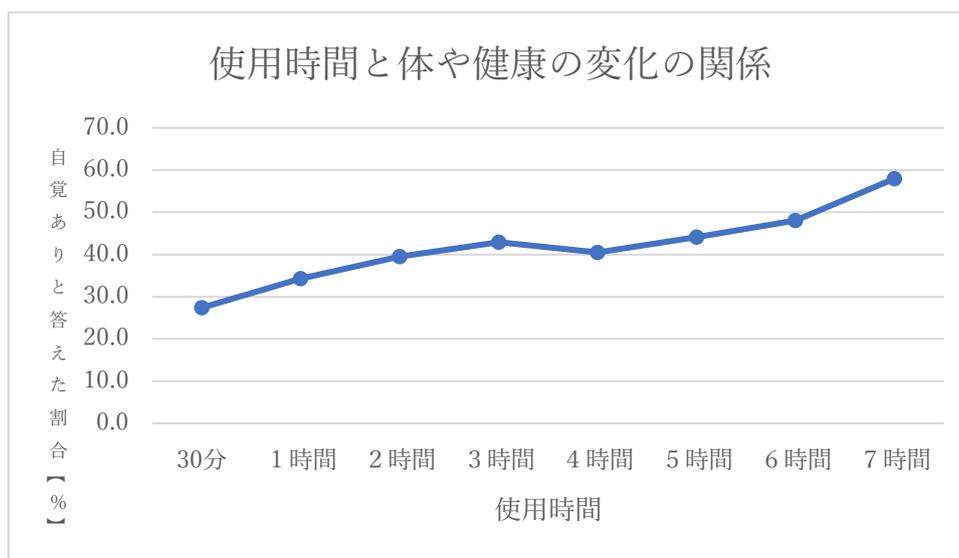


図5 使用時間と体や健康の変化の関係

第3部 調査結果報告

1 ネットを主に利用する機器(端末)

利用機器(端末)		度数	パーセント
有効	①スマホ	2073	49.9
	②携帯電話	68	1.6
	③パソコン	346	8.3
	④携帯音楽プレーヤー	166	4.0
	⑤ゲーム機	705	17.0
	⑥タブレット	518	12.5
	⑦その他	16	.4
	⑧利用していない	262	6.3
	合計	4154	100.0

表6 ネット利用機器(端末)

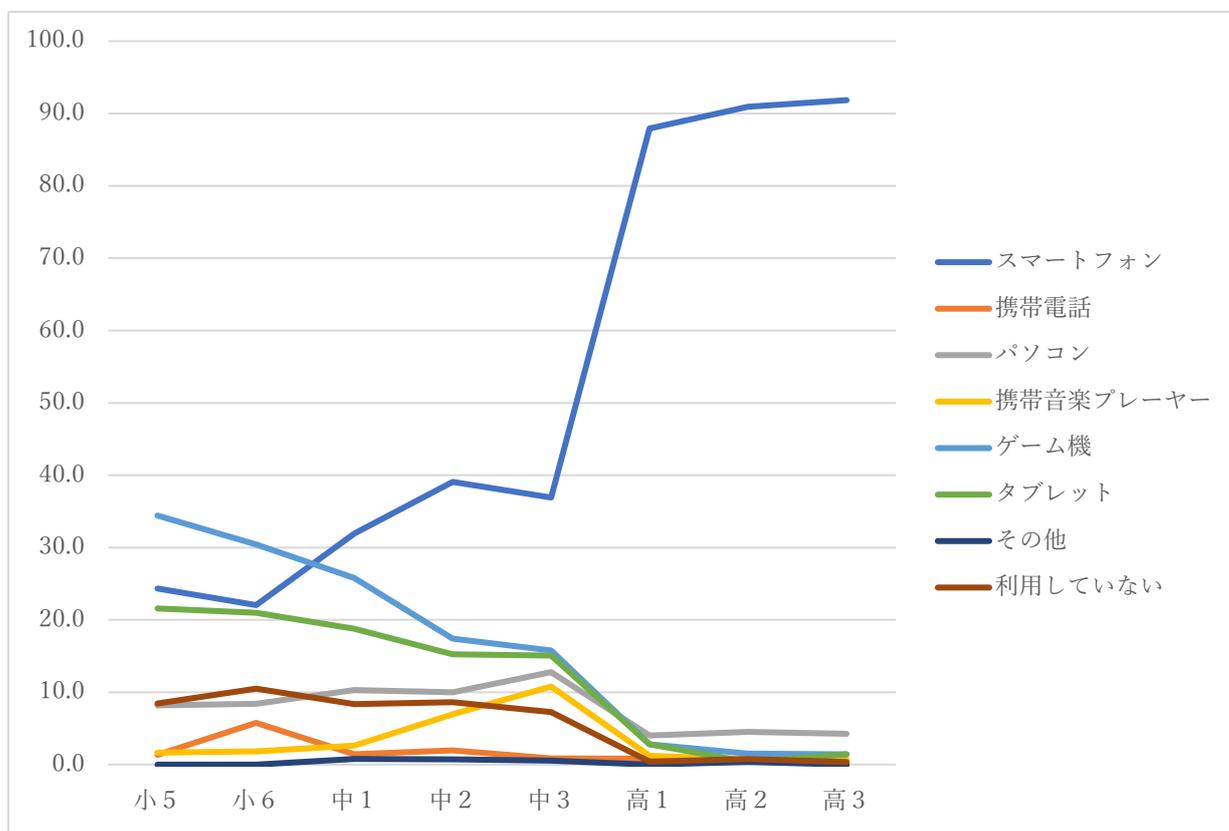


図6(図1) ネットを主に利用する機器(端末) 学校種別【%】

※スマホは自分専用、家族共有、お下がりスマホ等を含む

※その他の項目は家族共有も含む

2 平日のネット利用時間の平均

利用時間		度数	パーセント	有効パーセント
有効	①30分以内	723	17.4	18.6
	②1時間くらい	979	23.6	25.2
	③2時間くらい	816	19.6	21.0
	④3時間くらい	590	14.2	15.2
	⑤4時間くらい	294	7.1	7.6
	⑥5時間くらい	238	5.7	6.1
	⑦6時間くらい	106	2.6	2.7
	⑧7時間以上	138	3.3	3.6
合計		3884	93.5	100.0
欠損値	非該当・無回答	270	6.5	
合計		4154	100.0	

