

保護者の方へ

Q&Aで答える

ネット/ゲーム依存

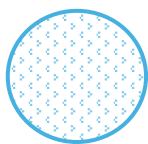
第2版



監
修

河邊 憲太郎

愛媛大学大学院医学系研究科
児童精神医学講座 准教授



目次

・ はじめに	…P3
・ どうしてこんなに熱中するの？	…P4
・ 子どもがネットをやりすぎてない？	…P5
・ 子どもはネットで何をしている？	…P6
・ いつからスマホを持たせたらいい？	…P7
・ みんな持っているから与えていい？	…P8
・ どこからゲーム障害（依存）なの？	…P9
・ 依存って病気ですか？	…P10
・ ゲームやネットにメリットはある？	…P11
・ ゲームやネットのデメリットは？	…P12
・ 家庭で気を付けることは？	…P13
・ ルールが守れません	…P14
・ ゲームを取り上げてもいい？	…P15
・ 時間設定を拒否します	…P16
・ 子どもに対して親ができることは？	…P17
・ 先生から注意してくれませんか？	…P18
・ 子どもの心理状態の見極め方/理解を把握	…P19
・ 来院が必要な子どもの特徴	…P21
・ ネット依存/ゲーム障害セルフチェックシート	…P22

著者紹介

愛媛大学大学院医学系研究科
児童精神医学講座 准教授

河邊 憲太郎



児童精神科医として子どもの心の診療に従事。
専門はネット依存や発達障害。

2016年、中学生におけるネット依存の調査研究を実施し、その成果がPsychiatry Clin Neurosci誌にてEditor's Choiceに選定される。
2020年、発達障害児に伴う不登校とネット依存の研究課題にて、日本児童青年精神医学会国際学会発表奨励賞を受賞した。

はじめに

現代、たくさんの人たちがインターネットで動画を見たり、ゲームで遊んだり、楽しい時間を過ごしています一方で...

ネット依存の中高生は全国93万人（2017年）
ゲーム障害が精神疾患に認定（2019年）
書籍「スマホ脳」がベストセラー（2019年）
地域でゲーム規制条例が成立（2020年）
中高生の4人に1人がネット依存疑い（2024年）

と、心配な話題もつきません
令和を生きる子どもたちは、デジタルメディアの扱いは我々大人よりずっと得意です

大人世代が子どもの時と、ずいぶん様変わりしています

これって依存じゃないんだろうか？

と悩んでしまうことも多くなっていると思います

このハンドブックは、著者が診療現場でよく質問される
ことについて、Q&A方式でまとめています
また、ネット依存の基本的知識も含めて紹介いたします
保護者の方々の疑問の解決に活用されれば幸いです





どうしてこんなに熱中するの？



**時代の変化もあります
以下は現代の子どもに影響する要素です**

＜ネット＞

- スマホの所持は低年齢化
- SNSは手軽なストレス解消になる
- いつ、どこでも（人目を気にせず）楽しめる
- SNSで趣味の共有・発信が可能
- 手軽な自己主張の場になる
- 動画はいつでも好きなものを見れる

＜ゲーム＞

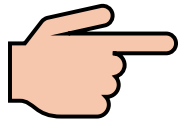
- 小さい頃から自分専用のゲーム機がある
- 完結はなく、いつまでも楽しめる
- 長時間のプレイが腕前とキャラを強くする
- 課金により結果がともなう
- マルチプレイやオンラインで交流ができる

