スマートフォン全盛時代への警告

ネット依存傾向の実態と対策・提言

～ネット利用と日常生活に関する意識調査～

2013 年６月

調査報告書（訂正版）

Ver 4 .0

中学校３年生・高等学校２年生対象

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

弘前大学ネットパトロール隊調査部

監修・統括　：大谷良光（弘前大学教育学部・教授）
調査用紙作成チーフ・サブ統括　：浅田豊（青森公立保健大学・准教授）、
統計処理チーフ　：遠藤聖奈（パト隊調査部長）、
調査委員　：葛西由望、加賀谷悠、斎藤奈緒子　（パト隊調査部員）

研究助成事業　○マツダ財団－マツダ研究助成
○日本学術振興会－科学研究助成金（萌芽的挑戦研究）

はじめに

スマートフォン(以下「スマホ」と省略)は、子どもの世界へ急速に普及している。全国調査で内閣府「平成 24 年度 青少年のインターネット利用環境実態調査」(2012 年 11 月調査)によれば、高校生の所持率は 55.9%、中学生は 25.3%、小学生は 7.6%であった。しかし、2013 年 5 月に農村部の高校生に実施したミニ調査(パト隊、サンプル203)でスマホの所持率は、高校1年生93.8%、2 年生 83.3%、3 年生 60.3%、全体 77.8%であった。この学年比率から推測して来年度になれば、スマホの全体所持率は 90%近くなる。また、6 月に小学生 4.5.6 年生に実施したミニ調査(パト隊、サンプル 246)でスマホの利用率は、全体で 39.0%であった(所持者は家族が多い)。来年度子どもの世界ではスマホは全盛時となる。

このような時期に、ネット・ケータイ問題の三側面である、ネット依存の現状を明らかにすることが急務と考え本調査を実施した。また、本調査は「ネット利用と日常生活に関する子どもの意識」を明らかにすることも目的にした。しかし、本報告書は、「ネット依存の実態と対策」を明らかにすることに限定して検討した。したがって、データは全て報告しているが、検討には関係する項目のみを利用した。検討に使用しなかった項目にも興味あるデータが多数あるので、是非お読み頂きたい。他のデータは、別の機会に検討する予定である。

尚、本報告書(訂正版)は、7 月 1 日(月)の記者会見を受け、「説明がいまひとつわかりにくい」という記者の指摘を受け、分析方法と結論の導き方の記述を訂正してものである。もちろん、結論そのものは変わっていない。また、その後みつかった誤字脱字の訂正も行った。

もくじ

はじめに ―――――――――――――――――――――――― 2

第Ⅰ部　調査について ―――――――――――――――― 3

第Ⅱ部　調査結果報告概要 ―――――――――――――― 4

第Ⅲ部　データ報告 ―――――――――――――――――― 8

第Ⅳ部　ネット依存傾向の実際と脱却の意識の分析－38

第Ⅴ部　提言 ―――――――――――――――――――――44

第Ⅰ部．調査について

①実施期間：2012 年 5 月

②対象：県内の公立中学校３校の３年生(n=598)、高校３校(n=668)の２年生、計 1266 名

青森県内の子どものケータイ所持率が中学生までは低い状況を考慮し、中学３年生とケータイを 98%近く所持し、使用経験が１年以上を経過した高校２年生を対象にした。調査校は、中南津軽地区、三八地区、東西津軽地区から中・高各１校ずつ選出した(計６校)。

③目的：　子どもたちのネット依存の現状を明らかにするため、インターネット利用と日常生活との係わりや意識という視点で調査を行い、ネット依存傾向の実際と子どもがネット依存から脱却するにはどのような支援ができるかの施策の糸口を得ることを目的した。尚、ネット依存の定義は、日本でネット依存問題を先駆的に取り組んでいる「独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター」(以下「久里浜医療センター」と省略)で引用しているキンバリー・ヤングの定義(1998 年)を参考にした。

④調査内容：（1）　インターネットの利用状況について

（2）　日常生活の中でインターネット利用に係わる「状況」と「意識」について

（3）　インターネットに夢中になる理由と、インターネット利用による「気持ち」や「身体」の変化について

（4）　ネット依存傾向への自覚とネット依存脱却への意識について

（5）　日常生活での自分自身の意識について

⑤有効回答数　：　1017/1266　有効回答率 80.3%（小数点第２位を四捨五入している）

	全体			中学			高校		
	計	男	女	計	男	女	計	男	女
人数	1017	513	504	483	235	248	534	278	256
割合		50.4%	49.6%		48.7%	51.3%		52.1%	47.9%

今回の調査では、問４の（3)、(4)を除き、一つでも答えていないものがあった場合は無効回答とした。

⑥用語について：「ケータイ」は、従来の「携帯電話」(ガラケー、フィーチャーフォン)とスマートフォンを含めたモバイル端末を表示し、「携帯電話」は従来の携帯電話として扱かった。以下、本報告では、インターネットは「ネット」、スマートフォンは「スマホ」と省略して使用する。

また、ネット依存の段階は、「ネット依存症」「ネット依存傾向」「ネット依存傾向予備軍(大谷)」とした。ネット依存症＝病気(久里浜医療センター)という見解を踏まえている。

第Ⅱ部. 調査結果報告概要ーネット依存傾向の実際

検討では、ケータイ利用率が 97.9%の高校 2 年生と、中学 3 年生の内「ケータイ＋自分所有パソコン」を利用している生徒に限定して行った。そして、キンバリー・ヤングのネット依存の定義での分析の因子(項目)を、①過度に没入(利用時間)、②使用できないと情緒的苛立ち、③人間関係が煩わしくなり日常生活に障害をきたす、④健康状態に弊害が生じる、として整理した。

(1)高校２年生の結果

①過度に没入ーネット利用時間が長いと自覚している生徒が 25.6%、ネット利用平均時間が 3 時間以上のものが 28.8%、約 3 割(6 時間以上含めて)、6 時間以上は **4.5%**である(表 1 参照)。

②情緒的苛立ちー「ネットに触れていないと落ち着かない」-3.9%、「ネットなしでは楽しみがない」-6.6%、係わる項目を平均すると５%程度である。

③人間関係が煩わしく日常生活に障害ー「ネットが自分の居場所」-2.6%、「家族の対話よりネットの方が楽しい」-3.4%、「現実の友人関係よりネットの友人関係が楽しい」-2.1%、「ネットが原因で寝不足気味」ー5.2%、「ネットが原因で成績が下がる」ー2.6%で平均して 3%程度である。

④健康に弊害ー「健康面で何らかの変化有」-4.3%で, 健康面での自覚症状では、「視力低下」-19.1%, 「めまい」-3.6%, 「ＶＤＴ症候群」-0.9%、「体重変化」-1.1%で、視力低下を除いて、5.5%に症状が自覚され、平均して５%程度に弊害が生じているている(表３参照)。

⑤ネット依存傾向と自覚している生徒が **29.6%、約 3 割**で、また、身近な人からも「やり過ぎ」と指摘されている生徒も **28.4%、約 3 割**である(表２参照)。さらに、ネット依存傾向チェックリスト自己評価で、14 点以上の生徒 4.3%を「ネット依存傾向」と推定し、ネット依存定義４項目の重なりと総合すれば、ネット依存傾向の高校生が 5%程度となる。また、ネット依存傾向チェックリスト自己評価で、８点以上 13 点未満 28.8%の生徒を「ネット依存傾向予備軍」と仮定し、ネット依存傾向自覚数値で「どちらかといえばそう思う」(22.7%程度)と総合するとするとネット依存傾向予備軍は 26%程度と推測される(表４参照)。

○表１　問１（２）　インターネットの一日の平均利用時間はどれくらいですか(註ー中学生の分母は 232 人でケータイとパソコンを所持している生徒)

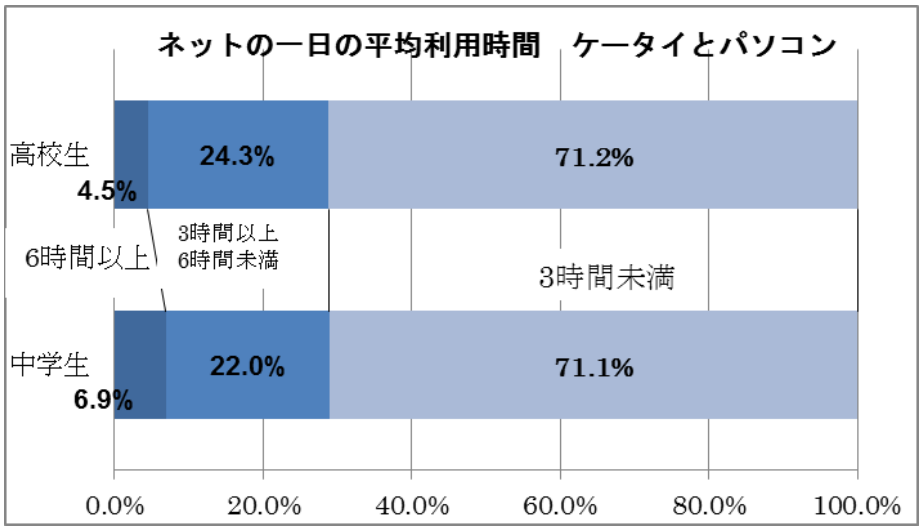

表１　ネットの利用時間

＊ネット依存傾向があると答えている生徒の 83%は、利用時間の長いことを意識しており、その時間の目安は、ネット依存傾向予備軍が 3 時間以上、ネット依存傾向者が 6 時間ないし 5 時間以上と推測される。

○表２　問４（２）　あなたは自分のことを「ネットに依存している」(インターネットやケータイによって心が安定し、毎日多くの時間を費やしている状態)、またはそれに近い状態だと思いますか。

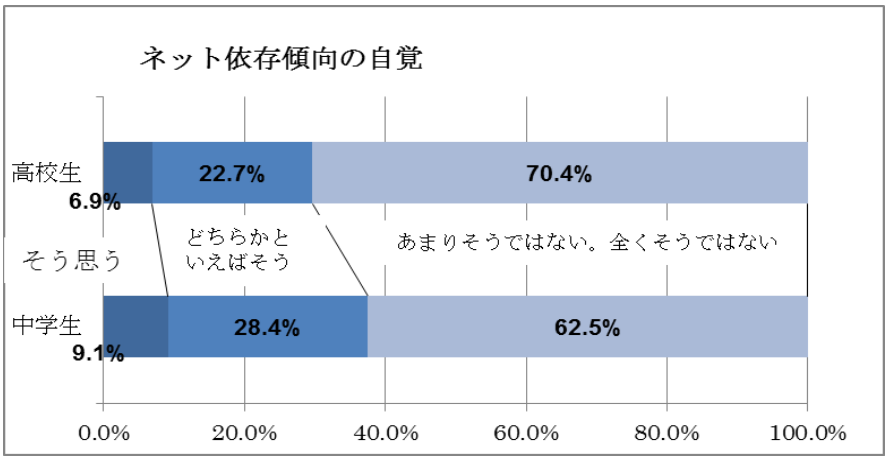

表２　ネット依存傾向の自覚

○表３　問４(３)　インターネット(メールを含む)を利用するようになった後、ネットの利用が原因と思われ、次のようなことに当てはまる場合はありますか。(分母は、変化があったと回答した生徒)

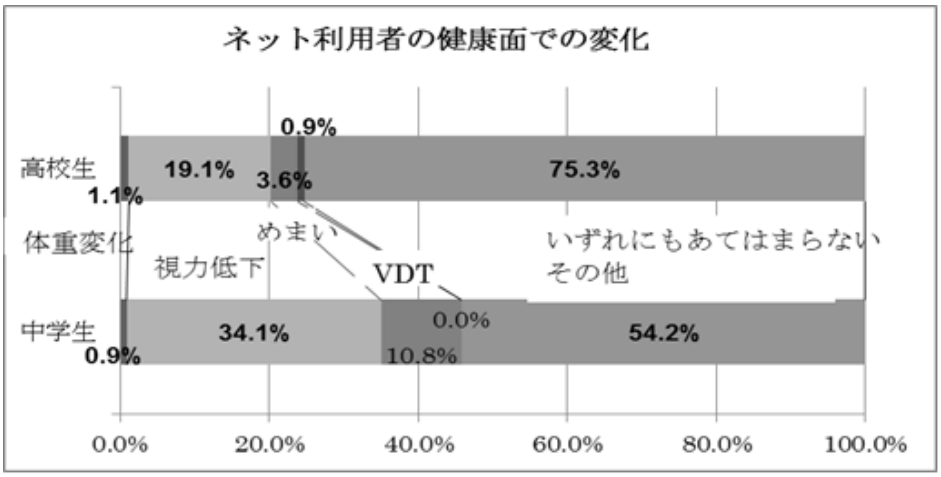

表３　ネット利用者の健康面の変化

表３　ネット利用者の健康状態の変化

（２）中学３年生の（ケータイ＋専用パソコン）の結果

中学生の分析のための調査データ処理は、ケータイ所持率が低いことを考慮して、また、個人所有の機器（端末）を 97.9%所持している高校生との比較を的確にするために、分母を（ケータイ＋専用パソコン）所持者 232 名とした。