表7 平日のネット利用時間の平均

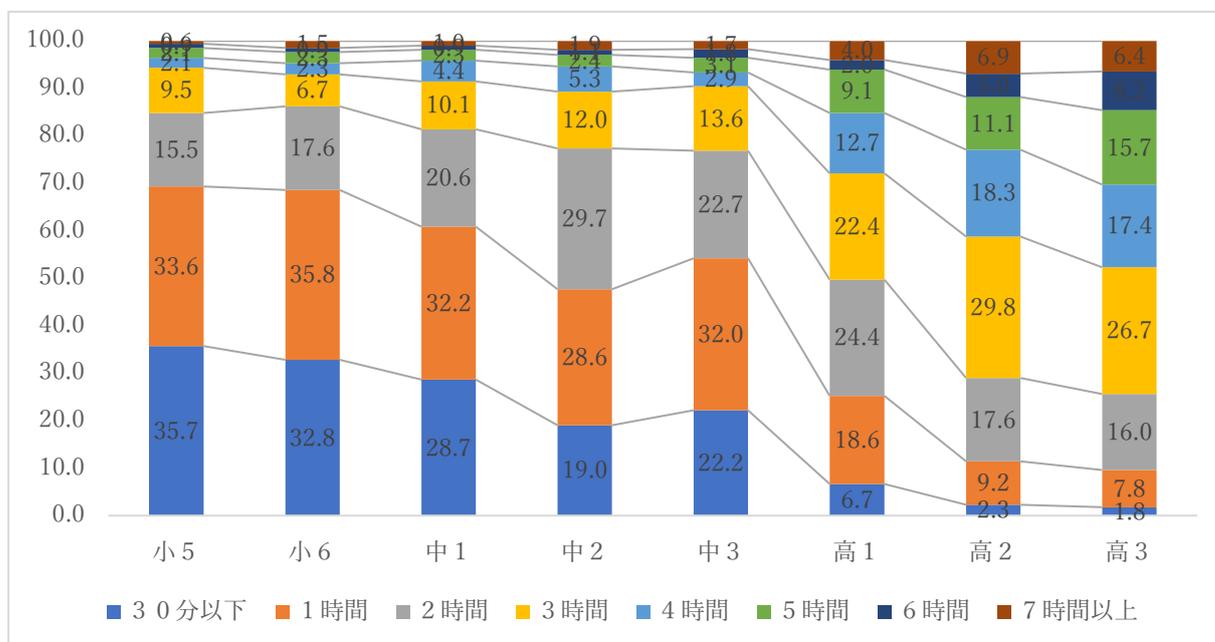


図7(図2) 平日のネット利用時間の平均 学校種別【%】

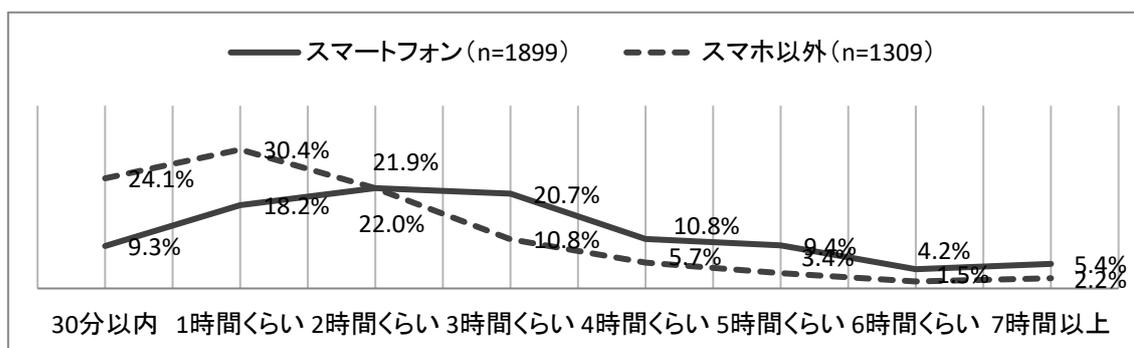


図3 使用機器とネット利用時間の関係

3 よく利用するコンテンツ

コンテンツ	度数	パーセント
① メール	193	4.6
② プロフ・ブログ・掲示板	141	3.4
③ 動画サイト	3,312	79.7
④ LINE	1,704	41.0
⑤ ツイッター	822	19.8
⑥ その他の SNS	99	2.4
⑦ ニュース・調べサイト	970	23.4
⑧ アプリゲーム	2,330	56.1
⑨ アプリ以外のゲーム	400	9.6
⑩ 音楽サイト	631	15.2

表8 よく利用するコンテンツ（複数回答あり。3つ以内）

	小5	小6	計	中1	中2	中3	計	高1	高2	高3	定時制	計
メール	20	23	43	30	35	50	115	17	6	3	9	35
プロフ	12	12	24	21	19	37	77	14	7	7	12	40
動画	241	258	499	509	515	995	2,019	292	162	171	169	794
LINE	48	80	128	139	159	352	650	390	169	176	191	926
Twitter	1	8	9	38	48	158	244	174	135	139	121	569
その他	2	2	4	11	19	38	68	3	10	6	8	27
NEWS	66	84	150	157	183	343	683	46	28	25	38	137
アプリ	211	160	371	351	300	550	1,201	296	156	162	144	758
アプリ以外	28	50	78	81	67	107	255	20	17	14	16	67
音楽	36	44	80	107	114	254	475	18	7	14	37	76