昔の人たちも今の時代なら依存になるんじゃない？



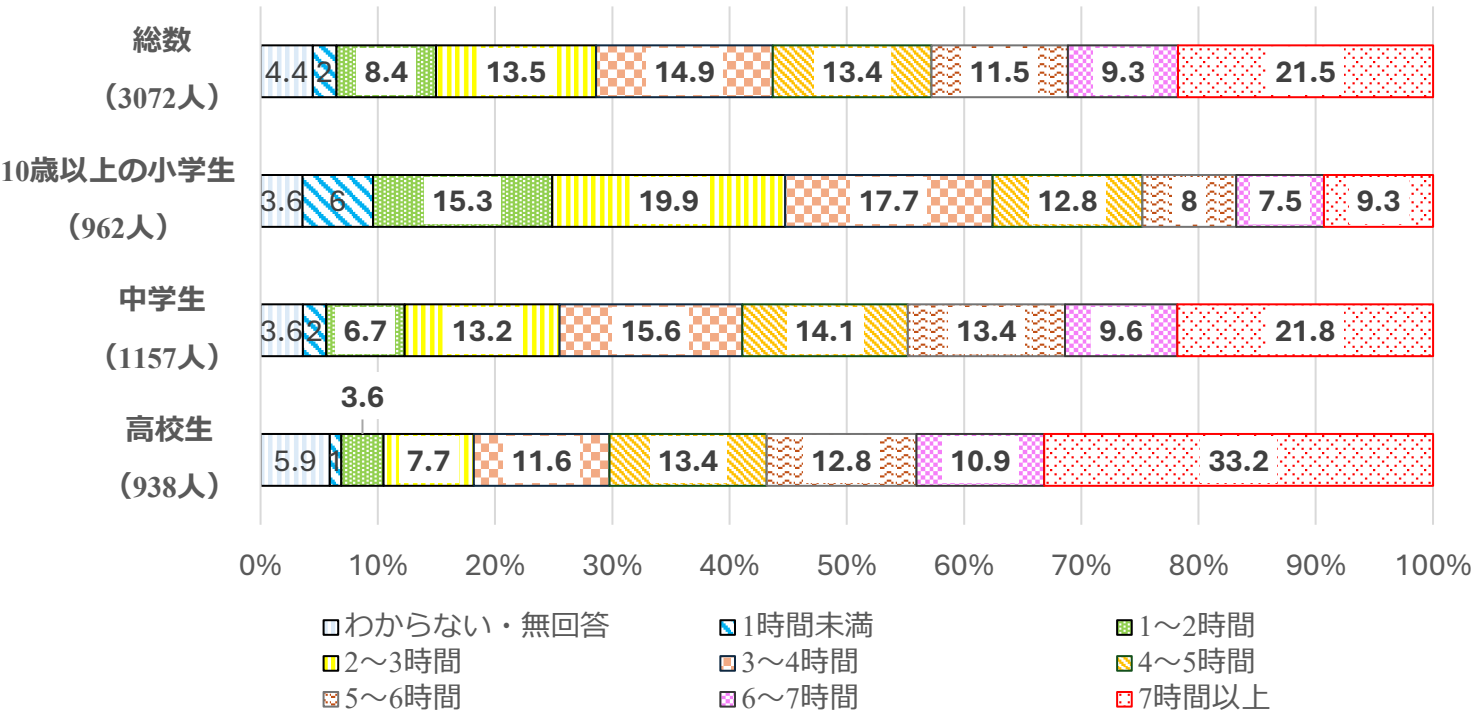


子どもがネットをやりすぎてない？



自分の子どもがネットをやりすぎていないか気になりますね！以下はこども家庭庁の調査結果です

青少年のインターネット利用時間（利用機器の合計/平日1日）



	平均利用時間	3 時間以上	5時間以上
総数	約5時間2分	70.7%	42.3%
小学生	約3時間44分	55.2%	24.7%
中学生	約5時間2分	74.4%	44.8%
高校生	約6時間14分	81.9%	56.8%