①過度に没入－ネット利用時間が長いと自覚している生徒が 37.5%、ネット利用平均時間が 3 時間以上のものが 28.8%、約 3 割(6 時間以上含めて)、6 時間以上は **6.9%である。(表 1 参照)**

②情緒的苛立ち－「ネットに触れていないと落ち着かない」-10.8%、「ネットなしでは楽しみがない -10.8%、係わる項目を平均すると 11%程度である。

③人間関係が煩わしく日常生活に障害－「ネットが自分の居場所」-6.7%、「家族の対話よりネットの方が楽しい」-7.3%、「現実の友人関係よりネットの友人関係が楽しい」-2.1%、「ネットが原因で寝不足

気味」－10.3%、「ネットが原因で成績が下がる」－7.8%で平均して7%程度である。

④健康に弊害－「健康面で何らかの変化有」-8.2%, 健康面での自覚症状では、「視力低下」-34.0%,「めまい」-10.8%,「体重変化」-0.8%、その他-2.2%で、視力低下を除いて、12.2%に症状が自覚され平均して12程度に弊害が生じている。**(表３参照)**

⑤ネット依存傾向と自覚している生徒が 38%程度(表 2 参照)、でさらに、ネット依存傾向チェックリスト自己評価で、14 点以上の生徒6.0%を「ネット依存傾向」と推定し、ネット依存定義４項目の重なりと総合すれば、ネット依存傾向の中学生が８%程度となる。また、ネット依存傾向チェックリスト自己評価で、８点以上 13 点未満 28.4%の生徒を「ネット依存傾向予備軍」と仮定し、ネット依存自覚数値の「どちらかといえばそう思う」(28.4%)と総合するとするとネット依存傾向予備軍は 28%程度と推測される。**(表４参照)**

(3)全体を通しての特徴点と他の調査との比較を含めた指摘

１．高校生のネット依存傾向率が**５%前後、中学生で自分専用のケータイやパソコンを所持している依存傾向率が８%前後**で、中学生が３%程高い。また、**ネット依存傾向予備軍は高校生で 28%前後、中学生で 32%前後**である。ネット依存傾向と予備軍が中学生に多かったことは、ネットの世界に係わり始めた初期がネット依存にはまり込みやすいことを示していると思われる。注視する点は、中・高生とも実際のネットの利用時間（3 時間以上）の利用率では大差ないが、心的、健康面での依存傾向の自覚や症状が高く表れた点である。このことは、自我形成期における中学生の発達段階とも係わり、また、保護者や周りから注意され続けていることが「意識＝自覚」となっているのではないかとも思われる。この点、ネット依存傾向についての他の調査では、中学生の方が高校生より低いものが多い。それは、分母が全調査対象者にしているため、全体に対する比率が下がるからである。その点、本調査では、自分専用のケータイやパソコンを所持しているもの、つまり、恒常的にネットにつなげる環境にある中学生に限定したため、問題点が浮き彫りにされた。

２．ネットの機器（端末）に注目すると、スマホの所持率が高い高校生の「携帯電話」と「スマホ」のネット平均利用時間 3 時間以上の利用率を比べてみると、「携帯電話」が 20.4%、「スマホ」が 31.6%で、スマホ利用者が「携帯電話」利用者より **11.2%も多く**、スマホ利用がネット利用の長時間化に繋がっているといえる。今後スマホの利用が拡大すればこの傾向がますます高まることが推測され、危惧される。このことは、内閣府「平成 24 年度 青少年のインターネット利用実態調査報告書」の「ケータイによるネットの利用時間の推移について」で、ここ 4 年間で平均利用時間が 20 分のび、2 時間以上の利用時間者の割合も 7.3%増えている事実と照合する。

	2 時間以上	平均利用時間
2009 年	27.8%	77.5 分
2012 年	35.1%	97.1 分

３．ネット依存の実証的な研究は遅れており、「ネット依存症」「ネット依存傾向」率をデータとして提示している調査研究は極めて少ない。その中で、久里浜医療センターが成人を対象にした 2008 年度調査では、ネット依存傾向の成人は 2.0%であった。そして、解説で「未成年者はさらに多く、スマホが普及していることを考慮すると日本では数百万人の依存傾向者がいると推測されます。」(監修・樋口進『ネット依存症のことがよくわかる本』講談社、2013 年)と述べていることからも、我々の調査結果の妥当性がうかがえる

４．一方ネット依存者が高率の国といわれている韓国の 2012 年度調査では、「10 代のネット中毒者はスマホ利用者の 18%(スマホ所持率 65%)」「10 代のスマホ利用者の平均利用時間は 4 時間、中毒者は 7.3 時間」(時事通信)と報道されており、我々の調査や今後の日本のスマホ普及状況を見るならば他人事

ではないといえる。

○表４　問２(１)～(12)　ネット依存傾向チェックリストで「よくある」「ときどきある」を選択した合計と割合で、選択度の高いものから並び替えた表　　(分母 1017)

	設問番号	設　　問	上段－数値 下段－割合
1	⑤	空いた時間に特別な用事がなくても、暇つぶしとして、ネット機器を使ったり触れたりしている	714 70.20%
2	⑧	寝る時にケータイを枕元に置いている	546 53.70%
3	③	メールを送ってから、相手から返事が来ないと不安になることがある	335 32.90%
4	④	携帯を持ち歩いていないと不安に感じる	324 31.90%
5	⑫	ネットを利用しているときに、心がいやされると感じることがある	312 30.70%
6	⑦	ネットを利用するようになり、睡眠時間が不規則なった	281 27.60%
7	⑨	(学校以外の時間で)その日の、人とのやり取りの大部分がネット(メール、チャット、オンラインゲーム、ブログ、動画など)だ、ということがある	279 27.40%
8	⑪	ネット利用時間を減らそうと思っても、できないことがある	211 20.70%
9	②	友達から届いたメールに対し、自分から返信するまでに 30 分以上かかってしまうと、不安になる	183 18.00%
10	①	食事中に何通もメールが届き、なかなか食べ終わらないことがある	145 14.30%
11	⑥	ネットを使っている時は、家族が声をかけても返事をしないことがある	137 13.5%
12	⑩	(学校で)休憩時間にケータイをチェックすることはある	120 11.8%

表４　ネット依存傾向チェックリスト

(4)ネット依存脱却の意識と克服への路

ネット依存脱却への子どもたちの意識を設問から検討すると、第一に「リアルな友達との関係を深める。その方が楽しいという状況を支援してつくりだすこと」、 第二に「部活や習い事、あるいは趣味の場など一つでも居場所ができること」、 第三に「ネットより楽しいこと、必要なことを優先させるように支援すること」である。これらの整理は、すでにいわれてきたことと一致する。

そのためには、まず「自分がネット依存傾向にあることに気がつく＝気づかせる」、「家庭でルールをつくり守らせる」、「成績が下がる、健康を害する等、依存症の怖さを自覚させる」等が示唆されていた。すなわち、自分の状況を認識させ(チェックリスト等)、ネット依存の怖さを啓発することが必要だといえる。また、ネット依存傾向にあるものは、家庭でのルールを含めた厳しい支援が必要であり、「ネット依存症」と断定できるものは病気であるため(久里浜医療センター)治療として対応する必要がある。

第Ⅲ部. データ報告

※割合は、小数点第２位を四捨五入して表しているため合計が 100%にならない場合がある。
※複数回答のため、割合が 100%にならない場合がある。
※その他、自由記述についてはアンケートに書かれていた原文のまま掲載している。

問１　インターネットの利用状況について

問１では、ネットで利用している端末、ネットの利用時間、メールの回数、利用サイト、ネットを始めた理由について聞いた。

（１）あなたがインターネットを利用する際に使う端末(機器)はどれですか。(複数回答可)

「あなたがインターネットを利用する際に使う端末(機器)はどれですか」という問いに対しては、「ケータイ(携帯電話＋スマホ)」64.2%で最も多く(ただしこの数字には、家族で共用して使用しているケータイは含まれていない)、次いで「家族・施設共有のパソコン」が 62.3%であった。中学生では「家族・施設共有のパソコン」が 68.7%と最も多く、次いで「ケータイ」が **38.7%**であった。高校生では「ケータイ」が 88.2%と最も多く、次いで「家族・施設共有のパソコン」が 56.6%であった。「持っていない」「その他」には、家族共有のケータイが含まれていると思われるため、高校生のケータイ利用率は、問２の(４)(８)の設問を含めて算出すると **97.9%**となり、我々の過去の他の調査と合致した。

○全体

総数	1,携帯電話	2,スマートフォン	3,自分専用のパソコン	4,家族・施設共有のパソコン	5,持っていない	6,その他
1017	478	175	134	634	57	82
	47.0%	17.2%	13.2%	62.3%	5.6%	8.1%

―６．その他―

・I Pod　・PS3、Wii、PSP　・プレステ３　・ゲーム機　・Ipod touch
・PS　Vita　・PS3、PSP、DSiLL、Will　・ＰＨＳ、ゲーム　・WALKMAN。PS3
・タブレット端末（サムスン製）

○中学校

総数	1,携帯電話	2,スマートフォン	3,自分専用のパソコン	4,家族・施設共有のパソコン	5,持っていない	6,その他
483	125	57	50	332	50	57
	25.9%	11.8%	10.4%	68.7%	10.4%	11.8%

○高校

総数	1,携帯電話	2,スマートフォン	3,自分専用のパソコン	4,家族・施設共有のパソコン	5,持っていない	6,その他
534	353	118	84	302	7	25
	66.1%	22.1%	15.7%	56.6%	1.3%	4.7%

（2）インターネットの１日の平均利用時間はどれくらいですか。(複数回答可)

「インターネットの１日の平均利用時間はどれくらいですか」という問いに対しては、携帯電話を「利用していない」とする 48.5%を除いては、「1 時間以上 3 時間未満」が 19.7%と最も多かった。中学生では「1 時間以上 3 時間未満」が 10.6%と最も多く、高校生でも「1 時間以上 3 時間未満」が 27.9%と最も多かった。高校生の「携帯電話」と「スマホ」の 3 時間以上の利用時間を比べてみると、「携帯電話」20.4%、「スマホ」31.6%で、スマホ利用者が「携帯電話」利用者より 11.2%も多く、スマホ利用がネットの長時間化に繋がっているといえる(全生徒総数から「利用していない」ものを差し引いて分母とした)。

【携帯電話】

○全体

総数	1、30分未満	2、30分以上1時間未満	3、1時間以上3時間未満	4、3時間以上6時間未満	5、6時間以上	6、利用していない
1017	107	115	200	86	16	493
	10.5%	11.3%	19.7%	8.5%	1.6%	48.5%

○中学校

全体	1、30分未満	2、30分以上1時間未満	3、1時間以上3時間未満	4、3時間以上6時間未満	5、6時間以上	6、利用していない
483	41	30	51	17	8	336
	8.5%	6.2%	10.6%	3.5%	1.7%	69.6%

○高校

総数	1、30分未満	2、30分以上1時間未満	3、1時間以上3時間未満	4、3時間以上6時間未満	5、6時間以上	6、利用していない
534	66	85	149	69	8	157
	12.4%	15.9%	27.9%	12.9%	1.5%	29.4%

【スマートフォン】

○全体

総数	1、30分未満	2、30分以上1時間未満	3、1時間以上3時間未満	4、3時間以上6時間未満	5、6時間以上	6、利用していない
1017	24	36	65	40	13	837
	2.4%	3.5%	6.4%	3.9%	1.3%	82.3%

○中学校

総数	1、30分未満	2、30分以上1時間未満	3、1時間以上3時間未満	4、3時間以上6時間未満	5、6時間以上	6、利用していない
483	12	15	16	12	3	423
	2.5%	3.1%	3.3%	2.5%	0.6%	87.6%

○高校

総数	1、30分未満	2、30分以上1時間未満	3、1時間以上3時間未満	4、3時間以上6時間未満	5、6時間以上	6、利用していない
534	12	21	49	28	10	414
	2.2%	3.9%	9.2%	5.2%	1.9%	77.5%

【パソコン】

○全体

総数	1、30分未満	2、30分以上1時間未満	3、1時間以上3時間未満	4、3時間以上6時間未満	5、6時間以上	6、利用していない
1017	191	174	237	55	11	348
	18.8%	17.1%	23.3%	5.4%	1.1%	34.2%