表9 よく利用するコンテンツ（学校種別）（複数回答あり。3つ以内）

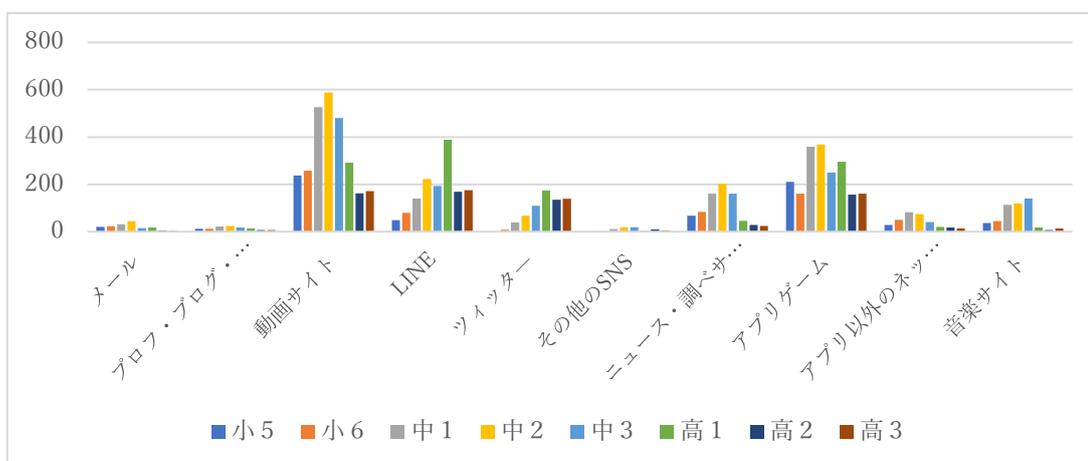


図9 よく利用するコンテンツ（学校種別） 【件数】

4 ネットを利用する機器(端末)がスマホの場合のネット利用の意識調査

n=2,139

依存 スコア	小5	小6	計	%	中1	中2	中3	計	%	高1	高2	高3	定時制	計	%
10	12	9	21	12.1	20	25	16	61	7.8	19	8	12	10	49	4.1
11	3	6	9	5.2	17	15	9	41	5.2	13	4	4	2	23	1.9
12	8	8	16	9.2	14	13	13	40	5.1	19	4	3	11	37	3.1
13	10	9	19	10.9	24	14	8	46	5.9	11	14	9	3	37	3.1
14	5	11	16	9.2	18	13	16	47	6.0	27	10	9	10	56	4.7
15	4	4	8	4.6	20	19	16	55	7.0	27	11	10	11	59	5.0
16	7	7	14	8.0	21	15	22	58	7.4	28	15	10	18	71	6.0
17	8	7	15	8.6	20	17	10	47	6.0	30	10	17	15	72	6.1
18	3	3	6	3.4	17	10	18	45	5.8	35	16	21	15	87	7.4
19	10	4	14	8.0	12	15	14	41	5.2	28	18	15	21	82	6.9
20	7	3	10	5.7	16	11	24	51	6.5	37	17	20	21	95	8.0
21		1	1	0.6	10	15	13	38	4.9	28	19	25	24	96	8.1
22	3	2	5	2.9	14	14	20	48	6.1	25	19	23	11	78	6.6
23	3	2	5	2.9	9	9	18	36	4.6	30	10	11	13	64	5.4
24	2	1	3	1.7	9	6	5	20	2.6	19	14	10	15	58	4.9
25	1	1	2	1.1	5	6	9	20	2.6	20	11	12	8	51	4.3
26	2	1	3	1.7	5	7	6	18	2.3	17	9	6	10	42	3.6
27		1	1	0.6	3	4	6	13	1.7	8	10	9	7	34	2.9
28		2	2	1.1	1	4	4	9	1.2	5	8	8	4	25	2.1
29		1	1	0.6	2	4	2	8	1.0	2	4	8	2	16	1.4
30				0.0	3	2	3	8	1.0	3	3	6	7	19	1.6
31				0.0	1		1	2	0.3	2	1	2	1	6	0.5
32	2		2	1.1	2	2		4	0.5		1	4	3	8	0.7
33				0.0	2	1		3	0.4	1	3	2	1	7	0.6
34				0.0		3	2	5	0.6	1	1	1	1	4	0.3
35		1	1	0.6		3		3	0.4	1			1	2	0.2
36				0.0	3			3	0.4		1	1		2	0.2
37				0.0	3	1	2	6	0.8						0.0
38				0.0		1	1	2	0.3	1		1	1	3	0.3
40				0.0			4	4	0.5						0.0

表 10 ネットを利用する主な機器がスマホ利用者のネット利用の意識調査結果

※岡田は、24 点以下を「非依存群」25～29 点を「いくぶん依存傾向あり」30～33 点を「依存の傾向がやや強い傾向」34 点以上を「依存の傾向が強い依存群」と定義している。

※表 10 から「非依存群」「いくぶん依存傾向あり」「依存傾向がやや強い傾向」「依存傾向が強い依存群」の割合の合計を算出すると以下表 11 のようになる。

	非依存群	いくぶん依存傾向あり	依存傾向がやや強い傾向	依存傾向が強い依存群
小学5・6年生	93.1	5.2	1.1	0.6
中学生	86.2	8.7	2.2	2.9
高校生	81.5	14.2	3.4	0.9

表 11(表3) スマホ利用者の依存度の群分け

5 ネットを利用する機器(端末)がスマホ以外の場合のネット利用の意識調査

n=2,153

	小5	小6	計	%	中1	中2	中3	計	%	高1	高2	高3	定時制	計	%
予備群	48	33	81	14.1	64	76	79	219	15.4	21	11	11	17	60	37.5
依存	2	4	6	1.0	6	10	7	23	1.6	1	0	1	3	5	3.1
依存なし	227	260	487	84.8	452	367	358	1,177	82.9	38	13	11	33	95	59.4

表 12(表4) ネットを利用する機器(端末)がスマホ以外利用者のネット利用の意識調査結果

※岡田は④に当てはまるとき、その診断項目に該当するとみなされ、5項目以上④に該当する場合、ネット・ゲーム依存の疑いが強いと判定され、その基準に達していなくても、1項目でも④に該当する項目がある場合や③が5項目以上ある場合は予備群だといえたと定義している。岡田の診断項目は巻末に掲載している。

6 ネットを利用してきての体や健康の変化

自覚症状	度数	パーセント
①受診や相談あり	37	0.9
②体重激減・激増	37	0.9
③頭痛やめまい	283	6.8
④しびれや痛み	211	5.1
⑤記憶が低下	232	5.6
⑥睡眠障害	318	7.7
⑦視力が低下	556	13.4
⑧スポーツでミス	117	2.8
⑨その他	16	0.4
⑩特になし	2,380	57.3