出典：令和6年度「こども家庭庁」青少年のインターネット利用環境実態調査



中学生以降、5時間以上の使用は4割超える
長時間使用している子どもは確かに多い！

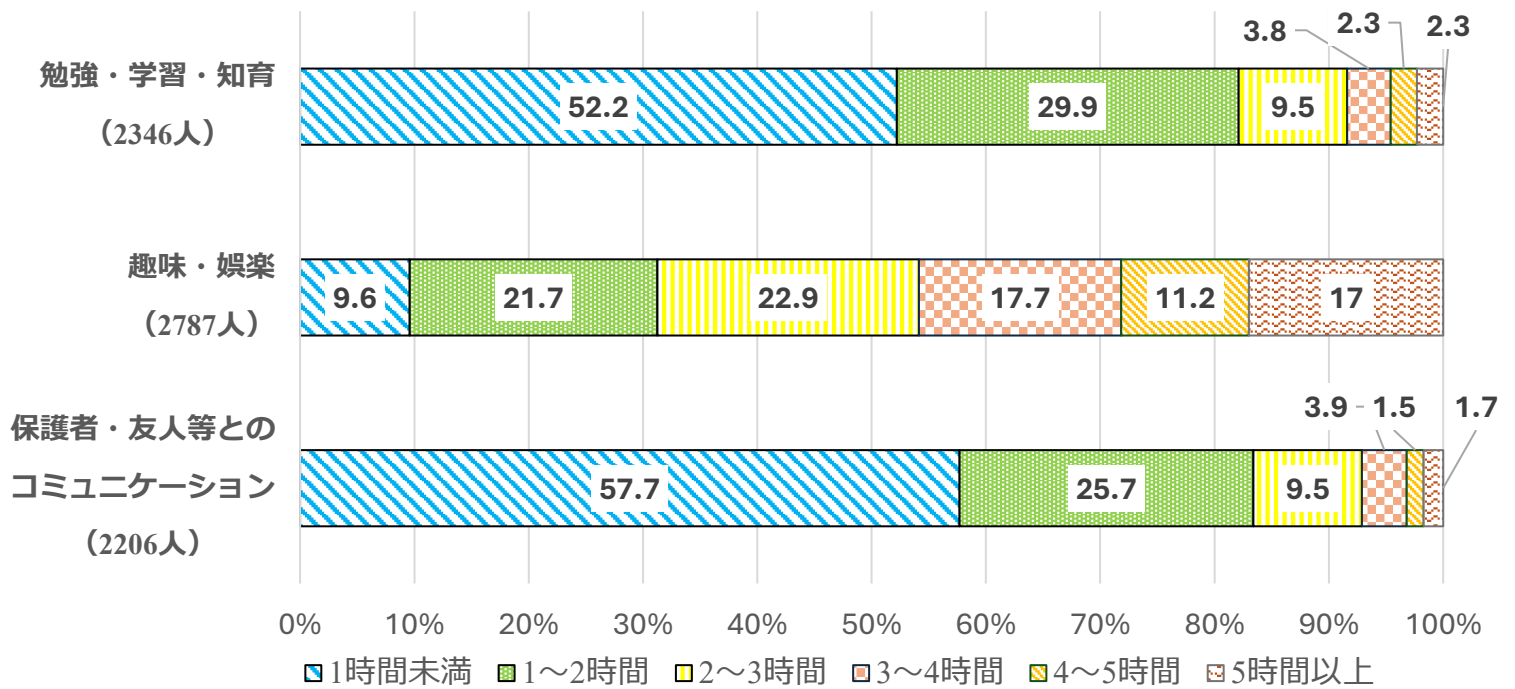


子どもはネットで何をしている？



同じ調査で目的別にまとめていました
ざっくりと趣味や娯楽が最も長いですね
勉強目的は半数以上が1時間未満です

目的ごとのインターネット利用時間（利用機器の合計/平日1日）



出典：令和6年度「こども家庭庁」青少年のインターネット利用環境実態調査



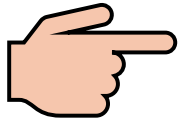
最近は音楽もネットで聞
くので、それも使用時間
に影響していますね

でもやっぱり人気なのは
ゲームですね。やり始め
たら止まらないかも

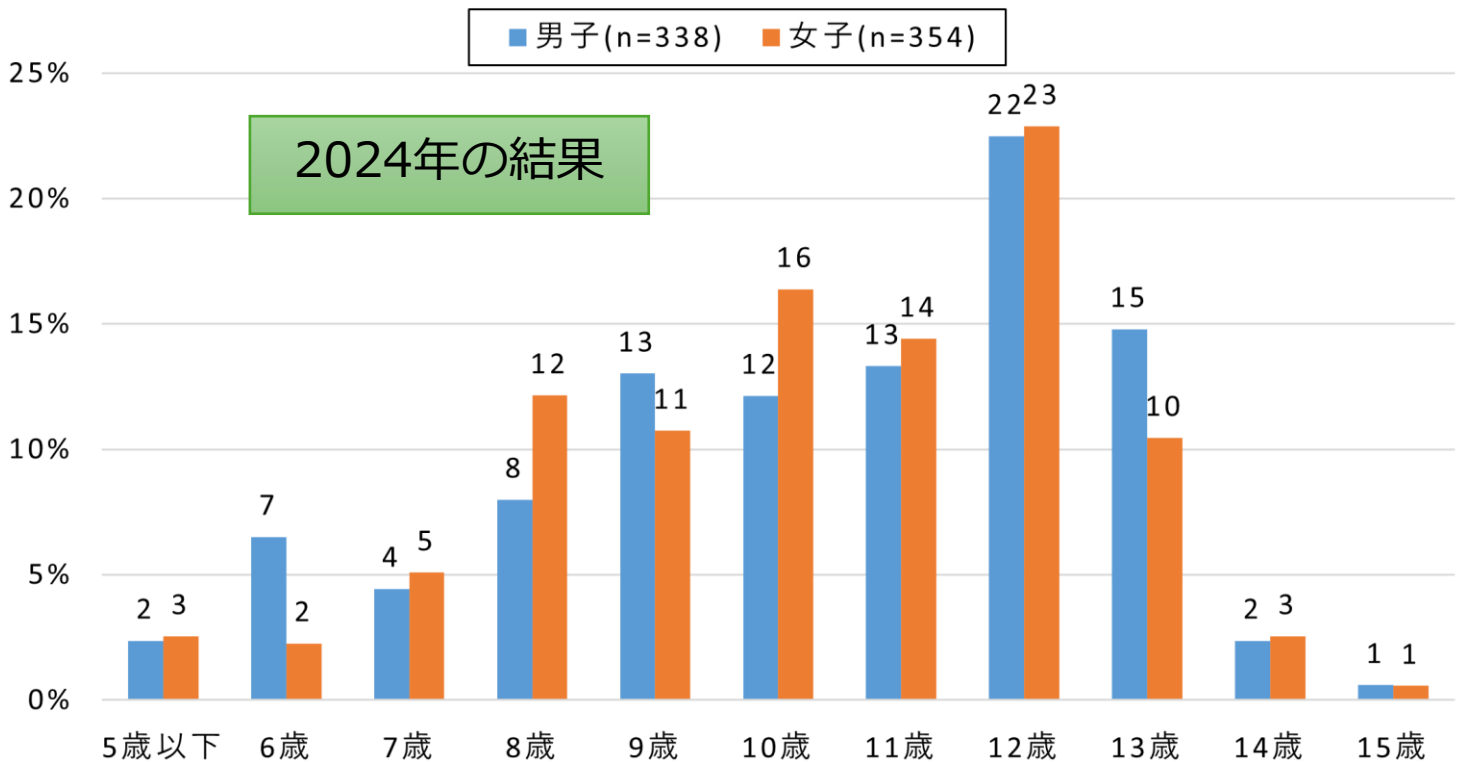




いつからスマホを持たせたらいい？



もちろん家庭の方針によりますが…
