

ネット依存 中高生51万人

平日5時間超も 睡眠障害の恐れ

厚労省推計

全国の中高生10万人近くが回答したインターネット使用実態に関する厚生労働省研究班の調査で、「病的な使用」と判定され、ネット依存が強く疑われる生徒が8・1%に上った。研究班は調査結果と中学、高校の全生徒数を基に、ネット依存の生徒を約51万8千人と推計している。(24面に関連記事)

厚労省で1日に記者会見した研究班代表の大井田隆・日大教授(公衆衛生学)によると、中学生のネット依存に関する全国調査は初めてという。

研究班メンバーで国立病院機構久里浜医療センター(神奈川県横浜須賀野)の樋口進院長は「ネット依存が強いと昼夜が逆転し睡眠障害などにつながる恐れがあり、精神面へ

悪影響も懸念される。適切な使い方に関する教育が必要で、相談・診療体制も速やかに整えるべきだ」と訴えた。

調査は昨年10月〜今年3月に実施。47都道府県

の中高生約14万人に学校を通じ調査票を配布、約9万8千人が回答した。

ネットを利用するときに使っているのは多い順にパソコン、スマートフォン(多

機能携帯電話)、携帯電話で、平日のネット使用の平均時間が5時間以上としたのは中学生9・0%

、高校生14・4%。休日

は中学生13・9%。高校生21・2%だった。

国際的な評価尺度に基づき①満足を得るため、

ネットを使う時間をだんだん長くしていかねばならないと感じているか②

使用時間を減らしたり完了

「病的な使用」と判定されたのは7952人(8

・1%。男子6・4%、

女子9・9%で、女子の割合が高かった。病的な使用が認められた中高生の23・2%が眠りに就きにくいと訴え、15・6%が夜中に目が覚めるとした。「午前中は調子が悪い」と答えた生徒は24%を占め、67・9%が気分の落ち込みを訴えた。

調査に回答した全生徒に「この30日間を利用してネットサービス」を尋ねたところ、複数回答で情報やニュースの検索が69・2%と最多だった。

中高生への質問

(5項目以上に該当する場合を「病的な使用」と判定)

- Q1 あなたはインターネットに夢中になっていると感じていますか？(例えば、前日にネットをしたことを考えたり、次回することを待ち望んでいたり、など)
- Q2 満足を得るために、ネットを使う時間をだんだん長くしていかねばならないと感じていますか？
- Q3 ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたがうまくいかなかったことが度々ありましたか？
- Q4 ネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとしたとき、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じますか？
- Q5 使いはじめに意図したよりも長い時間オンラインの状態ですか？
- Q6 ネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活動のことを台無しにしたり、危うくするようなことがありましたか？
- Q7 ネットへの熱中のしすぎを隠すために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありましたか？
- Q8 問題から逃げるために、または、絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといった嫌な気持ちから逃げるために、ネットを使いますか？

学びのポイント

- ・「」の調査では、8項目のうち5項目の該当で「病的な使用」と判定されます。右の質問に答えてみましょう。
- ・自分自身のネット利用について考えてみましょう。

※この記事は、ワークシート「社説・ネット依存」の関連記事です。参考に公開します。ご活用ください。