

中学生における日本のインターネット依存対策

—韓国対策を参考に—

抄 録

近年、インターネットの普及とともに、負の面である依存が進んでいる。そこで、インターネット利用状況と依存傾向、行うべき対策を考察するため、アンケート及びインタビューを行った。アンケートでは、以前よりもインターネットの利用環境が整っていること、それにより依存割合が増えていること、いくつかの点で男女間に差が見られることなどが分かった。インタビューでは、依存対策の「先進国」といわれる韓国の対策をもとにアンケート結果を利用して、質問を考えた。その結果、依存防止教育にさらに力を入れること、各家庭で使用ルールを決めること、断ネットキャンプを拡大すること、対策の関与する省庁間で連携をとることが、インターネット依存の対策として重要になると考えた。

キーワード：インターネット依存、依存対策、韓国、中学生

1. はじめに

1.1 問題の背景

近頃、電車の中、飲食店など街のどのような場所においても、スマートフォンを使う人を目にする。中には、「歩きスマホ」など危険を感じる使い方をしている人もいる。私自身も自分用のスマートフォンやiPad miniを利用して、調べ物やSNSなどを行っている。

私達がスマートフォンやiPadを使ってすることは多くはSNS、YouTube、音楽、オンラインゲームなどインターネットを利用したサービスだ。インターネットはいつでも最新の情報が手に入り、世界中の人々と簡単に繋がることができる。その反面、インターネットは負の面も多く持つ。例えば、情報の漏洩や著作権・プライバシーの侵害が簡単に起こってしまうこと、健康被害が出やすいこと、信憑性のない情報が多く混じっており見分けにくいこと、依存性が高いことなどが問題として挙げられる。

2018年5月、WHOによりインターネット依存の一部であるゲーム依存が「ゲーム症・障害」として、疾病に分類されることが決まった（朝日新聞 2019.5.26 朝刊）。これにより、ゲーム依存やインターネット依存に対する関心も高まっているようだ。

インターネット依存とは、過剰使用が見受けられ、それにより「明確な体や心の問題が生じている」もしくは「明確な家族的、社会的問題が生じている」状態を指している（樋口、2016）。インターネット依存に似た症例は、インターネットが普及し始めた1990年代からすでに報告されていた。その後、インターネットの爆発的な普及に伴い依存者も増えているが、現在も研究が行われており、新たなことが判明しつつある。しかし、症状が身体に関してや精神に関して、あるいは人間関係など多岐にわたり、同じ依存症でもアルコールや薬物とは異なり、日常生活において不可欠になりつつあるため、完全に「止める」ことが困難である。そのため、診断や治療も難しいと言われている。

近年では、依存の低年齢化も進んでいる。中でも、心身の状態が不安定になりやすい思

春期の子供は、依存しやすいと言われており、厚生労働省研究班によると、2018年時点で病的な使用が疑われる中学生は12.4%、高校生は16.0%で、推計93万人にも及ぶ。これは2013年の同様の調査時の約2倍で大幅な増加が見受けられる。コロナの影響もあり、インターネット利用の時間がさらに増えていることも報告されている。よって、現在においてもインターネット依存割合は高まっていると考えられるだろう。

では、どうすれば若者の依存を食い止められるのだろうか。今、日本では、個人や自治体、あるいは病院などが対策を引き受けており、国単位のものあまり進んでいないと言われている。しかし、隣国である韓国では経済成長の時期がインターネットの普及と重なったため、日本よりも急激に普及が進み、依存に対して女性家族部（日本でいう省庁のような政府機関）が、「レスキュースクール」という断ネットキャンプや「青少年夜間ゲームシャットダウン制」をはじめとした政策など、多くの対策を打ち出している。また、独自の「K-スケール」という依存尺度を用いて毎年決まった学年に調査するなど依存傾向の把握も行われている。韓国は、対策の「先進国」と呼ばれるほど対策を進めているのである。

インターネットは普段から利用するからこそ、負の面にも目を向けて適切に使用することが求められる。

1.2 研究目的

日本に比べ、隣国である韓国は様々な対策が行われていることが分かった。そこで、2か国の対策を比較したうえで、韓国の対策をもとに、日本でのより有効な対策を考えることを提案する。ただし、大人数の意見に基づいた結果にするため、対象は依存しやすいといわれる若者世代の中から中学生のみに限定するものとする。

本研究が、少しでも日本のインターネット依存や、その対策への関心につながれば、幸いである。

2. 研究方法

2.1 アンケートの実施

対象は大阪教育大学附属天王寺中学校72, 73, 74期生（男子75人、女子75人 計150人）とし、Googleフォームを用いて調査用紙を作成したうえで、LINEで送り、任意で答えてもらった（表1）。回答を得たのは、男子40人、女子69人の計109人である。期間は2020年9月～11月とした。調査に使用した質問紙は(1)基本属性、(2)インターネット利用状況、(3)インターネット依存傾向の3項目から構成されている。