スマホを持たせると、好き放題使うんじゃないか、心配になってしまいますね
下はドコモの子会社の調査です



	2024年	2023年	2022年	2021年	2020年	2019年
平均年齢	10.4歳	10.6歳	10.6歳	10.6歳	10.8歳	11.3歳

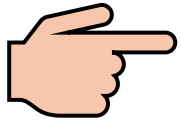
出典：2024年親と子の調査、モバイル社会研究所



最新の平均は10.4歳です
ただ、15歳以降はほぼ全員が持っているので、
平均＝標準 というわけではありません
持ち始めるのが最も多い年齢は**12歳**になります
小学校卒業または中学入学のお祝いとして
スマホも持つことが多いのではないかと思います
しかし、8～11歳で与える家庭も多いですね…



みんな持っているから与えていい？



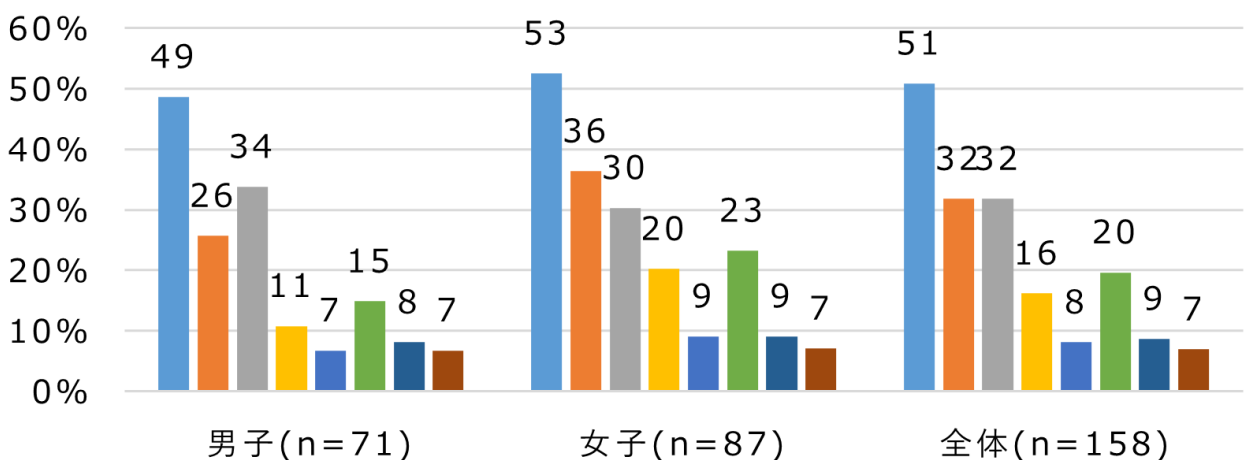
ご家庭でよく相談してからですが…
一方的な禁止はよくありませんが、早い年代だと
少し注意が必要です

