

学校関係者の方へ

子どもの

ネット/ゲーム依存の 理解と対応



監修

河邊憲太郎

愛媛大学大学院医学系研究科
精神神経科学講座 特任講師



目次

- ・はじめに …P3
- ・インターネット利用時間について …P4
- ・ネット/ゲーム依存とは …P5
- ・ネット依存の調べ方 …P6
- ・ネット依存の人ほどのくらい? …P7
- ・ネット依存の特徴 …P8
- ・ネット依存の原因 …P9
- ・学校で出来る予防法 …P10
- ・気になる生徒への対応 …P11

著者紹介



愛媛大学大学院医学系研究科
精神神経科学講座 特任講師

河邊 憲太郎

児童精神科医。専門はネット依存と発達障害。
2016年、愛媛県にて中学生のネット依存について
精神衛生上の影響を調査した研究論文が
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。
現在、愛媛大学医学部附属病院子どものこころセンター
などで子どものこころの診療を行っている。

はじめに

ネット依存・ゲーム障害が話題になっています

こんなこと、ありませんか？

- ・ 生徒の学力が急に落ちた
- ・ 遅刻や授業中の居眠りが多くなった
- ・ 生徒がeスポーツ部を作りたいと言っている
- ・ 保護者からスマホやゲームの使い方に関する相談が増えた
- ・ 将来の希望にユーチューバーやゲームクリエイターが多い
- ・ 不登校の状態では自宅を訪問すると部屋でネットやゲームばかり

もしかしたら、依存かもしれません

ゲームやスマホを子どもに買い与えるのは保護者であり、その利用は一般的に学校外なのなので、学校が個々に家庭での使用について対応することではないかもしれません。

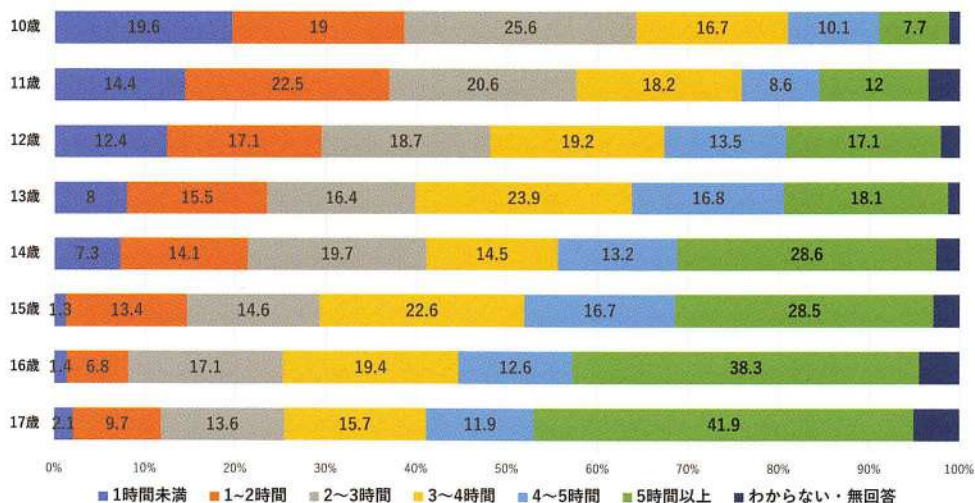
一方で、過剰なネット・ゲームの利用は学力低下や生活リズムの乱れなど学校生活にも多大な影響を及ぼすため、問題解決は学校にとっても必要なことです。

学校で依存症の「予防措置」として何ができるのか、依存の兆候がある生徒への対応をどのようにするのか。診療現場から感じることをお伝えすることで、教職員の先生方の一助になれば幸いです。

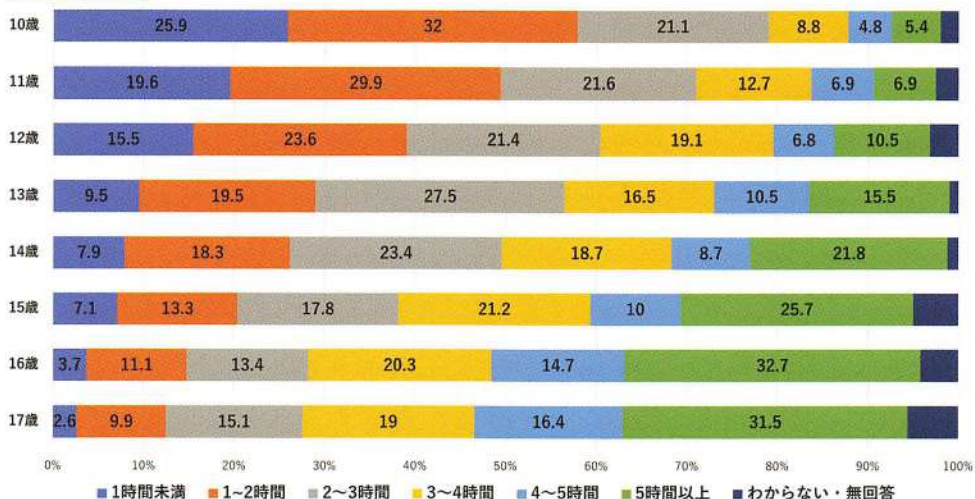
インターネット利用時間について

内閣府の本人調査「平日1日の平均インターネット時間」です。
男女とも年齢に伴い使用時間が増え、高校生は半数が平日4時間以上です。
大人が想像するより長い時間利用しているかもしれません。