(1)基本属性

プライバシーを守るため、また依存に関係する内容に対して答えやすいように配慮して、無記名とした。また年齢による差も中学1～3年と差が小さいので省略し、性別のみを問うものとする。

(2)インターネット利用状況

利用状況として、①過去1週間におけるインターネット使用の有無、②1週間あたりの使用日数、③平日の1日の使用時間、④利用している機器、⑤よく利用するコンテンツの5問を尋ねた。

(3) インターネット依存傾向

2017年厚生労働省研究班による全国調査（以下全国調査）でも利用されたDiagnostic Questionnaire (DQ) というスクリーニングテストを用いた。これは質問数が8問と少ないのが特徴で、そのうち3問－4問が当てはまれば不適応使用者、5問以上が当てはまれば病的使用者と言われる。このDQに加えて依存に対する自覚の有無も確かめ、考察の補助とする。

2.2 インタビュー調査の実施

対象は、インターネット依存について異なった立場を持つ自助グループの「ネット・ゲーム依存を考える会FiSH」と、民間企業である「ネット・ゲーム依存症専門の予防・回復支援MIRA-i」の2つの団体で、Gmailを利用して質問を送り、答えて頂いた。質問内容は大きく2つで、アンケート結果の考察から抱いた疑問が3問（仮説を立てたうえで意見を伺い、新たな考察につなげる）と韓国の対策についてなどの先行研究から抱いた疑問が4問（韓国と日本の対策を比較し、有効だと思ったものについて提案し、さらなる改善を目指す）である。期間は、2020年3月～2021年5月とした。

表1 調査用紙の構成

構成	質問項目
基本属性	性別
利用状況	利用の有無
	使用日数
	使用時間
	使用機器
	利用コンテンツ
依存傾向	依存の自覚
	DQ(8問)

表2 インタビューの質問構成

構成	質問項目
アンケート結果からの疑問	各性別の外来患者数と依存割合
	自覚の欠如
	依存者の使用コンテンツ
先行研究からの疑問	依存対策
	断ネットキャンプ
	政策による制限
	多数の省庁による依存対策

3. 研究結果

3.1 アンケート結果

(1) インターネット利用状況

全員が過去1週間におけるインターネット利用があると答えるなど、比較した全国調査よりも周囲のネット環境が整っていると感じさせる結果となった。利用している機器についても、全国調査と比較してタブレット以外の3項目において顕著な差が見られる。特にスマートフォンはほとんど全員が保持し日ごろから利用しているようである。唯一減少が見られたタブレット使用については、その代わりとなるスマートフォンの使用が多いためだと考えられる。

表3 インターネット利用に使う機器

	パソコン	タブレット	スマートフォン	形態ゲーム
本研究	43.3%	9.8%	98.8%	22.4%
全国調査	25.1%	17.0%	73.5%	6.8%

利用しているコンテンツについても、多くの人がSNS、動画視聴サービス、オンラインゲームなど幅広く使用していることが分かった。これらの整ったネット環境により長時間の使用が認められる。平日のインターネット平均使用時間では、全国調査で3時間以上の使用は3割程度にとどまっているのに対し、本研究では3時間以上が4割を占めており8時間以上使用している人も一部に見られた。これによって、平均使用時間では1時間以上に及ぶ差が生まれている。

表4 平日の平均使用時間

	1時間未満	3時間未満	5時間未満	5時間以上
本研究	26.7%	34.8%	18.5%	20.0%
全国調査	22.2%	48.6%	20.1%	9.1%

(2)インターネット依存傾向

前出の全国調査と比較して、かなり依存が進んでいる結果となった。男女どちらにおいても、不適応使用者、あるいは病的使用者の割合が高いことが分かった。男女別で比較すると、本研究、全国調査のいずれにおいても、女子の病的使用者、あるいは不適応使用者が男子よりも多くなっていることが分かる。

表5 DQによる過剰使用についての分類

		適応使用者	不適応使用者	病的使用者
本研究	男	37.3%	37.4%	25.3%
	女	33.3%	33.3%	33.3%
全国調査	男	68.7%	20.7%	10.5%
	女	62.9%	22.9%	14.3%

すべての項目において、全国調査の数値を上回る結果となった。中でも、制御不能（使用時間を減らそうとしたり、やめようとしたりしたが、上手くいかなかったことが度々あったか）・過剰使用（意図したよりも長時間オンラインの状態であるか）について25%近い差があることが分かる。