表 13(表5) ネットを利用してきての体や健康の変化

7 ネットを主に利用する端末と体や健康の変化の自覚症状の関係

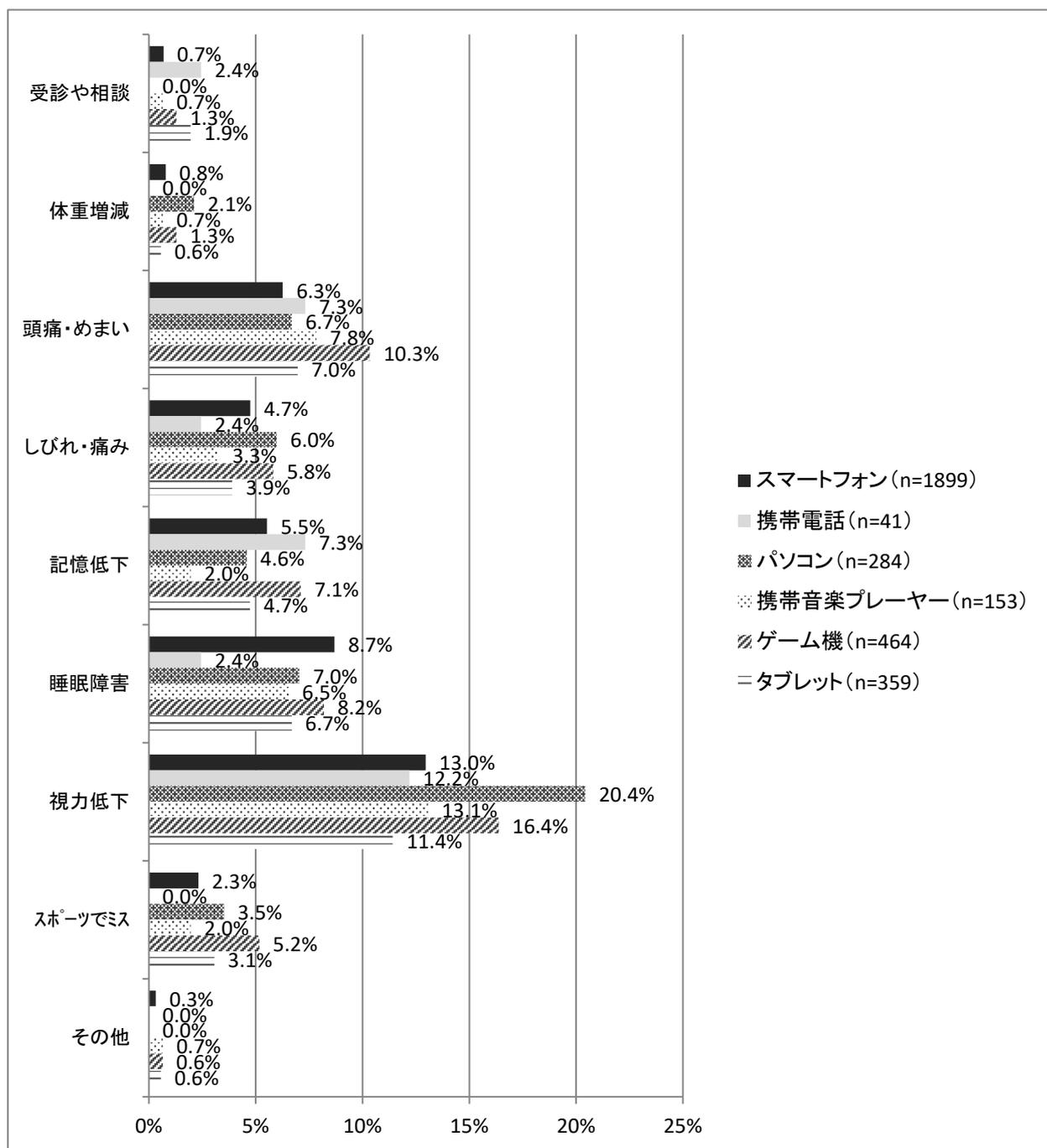


図9 ネットを主に利用する端末と体や健康の変化の自覚症状の関係

8 平日のネット利用平均と体や健康の変化の自覚症状の関係

	0 特 に ない	1 受 診 や 相 談 あ り	2 体 重 激 減 ・ 激 増	3 頭 痛 や め ま い	4 し び れ や 痛 み	5 記 憶 が 低 下	6 睡 眠 障 害	7 視 力 が 低 下	8 ス ポ ー ツ で ミ ス	9 そ の 他	自 覚 あ り	総 数	割 合 (%)
30分	525	8	5	30	25	23	25	75	22	2	198	723	27.4
1時間	643	6	4	51	46	53	57	140	25	4	336	979	34.3
2時間	494	4	10	57	45	48	64	117	23	2	322	816	39.5
3時間	337	6	5	52	32	35	54	101	16	3	253	590	42.9
4時間	175	1	3	34	19	27	32	43	7	2	119	294	40.5
5時間	133	5	6	31	19	18	41	39	10	3	105	238	44.1
6時間	55		0	10	12	12	14	23	7	0	51	106	48.1
7時間	58	7	4	26	18	20	33	30	9	1	80	138	58.0
未記入	21	1	1	1	0	1	1	3	0	0			

表 14 平日のネット利用平均時間と体や健康の変化の自覚症状の関係

※「自覚あり」は1～9のうち、どれか一つでも回答した人の合計である。

※「総数」は質問項目2の平日のネット利用時間のそれぞれの時間帯の総数である。

※割合は「自覚あり」と「総数」から算出した。

9 依存点数または依存度による体や健康の変化についての自覚症状の関係

(1) ネットを主に利用する機器がスマホ

依存 スコア	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	未記入	自覚あり	総数	割合
10	92	1	0	3	1	2	3	2	0	0	30	9	131	8.9
11	49	0	0	1	0	1	1	7	2	0	15	9	73	15.5
12	66	1	1	3	2	0	2	6	1	0	13	14	93	17.5
13	68	0	0	3	2	2	0	10	1	0	18	16	102	19.0
14	77	1	0	3	4	2	3	9	4	0	20	22	119	22.2
15	80	1	1	3	2	4	7	10	2	1	21	21	122	20.8
16	84	2	1	7	4	9	5	14	6	0	27	32	143	27.6
17	85	0	0	8	3	2	8	19	1	0	18	31	134	26.7
18	88	1	0	3	2	8	7	15	2	1	22	28	138	24.1
19	75	0	2	7	4	8	13	19	1	3	21	41	137	35.3
20	98	1	1	9	8	8	8	23	3	0	19	39	156	28.5
21	81	1	3	3	5	8	15	17	4	0	20	34	135	29.6
22	71	2	0	15	11	6	14	19	2	1	17	43	131	37.7
23	59	1	1	6	8	3	10	13	3	0	12	34	105	36.6
24	46	0	3	4	5	8	12	16	2	0	5	30	81	39.5
25	34	0	0	12	2	6	9	15	1	1	7	32	73	48.5
26	29	1	1	9	7	7	10	16	3	0	8	26	63	47.3
27	15	0	1	3	7	3	13	10	2	0	7	26	48	63.4
28	16	0	0	5	6	9	5	8	2	0	3	17	36	51.5
29	8	0	0	4	2	3	6	4	4	0	2	15	25	65.2
30	10	1	0	5	7	3	11	7	2	0	2	15	27	60.0
31	4	0	0	2	1	4	3	2	1	1	0	4	8	50.0
32	7	0	0	1	1	0	1	2	0	0	3	4	14	36.4
33	1	0	0	2	3	0	4	1	1	0	2	7	10	87.5
34	2	0	0	2	1	3	4	5	0	0	0	7	9	77.8
35	0	0	1	2	0	1	4	0	0	0	1	5	6	100
36	0	0	0	3	1	2	1	0	1	0	0	5	5	100
37	1	0	1	2	2	2	3	4	0	0	0	5	6	83.3
38	0	1	0	2	4	3	3	3	1	0	1	4	5	100
40	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	3	4	100