男子



女子



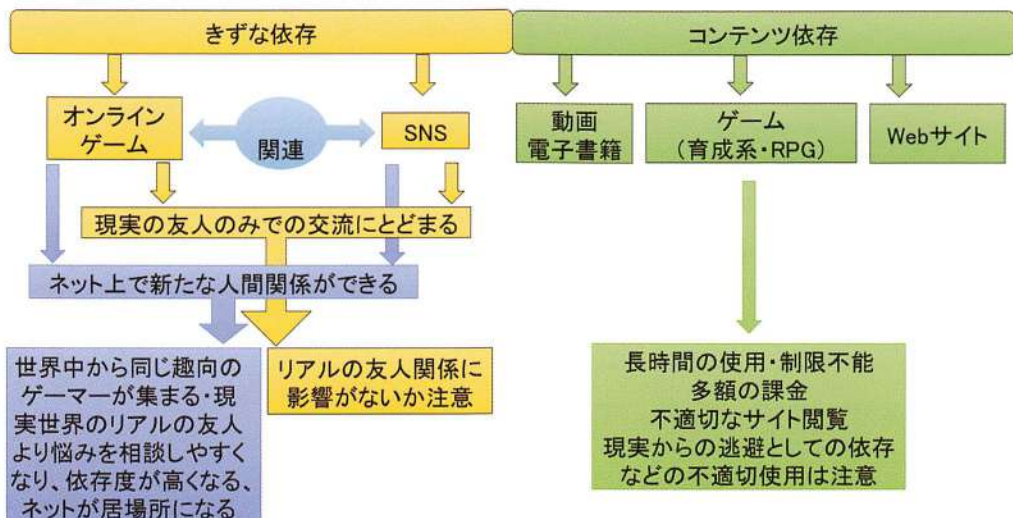
ネット/ゲーム依存とは

ネット/ゲーム依存とはネットやゲームが生活の中心となって、他の大事なことができなくなる状態のことです。

具体的には、思ったよりも長く・多く使用する、日常生活（学校や部活、友人、習い事）よりも優先する、問題（学習、仕事、家庭など）があってもエスカレートするなど特徴づけられます。

依存といえば、お酒や薬物などの物質依存(substance dependence)が想像されることが多いのですが、ネットやゲームについては行動嗜癖(behavioral addiction)といわれる依存の一つです。この依存はお酒などのように体に依存物質が入るわけではないですが、心身に及ぼす影響は類似するといわれています。

また、子どもの依存の特徴に「きずな依存」があります。SNSはもちろん、ゲームでも共感・共有・絆が形成され、孤独を感じさせにくくする特徴があります。



ネット依存の調べ方

ネット依存の調査は国内も海外も共通しています。
日本でよく使われているネット依存のデータは「DQ」といい、「はい」「いいえ」の2択で答える8項目の簡単な自己診断です。5項目に当てはまった場合に依存症の危険性を警告します。

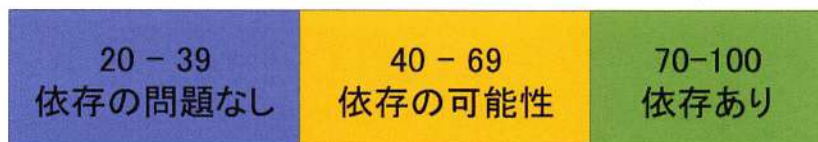
もっと詳しい調査が必要だともいわれ、その他の調査では「インターネット依存度テスト (IAT)」がよく使われます。以下のようなものです。

20項目を各1～5点で記入
(最低点数20点～最高点数100点)

例:

友人と過ごすよりも、ネットを選ぶことがある
ネットの時間が長いと周りから文句を言われる
ネットで何をしているのか隠そうとする
ネットをしていないときでもネットのことばかり考えている
ネットをする時間を減らそうとしてもできない
日々の生活の心配事から心をそらすためにネットで心を静める

点数が高いほど依存傾向が強い



と、点数によって依存であるかを判断します。
こちらは先ほどのスクリーニング調査よりは基準は厳しく、70点以上は依存状態であることが間違いないとされます。

久里浜医療センターのHPにて実際に
テストを受けることができます。



ネット依存の人はどのくらい？

中高生を中心に調査がすすんでいます。
2017年度のDQを利用したスクリーニング調査では、
日本国内の中高生のうち約93万人がネット依存の
おそれがあるといわれています。

愛媛県の中学生を対象に、IATを利用した調査を行いました。
2014年と2018年に、合計1,382人の中学生に調査をしました。
その結果はこの通りです。



依存の問題なし
2014年調査：76.3%
2018年調査：69.4%

依存の可能性あり
2014年調査：21.7%
2018年調査：26.3%



依存あり
2014年調査：2.0%
2018年調査：4.3%

これを、2020年度の中学生（約321万1千人）にあてはめると、
ネット依存である中学生は全国で約13万8千人となります。
また、2018年調査の結果では、依存がない人と比較して
依存がある人は **Twitter** を利用している人が多い
（オッズ比は男子が1.9、女子が4.0）ことがわかりました。