○中学校

総数	1、30分未満	2、30分以上1時間未満	3、1時間以上3時間未満	4、3時間以上6時間未満	5、6時間以上	6、利用していない
483	96	87	123	22	5	149
	19.9%	18.0%	25.5%	4.6%	1.0%	30.8%

○高校

総数	1、30分未満	2、30分以上1時間未満	3、1時間以上3時間未満	4、3時間以上6時間未満	5、6時間以上	6、利用していない
534	95	87	114	33	6	199
	17.8%	16.3%	21.3%	6.2%	1.1%	37.3%

（３）メールでのやりとり(送信数+受信数)の合計は、１日につき平均どれくらいですか。(パソコンのメールのやりとりも含む)

「メールでのやりとり(送信数+受信数)の合計は、1 日につき平均どれくらいですか」という問いに対し、「10 件未満」が 29.9%と最も多かった。中学生では「やり取りなし」を除けば、「10 件未満」が 22.4%と最も多く、高校生では、「10 件未満」が 36.7%と最も多かった。

○全体

総数	1、10件未満	2、10～20件	3、20～30件	4、30～50件	5、50件以上	6、やり取りなし
1017	304	191	136	92	118	175
	29.9%	18.8%	13.4%	9.0%	11.6%	17.2%

○中学校

総数	1、10件未満	2、10～20件	3、20～30件	4、30～50件	5、50件以上	6、やり取りなし
483	108	70	54	42	47	162
	22.4%	14.5%	11.2%	8.7%	9.7%	33.5%

○高校

総数	1、10件未満	2、10～20件	3、20～30件	4、30～50件	5、50件以上	6、やり取りなし
534	196	121	82	50	71	13
	36.7%	22.7%	15.4%	9.4%	13.3%	2.4%

（4）インターネットを利用する際、以下のどのサイトを利用していますか。

「インターネットを利用する際、以下のどのサイトを利用していますか」という問いに対しては、「動画サイト」が 67.4%と最も多く、次いで「メール」が 51.8%、「プロフ、ブログ、ホムペ」が 46.7%であった。中学生では「動画サイト」が 64.6%で最も多く、高校生でも「動画サイト」が 69.9%で最も多かった。

○全体

総数	1、プロフ、ブログ、ホムペ	2、掲示板	3、SNS	4、メール	5、動画サイト
1017	475	159	416	527	685
	46.7%	15.6%	40.9%	51.8%	67.4%

6、ツイッター	7、ゲーム	8、ほとんど利用しない	9、その他
136	378	98	48
13.4%	37.2%	9.6%	4.7%

―9．その他―

・ヤフー　・チャット　・とうこうサイト　・pixiv、アメーバ　・曲、洋服のサイト
・Skype　・画像サイト、鑑定サイト　・知恵袋　・VIP まとめサイト　・ケータイ小説
・アダルトサイト　・音楽サイト　・調べもの　・進研ゼミ　・ウォークマンに曲を入れるサイト　・オークション　・pixiv などのイラスト交流サイト　・スポーツナビ　・通販
・ゲーム攻略サイト　・wiki　・占い小説(占いツクール)　・LINE

○中学校

総数	1、プロフ、ブログ、ホムペ	2、掲示板	3、SNS	4、メール	5、動画サイト
483	213	72	85	217	312
	44.1%	14.9%	17.6%	44.9%	64.6%

6、ツイッター	7、ゲーム	8、ほとんど利用しない	9、その他
46	173	80	28
9.5%	35.8%	16.6%	5.8%

○高校

総数	1、プロフ、ブログ、ホムペ	2、掲示板	3、SNS	4、メール	5、動画サイト
534	262	87	331	310	373
	49.1%	16.3%	62.0%	58.1%	69.9%

6、ツイッター	7、ゲーム	8、ほとんど利用しない	9、その他
90	205	18	20
16.9%	38.4%	3.4%	3.7%

（５）毎日必ず見るサイト類はありますか。（複数回答可）

「毎日必ず見るサイト類はありますか」という問いに対しては、「メール」が 38.3%と最も多かった。中学生では「メール」が 35.8%で最も多く、高校生では「ＳＮＳ」が 48.3%で最も多かった。

高校生では、「毎日必ず見るサイトが特にない」が 18.7%で、ケータイ所持率の低い中学生では、同選択肢が **47.5%**と、約半分の生徒がネットを毎日必要にしていなかった。すなわち、この結果は子どもがケータイを所持することにより、ネットに常に繋がる傾向が強まることを示唆している。

○全体

総数	1、プロフ、ブログ、ホムペ	2、掲示板	3、SNS	4、メール	5、動画サイト
1017	286	66	311	390	227
	28.1%	6.5%	30.6%	38.3%	22.3%

6、ツイッター	7、ゲーム	8、とくにない	9、その他
100	122	331	29
9.8%	12.0%	32.5%	2.9%

―９．その他―

・進研ゼミ中学講座+i　・とうこうサイト　・たまにしか見ない　・画像サイト、鑑定サイト　・知恵袋　・VIP まとめサイト　・ケータイ小説　・アダルトサイト　・音楽サイト
・チャット　・オークション　・リスモ　・スポーツサイト　・LINE　・Skype

○中学校

総数	1、プロフ、ブログ、ホムペ	2、掲示板	3、SNS	4、メール	5、動画サイト
483	105	29	48	173	115
	21.7%	6.0%	9.9%	35.8%	23.8%

6、ツイッター	7、ゲーム	8、とくにない	9、その他
35	45	231	20
7.2%	9.3%	47.8%	4.1%

○高校

総数	1、プロフ、ブログ、ホムペ	2、掲示板	3、SNS	4、メール	5、動画サイト
534	181	37	263	217	112
	33.9%	6.9%	49.3%	40.6%	21.0%

6、ツイッター	7、ゲーム	8、とくにない	9、その他
65	77	100	9
12.2%	14.4%	18.7%	1.7%

（6）インターネットを始めるようになった理由として、あてはまるものはどれですか。（複数回答可）

「インターネットを始めるようになった理由として、あてはまるものはどれですか」という問いに対して、「単に興味があったから」が 44.7%で最も多く、次に「ひまだから」が 39.9%、「同級生がやっていたから」が 32.1%である。この項目は、中学生・高校生ともに同じ傾向を示した。

○全体

総数	1 長期休業の自由時間の増加	2 同級生がやっていたから	3 不安感への気晴らし	4 家族がやっていたから	5 友人の誘い
1017	174	326	54	216	180
	17.1%	32.1%	5.3%	21.2%	17.7%

6 ゲーム相手探し	7 ひまだから	8 単に興味があったから	9 テレビ・ラジオ番組への投稿	10 利用していない	11 その他
34	406	455	29	86	70
3.3%	39.9%	44.7%	2.9%	8.5%	6.9%

―11．その他―

・(+) i で勉強するため。　・メールが楽しいから　・家族がパソコンを買ってふれる機会ができたから。　・これからはPCを使えるようになった方がいいと親に言われてから

・興味のあるものを調べるため　・とくに理由はない　・情報がないから　・取りたい画像があったから。　・音楽などが聞きたいから　・通信教材の学習サイト　・なんとなく

・学校での課題に対しての資料探し、合唱コンクールの曲を聴くため　・本とかによくあるHPの解説を見て（続きはwebでみたいな）　・学校で必要な資料を取りたかったから。

○中学校

総数	1 長期休業の自由時間の増加	2 同級生がやっていたから	3 不安感への気晴らし	4 家族がやっていたから	5 友人の誘い
483	79	126	34	134	52
	16.4%	26.1%	7.0%	27.7%	10.8%

6 ゲーム相手探し	7 ひまだから	8 単に興味があったから	9 テレビ・ラジオ番組への投稿	10 利用していない	11 その他
17	159	203	12	74	42
3.5%	32.9%	42.0%	2.5%	15.3%	8.7%

○高校

総数	1 長期休業の自由時間の増加	2 同級生がやっていたから	3 不安感への気晴らし	4 家族がやっていたから	5 友人の誘い
534	96	200	20	82	128
	18.0%	37.5%	3.7%	15.4%	24.0%

6 ゲーム相手探し	7 ひまだから	8 単に興味があったから	9 テレビ・ラジオ番組への投稿	10 利用していない	11 その他
17	247	252	17	12	28
3.2%	46.3%	47.2%	3.2%	2.2%	5.2%

問２　日常生活の中でのインターネット利用に係わる「状況」と「意識」について

問2では、インターネット利用に関して、日常の生活の係わりにおける「状況」と「意識」を問う15項目について、その程度を5段階で聞いた。内12項目は、ネット依存チェックリスト自己評価項目に該当する。この分析は第2部で行う。

これらの問は、ネットへの依存傾向の程度を評価するための質問群のため、「よくある」「時々ある」の側の回答に着目して分析した。割合は有効回答者全体に対してである。また、検討において、15項目の程度についてその割合を比較する。

（1）食事中に何通もメールが届き、なかなか食べ終わらないことがありますか。

「食事中に何通もメールが届き、なかなか食べ終わらないことがありますか」という問いに対しては、「よくある」「時々ある」を合わせると 14.3%である。中学生では 13.7%、高校生では 10.5%である。

○全体

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
57	88	244	555	118
5.6%	8.7%	24.0%	54.6%	11.6%

○中学校

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
26	40	76	251	112
5.4%	8.3%	15.7%	52.0%	23.2%

○高校

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
48	8	168	304	6
9.0%	1.5%	31.5%	56.9%	1.1%

（2）友達から届いたメールに対し、自分から返信するまでに 30 分以上かかってしまうと、不安になりますか。

「友達から届いたメールに対し、自分から返信するまでに 30 分以上かかってしまうと、不安になりますか」という問いに対しては、「よくある」「時々ある」を合わせると 18.0%である。中学生では 15.5%、高校生は 20.2%である。

○全体

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
57	126	266	455	113
5.6%	12.4%	26.2%	44.7%	11.1%

○中学校

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
26	49	91	209	108
5.4%	10.1%	18.8%	43.3%	22.4%

○高校

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
31	77	175	246	5
5.8%	14.4%	32.8%	46.1%	0.9%

（3）メールを送ってから、相手から返事が来ないと不安になることがありますか。

「メールを送ってから、相手から返事が来ないと不安になることがありますか」という問いに対しては、「よくある」「時々ある」を合わせると 33.0%である。中学生では 25.0%、高校生は 40.1%である。

○全体

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
80	255	255	314	113
7.9%	25.1%	25.1%	30.9%	11.1%

○中学校

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
33	88	81	172	109
6.8%	18.2%	16.8%	35.6%	22.6%

○高校

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
47	167	174	142	4
8.8%	31.3%	32.6%	26.6%	0.7%

（4）ケータイを持ち歩いていないと不安に感じますか。

「ケータイを持ち歩いていないと不安に感じますか」という問いに対しては、「よくある」「時々ある」を合わせると 31.9%である。中学生では 16.8%、高校生では 45.5%である。

○全体

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
125	199	246	257	190
12.3%	19.6%	24.2%	25.3%	18.7%

○中学校

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
42	39	82	141	179
8.7%	8.1%	17.0%	29.2%	37.1%

○高校

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
83	160	164	116	11
15.5%	30.0%	30.7%	21.7%	2.1%

（5）空いた時間に特別な用事がなくても、暇つぶしとして、ネット機器を使ったり触れたりしますか。

「空いた時間に特別な用事がなくても、暇つぶしとして、ネット機器を使ったり触れたりしますか」という問いに対しては、「よくある」「時々ある」を合わせると 70.2%である。中学生では 57.1%、高校生は 82.0%である。

○全体

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
405	309	117	112	74
39.8%	30.4%	11.5%	11.0%	7.3%

○中学校

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
144	132	61	76	70
29.8%	27.3%	12.6%	15.7%	14.5%

○高校

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
261	177	56	36	4
48.9%	33.1%	10.5%	6.7%	0.7%

（6）ネットを使っている時は、家族が声をかけても返事をしないことがありますか。

「ネットを使っている時は、家族が声をかけても返事をしないことがありますか」という問いに対しては、「よくある」「時々ある」を合わせると 13.5%である。中学生では 13.3%、高校生では 13.7%である。

○全体

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
20	117	352	446	81
2.0%	11.5%	34.6%	43.9%	8.0%

○中学校

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
11	53	132	212	75
2.3%	11.0%	27.3%	43.9%	15.5%

○高校

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
9	64	220	234	6
1.7%	12.0%	41.2%	43.8%	1.1%

（7）ネットを利用するようになり、睡眠時間が不規則なときがありますか。

「ネットを利用するようになり、睡眠時間が不規則なときがありますか」という問いに対しては、「よくある」「時々ある」を合わせると 27.7%である。中学生では 23.0%、高校生では 31.9%である。

○全体

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
88	193	273	382	81
8.7%	19.0%	26.8%	37.6%	8.0%

○中学校

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
39	72	101	196	75
8.1%	14.9%	20.9%	40.6%	15.5%