スマホについては、国際的にも報告があります
13歳前にスマホを持っている子は、大人になった時に
メンタルが悪いという報告です
具体的には「**落ち着きのなさ**」「**自信の低下**」「**共感
力の低さ**」が強くなり、特に**6歳までにスマホを持っ
ていた男性の3割、女性の約半数**が大人になった時に「**希
死念慮**」があるとされます
スマホ開始年齢が低いほど影響が強いようです

出典：Thiagarajan TC et al. J Hum Dev Capab. 2025



前のページで年齢については示しましたが、下は
小学生のスマホ保有理由です
連絡と位置情報ならキッズケータイでいいのでは
ないかなと個人的には思います…

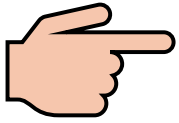




どこからゲーム障害（依存）なの？



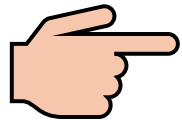
子どもは休みの日は1日8時間ゲームしています。
これはゲーム障害なのでしょうか？



ネット依存の定義は様々です
心配な症状は以下のものがあります

- **過剰な使用**：頭がいっぱいになる。極端な場合は食事や睡眠などの基本的欲求より強くなる
- **気分の変化**：落ち込んだ時に使うと、まるで人が変わったように明るくなる
- **耐性**：使っている時間が増えたり、PCのスペックを上げなければすまなくなる
- **離脱**：ネットができないと感情的・暴力的になったり動悸が出る
- **葛藤**：やめたいのにやめれない
- **再発**：やめたあとにリバウンドがある

引用：Griffiths MD. J Subst Use, 2005.



また、ゲーム障害には以下の定義があります

1. ゲームのコントロールができない
2. 他の興味や日常の活動よりも、ゲームの優先順位が高い
3. 悪い結果が出ていてもゲームを続ける、エスカレートする

引用：ICD-11.