ネット依存の特徴

ネットやゲームの過剰利用は身体・心身に影響が出ます。ネット依存が長く続くと、生活リズムの乱れや睡眠の問題につながり、イライラなどの情緒的な問題も出てくる可能性があります。さらに、脳にも異常をきたすといわれています。ネット依存が脳にあたえる影響は、2010年頃から多数の報告があり、依存の怖さをものごとがたっています。

精神的影響

- 抑うつ、不安
- 意欲、関心の低下
- イライラ、攻撃性



体への影響

- 食生活の乱れ
- 昼夜逆転、睡眠障害
- 体力低下、肥満
- 視力低下

脳への影響

- 脳前頭前野の機能低下
- ドパミン受容体の減少



ドパミンという神経伝達物質の脳内放出で快楽が得られますが、ゲームの依存で快楽が感じられなくなる脳変化が起きることがあります。

ネット依存の原因

ネットにはまり込む原因は様々、多岐にわたります。
しかし、ゲームやネットをしないまま大人になる子は少ないでしょう。
また、8割の子どもは過剰利用のピークは2年以内だったとの報告もあります。多くの子どもは趣味の1つとすることができています。
では、なぜ一部の人はネット依存になるのでしょうか。

依存症は「孤独」から起こるといわれています。
アルコール依存などの物質依存にも共通していることです。
もちろん、ネットに熱中しすぎることで依存になることもあります。
いずれの場合もネット依存になる理由に「現実逃避」は影響します。
ネットの世界が居心地がよくなってしまうのです。

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
進学的不安
友人関係
いじめ

ネットの世界

注目・承認
称賛・尊敬
別世界の自分



学校で出来る予防法

依存の状態を治すためには、根本にアプローチする必要があります。
保護者の方から

「ネットのしすぎで勉強しない。」「ゲームさえやめれば。」
など相談が多くありますが、
ネットやゲームをやめればすべて解決できるわけでもなく、
家庭でネットやゲームの問題をいったんおいて、
話し合う必要があることを説明します。

一方、学校現場では予防教育が必要と考えています。

予防は治療とは違い、病気を知ることや啓発活動が含まれます。
学校では薬物やアルコールなどの依存症対策は以前から行われています。
ネットやゲームについても予防教育は

- ① ネット/ゲーム依存について学ぶこと
- ② 自らの状況を振り返る機会を設けること

などが必要になります。



依存症については普及啓発がすすんでいます。

厚生労働省が「依存症の理解を深めよう」というサイトを作成しています。
アルコールや薬物、ギャンブル依存の話題が中心で、情報がまとまっています。

<https://www.izonsho.mhlw.go.jp/>



ゲームについては、関係者連絡会議が令和2年から開始されています。
各省庁と有識者、ゲーム会社関連の方々の会議について資料が閲覧できます。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/
other-syougai_141301_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/other-syougai_141301_00001.html)



気になる生徒への対応

ネット依存は学生には少なくないことはお伝えしました。
学校では、以下のようなことがあれば、注意すべきサインです。

- 学校への遅刻や早退、体調不良
- 生活習慣の乱れ（身だしなみの乱れ、提出物の遅延など）
- 授業中の居眠り、成績の急激な低下
- 一人で過ごしているなど、友人関係の変化

また、保護者からネットやゲームについて相談があるかもしれません。
しかし、病院をすすめても、本人の希望がない、保護者の理解が不十分、
病院の垣根が高いなど、すぐに病院とつながらない場合が多いです。

学校での予防教育を保護者に詳しくお伝えすることは有効です。
また、このハンドブックとは別に、保護者用のハンドブックも
準備がありますので、ご活用下さい。

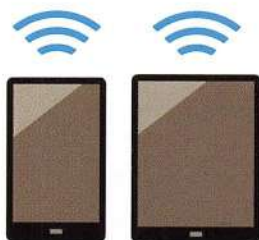
本ハンドブックでは、主に「過剰利用」についてご説明していますが、
個人情報の流出やネットいじめ・誹謗中傷への対策が必要となる
場合もあると思います。
こちらに関しては、愛媛県警のホームページが参考になります。



愛媛県警察「情報モラル映像教材」

<https://www.police.pref.ehime.jp/syounen/jouhou.html>





支援機関

■行政機関

- ・厚生労働省
- ・精神保健福祉センター

愛媛県心と体の健康センター（愛媛県）

- ・保健所

松山市保健所、四国中央保健所、今治保健所、中予保健所
宇和島保健所、西城保健所、八幡浜保健所

■自助グループ/家族会

JUST（特定非営利活動法人）

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

2021年8月25日 第1版発行
監修者／著者 河邊憲太郎
挿絵 尾崎歩美
(公認心理師)

本冊子はJSPS科研費 20K18935の助成を受けたものです