表6 スクリーニングテスト各項目「該当者」の割合

	渴望	耐性	制御不能	離脱症状	過剰使用	社会生活障害	否認	逃避
本研究	69.7%	17.0%	66.9%	27.6%	66.1%	11.0%	34.9%	40.4%
全国調査	49.7%	11.0%	37.0%	20.0%	41.6%	7.2%	14.5%	18.1%

(3)病的使用者の使用における特徴

母数が少ないので完全な数値とは言えないが、動画視聴サービス・音楽・オンラインゲームにおいて顕著な差が見られる。SNSは、全体としてほぼ全員が利用していることがわかる。反対に電子メール、ショッピングサイトは使っている人は少ないことが分かる。

表7 各コンテンツの使用率

	SNS	動画視聴サービス	音楽	オンラインゲーム	電子メール	ショッピングサイト
全体	96.4%	69.5%	54.2%	45.8%	10.2%	3.4%
病的使用者	92.9%	92.9%	71.4%	71.8%	14.3%	7.1%

また、病的使用者のうち3割超の人が自覚できていないことが分かった。これが、依存治療においてどのような弊害をもたらしているのか、そしてなぜ自覚できないことがあるのかを考え、改善するべきである。

(4)考察

全国調査（厚生労働省研究班，2017年）と比較すると、多くの回答からより整ったネット環境が見受けられた。原因としてはまず、大阪教育大学附属天王寺中学校1校に絞ってアンケートを取ったため、対象者が偏っていたことを考慮する必要がある。あるいは、4年間でさらに普及が進んだことも考えられる。長時間の使用や依存割合の変化はネット環境の向上によるものだと考えた。

このアンケートからわかったインターネット依存者（病的使用者）の特徴としては、適応使用者・不適応使用者の平均を3.5時間以上も上回るなど長時間の使用が認められること、オンラインゲームや音楽提供サービス、動画視聴サービスの利用者が平均より多いこ

と、自覚を持たないものも一定数いることなどである。

また、全国調査と同様に男女別では、女性に依存者が多く見られる。しかし、インターネット依存の外来患者の男女比は9：1とも言われ、男性が多いことで知られる。男女間で依存人数と外来患者数に矛盾が生まれていることが分かる。

3.2 インタビュー結果からの考察

女性と比較すると、男性のインターネットの依存割合は女性より低いのだが、外来患者数は女性を上回っていた。この原因として、男性のオンラインゲームの使用率の高さが挙げられる。昨今、WHOのゲーム依存疾病認定などオンラインゲームへの注目が高まっているためその差が外来患者数に影響している。ただし、オンラインゲームがSNSなどの他のコンテンツへの依存と比較して生活に支障をもたらしやすいことは事実だが、その他のSNSなどへの依存が軽んじられていることも考えられる。

また、依存を自覚しにくい原因としては、「否認」と呼ばれる依存特有の症状であると考えられることが分かった。これはアルコール依存など他の依存にもみられるものである。しかし、「否認」は、周りの意見を取り入れにくくし、自ら改善しようと感じにくくするため、自覚を持つことができれば依存からの回復につながると考えられる。

オンラインゲームや音楽提供サービスは、他のものに比べて娯楽要素が大きいコンテンツなので、インターネットに娯楽要素を求める依存者の方がより使用しているといえる。よってこれらの他にも娯楽要素の強いサービスがあれば、依存者は入れ込んでしまう可能性があると考えられる。

これらのことを知ってもらうためにも、依存防止教育は必須である。また、政策で一方的に制限してしまうと子どもは納得しにくいいため、香川県による「ネット・ゲーム依存症対策条例」のように一律に制限している対策には改善が必要である。

加えて、断ネットキャンプをはじめとした、研究などで効果があると確認されているものに関しては、さらに発展させ、より多くの人が参加できることが望ましい。

4. 結論

中学生におけるインターネット依存の対策として、韓国の対策を参考に以下の4点を提案する。

まずは、インターネット依存に対する正しい知識を広く伝えることが必要である。学校などの公的な機関からの情報で、親も含めた全員の理解が求められる。依存とは何か、なぜ依存するのか、依存するとどうなるのか。「依存」の原因には悩みがあるということを広く社会に知ってもらい、オンラインゲームのみに注目が集まる中、インターネット依存全般の知識を持つことが求められる。不安定な思春期の子供にこそ、相談しやすい環境と周囲の適切な対応が当たり前で存在することが必要だと考える。