○高校

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
49	121	172	186	6
9.2%	22.7%	32.2%	34.8%	1.1%

（8）寝る時にケータイを枕元に置いていますか。

「寝る時にケータイを枕元に置いていますか」という問いに対しては、「よくある」「時々ある」を合わせると 53.7%である。中学生では 30.8%、高校生では 74.4%である。

○全体

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
466	80	72	187	211
45.8%	7.9%	7.1%	18.4%	20.7%

○中学校

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
119	30	27	108	199
24.6%	6.2%	5.6%	22.4%	41.2%

○高校

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
347	50	45	79	12
65.0%	9.4%	8.4%	14.8%	2.2%

（9）(学校以外の時間で)その日の、人とのやり取りの大部分がネット(メール、チャット、オンラインゲーム、ブログ、動画など)だ、ということがありますか。

「(学校以外の時間で)その日の、人とのやり取りの大部分がネット(メール、チャット、オンラインゲーム、ブログ、動画など)だ、ということがありますか」という問いに対しては、「よくある」「時々ある」を合わせると 27.4%である。中学生では 21.9%、高校生では 32.4%である。

○全体

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
112	167	278	369	91
11.0%	16.4%	27.3%	36.3%	8.9%

○中学校

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
45	61	93	200	84
9.3%	12.6%	19.3%	41.4%	17.4%

○高校

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
67	106	185	169	7
12.5%	19.9%	34.6%	31.6%	1.3%

(10) (学校で)休憩時間にケータイをチェックすることはありますか。

「(学校で)休憩時間にケータイをチェックすることはありますか」という問いに対しては、「よくある」「時々ある」を合わせると 11.8%である。中学生では 1.2%、高校生では 21.4%である。

○全体

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
51	69	101	580	216
5.0%	6.8%	9.9%	57.0%	21.2%

○中学校

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
2	4	9	267	201
0.4%	0.8%	1.9%	55.3%	41.6%

○高校

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
49	65	92	313	15
9.2%	12.2%	17.2%	58.6%	2.8%

（11）ネット利用時間を減らそうと思っても、できないことがありますか。

「ネット利用時間を減らそうと思っても、できないことがありますか」という問いに対しては、「よくある」「時々ある」を合わせると 20.8%である。中学生では 19.2%、高校生では 22.1%である。

○全体

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
64	147	316	416	73
6.3%	14.5%	31.1%	40.9%	7.2%

○中学校

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
32	61	105	216	68
6.6%	12.6%	21.7%	44.7%	14.1%

○高校

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
32	86	211	200	5
6.0%	16.1%	39.5%	37.5%	0.9%

（12）ネットを利用しているときに、心がいやされると感じることがありますか。

「ネットを利用しているときに、心がいやされると感じることがありますか」という問いに対しては、「よくある」「時々ある」を合わせると 30.6%である。中学生では 25.8%、高校生では 35.0%である。

○全体

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
99	213	321	311	73
9.7%	20.9%	31.6%	30.6%	7.2%

○中学校

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
47	78	133	156	69
9.7%	16.1%	27.5%	32.3%	14.3%

○高校

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
52	135	188	155	4
9.7%	25.3%	35.2%	29.0%	0.7%

（13）ネットでは、相手に面と向かっては言えないことを言うことがありますか。

「ネットでは、相手に面と向かっては言えないことを言うことがありますか」という問いに対しては、「よくある」「時々ある」を合わせると 21.5%である。中学生では 18.2%、高校生では 22.5%である。

○全体

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
63	145	253	479	77
6.2%	14.3%	24.9%	47.1%	7.6%

○中学校

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
29	59	74	248	73
6.0%	12.2%	15.3%	51.3%	15.1%

○高校

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
34	86	179	231	4
6.4%	16.1%	33.5%	43.3%	0.7%

（14）ネットでは、自分を表現していると思うことがありますか。

「ネットでは、自分を表現していると思うことがありますか」という問いに対しては、「よくある」「時々ある」を合わせると 23.6%である。中学生では 23.2%、高校生では 24.0%である。

○全体

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
69	171	292	408	77
6.8%	16.8%	28.7%	40.1%	7.6%

○中学校

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
44	68	92	206	73
9.1%	14.1%	19.0%	42.7%	15.1%

○高校

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
25	103	200	202	4
4.7%	19.3%	37.5%	37.8%	0.7%

（15）本当の自分と、ネットに書き込んだ内容との間に、ギャップを感じることはありますか。

「本当の自分と、ネットに書き込んだ内容との間に、ギャップを感じることはありますか」という問いに対しては、「よくある」「時々ある」を合わせると 11.8%である。中学生では 10.4%、高校生では 13.1%である。

○全体

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
25	95	288	530	78
2.5%	9.3%	28.3%	52.1%	7.7%

○中学校

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
12	38	84	275	73
2.5%	7.9%	17.4%	56.9%	15.1%

○高校

1、よくある	2、時々ある	3、あまりない	4、全くない	5、持っていない
13	57	204	255	5
2.4%	10.7%	38.2%	47.8%	0.9%

■問 2 の 15 項目の比較検討

ここでは、ケータイ利用率(家族共用を含め 97.9%)が高い高校生を対象にし、15 項目の程度の多かった項目から列挙してみる。

７割以上は、「５.空いた時間に特別な用事がなくても、暇つぶしとして、ネット機器を使ったり触れたりしている」(82.0%)、「８.寝る時にケータイを枕元に置いている」(74.4%)であり、ケータイが「自分の分身」になっていることを示している。

また、４割台では、「４.ケータイを持ち歩いていないと不安に感じる」(45.5%)、「３.メールを送ってから、相手から返事が来ないと不安になる」(40.1%)で、３割台は、「12.ネットを利用しているときに、心がいやされると感じる」(35.0%)、「９.(学校以外の時間で)その日の、人とのやり取りの大部分がネット(メール、チャット、オンラインゲーム、ブログ、動画など)だ、ということがる」(32.4%)、「７.ネットを利用するようになり、睡眠時間が不規則なときがある」(31.9%)で、２割台は、「14.ネットで自分を表現していると思うことがある」(24.0%)、「13.ネットでは、相手に面と向かって言えないことを言うことがある」(22.5%)、「11.ネット利用時間を減らそうと思っても、できないことがる」(22.1%)、「10.(学校で)休憩時間にケータイをチェックすることがある」(21.4%)、「２.友達から届いたメールに対し、自分から返信するまでに 30 分以上かかってしまうと、不安になる」(20.2%)で、１割台は、「６.ネットを使っている時は、家族が声をかけても返事をしないことがある」(13.7%)、「15.本当の自分と、ネットに書き込んだ内容との間に、ギャップを感じることがある」(13.1%)、「１.食事中に何通もメールが届き、なかなか食べ終わらないことがある」(10.5%)であった。割合が減じるに従い、ネット依存の現象が強く表れて来ていることがわかる。

問３　ネットに夢中になる理由とネット利用による「気持ち」や「身体の変化」について

問 3 では、ネットに夢中になる理由とネット利用による「気持ち」や「身体の変化」について聞き、ネット依存傾向を調べた。

（1）あなたがネットに夢中になる理由として、考えられることにあてはまるものはどれですか。

「あなたがネットに夢中になる理由として、考えられることにあてはまるものはどれですか」という問いに対しては、「習慣」が 38.6%と最も多く、中・高生ともにこの項目が多い傾向にあった。中学生は、次に「勉強のストレス解消」で 18.2%、「メールの返信」13.7%、「趣味」13.0%、「ゲーム」12.2%、「仮想世界がおもしろい」10.1%である。高校生は「趣味」16.7%、「ゲーム」15.7%、「勉強のストレス解消」13.3%で、中・高生で違いが見られた。　　（複数回答可）

○全体

総数	1 習慣	2 仮想世界がおもしろい	3 メールの返信	4 趣味	5 家族が家にいないことが多い
1017	393	108	121	152	46
	38.6%	10.6%	11.9%	14.9%	4.5%

6 人間関係の不満解消	7 勉強のストレス解消	8 ネットが自分の居場所	9 家族の対話よりネットの方が楽しい	10 現実の友人関係よりネットの友人関係	11 ゲーム
62	159	29	35	16	143
6.1%	15.6%	2.9%	3.4%	1.6%	14.1%

12 新しい友人が増える	13 ネットに夢中にならない	14 持っていない	15 その他
68	339	65	48
6.7%	33.3%	6.4%	4.7%

―15．その他―

・ブログを見る　・調べたいことをすぐに調べられるから。　・ネットでないとできないことがあるから。　・メールが楽しいから　・動画を見たいから　・わからない　・すきな歌しゅの情報をあつめてる　・Skype で友達と連絡したいから。　・今の TV 番組よりも楽しいから jk、TV 番組はさいきんつまらんわｗ　2ch やってた方まし。　・そこまで夢中じゃない　・家にいても友達と話や文通ができる(Skype、メール)　・ひまだから。　・メールとかが楽しいから。　・恋人がいますので…///　・おもしろいゲーム、動画があるから　・学校で会えない人たちとのコミュニケーション　・音楽を聴いているから

○中学校

総数	1 習慣	2 仮想世界がおもしろい	3 メールの返信	4 趣味	5 家族が家にいないことが多い
483	143	49	66	63	19
	29.6%	10.1%	13.7%	13.0%	3.9%

6 人間関係の不満解消	7 勉強のストレス解消	8 ネットが自分の居場所	9 家族の対話よりネットの方が楽しい	10 現実の友人関係よりネットの友人関係	11 ゲーム
31	88	15	17	5	59
6.4%	18.2%	3.1%	3.5%	1.0%	12.2%

12 新しい友人が増える	13 ネットに夢中にならない	14 持っていない	15 その他
27	188	59	23
5.6%	38.9%	12.2%	4.8%

○高校

総数	1 習慣	2 仮想世界がおもしろい	3 メールの返信	4 趣味	5 家族が家にいないことが多い
534	250	59	55	89	27
	46.8%	11.0%	10.3%	16.7%	5.1%

6 人間関係の不満解消	7 勉強のストレス解消	8 ネットが自分の居場所	9 家族の対話よりネットの方が楽しい	10 現実の友人関係よりネットの友人関係	11 ゲーム
31	71	14	18	11	84
5.8%	13.3%	2.6%	3.4%	2.1%	15.7%

12 新しい友人が増える	13 ネットに夢中にならない	14 持っていない	15 その他
41	151	6	25
7.7%	28.3%	1.1%	4.7%

（2）インターネット(メールを含む)を利用するようになった後の「気持ち」や「体の変化」として当てはまるものはどれですか。(複数回答可)

「インターネット(メールを含む)を利用するようになった後の気持ちや体の変化として当てはまるものは」という問いに対しては、「とくに変化は無い」が 65.7%である。逆にみれば、34.3%の中・高生(中：35.8%、高：33.0%)が気持ちや体の変化を自覚している。「気持ちの変化」では、「時間の使い方」13.8%、「気持ちや考え方」11.3%、「人間関係」10.4%、「金銭感覚」2.9%、「健康面」4.1%である。これらの項目での中高生間の数値の違いはわずかであり、同じ傾向を示している。

「気持ちの変化」では、自由記述より否定面のみでなく「友達にもやさしくするようになった」「悪口を言われても、フォロワーがなぐさめてくれるから前より気にしなくなった」等の肯定的な記述も見られた。

○全体

総数	1、気持ちや考え方	2、人間関係	3、健康面	4、時間の使い方	5、金銭感覚
1017	115	106	42	140	29
	11.3%	10.4%	4.1%	13.8%	2.9%

6、その他	7、特に変化はない	8、利用していない
6	668	75
0.6%	65.7%	7.4%

―自由記述―

・寝不足になったり目が疲れたりした　・すいみん時間がその日によって違う　・夢中になって、宿題をするのが遅くなる。　・もっと学校の友達にもやさしくするようになった　・学校ではあまりはなさない人とはなすようになった。　・にんげんかんけいは、自分の気持ばかり考えるのわだめだなってじっかんした　・現実で悪口を言われても、フォロワーがなぐさめてくれるから前より気にしなくなった　・(時間の）使い方がくるうときがある　・お金をあまりつかわなくなった。　・自分に自信が少しだけつくようになった。　・ねる時間がおそくなる、ネットでほしい物が買える　・けんかやグチをいわれて、その人を嫌いになった。今も嫌い。　・家にいても友人とメールできるから、特定の人とすごく仲が良くなったり。他中に友人がふえた。　・時間使い方が大事になった。予定にあわせて行動できるようになった。　・普段あまり話さない人と話すようになった　・メールすれば学校で話さなくてもいいから楽。　・一時期、メールでしか正直に話せなかった。　・気持や考え方、人間関係が楽になった。　・個人情報を勝手にもらしたらいけない　・面と向かって言えない事を伝えられるから、人間関係が良くなった。　・情報が多いので全てをうのみにはしないが多少影響をうける　・めんどくさいことが多くなった　・現実世界ではない物にお金を使うのはあまりよくないと思うようになった。　・出歩くようになった　・こんな人もいるんだなと、人に関心を持つようになった

