

研究会会報は、本年4月より、①ニュース（お知らせ）、②研究小論文紙（ミニ論文紙）、③支部ニュースの三本立てとし、発行を最低2ヶ月に1回以上、年6回以上を目標にします。2号（5、6月号）は、研究小論文紙です。研究誌「子どものネットリスク教育研究」に掲載する論文の概要又はその一部を転載します。

ネット利用時間が短くても健康被害の自覚症状が約2割！

『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調査報告書』

著者 子どものネットリスク教育研究会 本間史祥他 発表 2020年6月1日

本調査報告書は、子どものネット・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、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（調査サンプル数4,154）。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。

ミニ論文紙では、紙面の関係上、特に「健康被害の自覚症状」部分について、概要をお伝えいたします。

調査結果のポイント

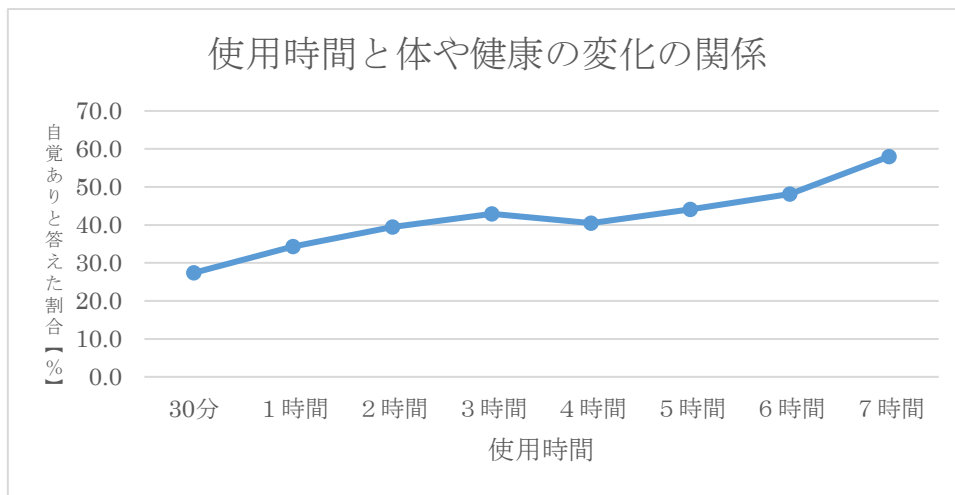
1 ネットの利用による体や健康の変化の自覚症状を訴える子どもは約4割

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 特になし	2380	57.3

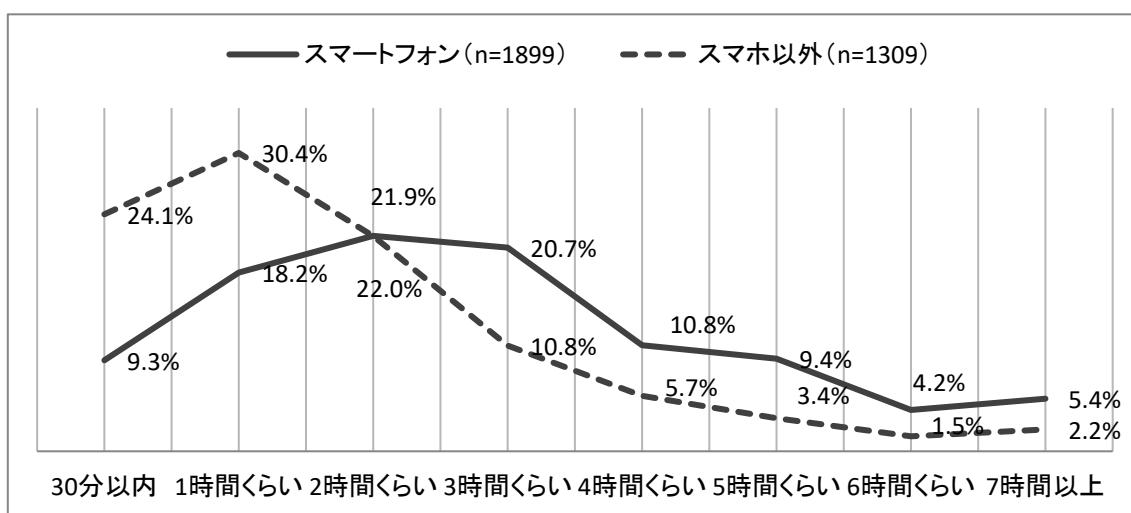
2 平日のネット利用時間が長くなればなるほど、体や健康の変化の自覚症状を訴える子どもが多いが、利用時間が短くても約2割の子どもに自覚症状がある。

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。



3 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、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。



考察(一部)

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。子どもたちのポ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。

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。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が必要である。

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 年当時に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。今回の調査からはネット利用と健康被害の自覚症状について、因果関係は説明できない。

本調査報告書全文 URL

[https://www.hiro-univ-netpat-otani.com/%E7%A0%94%E7%A9%B6%E6%88%90%E6%9E%9C%E5%A0%B1%E5%91%8A/3-%E7%A0%94%E7%A9%B6%E8%AA%8C%E5%B9%B4%E5%A0%B12020%E5%B9%B4/](https://www.hiro-univ-netpat.otani.com/%E7%A0%94%E7%A9%B6%E6%88%90%E6%9E%9C%E5%A0%B1%E5%91%8A/3-%E7%A0%94%E7%A9%B6%E8%AA%8C%E5%B9%B4%E5%A0%B12020%E5%B9%B4/)