表 15 ネットを主に利用する機器がスマホの依存スコアと体や健康の変化についての自覚症状の関係

- ※「自覚あり」は1～9のうち、どれか一つでも回答した人の合計である。
- ※「総数」はネットを主に利用する機器がスマホと答えた人のそれぞれの依存スコアの合計人数である。
- ※割合は「自覚あり」と「総数から未記入を引いた値」から算出した。
- ※行項目に入っている0～9は体や健康の変化に関する質問項目の0～9に該当する。

(2) ネットを主に利用する機器がスマホ以外

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	未記入	自覚あり	総数	割合
予備群	153	7	10	64	40	44	63	95	21	5	13	194	360	53.9
依存	10	2	2	15	10	8	14	15	8	1	2	22	34	64.7
依存なし	1052	15	8	81	59	65	61	189	39	4	314	393	1759	22.3

表 16 ネットを主に利用する機器がスマホ以外の依存度と体や健康の変化についての自覚症状の関係

- ※「自覚あり」は1～9のうち、どれか一つでも回答した人の合計である。
- ※「総数」はネットを主に利用する機器がスマホ以外と答えた人のそれぞれの依存度の群分けの合計人数である。
- ※割合は「自覚あり」と「総数から未記入を引いた値」から算出した。
- ※行項目に入っている0～9は体や健康の変化に関する質問項目の0～9に該当する。

10 今回調査で用いた2つのスクリーニングと他のスクリーニング結果の比較

(1) IAT (internet addiction test) キンバリーヤング博士作成との比較

総務省が2013年に公表した「青少年のネット利用と依存傾向に関する調査」では、キンバリーヤング博士の「young20」を用いて、調査を行っている。「young20」は決められた20問のネット利用に関する設問に対して、5段階(まったくない(1点)、まれにある(2点)、ときどきある(3点)、よくある(4点)、いつもある(5点))で回答し、合計100～200点で「70点以上(ネット依存的傾向高)」「40-69点(ネット依存的傾向中)」「20-39点(ネット依存傾向低)」の3区分に分類する手法である。以下がその結果である。

	ネット依存傾向高 (70点以上)	ネット依存傾向中 (40-69点)	ネット依存傾向低 (20-39点)
全体	6.3	37.5	56.2
男性	5.8	36.7	57.5
女性	6.7	38.3	54.9
小学4～6年生	2.3	16.4	81.3
中学生	7.6	35.7	56.8
高校生	9.2	50.8	40.0
スマホ保有	6.8	43.7	49.5
スマホ非所有	5.8	32.4	61.8

表 17 総務省調査結果(キンバリーヤング博士作成「young20」を使用)

- ※「young20」では端末ごとのスクリーニングをしていないため、本調査結果と厳密な比較はする

ことはできないが、本調査の依存傾向が強い依存群は小学5～6年生が0.6%、中学生が2.9%、高校生が0.9%であり、どの学校段階においても低い傾向にある。

(2)国立病院機構久里浜医療センター調査「ネット・ゲーム使用と生活習慣についてのアンケート」
(以下久里浜調査)との比較

国立病院機構久里浜医療センターは2019年1～3月にサンプル数5096の大規模調査を行い、その調査項目に健康被害の自覚症状を質問している項目がある。以下がその結果である。

自覚症状 ゲーム時間	腰・目・頭・関節等の痛み	睡眠障害・憂鬱・不安等心問題発生	学業や仕事に悪影響	大切な人との関係が危うい	登校・出勤・約束の実行等が危うい
1時間未満	4.3	2.4	1.7	0.5	0.5
1時間以上 2時間未満	7.4	5.8	5.8	1.7	1.4
2時間以上 3時間未満	15.2	9.7	10.0	1.6	1.6
3時間以上 4時間未満	20.3	16.6	12.4	3.2	4.5
4時間以上 5時間未満	24.6	19.4	19.4	6.0	8.2
5時間以上 6時間未満	25.2	17.9	22	8.1	4.1
6時間以上	40.5	37.2	24.8	14.9	16.5

表 18 生活や体に問題が起きていてもゲームを続けている人のゲーム利用時間との関係

久里浜調査では対象が10～29歳となっており、また、学校種毎に調査結果を出していないため、本調査と厳密に比較はできない。利用時間が長くなればなるほど、何らかの自覚症状が高まっていくことや1時間未満の利用者でも、自覚症状が発生していることは同様の傾向と捉えることができる。

本調査の割合が高く出ている点については、以下の2つの理由が考えられる。

- ① 久里浜調査は、ゲームとの関係に限定している。本調査はゲームも含めており、コンテンツは限定していない。
- ② 久里浜調査は問題を引き起こしてもゲームを続けているかどうかを質問しており、自覚症状があり、ゲームをやめた場合は該当しない。本調査は、自覚症状があるかないかで質問している。

第4部 考察

今回、調査を実施したB市は市校長会が中心となって全市レベルで、子どもたちのネット依存問題に取り組んだ先進的な地区である。子どもたちのボトムアップの活動を重視し、各校でネット・ケータイ利用についてのルールやマナーを考え、それらを持ち寄り、市内24中学校全ての生徒会長が一堂に会し、B市の行動宣言を制定した。

子どもたちは自分の心と体を守るための問題と捉え、それを教師や地域住民がバックアップしたため、ス

マホの所持率やネット利用時間、依存状況が全国平均から低い傾向にあるのではないかと考える。しかし、調査方法やスクリーニングツールについての妥当性、信頼性について検証が足りないため、一概には言えないことも考えられる。

本報告書をまとめたことによって、今後の調査で明らかにしなければならない点は2点ある。

一点目は子どもの生活習慣や心の問題とネット依存の関係性である。精神科医の小林桜児は薬物やアルコールなどの物質依存に陥るには小児期の逆境体験が関係し、依存症の信頼障害仮説を提唱している。物質依存については、信頼障害仮説のエビデンスがそろいつつあるが、ネットなどの嗜癖行動についての研究は進んでいない。子どもの生活習慣、逆境体験、ストレスなど子どもが抱えている問題とネット習慣がどのように関係しているのかを明らかにしていくことで、ケアが必要な子どもたちに効果的な取り組みができるのではないかと考えられる。