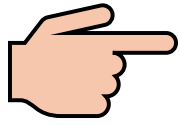
上記のように、使用時間の取り決めはないです

使用時間 <<< **日常生活への影響**

が重要ということです



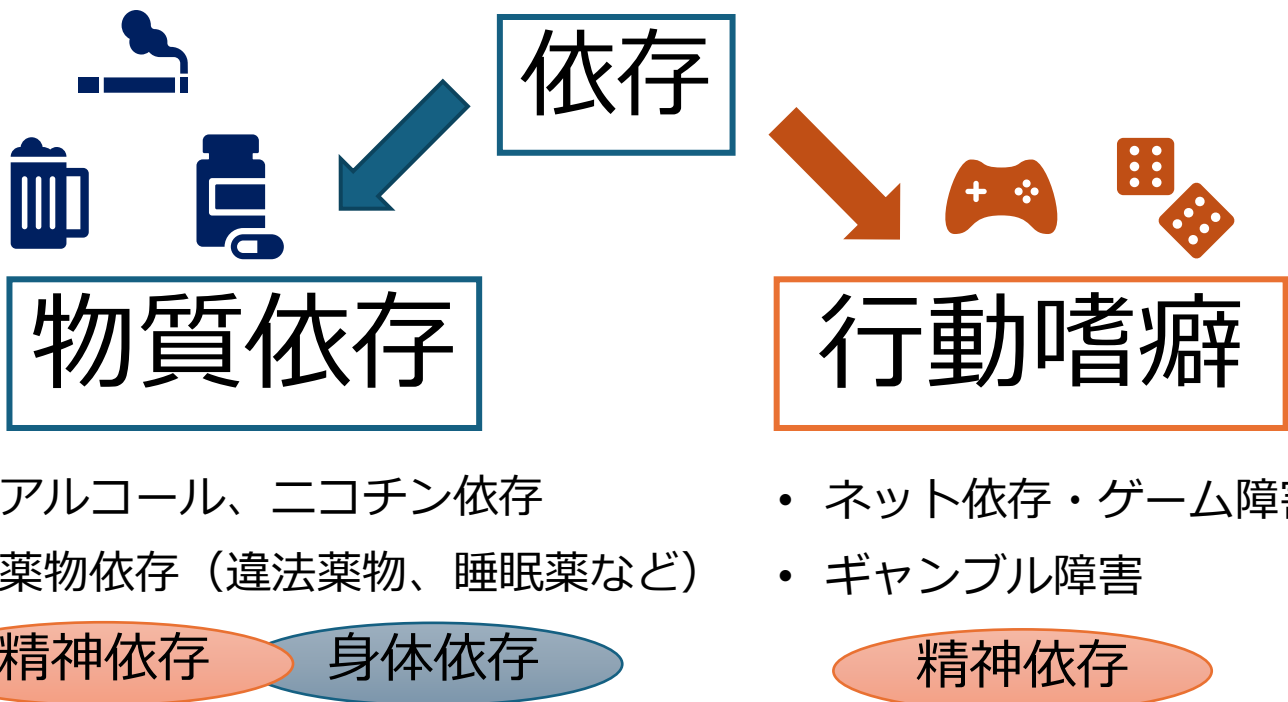
依存って病気ですか？



依存症で昔から問題とされているものに
アルコール依存や薬物依存があります
これらは**物質依存**といいます
これに対し、メディアへの依存は
行動嗜癖といいます



どちらも依存の1つで対策が必要な病気です



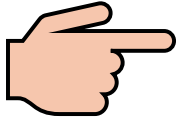
アルコールや薬などの化学物質を取り込むと、その影響で
身体依存（体が震える、呼吸の乱れなど）と精神依存（イライラ、落ち着かないなど）が出ます

ゲームは体に直接取り込まれるわけではないのに、同様に
精神依存が起こります

この点でどちらも依存と考えられています



ゲームやネットにメリットはある？



世の中の流れはデジタルに迎合しています
GIGAスクール構想（義務教育の児童生徒に1人1台の学習用PC）が始まり、小学校1年生からPCを使うことができるようになりました



＜ゲームのメリット＞

・ 一部のゲームは試行錯誤して頭を使う

（戦略系ゲーム、パズルゲームは論理的思考・計画性・柔軟な問題解決能力を高め、アクションゲームは注意の切り替えや処理速度の向上、協力プレイは他者との協力・役割分担）

- ・ ゲームは勉強・スポーツ以外の見せ場となり、自己主張ができる
- ・ ゲームが上手だと一目置かれる
- ・ ゲーム配信ができる

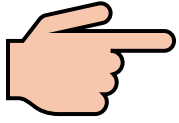
＜ネットのメリット＞

- ・ 学習・情報収集に役立つ
- ・ ネットを介して創作活動を発表・共有できる
- ・ 仲間と交流でき、孤独感の軽減となる





ゲームやネットのデメリットは？



ゲームをやり始めて、すぐに悪影響が出ることはあまりありません。依存状態や問題使用が長く続くと、以下の悪影響が指摘されています



身体的影響

- 食生活の乱れ
- 昼夜逆転、不眠
- 体力低下、肥満
- 視力低下



精神的影響

- 抑うつ、不安
- 意欲、関心の低下
- イライラ
- 攻撃性の亢進



脳への影響

- 脳前頭葉の機能低下
- ドパミン受容体の減少



脳内の側坐核からドパミンという神経伝達物質が放出されます。ドパミンが放出される回路が報酬系回路です。大脳新皮質で快楽をもたらす行動が学習され、この行動が繰り返されると、徐々に慣れ、報酬系の感受性低下につながります。



家庭で気を付けることは？



1. 家族がデジタルメディアをどう使っているか
2. ネットリテラシー

この2点が大事になります

現代、ゲームやスマホを持つことは避けて通れません
そこで、家族に必要なことが上記です
子どもにゲームやスマホの使い方にルールを決めるとき、
家族も一定のルールを守っていることを伝えましょう
保護者は子どもの鑑です

- ・ 食事中はスマホを置いておく
- ・ ゲームを長時間しない

保護者も上記を守って見せましょう

「リテラシー」とは、幅広い知識や判断力を指します
ネットリテラシーとは、ネットに関する知識・判断力です

1. ネットを使えるリテラシー
2. ネットを使いすぎないリテラシー
3. ネットを安全に使うリテラシー

が大事とされます

依存対策には「2」のリテラシーが大事です



使いすぎないための時間設定など、ルールは必要です
ルールを意識することで、リテラシーは育ちます

「3」もトラブル回避、犯罪被害の予防のためにも必要です
まずは年齢に応じたフィルタリングが必要です



ルールが守れません



ルールは子どもが守れるルールにしましょう
子どもに破られないルール設定をしましょう

ルール作りのポイント

- ・ ルール設定は購入前または使用前
- ・ 両親で本人と話し合いを持つ
- ・ 本人の意見を主体としたルールを考えましょう
- ・ 設定は具体的に（〇時間、〇時まで、〇曜日など）
- ・ 利用場所（リビング、自室など）を決める
- ・ 課金は慎重に、許可する時は具体的に（月いくらまで）
- ・ ルールについては口頭だけではなく書いておこう
- ・ 有害サイトブロックのフィルタリングは必須
- ・ ゲームの見守り設定、スクリーンタイムを活用しよう