○中学校

総数	1、気持ちや考え方	2、人間関係	3、健康面	4、時間の使い方	5、金銭感覚
483	42	44	19	49	12
	8.7%	9.1%	3.9%	10.1%	2.5%

6、その他	7、特に変化はない	8、利用していない
3	310	67
0.6%	64.2%	13.9%

○高校

総数	1、気持ちや考え方	2、人間関係	3、健康面	4、時間の使い方	5、金銭感覚
534	73	62	23	91	17
	13.7%	11.6%	4.3%	17.0%	3.2%

6、その他	7、特に変化はない	8、利用していない
3	358	8
0.6%	67.0%	1.5%

（3）インターネット(メールを含む)を利用するようになった後、ネットの利用が原因と思われる、次のようなことに当てはまる場合がありましたか。（複数回答可）

「インターネット(メールを含む)を利用するようになった後、ネットの利用が原因と思われる、次のようなことに当てはまる場合がありましたか」という問いに対しては、問３（２）で健康面に変化があった生徒は 4.1%のみであったが、具体的な症状の選択肢を表して聞いたところ、19.6%の生徒（中：17.9%、高：21.4%）に自覚症状がみられた。「視力低下」17.8%、「めまい」4.3%、が多く、「VDT 症候群」も 0.5%存在した。中学生では同じく「視力低下」が 16.4%であり、高校生でも「視力低下」が 19.1%で最も多かった。

○全体

総数	1、受診	2、体重変化	3、視力低下	4、めまい	5、VDT 症候群
1017	1	8	181	44	5
	0.1%	0.8%	17.8%	4.3%	0.5%

6、いずれも当てはまらない	7、利用していない	8、その他
718	89	10
70.6%	8.8%	1.0%

―８．その他―

・マルフォイ型症候群になった　・現実から逃げられるようになった。　・寝不足　・テレビやゲームの時間の他にインターネットをいじる時間ができるようになった。　・世界の広さについて、改めて考えられた（笑い）　頭がたまにする　・頭痛　・⑤は少しあてはまる。　・眠くなった　・頭痛がする　・目がかゆくなる

○中学校

総数	1、受診	2、体重変化	3、視力低下	4、めまい	5、VDT 症候群
483	0	2	79	25	0
	0.0%	0.4%	16.4%	5.2%	0.0%

6、いずれも当てはまらない	7、利用していない	8、その他
317	75	5
65.6%	15.5%	1.0%

○高校

総数	1、受診	2、体重変化	3、視力低下	4、めまい	5、VDT 症候群
534	1	6	102	19	5
	0.2%	1.1%	19.1%	3.6%	0.9%

6、いずれも当てはまらない	7、利用していない	8、その他
401	14	5
75.1%	2.6%	0.9%

問４　ネット依存傾向への自覚とネット依存脱却への意識について

問 4 では、ネット依存傾向についての本人の自覚程度と、その理由について、また、依存から脱却するためにはどのような意識を持つことが必要なのかを聞いた。

（1）あなたは日常生活でインターネットはなくてはならないものだと思いますか。

「あなたは日常生活でインターネットはなくてはならないものだと思いますか」という問いに対して、「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の肯定的な回答が 65.5%であり、中学生では 54.8%、高校生では 75.1%であり、その差は利用による体験の差によるものといえる。

○全体

総数	1、そう思う	2、どちらかといえばそう思う	3、あまりそう思わない	4、全くそう思わない	5、その他
1017	244	422	271	73	7
	24.0%	41.5%	26.6%	7.2%	0.7%

―5．その他―

・持っていない　・やってない　・ほしいけどない　・もっていない　・生活と共に存在するもの

○中学校

総数	1、そう思う	2、どちらかといえばそう思う	3、あまりそう思わない	4、全くそう思わない	5、その他
483	103	162	157	56	5
	21.3%	33.5%	32.5%	11.6%	1.0%

○高校

総数	1、そう思う	2、どちらかといえばそう思う	3、あまりそう思わない	4、全くそう思わない	5、その他
534	141	260	114	17	2
	26.4%	48.7%	21.3%	3.2%	0.4%

（2）あなたは自分のことを「ネットに依存している」(インターネットやケータイによって心が安定し、毎日多くの時間を費やしている状態)、またはそれに近い状態だと思いますか。

「あなたは自分のことを「ネットに依存している」(インターネットやケータイによって心が安定し、毎日多くの時間を費やしている状態)、またはそれに近い状態だと思いますか」という問いに対しては、「そう思う」「どちらかといえばそう思う」の回答を合わせると 24.1%であった。中学生は 18.0%(内「そ

う思う」が 4.3%)、高校生は 29.6%(内「そう思う」が 6.9%)であった。中学生で約 2 割、高校生で約３割が「自分はネット依存の傾向がある」と意識し、その内強く意識している子どもが、**５%前後**いた。特に、ケータイ所持率が低い中学生にもネット依存傾向を強く意識している子どもが **4.3%**もいたことは、ケータイ所持者の中でのネット依存傾向が高いことを示唆している。この点については、詳細の検討が今後必要である。有効回答者の **4～5 人に一人がネット依存傾向を自覚し、20 人に一人がネット依存傾向を強く意識している事実は看過できない。**

○全体

総数	1、そう思う	2、どちらかといえばそう思う	3、あまりそう思わない	4、全くそう思わない	5、その他
1017	58	187	394	366	10
	5.7%	18.4%	38.7%	36.0%	1.0%

―5．その他―

・やってない　・やってない　・パソコンや携帯を持っていない　・持っていない　・ネットがあったらそうかもしれない　・もっていない　・利用していない　・意味がわかりません

○中学校

総数	1、そう思う	2、どちらかといえばそう思う	3、あまりそう思わない	4、全くそう思わない	5、その他
483	21	66	142	243	9
	4.3%	13.7%	29.4%	50.3%	1.9%

○高校

総数	1、そう思う	2、どちらかといえばそう思う	3、あまりそう思わない	4、全くそう思わない	5、その他
534	37	121	252	123	1
	6.9%	22.7%	47.2%	23.0%	0.2%

（３）ネット依存になっていると思う理由な何ですか

問４(２)の項目で「１　そう思う」または「２　どちらかというとそう思う」に答えた方にお聞きします。ネット依存になっていると思う理由として、当てはまるものはどれですか。(複数回答可)

前問でネット依存の傾向の自覚があると回答した人への問いとして、ネット依存になっていると思う理由を質問したところ、「ネットの利用時間が長い」が 85.3%とダントツで、中学生では 82.8%、高校生でも 86.7%と同じ傾向を示した。ネット依存傾向の自覚の第一は利用時間にあるといえる。しかし、他項目でも「ネットなしでは楽しみがない」(24.5%)、「ネットが原因で寝不足気味になる」(21.2%)、「ネットに触れていないと落ち着かない」(18.8%)とネット依存傾向を示す項目でも２割前後存在している。また、中学生で特徴的な項目は「ネットが原因で成績が下がった」(20.7%)が追加できる。

利用時間、寝不足、成績の低下という「外的行為」以外に、「楽しみがない」「落ち着かない」という「内的心理」要素もネット依存自覚者の２割強が意識しているということは、依存の一端を端的に表していると思われる。この数値は、前項の依存傾向を強く自覚している約５%(全生徒数割)の生徒と一致する。

○全体

総数	1 ネットに触れていないと落ち着かない	2 ネットの利用時間が長い	3 ネットが原因で寝不足気味	4 ネットが原因で成績が下がった	5 ネットが原因で友人とトラブルになった
245	46	209	52	32	2
	18.8%	85.3%	21.2%	13.1%	0.8%

6 ネットなしでは楽しみがない	7 ネットが原因で遅刻・欠席をした	8 ネット利用で家族と意見が合わない	9 ネットの人間関係の方が大切	10 その他
60	2	14	5	10
24.5%	0.8%	5.7%	2.0%	4.1%

―10．その他―

・見てると楽しいから　・気になったことは、調べないと気がすまないから　・とくになし　・やめようと思ってもやめられないから　・ネットが自分の世界になってきているから　・他県の友人との会話などに使っているから

○中学校

総数	1 ネットに触れていないと落ち着かない	2 ネットの利用時間が長い	3 ネットが原因で寝不足気味	4 ネットが原因で成績が下がった	5 ネットが原因で友人とトラブルになった
87	25	72	24	18	1
	28.7%	82.8%	27.6%	20.7%	1.1%

6 ネットなしでは楽しみがない	7 ネットが原因で遅刻・欠席をした	8 ネット利用で家族と意見が合わない	9 ネットの人間関係の方が大切	10 その他
25	0	10	2	5
28.7%	0.0%	11.5%	2.3%	5.7%

○高校

総数	1 ネットに触れていないと落ち着かない	2 ネットの利用時間が長い	3 ネットが原因で寝不足気味	4 ネットが原因で成績が下がった	5 ネットが原因で友人とトラブルになった
158	21	137	28	14	1
	13.3%	86.7%	17.7%	8.9%	0.6%

6 ネットなしでは楽しみがない	7 ネットが原因で遅刻・欠席をした	8 ネット利用で家族と意見が合わない	9 ネットの人間関係の方が大切	10 その他
35	2	4	3	5
22.2%	1.3%	2.5%	1.9%	3.2%

（4）ネット依存になっていないと思う理由はなんですか

問４(２)で「３　あまりそう思わない」または「４　全くそう思わない」に答えた方にお聞きします。自分がネット依存になっていないと思う理由として当てはまるものはどれですか。(複数回答可)

前問でネット依存の傾向の自覚がないと回答した人への問いとして、「ネット依存」になっていないと思う理由を質問したところ、「部活や習い事で忙しい」が 56.1%と最も多かった。次いで「家族や友人関係のほうが楽しい」(52.6%)、「ネットは調べ物の道具にすぎない」(37.0%)であった。

中学生と高校生で異なったものは、「ネット以外に毎日やることが多い」で中学生42.3%、高校生25.1%、「ネットより勉強時間を優先させる」で中学生 26.5%、高校生 8.3%、「家庭でのルールがある」で中学生 20.0%、高校生 6.7%であった。前者はケータイ所持率が低い中学生は、部活や習い事、勉強、友達とのリアルなつきあい等に意義を見いだしている姿が浮かび上がる。また、中学生ならば、家庭のルールがセーブ役割を果たしていることがわかる。

注視する項目は、少数ではあるが、「周りにネット依存の人がいてそうなりたくない」(中学生 4.2%) (高校生 7.7%)とネット依存者が反面教師になっている事実である。

○全体

総数	1 家族や友人関係の方が楽しい	2　部活や習い事で忙しい	3 ネットより勉強時間を優先させている	4　ネットは調べ物の道具にすぎない	5　健康を害するのは嫌だ
760	399	426	133	281	101
	52.5%	56.1%	17.5%	37.0%	13.3%

6　規則正しい生活をしている	7　家庭でルールがある	8 周りのネット依存の人がいてそうなりたくない	9 ネット以外に毎日やることが多い	10 その他
144	102	45	257	49
18.9%	13.4%	5.9%	33.8%	6.4%

―10．その他―

・やってない　・ネット自体がつまらないから　・そもそも、やってない　・ネット内と現実は区別をつけて生活しているから。　・ブログなどでグチを見たくない。　・あんまつかんないから　・インターネットをやりたいのにやる時間を親が作ってくれない。　・ほとんど使っていないから　・毎日やらない、やるとしても、1 週間のうち、1、2 回　・調べ物以外特に使わないから　・携帯を持っていなくて、パソコンも使わない　・なぜネットがあるのかわからない　・ネットより本をみる方が好きだから　・暇があってもネットをやろうとはあまり思わない　・やめようと思えば、いつでもやめられるから。　・昔、依存していたが抜け出したから　・フィルタリングとかかけているから、制限されるのが多いから　・やる前に寝るから　・物事に深く入り込まない性格だから　・ケータイをいじるのがだるいから　・やるにはやるがなければないでもんだいない　・ボトラーじゃない、リアルでもネットでも人間関係は楽しい　・インターネットによって心が安定しないから　・インターネットができない環境にある。　・友達ん家に遊びに行くことが多いから　・自分に特に変化がないから

○中学校

総数	1 家族や友人関係の方が楽しい	2 部活や習い事で忙しい	3 ネットより勉強時間を優先させている	4 ネットは調べ物の道具にすぎない	5 健康を害するのは嫌だ
385	203	229	102	144	72
	52.7%	59.5%	26.5%	37.4%	18.7%