二点目は、体や健康の変化の自覚症状の調査項目についてである。本調査では、2016年当時で医療関係者の一部の研究者が啓発している体や健康の変化について調査項目として取り上げたが、今後の調査においてはネット利用との相関関係・相互関係が明確になっている体や健康の変化について取り上げていくべきである。今回の調査において、例えば、視力が低下したと回答した子どもは、ネットの長時間利用によるものなのか、加齢に伴うものなのか、学習や他の要素が関わっているのではないかと、今回の調査からは、その関係を断定することはできない。

第5部 課題と提言

最後に本調査と最新のネット長時間利用による健康被害の実態を踏まえ、今後、大規模に調査する際に必要な調査項目について提案する。その内容については、ネット健康問題啓発者養成全国連絡協議会(以下、略称 THInet)の啓発内容を参考にし、ネット長時間利用による①脳・学力の関係②睡眠との関係③視聴覚神経との関係④運動器との関係の4つの視点から調査項目を提案する。また、我々は医学の専門家ではないため、専門的な医療機器を使って検査は行わず、あくまでも自覚症状を問う調査項目として、子どもたちが自覚症状を感じやすい、調査として答えやすい項目を作成する。

(1) 脳・学力との関係

本調査では、脳・学力との関係の自覚症状を問っているのは質問項目⑤「言葉が思い出せない等記憶力が低下したと思える」だけである。THInet ではネット長時間利用による脳の発達阻害の事実の概要として①LINE・スマホの長時間接触による学力(成績)低下問題②言語能力の低下問題③メディア・ゲームの長時間接触による前頭前野の機能低下問題④慢性的疲労による前頭葉・前頭前野の機能低下～まなざしの希薄化～⑤情報過多による前頭葉の過労状態による機能低下＝認知障害⑥食生活リズムの乱れによる学力低下・体力低下・不健康⑦親子のふれあい、会話、褒めかけの機会の減少による前頭前野等の機能低下⑧読書時間の減少による言語能力の低下⑨感情の発達不全による感情の皮相化と鈍麻をあげている。

川島ら⁹⁾の研究により、LINE・スマホの長時間利用と学力(成績)の因果関係は特定されつつあり、その警鐘を鳴らしているが、ネット長時間利用により、学力が下がったと自覚している子どもたちがどの程度存在しているかは追究されていない。また、田澤¹⁰⁾はメディア・スマホの出現により、親子のまなざしの希薄化の一方、過剰な映像メディア接触による慢性疲労を起こしている事例も紹介している。

医学の専門家により判明してきたネット長時間利用による心や体に弊害が生じている子どもたちが社会にどの程度存在しているのかを把握し、また、対象となる子どもたちにその自覚を促し、取り

組みを進めていくことが我々の立場であることを意識し、脳や学力との関係について以下の調査項目を提案する。

- ・(ネットやスマホを使い始めてから)、成績が下がったと感じる。
- ・(ネットやスマホを使い始めてから)、疲れやすくなったと感じる。
- ・(ネットやスマホを使い始めてから)、親子での会話が少なくなったと感じる。

(2) 睡眠との関係

本調査では睡眠との関係について、自覚症状を問いている質問項目は「なかなか寝付かない、睡眠が浅い等睡眠障害になった」だけである。子どもたちの睡眠時間減少の背景として、夜遅くまでのスマホやゲーム、テレビ、ネット動画などの電子メディアの長時間接触や利用があげられることは新しい電子メディアが誕生するたびに研究者たちから指摘されている。総務省情報通信政策研究所¹¹⁾の調査によるとネットを使用するようになり減少した生活時間の最多は睡眠時間であることもそれを裏付ける根拠となっている。

ネット・スマホの長時間利用が睡眠不足を招いたり、睡眠の質を下げたりする問題について、直接的要因と間接的要因に分けることができる。直接的要因とは、ネット・スマホ機器から発生される物質や内容によって、直接体が受ける被害によって、睡眠が妨害されることを指しているといえる。例えば、ネット・スマホから発生されるブルーライトを本来長時間浴びることがない夜間に浴びることにより、メラトニンの分泌量が減少し、概日リズムが乱れることや暴力シーンがある動画やゲームなどを通して、興奮し、アドレナリンが分泌され、交感神経が刺激されることなどがあげられる。

一方で間接的要因とは、ネット・スマホ機器を使うことによって、睡眠不足が引き起こされたり、適切な睡眠がとれなくなったりすることを指しているといえる。例えば、ネット・スマホの様々なコンテンツは長時間化するよう工夫されており、視聴時間の増加や外遊びの減少により、セロトニンの働きが悪くなることなどがあげられる。

睡眠との関係を調査する場合、直接的要因なのか間接的要因なのか、意識して調査項目を作る必要があるといえる。また、就寝や起床時刻、夜間のネット・スマホの使用やその利用時間とクロス集計をしていくことで、実態の把握に努めることができると考える。睡眠との関係について、以下の調査項目を提案する。

- ・就寝前にネット・スマホを使うことがある。
 - ・午前10時～午前12時までの間に眠くなることもある。
(神山¹²⁾は午前10時～12時までの間に眠くならないのであれば、睡眠の量や質が適切であり、生活リズムには問題がないのではないかといえると指摘している。)
 - ・(ネットやスマホを使い始めてから)、運動する機会が減った、外遊びが減った。
- ※その他、基礎調査として起床や就寝時刻を項目として追加する。

(3) 視聴覚神経との関係

本調査では、視聴覚神経との関係について自覚症状を問いている質問項目は「手元の文字などが見えづらかったり、眼が疲れ、視野がぼやけたり、視力が低下するようになった」と「野球やソフトボール、卓球やテニス、ドッジボールやバスケット等球技のスポーツをしているとき、今までできていたのに、空振りや、うまく当たらない、予定した方向にボールが届かないことが起きるようになった」の2つである。

THInet¹³⁾ではネット・スマホの長時間接触による視聴覚機能の発達阻害の症状として、過剰な輻

輾による両眼視機能異常、近業の継続による眼精疲労、斜視の問題をあげており、最も深刻な被害としては両眼視機能異常・眼位異常であると指摘している。

視機能は生まれてから発達をしていき、生後1年間で視力とともに急速に発達し、生後8年でほとんどの機能が発達すると言われている。ネット・スマホ利用の低年齢化が叫ばれていることを踏まえるとネット・スマホの長時間利用と視聴覚機能との関係を調べる上で、利用開始時期は必要な視点だと考える。