左：ゲーム機の見守り設定

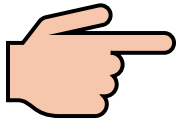
保護者のスマートフォンで、ゲーム機の使用時間や終了時間を曜日ごと設定ができ、実際の使用時間を確認できる。年代別のフィルタリングの設定もできる

右：スクリーンタイム

子ども用のタブレット/スマホと設定すると、使用時間の設定や特定のアプリを制限することができる



ゲームを取り上げてもいい？



「無線LANを取り外す」

「ゲームを没収する」

という対策は…

本人との関係が悪化するのはもちろんですが

これだけで依存がよくなる子は稀です

むしろ、

「親が勝手なことをするのなら、自分だって好きなようにする」

と、敵対的な関係や暴力に発展する可能性があります

ゲームの開始は親の了解のもと

であることを忘れないようにしましょう

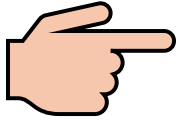


- ・ ゲームをやりすぎていて、取り上げたくなっていることを正直に話してみましよう
- ・ 子どもが納得できる範囲内の改善策を提案しましょう





時間設定を拒否します



特にオンラインゲームをしている子は
途中で強制終了になる設定は嫌がります
これは、ゲームが途中になってしまうという
本人の言い分も、一理あります

スポーツで例えると試合が始まっている最中です
ただ、最近はゲームが突然終わるのではなく、
数分前からゲームが終了する時間をお知らせする
機能がついています

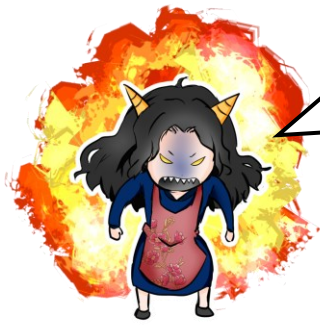
お知らせがきたら、ゲームをやめる準備をして欲しいですね



- ・ 見守り設定はやはり有効である
- ・ しかし、本人の言い分も聞きましょう
- ・ 親も子どもが好きなゲームのことを知っておくと、ルールなどの相談がしやすいです



子どもに対して親ができることは？



ついつい怒ってしまいます
親として注意以外に何かできますか？

子どもへの注意は**怒らず**、何がよくないのかハッキリと言いましょう



親ができることは以下の通りです

- ・ **子どもが好きなことに興味を持つ**

ことをおすすめしています

せっかくです、子どものハマっていることを知ってみましょう
親子の会話が増えると、約束して欲しいことも伝わりやすくなります

そのうえで、なぜ約束が必要かということですが、

- ・ **やりすぎを防ぐ < 「おしまい」を身につける**

ことが大事です。上手に終了出来たら褒めてあげて下さい
子どもが何をしたいのかがわかり、終わりを褒めることができれば、うまくいくことも多いです

そして、ですが、彼らがネットやゲームにのめるこむ理由として多いこ**中学生など思春期年代の子ども**とが、

- ・ **学校の人間関係での悩み、居場所がない**

- ・ **悩むことに疲れ、ネットに逃げてしまっている**

こともあります

どうしたらいいのか、一緒に考えてみましょう！



先生から注意してくれませんか？



普段会ったこともない病院の医師から止めるように言われても、**ほとんど効果ない**でしょう

警察の人に注意されたら聞く子どももいます

しかし、それは「逮捕されるのでは？」とかを想像して一時的におとなしくなっているだけに過ぎません

無理な理由で押さえつけると反動が起きます

ただ、**病院ではゲームやスマホの依存に関して、相談ができます**

子どもが相談したいと思っている場合はもちろんですが、生活の乱れや気分の変動、浪費などの心配があれば、一度病院の先生に相談してみるのも一つの手です

第三者に話して、家族の中で気持ちの整理をつけることは、問題解決の一步になるかもしれません



子どもの心理状態の見極め方

行動変容ステージモデルという考え方です
人が行動を変える場合、以下の
5つのステージを通ると考えられています

• 前熟考期

問題を解決しようとする気持ちがない

• 熟考期

このままではいけないと思っている

• 準備期

これまでの生活を変えていこうと心の準備をしている

• 行動期

行動を変えたところ、別の行動を増やす、対象から離れる

• 維持期

行動変容がしばらく持続している

- **前熟考期から準備期までは行動を起こさないで、見た目に変化はありません**
- **ただ、子どもがどの段階か見極めて声掛けを行う必要があります**
- 前熟考期ならば、まだ「今のままでは良くない」とすら思ってもいません。そんな状態で「どうするの？」と言っても響かないです。**ネットやゲーム以外に困っていること**を見つけて対応する時期です
- 準備期であれば親の声掛けにも応じるはずです