6 規則正しい生活をしている	7 家庭でルールがある	8 周りのネット依存の人がいてそうなりたくない	9 ネット以外に毎日やることが多い	10 その他
89	77	16	163	31
23.1%	20.0%	4.2%	42.3%	8.1%

○高校

総数	1 家族や友人関係の方が楽しい	2 部活や習い事で忙しい	3 ネットより勉強時間を優先させている	4 ネットは調べ物の道具にすぎない	5 健康を害するのは嫌だ
375	197	197	31	137	29
	52.5%	52.5%	8.3%	36.5%	7.7%

6 規則正しい生活をしている	7 家庭でルールがある	8 周りのネット依存の人がいてそうなりたくない	9 ネット以外に毎日やることが多い	10 その他
55	25	29	94	18
14.7%	6.7%	7.7%	25.1%	4.8%

（5）家族や友達、先生など身近な人から、あなたが「ネットをやりすぎてないか」ということ、またそれに近いことを言われたことがありますか。

「家族や友達、先生など身近な人から、あなたが『ネットをやりすぎてないか』ということ、またそれに近いことを言われたことがありますか」という問いに対しては、「ある」が 28.3%であった。中学生では「ある」が 26.7%、高校生では「ある」が 29.8%であった。この数値は、前設問の「ネット依存傾向と思うもの」の約３割に相当する。

○全体

総数	1、ある	2、ない	3、その他
1017	289	718	10
	28.4%	70.6%	1.0%

―3．その他―

・わからない　・そんなもの頭おかしくなるぞ。　・持っていない

〇中学校

総数	1、ある	2、ない	3、その他
483	129	343	10
	26.7%	71.0%	2.1%

〇高校

総数	1、ある	2、ない	3、その他
534	159	375	0
	29.8%	70.2%	0.0%

（6）人は、どうすればネット依存から抜け出せると思いますか。(複数回答可)

【自分がネット依存傾向だと思う人は自分のこととして、自分がネット依存傾向にないと思う人は同年代の人(青少年一般)のことを想像して答えてください】

「人はどうすればネット依存から抜け出せると思うか」という問いに対しては、「現実の友達との付き合いを深める」が 57.4%と最も多く、中学生 58.2%、高校生 56.9%であった。他に多いもので中・高生が同一傾向を示したものは「自分で気がつく」43.7%、「健康を害することを経験する」26.5%、「成績が下がるなどピンチに出くわす」24.4%等、自分で痛い思いをして分かるしかないという「突き放した」指摘もあった。

中・高生で差異が生じた項目で特徴的なものは、「家庭でのルール」中学生 38.1%、高校生 23.8%、「居場所をつくってあげる」中学生 35.8%、高校生 21.9%、「ネット依存を経験した同年代の助言」中学生 27.5%、高校生 14.0%で、家庭や友達の支援が必要なことを中学生がより多く意識していた。

〇全体

総数	1 現実の友達との付き合いを深める	2 成績が下がるなどピンチに出くわす	3 健康を害することを経験	4 自分で気がつく	5 家庭でのルール作り
1017	583	248	270	444	311
	57.3%	24.4%	26.5%	43.7%	30.6%

6 家族から強く注意を受ける	7 家族が気持ちを理解する	8「ネット依存」を経験した同年代の人の助言	9 居場所をつくってあげる	10「ネット依存」による生活の悪影響を知る	11 生活スタイルが変わる	12 その他
184	176	208	290	170	186	45
18.1%	17.3%	20.5%	28.5%	16.7%	18.3%	4.4%

―12．その他―

・ネットをやめる　・他の楽しいことを教える。一生懸命にやれることを自分で見つける。　・ネットを使わない（しょぶんする）　・依存してしまえば治らないと思う。　・中学生専用のケータイ・パソコンを作る　・自分の楽しみを見つける　・１～１１　どれも無理だと思う。　・自分でしっかり管理していれば、ネット依存でも問題はない。　・ひまをなくす　・恋人をつくる　・ケータイを手離す　・ネットに使う時間を減らしていく。　・何事においても深い入りしないようにする　・不可能　・家庭環境の改善、ルールとかそういう問題じゃない　・ネットをなくせばいい　・部活や習い事をする

○中学校

総数	1 現実の友達との付き合いを深める	2 成績が下がるなどピンチに出くわす	3 健康を害することを経験	4 自分で気がつく	5 家庭でのルール作り
483	281	132	138	200	184
	58.2%	27.3%	28.6%	41.4%	38.1%

6 家族から強く注意を受ける	7 家族が気持ちを理解する	8「ネット依存」を経験した同年代の人の助言	9 居場所をつくってあげる	10「ネット依存」による生活の悪影響を知る	11 生活スタイルが変わる	12 その他
103	116	133	173	94	97	21
21.3%	24.0%	27.5%	35.8%	19.5%	20.1%	4.3%

○高校

総数	1 現実の友達との付き合いを深める	2 成績が下がるなどピンチに出くわす	3 健康を害することを経験	4 自分で気がつく	5 家庭でのルール作り
534	304	116	132	244	127
	56.9%	21.7%	24.7%	45.7%	23.8%

6 家族から強く注意を受ける	7 家族が気持ちを理解する	8「ネット依存」を経験した同年代の人の助言	9 居場所をつくってあげる	10「ネット依存」による生活の悪影響を知る	11 生活スタイルが変わる	12 その他
81	60	75	117	76	89	24
15.2%	11.2%	14.0%	21.9%	14.2%	16.7%	4.5%

問５　日常生活での自分自身の意識について

問５では、ネット依存とは直接関わらないが、自分自身の日常生活の意識との係わりをクロス分析するために聞いた。

（１）あなたは学校が好きですか

「あなたは学校が好きですか」という問いに対して、「好きである」「時にはそう思う」が 78.9%と多く、中学生では 82.8%、高校生では 75.5%であった。特に中学生では「好きである」が 53.8%と過半数の子どもが答えており、未だ学校の役割が健在であることを語っている。しかし、「嫌いだ」も 6.7%おり、不登校、いじめ問題も鑑み注視しなければならない事実である。

○全体

総数	1、好きである	2、時にはそう思う	3、あまりそう思わない	4、嫌いだ	5、その他
1017	460	343	141	68	5
	45.2%	33.7%	13.9%	6.7%	0.5%

―5．その他―

・大きらい　・好きでも嫌いでもない

○中学校

総数	1、好きである	2、時にはそう思う	3、あまりそう思わない	4、嫌いだ	5、その他
483	260	140	52	28	3
	53.8%	29.0%	10.8%	5.8%	0.6%

○高校

総数	1、好きである	2、時にはそう思う	3、あまりそう思わない	4、嫌いだ	5、その他
534	200	203	89	40	2
	37.5%	38.0%	16.7%	7.5%	0.4%

（２）あなたは勉強が好きですか

「あなたは勉強が好きですか」という問いに対しては、「好きである」(6.7%)、「時にはそう思う」(28.2%)の勉強好き派は少数で、「あまりそう思わない」(34.8%) 、「嫌いだ」(29.8%)の嫌い派が６割強であった。中学生より高校生の方がこの傾向は顕著であった。

○全体

総数	1、好きである	2、時にはそう思う	3、あまりそう思わない	4、嫌いだ	5、その他
1017	68	287	354	303	5
	6.7%	28.2%	34.8%	29.8%	0.5%

―5．その他―
・大きらい　・嫌いってレベルじゃない

○中学校

総数	1、好きである	2、時にはそう思う	3、あまりそう思わない	4、嫌いだ	5、その他
483	53	147	150	129	4
	11.0%	30.4%	31.1%	26.7%	0.8%

○高校

総数	1、好きである	2、時にはそう思う	3、あまりそう思わない	4、嫌いだ	5、その他
534	15	140	204	174	1
	2.8%	26.2%	38.2%	32.6%	0.2%

（３）あなたは家族が好きですか

「あなたは家族が好きですか」という問いに対しては、「好きである」（56.3％）「時にはそう思う」（32.4％）で、９割弱の子どもが肯定的であった。この傾向は中学生、高校生も同じであった。

○全体

総数	1、好きである	2、時にはそう思う	3、あまりそう思わない	4、嫌いだ	5、その他
1017	573	329	93	18	4
	56.3%	32.4%	9.1%	1.8%	0.4%

―5．その他―
・ふつう　・好きと嫌いが半々

○中学校

総数	1、好きである	2、時にはそう思う	3、あまりそう思わない	4、嫌いだ	5、その他
483	288	145	35	12	3
	59.6%	30.0%	7.2%	2.5%	0.6%

○高校

総数	1、好きである	2、時にはそう思う	3、あまりそう思わない	4、嫌いだ	5、その他
534	285	184	58	6	1
	53.4%	34.5%	10.9%	1.1%	0.2%

（4）あなたは自分のことが好きですか

「あなたは自分のことが好きですか」という問いに対しては、「好きである」（12.2%）、「時にはそう思う」（28.6%）と、自分への好き度は４割であった。自分への好き度は、高校生の方が中学生より18.2%も低くかった。学年が上がるにつれて、自己肯定感が減じたと読むか、自分を客観的に見るようになったためかこのデータのみではいえない。

○全体

総数	1、好きである	2、時にはそう思う	3、あまりそう思わない	4、嫌いだ	5、その他
1017	124	291	454	132	16
	12.2%	28.6%	44.6%	13.0%	1.6%

―5．その他―

・３と４の中間　・考えたことがない　・ふつう　・自分自身を理解出来ない。　・なんとも思わない　・わからない

○中学校

総数	1、好きである	2、時にはそう思う	3、あまりそう思わない	4、嫌いだ	5、その他
483	79	164	177	55	8
	16.4%	34.0%	36.6%	11.4%	1.7%

○高校

総数	1、好きである	2、時にはそう思う	3、あまりそう思わない	4、嫌いだ	5、その他
534	45	127	277	77	8
	8.4%	23.8%	51.9%	14.4%	1.5%

（5）家族はあなたのことをよく理解してくれていると思いますか

「家族はあなたのことをよく理解してくれていると思いますか」という問いに対しては、「大変そう思う」(22.3%)、「そう思う」（57.0%）と約８割の子どもが家族は自分のことを理解してくれていると思っていた。前項目の「家族か好きですである」が約９割であったことと鑑みれば、青森県の多くの家庭は親子関係が健全であると推測される。

○全体

総数	1、大変そう思う	2、そう思う	3、あまりそう思わない	4、全くそう思わない	5、その他
1017	227	580	168	30	12
	22.3%	57.0%	16.5%	2.9%	1.2%

―5．その他―
・時と場合による　・ふつう　・わからない　・弟が、インターネットやケータイを利用しすぎていて、「ネット依存」になりそうで、注意してもなかなか直らないから、自分がそうならないためにも利用しすぎだと感じたら、利用時間を減らすようにしようと思う。　・びみょう、よくわかんない　・大して理解してもらうことがないから

○中学校

総数	1、大変そう思う	2、そう思う	3、あまりそう思わない	4、全くそう思わない	5、その他
483	143	243	74	21	2
	29.6%	50.3%	15.3%	4.3%	0.4%

○高校

総数	1、大変そう思う	2、そう思う	3、あまりそう思わない	4、全くそう思わない	5、その他
534	84	337	94	9	10
	15.7%	63.1%	17.6%	1.7%	1.9%

（6）あなたは自分に自信がありますか

「あなたは自分に自信がありますか」という問いに対しては、「自信がある」（5.9%）、「場所や活動によっては自信が持てる」(53.3%)と６割の子どもは自己肯定感が持てているといえる。しかし、中学生は 69.8%、高校生は 49.6%とその差が 20%もあり、前項目の自分への好き度と合わせて考えると、学年が上がるごとに自己肯定感が減じている。

○全体

総数	1、自信がある	2、場所や活動によっては自信が持てる	3、あまり自信がない	4、まったく自信がない	5、その他
1017	60	542	289	121	4
	5.9%	53.3%	28.4%	11.9%	0.4%

―5．その他―
・時と場合による　・ふつう

○中学校

総数	1、自信がある	2、場所や活動によっては自信が持てる	3、あまり自信がない	4、まったく自信がない	5、その他
483	40	297	101	43	2
	8.3%	61.5%	20.9%	8.9%	0.4%

○高校

総数	1、自信がある	2、場所や活動によっては自信が持てる	3、あまり自信がない	4、まったく自信がない	5、その他
534	20	245	188	78	2
	3.7%	45.9%	35.2%	14.6%	0.4%

第Ⅳ部　ネット依存傾向の実際と脱却の意識の分析

１．分析の方法

分析では、ケータイ利用率が 97.8%の高校 2 年生と、中学 3 年生の内「ケータイ＋自分所有パソコン」を利用している生徒(以下ー「ネット端末恒常有」)に限定して行う。そのため、中学生のデータは、第Ⅲ部のデータから、分母をケータイ＋パソコン所有者(＝232 人)にして再計算して用いる。