本調査では「手元の文字などが見えづらかったり、眼が疲れ、視野がぼやけたり、視力が低下するようになった」では近業の継続から眼精疲労を引き起こしている眼の影響についての自覚症状を問っており、「野球やソフトボール、卓球やテニス、ドッジボールやバスケット等球技のスポーツをしているとき、今までできていたのに、空振りや、うまく当たらない、予定した方向にボールが届かないことが起きるようになった」では過剰な輾による急性内斜視の自覚症状について問っている。

過剰な輾による急性内斜視の自覚症状についての調査項目については球技経験の有無によっても差が生じることと考えられるため、視聴覚神経との関係について、以下の調査項目を提案する。

・(ネットやスマホを使い始めてから)遠くのが二重に見えることがある。

(4) 運動器との関係

本調査では運動器との関係について、自覚症状を問っている質問項目は「手、指がしびれたり、手首や首に痛みを感じるようになった」と「頭痛やめまいが起きるようになった」である。THInet ではネット・スマホの長時間接触による運動器の発達障害の直接的要因として、ストレートネック、頸肩腕症候群、小指の変形、腱鞘炎・手首・ひじの痛みなどの整形外科的なものをあげている。また、間接的要因の中心的な問題として、いわゆる「ロコモティブシンドローム」をあげている。

本調査の「手、指がしびれたり、手首や首に痛みを感じるようになった」と「頭痛やめまいが起きるようになった」は直接的要因について問っている質問項目である。ストレートネックの症状として、頭痛や片頭痛、めまいなどを引き起こすため、頭痛やめまいについての質問も直接的要因としてあげられる。間接的要因の自覚症状を問っている質問項目がないため、運動器との関係について調査項目を提案する。

・(ネットやスマホを使い始めてから)体力が落ちたと感じる、または疲れやすくなった。
・(ネットやスマホを使い始めてから)姿勢が悪いと指摘されることがある。

第6部 謝辞

本調査の実施については財政的な支援として一般財団法人草の根サイバーセキュリティ運動全国連絡会助成事業により、実施することができました。また、調査に御協力頂いた教育関係機関及び調査協力校には深く感謝申し上げます。

本調査報告書をまとめるに当たって、多くの皆さまの支援をいただきました。特に青森県立保健大学の反町吉秀先生、青森県立学校養護教諭の内山陽子先生、子どもとメディア関東の矢野さと子先生は、草稿段階から何度も修正を加えてもらい、多くのアドバイスをいただきました。多大な支援をいただいたことに深く感謝申し上げます。

参考文献

- 1) 岡田尊司：『インターネット・ゲーム依存症—ネトゲからスマホまで—』，文春新書，2014
 - 2) 東京都教育委員会：『インターネット・携帯電話利用に関する実態調査』，2015
 - 3) 仙台市：『生活と学習状況調査』，2014年から2016年までを参考にした
 - 4) 清川輝基・内海裕美：『「メディア漬け」で壊れる子どもたち』，少年写真新聞社，2009
 - 5) 弘前大学教育学部「ネットケータイ問題」研究プロジェクト：『高校生の「ケータイ被害」予防措置状況と有害情報意識調査』，2009
 - 6) 総務省：『青少年のインターネット利用環境実態調査』，2018
 - 7) 国立久里浜医療センターウェブサイト：<https://kurihama.hosp.go.jp/>（アクセス：2019年9月21日）
 - 8) 厚生労働省：『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』，2018
 - 9) 川島隆太：『スマホが学力を破壊する』，集英社新書，2018
 - 10) 田澤雄作：『メディアにむしばまれる子どもたち』，教文館，2015
 - 11) 総務省：『ネット利用による生活への影響』，情報通信政策研究所調査，2016
 - 12) 神山潤：『子どもの眠りの大事なツボ』，芽ばえ社，2015
 - 13) ネット健康問題啓発者養成全国連絡協議会：『スマホ・ネットの長時間接触による健康被害の実際
と対策～ネットリスク啓発者と保護者のテキスト～』，内容・教材開発委員会，2019
-
- ・樋口進：『スマホゲーム依存症』，内外出版社，2018
 - ・ Min Kwon・Dai-Jin Kim・Hyun Cho・Soo Yang,2013 『The Smartphone Addiction Scale:Development and Validation of a short Version for Adolescents』
 - ・樋口進：『ネット依存症から子どもを救う本』，法研，2014
 - ・ 国立病院機構久里浜医療センター調査：「ネット・ゲーム使用と生活習慣についてのアンケート」，2019

参考資料

岡田尊司が『インターネット・ゲーム依存症—ネットゲからスマホまで—』で紹介しているインターネット・ゲーム依存症チェックリスト。

過去1年間の状態を振り返って、もっとも当てはまるものをお答えください。

①まったくない ②あまりない ③ときどきある ④頻繁にある

- (1) インターネット・ゲームに熱中し、他のことをしているときも頭を離れず、ついそのそのことを考えてしまう。
- (2) 1日でもインターネット・ゲームをやれないと、落ち着かなかったり、イライラしたり、怒りっぽくなったりする。
- (3) インターネット・ゲームの使用時間が長くなり、休みの日やその前日には8時間以上、週に30時間以上やり続けてしまう。
- (4) インターネット・ゲームをやめよう（減らそう）と思っても、自分の意思ではやめられず、ついやりすぎてしまう。
- (5) インターネット・ゲームに熱中するようになって、これまで好きだったことや興味に感心がなくなった。
- (6) インターネット・ゲームのやりすぎで、生活や健康に問題が起きているとわかっているのに、やり過ぎてしまう。
- (7) インターネット・ゲームをプレイする時間のことで、家族や周囲の人に本当のことを言わないことがある。
- (8) 嫌な気分から逃れようとしたり、紛らわそうとして、ついインターネット・ゲームをすることがある。
- (9) インターネット・ゲームを優先する結果、家族や友人との関係をおろそかにしたり、勉強や仕事を怠ったりする。

インターネット利用に関するアンケート・質問紙 (Addi 中・高全国版 Ver3.0)

本調査は、インターネットの利用状況を知り、みなさんが安全にインターネットを利用できる環境をつくることを目的にしています。研究以外の目的で使用することはありませんので、ありのままにお答えください。個人が特定されることや、第三者に無断で公開することはありません。ご協力をお願いします。 子どものネットリスク教育研究会 代表 大谷良光 (弘前大学 元教授)

《注意事項》 *1:先生から配布された用紙は、この「アンケート・質問紙」と回答用「マークシート用紙」です。
回答は全て「マークシート用紙」に記入してください。
 *2:質問Ⅱの「インターネット利用時の意識」の質問は、主に使用する機器(端末)が、スマートホンの場合と他の端末(ゲーム機、パソコン等)の場合で答える質問場所が異なります。両方答えるわけではありませんので、注意してください。