子どもの理解を把握しよう

子どもがどうしてネットやゲームにはまり込むのか？
その理由は保護者にはわからないことが多いですが…

子どもはどう思っているのでしょうか？

下記のアセスメントシートをしてみましょう

ネットやゲームの 使用を続ける メリット	ネットやゲームの 使用を続ける デメリット
・	・
・	・
・	・

実際にやってみて下さいね

これで子どもの考えが分かります
しかも、紙1枚あればできるので
簡単、簡便に使用可能です



私の経験上、依存が強い子どもはデメリットが
思いつかなかったり、書き込むことを拒否します
これをする事で、前ページの子どもの心理状態も
把握しやすくなると思います

来院が必要な子どもの特徴

本ガイドブックは参考になったでしょうか？

ネット依存の相談で病院に来る場合、子どもの成績低下や不登校の相談も多いです

ネットやゲームをやめたら解決する！と考える保護者の方もおられます

目立つ依存の背景には以下のことが隠れていることもあります

本人因子

ゲーム最優先
ネットに没頭
幼少期から利用
生活リズムの乱れ

家族因子

親子関係の不和
両親の不和
兄弟との関係
経済的不安

学校因子

学業の心配
進学不安
友人関係
いじめ

ネットの世界

注目・承認
賞賛・尊敬
別世界の自分

こうした背景を
理解することが大切です



ネット依存セルフチェックシート

下記の表の20項目5段階評価、最低得点20点～最高得点100点で計算
全くない：1点、まれにある：2点、時々ある：3点
よくある：4点、いつもある：5点

- ① 気がつくと、思っていたより長い時間ネットをしている
- ② ネット時間を増やすため仕事や家庭をおろそかにする
- ③ 配偶者や友人と過ごすよりネットを選ぶ
- ④ ネットで新しい仲間を作る
- ⑤ ネットの時間が長いと文句を言われる
- ⑥ ネットの時間が長くて学校の成績や学業に支障をきたす
- ⑦ 他にやらなければいけないことよりも先にSNSをチェックする
- ⑧ ネットのせいで仕事の能率や成果が下がった
- ⑨ 人にネットで何をしているのか聞かれたとき隠そうとした
- ⑩ 日々の生活の心配事を考えないようにネットを使用する
- ⑪ 次にネットをするときのことを考えている自分がいる
- ⑫ ネットの無い生活を考えると、恐ろしく思う
- ⑬ ネット中に邪魔されると、イライラ、怒り、大声が出る
- ⑭ 睡眠時間をけずって深夜までネットをする
- ⑮ ネットをしていないときでもネットのことばかり考える
- ⑯ 「あと数分だけ」と言っている自分に気づく
- ⑰ ネット時間を減らそうとしてもできない
- ⑱ ネットをしていた時間を隠そうとする
- ⑲ 誰かと外出するよりネットを選ぶ
- ⑳ ネットをしていないと憂うつやいらいらが出て、再開すると消える

各項目 1（全くない）～5（いつもある）点を20項目合計して

20～39点
依存なし

40～69点
依存の可能性

70～100点
依存

ゲーム障害セルフチェックシート

下記のチェック項目で、当てはまるところはいくつあるでしょうか？

この1年の間に

- ① ゲームのことばかりを考えていた時期がある
- ② もっとプレイしたくて不満を感じたことがある
- ③ ゲームをやれなくて、みじめな気持ちになったことがある
- ④ 他の人から繰り返し言われたのにゲーム時間を減らせなかった
- ⑤ 嫌なことについて考えなくていいようにゲームをした
- ⑥ ゲームをすることでどうなるか他人と口論したことがある
- ⑦ ゲームに費やした時間を他の人に隠したことがある
- ⑧ ゲームのせいで他の趣味や活動に興味がなくなったことがある
- ⑨ ゲームが原因で家族/友人/恋人と深く衝突したことがある

この1年であるかないかを数えてみて下さい

**5個以上当てはまると
ゲームの問題使用です！**





支援機関一覧

■ 行政機関

愛媛県心と体の健康センター
保健所
保健福祉事務所
警察相談専用電話

■ 自助グループ

特定非営利活動法人ASK
ギャンブル依存症問題を考える会

■ その他

消費者ホットライン
誹謗中傷ホットライン

2021年8月25日
2025年10月10日
監修者/著者
挿絵

第1版発行
第2版発行
河邊憲太郎
尾崎歩美
(公認心理師)

本冊子はJSPS科研費（20K18935・23K09742）の助成を受けて作られました