さて、キンバリー・ヤングのネット依存の定義を、①過度に没入(利用時間)する、②使用できないと情緒的苛立ちが生じる、③リアルな人間関係が煩わしくなり、対人関係や日常生活に障害が生じる、④健康状態に弊害が生じる、と理解し、さらにヤングが 1998 年に報告したギャンブル依存の診断ガイドライン(質問紙調査 8 項目)で使用した「耐性」の概念(依存自覚との葛藤ー大谷)を取り入れ、五つの因子での分析を試みる。

本調査では、ヤングやベアード、橋元良明、厚生労働省調査グループ等のような「ネット依存度自己評価テスト」により、一定基準に達したものをネット依存傾向有りと診断する尺度方法はとらなかった。

分析方法は、第Ⅲ部の「ネット利用と日常生活の意識調査データ」から、上記のヤングの五つの因子に係わるデータに基づき検討した。それは、**①過度に没入している**ー問１(２)の「一日のネットの利用時間」、問４の(３)の「ネット依存と思う理由」の選択項目の２、**② 使用できないと情緒的苛立ちが生じる**ー問４(３)の「ネット依存と思う理由」の選択項目の１と６、**③ リアルな人間関係が煩わしくなり、対人関係や日常生活に障害が生じる**ー問４(３)の「ネット依存と思う理由」の３と４と、問３(１)の「ネットに夢中になる理由」の 8, 9, 10 の計五つの選択項目、**④ 健康状態に弊害が生じる**ー問３(２)の「体の変化」、問３(３)の「ネットが原因の健康面での自覚症状」の二つの選択項目、**⑤ネット依存傾向の自覚**ー問４(２)、(５)の「ネット依存の自覚」の二つの選択項目を用い、さらに、問２の「ネット依存傾向チェックリスト自己評価」データを加味する。

そして、各質問項目の回答状況を個別に見て、実際の割合(中学生ネット端末恒常有、高校生有効回答者数を分母)を析出し、それらの重なりを考慮して各因子のネット依存傾向割合基準値を出し、さらに、①から⑤の各因子割合基準値の重み付けを踏まえネット依存傾向割合値とする。また、ネット依存傾向予備軍は⑤の割合基準値と①の利用時間を該当させる。

２．ネット依存傾向の実際

(１)高校２年生

①ネットに過度に没入してしまう(利用時間)

ⅰ．問１(２)「１日の平均ネット利用時間」

	携帯電話	スマホ	パソコン	計
３時間以上６時間未満	69 人、	28 人	33 人	130 人ー**24.3%**
６時間以上	8 人	10 人	6 人	24 人ー**4.5%**
計(３時間以上)	77 人	38 人	39 人	154 人ー**28.8%**

ⅱ．問４の(３)「依存傾向があると思う理由」(複数回答有)の問に

□「ネットの利用時間が長い」ー86.7%(依存自覚者割)、 **25.6%(全生徒割)**。

② 利用できないと情緒的苛立ちが生じる

ｉ．問４（３）の「ネット依存と思う理由」の問の選択肢

□「ネットに触れていないと落ち着かない」（13.3%,3.9%－前者数値依存自覚者割、後者数値全生徒割、以下同じ）、

□「ネットなしでは楽しみがない」（22.2%,6.6%）

２項目の平均値から５％程度に変化が生じていると推測される。

③リアルな人間関係が煩わしくなり、対人関係や日常生活に障害が生じる

ｉ．問４（３）の「ネット依存と思う理由」の問の選択肢

□「ネットが原因で寝不足気味」（17.7%,5.2%）、

□「ネットが原因で成績が下がる」（8.9%,2.6%）

ⅱ．問３（１）の「ネットに夢中になる理由（複数回答有）」の問の選択肢

□「ネットが自分の居場所」-2.6%（全生徒割）、

□「家族の対話よりネットの方が楽しい」-3.4%（全生徒割）、

□「現実の友人関係よりネットの友人関係が楽しい」-2.1%（全生徒割）、

５項目の平均値から３％程度に変化や障害が生じていると推測される。

④ 健康状態に弊害が生じる

ｉ．問３（２）の「ネットを利用するようになってからの健康面の変化」、

□「健康面で変化があった」-4.3%（全生徒割）

ⅱ．問３（３）の「ネットが原因の健康面での自覚症状（複数回答有）」

□「何らかの変化有」-21.3%（全生徒割）， 内訳は「視力低下」-19.1%，「めまい」-3.6%，「ＶＤＴ症候群」-0.9%、「体重変化」-1.1%、「その他」-0.9%で、「視力低下」を除けば、回答状況を個別に見た場合に、実際の割合として5.5%の生徒に健康面での自覚症状が生じている。

２項目の平均値から**5%程度の生徒に**健康面での自覚症状が生じていると推測される。

⑤ネット依存傾向の自覚

ｉ．問４（２）「あなたは自分のことをネットに依存している状態と思うか」の問に、

□「そう思う」－6.9%、「どちらかいえばそう思う」－22.7%、傾向自覚者－29.6%（全生徒割）

ⅱ．問４の（５）「家族や友達、先生など身近な人から、あなたが『ネットをやりすぎていないか』といわれたことがあるか」の問に、

□「ある」－28.4%（全生徒割）

よって、上記２項目から**ネット依存傾向自覚者は29%**程度と推測される

⑥ネット依存傾向チェックリスト自己評価（試行）

本報告書の７ページ表４のように、選択度の高いものから並び替え、その選択割合値に着目し、ネット依存傾向とネット依存傾向予備軍との区切りの目処を試みる。

○１．よくある→２点　２．時々ある→１点　として満点24点とした場合　※割合の分母ｎ＝534

	０点	１点	２点	３点	４点	５点	６点	７点	８点	９点	10点
人数	22	18	54	42	55	64	49	57	43	36	26
割合	4.1%	3.4%	10.1%	7.9%	10.3%	12.0%	9.2%	10.7%	8.1%	6.7%	4.9%

11 点	12 点	13 点	14 点	15 点	16 点	17 点	18 点	19 点	20 点
18	19	8	7	4	3	3	0	2	2
3.4%	3.6%	1.5%	1.3%	0.7%	0.6%	0.6%	0.0%	0.4%	0.4%

21 点	22 点	23 点	24 点
0	0	0	2　＊14 点以上 23 人
0.0%	0.0%	0.0%	0.4%　＊8 点以上 13 点以下 150 人

上記表からチェックリスト 12 項目の多数にチェックが入り、二～三つ以上に「よくある」意識を持つ生徒で、14 点以上(24 点満点)を「ネット依存傾向」とすると、その割合は 4.3%となる。**19 点以上の６名は、「ネット依存症」と断定**できる。これらの生徒はネット利用時間も 1 日に 6 時間以上であった。また、12 項目中８項目以上に自覚のある生徒を「ネット依存傾向予備軍」とすると、**28.1%の**生徒が該当する(12 項目中 2/3 程度の項目に意識がある生徒)。ただし、この基準は試行的なもので、学術的に検討されているものではないため、あくまで仮説である。

上記の結果を総括すると、高校生では ①過度に没入－ネット利用時間が長いと自覚している生徒が 25.6%、ネット利用平均時間が 3 時間以上のものが 28.8%約 3 割(6 時間以上含めて)、6 時間以上は 4.5%である。 **②情緒的苛立ち－**「ネットに触れていないと落ち着かない」-3.9%、「ネットなしでは楽しみがない」-6.6%、係わる項目を平均すると５%程度、**③人間関係が煩わしく日常生活に障害－**「ネットが自分の居場所」-2.6%、「家族の対話よりネットの方が楽しい」-3.4%、「現実の友人関係よりネットの友人関係が楽しい」-2.1%、「ネットが原因で寝不足気味」－5.2%、「ネットが原因で成績が下がる」－2.6%で平均して 3%程度である。**④健康に弊害－**「健康面で何らかの変化有」-4.3%で, 健康面での自覚症状では、「視力低下」-19.1%, 「めまい」-3.6%, 「ＶＤＴ症候群」-0.9%、「体重変化」-1.1%で、視力低下を除いて、5.5%に症状が自覚され、平均して５%程度である。

また、**⑤ネット依存傾向と自覚**している生徒が **29.6%約 3 割で、また、身近な人からも「やり過ぎ」と指摘されている生徒も 28.4%、約 3 割である。**さらに、ネット依存傾向チェックリスト自己評価で、14 点以上の生徒 4.3%を「ネット依存傾向」と推定し、ネット依存定義４項目の重なりと総合すれば、**ネット依存傾向の高校生が 5%程度となる。**また、ネット依存傾向チェックリスト自己評価で、８点以上 13 点未満 28.8%の生徒を「ネット依存傾向予備軍」と仮定し、ネット依存傾向自覚数値の「どちらかというとそう思う」(22.7%程度)と総合(平均)するとすると**ネット依存傾向予備軍は 26%程度と推測される。**

また、依存傾向があると答えている生徒の 83%は、利用時間の長いことを意識しており、その時間の目安は、ネット依存傾向予備軍が 3 時間以上、ネット依存傾向者が 6 時間ないし 5 時間以上と推測される。

(２)中学３年生の（ケータイ＋専用パソコン）所持者

中学生の分析のデータ処理は、ケータイ所持率が低いことを考慮して、また、個人所有の器機(端末)を 97.9%所持している高校生との比較を的確にするため、分母を(ケータイ所持＋専用パソコン)所持者 232 名(以下「ネット端末恒常的有生」

①ネットに過度に没入してしまう（利用時間）

ｉ．問１（２）「１日の平均ネット利用時間」　分母－232 人

	携帯電話	スマホ	パソコン	計
３時間以上６時間未満	17 人、	12 人	22 人	51 人－**22.0%**
６時間以上	８人	３人	５人	16 人－**6.9%**
計（３時間以上）	25 人	18 人	27 人	154 人－**28.8%**

ⅱ．問４の（３）「依存傾向があると思う理由」（複数回答有）の問に

□「ネットの利用時間が長い」－82.8%（依存自覚者割）、 **31.0%（ネット端末恒常的有生割）**。

② 利用できないと情緒的苛立ちが生じる

ｉ．問４（３）の「ネット依存と思う理由」の問の選択肢

□「ネットに触れていないと落ち着かない」（28.7%, **10.8%**－前者数値依存自覚者割、後者**ネット端末恒常的有生割**、以下同じ）、

□「ネットなしでは楽しみがない」（28.7%, **10.8%**）

２項目の平均値から **11%程度**に変化が生じていると推測される。

③リアルな人間関係が煩わしくなり、対人関係に障害が生じる

ｉ．問４（３）の「ネット依存と思う理由」の問の選択肢

□「ネットが原因で寝不足気味」（27.5%, **10.3%**）、

□「ネットが原因で成績が下がる」（20.7%, **7.8%**）

ⅱ．問３（１）の「ネットに夢中になる理由（複数回答有）」の問の選択肢

□「ネットが自分の居場所」-**6.7%（ネット端末恒常的有生割）**、

□「家族の対話よりネットの方が楽しい」-**7.3%（ネット端末恒常的有生割）**、

□「現実の友人関係よりネットの友人関係が楽しい」-**2.1%（ネット端末恒常的有生割）**、

５項目の平均値から **7%程度**に変化や障害が生じていると推測される。

④ 健康状態に弊害が生じる

ｉ．問３（２）の「ネットを利用するようになってからの健康面の変化」、

□「健康面で変化があった」-**8.2%（ネット端末恒常的有生割）**

ⅱ．問３（３）の「ネットが原因の健康面での自覚症状（複数回答有）」

□「何らかの変化有」-**47.8%（ネット端末恒常的有生割）**， 内訳は「視力低下」-**34.0%**, 「めまい」-**10.8%**, 「体重変化」-**0.8%**、「その他」-**2.2%**で、「視力低下」を除けば、回答状況を個別に見た場合に、実際の割合として **12.2%程度**の生徒に健康面での自覚症状が生じている。

２項目の平均値から**10%程度の生徒に**健康面での自覚症状が生じていると推測される。

⑤ネット依存傾向の自覚

ｉ．問４（２）「あなたは自分のことをネットに依存している状態と思うか」の問に、

□「そう思う」－9.1%、「どちらかいえばそう思う」－28.4%、

ネット依存傾向自覚者－37.5%（ネット端末恒常的有生割）

ⅱ．問４の（５）「家族や友達、先生など身近な人から、あなたが『ネットをやりすぎていないか』といわれたことがあるか」の問に、

□「ある」－55.6％(ネット端末恒常的有生割)

問４の(５)は、端末を所持したばかりの中学生の保護者の反応のため、除外して検討し、問４の（２）を踏まえ**38%程度の**生徒がネット依存傾向を自覚していると推測される。

⑥ネット依存傾向チェックリスト自己評価(試行)