I. インターネットの利用状況についてお聞きします

- (1) あなたがこのところ、インターネット(メール、アプリ、ネット接続ゲームなど)を利用する際に使用する主な機器(端末)はどれですか。最もあてはまるものを1つ選んでください。
- ①. スマートフォン(自分専用、家族共有、お下がりスマホ等を含む) ③. パソコン(自分専用、家族共有を含む)
 ②. 携帯電話(スマホを除く。自分専用、家族共有を含む) ④. 携帯音楽プレーヤー(自分専用、家族共有を含む)
 ④. 携帯音楽プレーヤー(自分専用、家族共有を含む) ⑤. ゲーム機(自分専用、家族共有を含む)
 ⑥. タブレット ⑦. その他 ⇒「①～⑦」を選んだ方は次の(2)へ進んでください
 ⑧. 利用していない ⇒「⑧」を選んだ方は次ページのⅣへ進んでください
- (2) あなたがこのところ、平日1日の平均的なインターネットの利用時間はどのくらいですか。最もあてはまるものを1つ選んでください。スマートフォン・パソコン等利用機器(端末)全ての合計時間です。
- ①. 30分以下 ②. 1時間くらい ③. 2時間くらい ④. 3時間くらい
 ⑤. 4時間くらい ⑥. 5時間くらい ⑦. 6時間くらい ⑧. 7時間以上
- (3) あなたがこのところ、よく利用するコンテンツ(サイト)はどれですか。あてはまるものを3つ以内選んでください。
- ①. メール ②. プロフ・ブログ・掲示板 ③. 動画サイト(YouTube等) ④. LINE
 ⑤. ツイッター ⑥. その他のSNS(インスタグラム等) ⑦. ニュース・調べサイト(Wikipedia等)
 ⑧. アプリゲーム ⑨. アプリ以外のネットゲーム(パソコン等のオンラインゲーム等) ⑩. 音楽サイト

Ⅱ. インターネットを利用しているときの意識についてお聞きします。

下記の質問は、Iの(1)で、主に利用する機器(端末)で選択した、スマートフォンかそれ以外の機器(端末)かで答える質問場所が異なりますので注意してください

(1). スマートフォン(スマホ)を選んだ方 スマホです!!

過去一年間の利用状況を振り返って、下記の1～10の質問で、もっともあてはまる番号を選んでください。

質問項目	まったくない	あまりない	ときどきある	よくある
1. スマホに気を取られていて、予定していたことに支障が出たことがある。	①	②	③	④
2. スマホをついやってしまい、勉強や仕事に集中することが困難なときがある。	①	②	③	④
3. スマホの使用中に、手首や首の後ろに痛みを感じることもある。	①	②	③	④
4. スマホなしでは耐えられないだろうと思うことがある。	①	②	③	④
5. スマホを使えなくて、イライラしたり不機嫌になったりしたことがある。	①	②	③	④
6. スマホを使っていない時も、スマホに関することを考えることがある。	①	②	③	④
7. スマホによって生活に大きな支障が出ていたとしても、スマホの使用をやめようと	①	②	③	④

は思わない、と考えることがある。				
8. 他の人の書き込みや、やり取りを見逃さないように、スマホでLINEやTwitterなどをたえずチェックすることがある。	①	②	③	④
9. 最初の予定より、スマホをやり過ぎてしまうことがある。	①	②	③	④
10. 周囲の人からスマホをやり過ぎだといわれることがある。	①	②	③	④

(2). スマートフォン以外を選んだ方。スマホ以外です!!

過去一年間の利用状況を振り返って、下記の1～9の質問で、もっともあてはまる番号を選んでください。

質 問 項 目	まったくない	あまりない	ときどきある	よくある
1. インターネットやゲームに熱中し、他のことをしているときも頭を離れず、ついそのことを考えてしまう。	①	②	③	④
2. 一日でもインターネットやゲームがやれないと、落ち着かなかったり、イライラしたり、怒りっぽくなったりする。	①	②	③	④
3. インターネットやゲームの使用時間が長くなり、休みの日やその前日には、8時間以上、週に合計30時間位以上利用する。	①	②	③	④
4. インターネットやゲームをやめよう(減らそう)と思っても、自分の意思ではやめられず、ついやり過ぎてしまう。	①	②	③	④
5. インターネットやゲームに熱中するようになって、これまで好きだったことや趣味に関心がなくなった。	①	②	③	④
6. インターネットやゲームのやりすぎで、生活や健康に問題が起きているとわかっているのに、やり過ぎてしまう。	①	②	③	④
7. インターネット利用やゲームをプレイする時間のことで、家族や周囲の人に本当のことをいわない時がある。	①	②	③	④
8. いやな気分から逃げようとしたり、まぎらわせようとして、ついインターネットやゲームをすることがある。	①	②	③	④
9. インターネットやゲームを優先する結果、家族や友人との関係をおろそかにしたり、勉強や仕事をなまけたりすることがある。	①	②	③	④

© 岡田尊司(医学博士)2014

Ⅲ. インターネットを利用してきての、体や健康の変化についてお聞きします。

過去1年を振り返って、インターネット利用が原因と思われることで、下記のような症状がありましたら、あてはまるもの全てを選んでください。

- ①病院やクリニック、相談所で受診や相談をしたことがある
- ②体重が激減や激増したりしたことがある
- ③頭痛やめまいがおきるようになった
- ④手、指がしびれたり、手首や首に痛みを感じるようになった
- ⑤言葉が思い出せない等記憶力が低下したと思える
- ⑥なかなか寝付かない、睡眠が浅い等睡眠障害になった
- ⑦手元の文字などが見づらくなったり、眼が疲れ、視野がぼやけたり、視力が低下するようになった
- ⑧野球やソフトボール、卓球やテニス、ドッチボールやバスケット等球技のスポーツをしているとき、今までできていたのに、空振りや、うまく当たらない、予定した方向にボールが届かないことが起きるようになった
- ⑨その他 の症状がありましたら「マークシート回答用紙」Ⅳの空欄に直接記入してください
- ⑩特になし

Ⅳ. 全員にお聞きします。 インターネットに関することで、今困っていること、以前に困っていたこと、また、インターネットを利用していない人で、インターネット利用について思うことや意見がありましたら是非教えてください。

*忘れていませんか。マークシート回答用紙の上段にあります 男 女 のチェック

これでアンケートは終了です。ご協力ありがとうございました

© 子どものネットリスク教育研究会 2016