次に、各家庭でインターネットの利用に関するルールを定めておくことも大切である。2020年に香川県で利用時間を制限する条例が定められたが、コロナ禍での一斉休校もあり、効果は短期的なものであった。韓国での政策も改良は重ねられているものの大きな効果が出たものは少ない。これは、一律な制限に親も子供も納得できていないことが原因だと考えられる。政策によって一人一人に適切なルールを決めることは、簡単ではないだろう

う。よって親子で話し合ったうえで、使用する時間に限らず使用場所や保管方法についても決めておき、書面などに残し、不満を生まないように親も共に守ることが理想である。性格によっても、具体的に決めておいたり、守れていれば声をかけるようにしたりと柔軟さが必要である。

そして、可能であれば断ネットキャンプが拡大していくことが望ましい。韓国では2007年から政府による大規模断ネットキャンプ「レスキュースクール」が行われている。一方で、日本ではまだ仕組みが整っておらず、回数・日数・開催都市数など多くの項目において韓国に後れをとっている。男子向けのみを行い、女子への対応が遅れている事実もある。研究により一定程度の効果が認められているので、日本においてもさらなる拡大を望む。開催者も様々な立場の者を集め様々な視点から企画し、目的をしっかりと考えたうえでの開催が求められる。

最後に、インターネット依存に関与する厚生労働省、総務省、文部科学省などの省庁間で連携をとることである。韓国がインターネット依存対策を女性家族部が一括して行っているのに対し、日本は複数の機関が関わっている。分担がしっかり行われているとしても、対応が送れやすいことは事実であろう。その遅れの影響を少しでも減らすため、データの共有などを怠らず、複数の省庁だからこそできる対応をとるべきである。

5. さいごに

本研究において、中学生における日本のインターネット依存対策に、韓国で行われている対策が有効であることを示した。しかし、本研究の課題としてアンケート対象者が同一中学校生に限られ、また性別の数に差があったことから偏りがあったことが考えられる。目標数を下回ったことも反省点である。

さらに、研究を通して興味を抱いた点がいくつかある。一つは、男女間で各コンテンツへの依存に差が生じていたことである。例えば、オンラインゲームやSNSが挙げられるが、これらには男女間でかなり差があると感じた。なぜ男女で依存しやすいコンテンツが変わるのか、それらのコンテンツの共通点と相違点は何かなど研究の余地があると感じた。また、家庭内で決めるルールの具体的な内容や適切な方法についてである。使用場所や保管方法についても考えるべきだと感じたが、年齢や性格などそれぞれの子にあったルールを家庭内だけで考えることには限界がある。公的にこれを手助けする方法が生まれれば、保護者も子供も安心してインターネットの利用ができるのではないだろうか。よってこれらにはさらなる研究が必要だと考える。

最後にアンケートに協力してくださった方々、インタビューをさせていただいたFiSHさん、MIRA-iさん、ご指導頂いた先生方にお礼申し上げます。

6. 参考文献

NHKクローズアップ現代（2020）外出自粛の陰で・・・ゲーム依存は大丈夫？

<https://www.nhk.or.jp/gendai/articles/4417/index.html>

JiyunChoioほか（2017）Effect of the Online Game shutdown Policy on Internet use, Internet Addoction, and Sleeping Hours in Krean Adolescents, The Society for adolecent Health and Medicine

- 厚見由佳（2019）大学生・大学院生のスマートフォン依存傾向における退屈感と対人関係の関連，岡山大学教師教育開発センター紀要，9，47-56
- 伊藤賢一（2018）小中学生のネット依存と生活満足度－群馬県前橋市調査より－，群馬大学社会情報学部研究論集，25，21-37
- 片山友子ほか（2016）大学生のインターネット依存傾向と健康度および生活習慣との関連性，総合健診，43，657-664
- 北田雅子（2019）大学生のインターネット利用と依存傾向について，札幌学院大学総合研究所紀要，6，7-16
- 黒川雅幸ほか（2020）高校生・高専生用スマートフォン利用によるインターネット依存傾向尺度の作成，実験社会心理学研究 60(1)，37-49
- 酒井郷平ほか（2018）中学生のインターネット依存傾向の改善における「自律的な利用」の有効性に関する調査的研究，コンピュータ&エデュケーション 45(0)，97-102
- 総務省情報通信政策研究所（2017）情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書
- 独立行政法人国立青少年教育振興機構（2015）：平成26年度文部科学省委託事業「青少年教育施設を活用したネット依存対策研究事業」報告書
- 中山秀紀ほか（2013）：大邱インターネット嗜癖レスキュースクールを見学して，臨床精神医学，42，1161-1165
- 樋口進（2017）心と体を蝕む「ネット依存」から子どもたちをどう守るのか，ミネルヴァ書房
- 樋口進（2014）ネット依存症から子どもを救う本，法研