高校２年生調査と同様に、ネット依存傾向とネット依存傾向予備軍と区切りを行う。統計処理で、中学生のケータイ所持＋自分専用のパソコン所持者とチェックリスト表との比較ができなかったため、全体のチェックリストに修正を加えて比較する。　　※中学生のみ分母＝232

よくある→２点　２．時々ある→１点　として満点 24 点とした場合　※全体割合の分母ｎ＝1017

≪全体≫

	0 点	1 点	2 点	3 点	4 点	5 点	6 点	7 点	8 点	9 点	10 点
全人数	148	72	119	77	98	96	79	75	63(20)	49(13)	35(9)
全割合	14.6%	7.1%	11.7%	7.6%	9.6%	9.4%	7.8%	7.4%	6.2%	4.8%	3.4%
中割合									(8.6%)	(5.6%)	(3.9%)

11 点	12 点	13 点	14 点	15 点	16 点	17 点	18 点	19 点	20 点
26(8)	29(10)	14(6)	10(中 3)	8(中４)	6(中３)	7(中４)	0	2	2
2.6% (3.4%)	2.9% (4.3%)	1.4% (2.6%)	1.0% (1.3%)	0.8% (1.7%)	0.6% (1.3%)	0.7% (1.7%)	0.0%	0.2%	0.2%

21 点	22 点	23 点	24 点
0	0	0	2
0.0%	0.0%	0.0%	0.2%

上記表からチェックリスト 12 項目の多数にチェックが入り、二～三つ以上に「よくある」意識を持つ生徒で、14 点以上(24 点満点)を「ネット依存傾向」とすると、その割合は 6.0%となり、高校生より 1.7%高くなる。また、12 項目中８項目以上に自覚のある生徒を「ネット依存傾向予備軍」とすると、28.4%の生徒が該当する(12 項目中 2/3 程度の項目に意識がある生徒)。ただし、この基準は試行的なもので、学術的に検討されているものではないため、あくまで仮説である。

上記の結果を総括すると、中学生では　①過度に没入－ネット利用時間が長いと自覚している生徒が 31.0%、ネット利用平均時間が 3 時間以上のものが 28.8%、約３割(6 時間以上含めて)、6 時間以上は 6.9%である。　**②情緒的苛立ち**－「ネットに触れていないと落ち着かない」-10.8%、「ネットなしでは楽しみがない」-10.8%、係わる項目を平均すると 11%程度、**③人間関係が煩わしく日常生活に障害**－「ネットが自分の居場所」-6.7%、「家族の対話よりネットの方が楽しい」-7.3%、「現実の友人関係よりネットの友人関係が楽しい」-2.2%、「ネットが原因で寝不足気味」－10.3%、「ネットが原因で成績が下がる」－7.8%で平均して 7%程度である。**④健康に弊害**－「健康面で何らかの変化有」-8.2%, 健康面での自覚症状では、「視力低下」-34.0%, 「めまい」-10.8%, 「体重変化」-0.8%、その他-2.2%で、視力低下を除いて、12.2%に症状が自覚し、平均して 12%程度に症状がある。

また、**⑤ネット依存傾向と自覚している生徒が 38%程度、で**さらに、ネット依存傾向チェックリスト自己評価で、14 点以上の生徒 6.0%を「ネット依存傾向」と推定し、ネット依存定義４項目の重なりと総合

すれば、ネット依存傾向の中学生が８％程度となる。また、ネット依存傾向チェックリスト自己評価で、８点以上 13 点未満 28.4%の生徒を「ネット依存傾向予備軍」と仮定し、ネット依存自覚数値の「どちらかといえばそう思う」(28.4%)と総合(平均)するとするとネット依存傾向予備軍は 28%程度と推測される。

(3)全体を通しての特徴点と他の調査との比較を含めた指摘

１．高校生のネット依存傾向率が５％前後、中学生で自分専用のケータイやパソコンを所持している依存傾向率は８％程度で、中学生が３％高い。また、ネット依存傾向予備軍は高校生が 26%程度、中学生も 28%程度である。ネット依存傾向と予備軍が中学生に多かったことは、ネットの世界に係わり始めた初期がネット依存にはまり込みやすいことを示していると思われる。注視する点は、中・高生とも実際のネットの利用時間（3 時間以上）の利用率では大差ないにもかかわらず、心的、健康面での依存傾向の自覚や症状が高く表れた点である。このことは、自我形成期である中学生の発達段階とも係わり、また、保護者や周りから注意され続けていることが「意識＝自覚」となっているのではないかとも思われる。この点、ネット依存傾向についての他の調査では、中学生の方が高校生より低いものが多い。それは、分母が全調査対象者にしているため、全体に対する比率が下がるからである。その点、本調査では、自分専用のケータイやパソコンを所持しているもの、つまり、恒常的にネットにつなげる環境にある中学生に限定したため、問題点が浮き彫りにされた。

２．ネットの機器（端末）に注目すると、スマホの所持率が高い高校生の「携帯電話」と「スマホ」のネット平均利用時間 3 時間以上の利用率を比べてみると、「携帯電話」が 20.4%、「スマホ」が 31.6%で、スマホ利用者が「携帯電話」利用者より 11.2%も多く、スマホ利用がネット利用の長時間化に繋がっているといえる。今後スマホの利用が拡大すればこの傾向がますます高まることが推測され、危惧される。このことは、内閣府「平成 24 年度 青少年のインターネット利用実態調査報告書」の「ケータイによるネットの利用時間の推移について」で、ここ 4 年間で平均利用時間が 20 分のび、2 時間以上の利用時間者の割合も 7.3%増えている事実と照合する。

	2 時間以上	平均利用時間
2009 年	27.8%	77.5 分
2012 年	35.1%	97.1 分

３．ネット依存の実証的な研究は遅れており、「ネット依存症」「ネット依存傾向」率をデータとして提示している調査研究は極めて少ない。その中で、久里浜医療センターが成人を対象にした 2008 年度調査では、ネット依存傾向の成人は 2.0%であった。そして、解説で「未成年者はさらに多く、スマホが普及していることを考慮すると日本では数百万人の依存傾向者がいると推測されます。」(監修・樋口進『ネット依存症のことがよくわかる本』講談社、2013 年)と述べていることからも、我々の調査結果の妥当性がうかがえる

４．一方ネット依存者が高率の国といわれている韓国の 2012 年度調査では、「10 代のネット中毒者はスマホ利用者の 18%(スマホ所持率 65%)」「10 代のスマホ利用者の平均利用時間は 4 時間、中毒者は 7.3 時間」(時事通信)と報道されており、我々の調査や今後の日本のスマホ普及状況を見るならば他人事ではないといえる。

２．ネット依存脱却の意識と脱却への路

ネット依存脱却への生徒の意識を、問４の（４）「ネット依存になっていないと思う理由」と、問４の（６）「人はどうすればネット依存から抜け出せると思いますか」に求めてみる。

その理由では、「部活や習い事で忙しい」が 56.1％と最も多く、次いで「家族や友人関係のほうが楽しい」(52.6%)、「ネットは調べ物の道具にすぎない」(37.0%)であった。中学生と高校生で異なったものは、「ネット以外に毎日やることが多い」で中学生 42.3%、高校生 25.1%、「ネットより勉強時間を優先させる」で中学生 26.5%、高校生 8.3%、「家庭でのルールがある」で中学生 20.0%、高校生 6.7%であった。前者ではケータイ所持率が低い中学生は、部活や習い事、勉強、友達とのリアルなつきあい等に意義を見いだしている姿が浮かび上がる。また、中学生ならば、家庭のルールがセーブ役割を果たしていることがわかる。注視する項目は、少数ではあるが、「周りにネット依存の人がいてそうなりたくない」(中学生 4.2%) (高校生 7.7%)とネット依存者が反面教師になっていた。

また、「人はどうすればネット依存から抜け出せると思うか」という問いに対しては、「現実の友達との付き合いを深める」が 57.4%と最も多かった。他に多いもので中・高生が同一傾向を示したものは「自分で気がつく」43.7%、「健康を害することを経験する」26.5%、「成績が下がるなどピンチに出くわす」24.4%等、自分で痛い思いをして分かるしかないという「突き放した」指摘もあった。

中・高生で差異が生じた項目で特徴的なものは、「家庭でのルール」中学生 38.1%、高校生 23.8%、「居場所をつくってあげる」中学生 35.8%、高校生 21.9%、「ネット依存を経験した同年代の助言」中学生 27.5%、高校生 14.0%で、家庭や友達の支援が必要なことを中学生がより多く意識していた。

二つの設問からいえることは、第一に「リアルな友達との関係を深める。その方が楽しいという状況を支援してつくりだすこと」 第二に「部活や習い事、あるいは趣味の場など一つでも居場所ができること」、 第三に「ネットより楽しいこと、必要なことを優先させるように支援すること」である。

そのためには、まず「自分がネット依存傾向にあることに気がつく＝気づかせる」、「家庭でルールをつくり守らせる」、「成績が下がる、健康を害する等、依存症の怖さを自覚させる」等が指摘できる。すなわち、自分の状況を認識させ(チェックリスト等)、ネット依存の怖さを啓発することが必要だといえる。また、ネット依存傾向にあるものは、家庭でのルールを含めた厳しい支援が必要であり、「ネット依存症」と断定できるものは病気であるため(久里浜医療センター)治療として対応する必要がある。

第Ｖ部　提言

ケータイや個人専用のパソコンを所持している生徒の５～８％が「ネット依存傾向」、28%～32%前後が「ネット依存傾向予備軍」という数値は、子どもの健全な成長にとって看過できない事態であります。さらに、スマホの急速な普及によりケータイ＝スマホ時代（青少年世代）が来年度に到来するならば、スマホの便利さとともに、その危険性をウイルス対策問題、有害情報被害・加害問題と合わせて、ネット依存の恐ろしさの啓発活動と予防対策を実施することが急務と思われます。青森県の行政、教育関係者、医療関係者、情報産業関係者等は、自らの責務に基づきその役割を果たしてくださることをお願いします。

具体的に、下記のことに早急に取り組む事を提言します。

１．ネット依存に対する啓発プログラムの開発と啓発活動を関係機関と民間団体との連携により強化してください。

２．ネット依存傾向を簡易に測定する「ネット依存度チェックテスト（リスト）」の開発と高校段階で

の測定の実施で、自らのネット依存傾向を自覚させ、予防措置を家族とともに考えさせる取り組みを開始してください。また、ネット依存症と判定できる生徒に関しては、保護者と連絡を取り医療対応を促してください。

３．ネットいじめ問題、有害情報・情報発信・セキュリティー問題、ネット依存・健康問題のネット・ケータイ問題の三側面（大谷、2009 年、

http://siva.cc.hirosaki-u.ac.jp/usr/ootani/patotai/project.html **参照**）に対して講演、出前授業ができるネットアドバイザー（インストラクター）を養成するためのシステムの確立とそれを推し進める県内関係者のネットワークを確立してください。社会問題であるこれらの問題を学校教育・先生方に担わせることは無理であり、いじめ問題（「いじめ防止対策推進法」6 月法制化）と同じように社会が一体となり取り組むべき方向で展開すべきであると思います。

４．「スマホを持たせるのはいつ頃がよいか」という保護者への質問には、「中学生まではネット依存傾向になる可能性が高校生になって所持したときよりも高くなる」という本調査の知見を踏まえ、「買い与えるならば、高校生から、そして、家庭でのルールを決めて利用させる」が適切と考えます。この見解を小・中学校では保護者に納得的に説明し、理解を得る取り組みを進めることが大切です。どうしても持たせる必要がある場合は、有害情報を遮断でき、利用制限のかかるホワイトリスト方式のフィルタリングや時間制限等の機能のある設定（販売店契約）にする必要があります。これら保護者のペアレンタルコントロールを高める啓発活動を行うことは学校の責務です。そのためにも、学校・教員をサポートするネットアドバイザーシステムの構築が必要なのです。

５．全ての小・中・高校学校では、情報モラル教育の一環として、「ネット依存を含めたネットリスク教育」を系統的に実施してください。特に、ケータイを購入する時期が集中する、中学校 3 年の後期と高校 1 年の前期は必ず実施すべきと思います。また、ゲーム機や携帯音楽プレーヤー等からネットにつなげる小学高高学年、中学校では、子どもへの実態調査を踏まえた上で保護者への啓発を是非行ってください。

尚、本調査研究は、マツダ財団の「マツダ研究助成(2011.10～2014.3)」と日本学術振興会「科学研究費(萌芽的挑戦的研究)2013.4～2014.3」の研究助成を受けて実施しました。

最後に、調査協力校 6 校の校長先生はじめ先生方、生徒の皆さんには大変にお世話になりました。また、調査校を紹介して下った県教育委員会学校教育課、予備調査を快く引き受けてくださった附属中学校の関係者の皆様に心よりお礼申し上げます。