

	予防医学
中山秀紀	国立病院機構久里浜医療センター
三原聡子	国立病院機構久里浜医療センター
佐久間寛之	国立病院機構久里浜医療センター

#### A. 研究目的

インターネット（以後ネットと略）の利用者は年々増え続けている。総務省の通信利用動向調査によると、平成 25 年のネット利用者の推計値は 1 億 44 万人で、わが国の 6 歳以上の人口の 82.8%にあたるという<sup>1)</sup>。また、この数も割合も依然として伸び続けている。

ネット依存者もこのネット利用者の増加とともに増加していると推定される。我々は 2008 年に実施したわが国成人の飲酒実態調査に、自記式のネット依存スクリーニングテストである「Internet Addiction Test, IAT」の邦訳版を組み入れた<sup>2)</sup>。IAT は米国の Young 博士によって作成された 20 項目からなる自記式テストである<sup>3)</sup>。このテストでネット依存傾向（点数が 40 点以上）にある者の割合は、2008 年人口で補正した場合、男性 3.1%、女性 2.2%で、約 275 万人の成人がこれに該当すると推計した<sup>4)</sup>。この調査の 5 年後の 2013 年にもほぼ同じ手法でネット依存の推計がなされた。それによると、2012 年人口で補正した場合、成人男性の 4.5%、女性の 3.6%、合計で 4.0%の者がネット依存傾向にあることがわかった<sup>4)</sup>。また、その数は合計で 421 万に上り、5 年間に約 1.5 倍に増加していると推計された<sup>4)</sup>。

ネット依存は若者に多いことが知られている。未成年者の実態について、筆者も含めた研究グループは、2012 年秋に無作為に抽出した中学校 140 校、高校 124 校の生徒約 10 万人に対する調査を実施した<sup>5)</sup>。ネット依存のスクリーニングには、「Diagnostic Questionnaire, DQ」の邦訳版を使用した<sup>6)</sup>。DQ も同じく Young 博士によって作成された 8 項目からなる

テストである。その結果、中高生男子の 6.2%、女子の 9.8%、全体で 7.9%の若者がネット依存の疑いが強く、中高生だけでもその数は 52 万人に上ると推計された<sup>7)</sup>。

ネット依存はこのように大きな社会・健康問題であるが、その対策はまだ緒についたばかりである。まず、何より、ネット依存に関する疾患の定義や診断ガイドラインがまだ確立されていない。我々が日常の臨床で使用している精神科疾患に関する診断ガイドラインは、ICD-10 である<sup>8)</sup>。しかし、この中にはネット依存という診断項目は存在しないので、現在のところ、ネット依存の診断には、「F63.8 その他の習慣および衝動の障害」を使用せざるをえない状態である。

2013 年 5 月に米国精神医学会が作成した診断ガイドラインである DSM-4 が DSM-5 に改定された<sup>9)</sup>。その中には、「Internet Gaming Disorder、インターネットゲーム障害」という診断項目が初めて収載された。しかし、これは正式な収載ではなく、「Conditions for Further Study」の章に属しており、現時点では使用できないが、将来エビデンスの蓄積された段階で正式収載になる見込みの項目に含まれている。

以上のような背景を踏まえて、本研究では以下のような研究を行う。

- 1) ネット依存患者の臨床的特性を明らかにする。
- 2) ネット依存の疾患概念の確立および診断・治療ガイドラインの作成
- 3) 若年者のネット使用の縦断的調査研究

この中で 1) の臨床特性については、昨年度の報告書でまとめた。

2) の診断ガイドラインについては、わが国の中だけで使用するガイドラインを作成するより、まず、国際的に認められたものを作成し、それをわが国で使用するのが適切と考えられる。我々は、このプロジェクトを進めるために、主に久里浜医療センターが厚生労働省等の協力を得て、WHO に協力する形で、

ガイドライン作成を進めている。本研究もこのプロジェクトに協力してきており、本報告書でその進捗状況を記載する。

3) の縦断的研究は今年度から本調査が実施されている。本報告書を書いている時点は、丁度ベースライン調査の進行中の段階なので、今年度の報告書は、本調査の概要を記載することと定めることになる。追跡期間は向こう 5 年間になる予定である。

## B. 研究方法

### 1. ネット依存の疾患概念・診断ガイドラインの確立

既述のとおり、ネット依存の疾患概念や診断ガイドラインについて国際的に認められたものは存在しない。我々は、わが国独自のガイドラインを作成するより、まず、国際的に認められたガイドライン作成に寄与するのが先決と考えた。そこで、世界保健機関（WHO）に働きかけて、平成 26 年 1 月から 12 月にかけて、“Reviewing public health implications of behavioural addictions associated with the use of internet, computers and smart phones” というプロジェクトを WHO と久里浜医療センターが共同で行うことにした。その一環として、平成 26 年 8 月 27 日から 29 日まで、国立がん研究センター（東京）で専門家会議を実施した。8 月 30 日には、この会議の参加者の一部に協力を求めて、ネット依存に関する市民公開講座を行った。

上記 WHO 会議を受け、ネット依存も含めた行動嗜癖の専門家がワーキンググループを作ってネット使用障害の臨床既述および診断ガイドラインの草稿作成に着手している。この草稿が出来上がると、関係各所に送付して意見を求め、最終版を作成する。さらに、このガイドラインを使った実地試験を今年秋から実施する。実施施設は地理学および発展途上国・先進国などの代表性を考慮して 10 施設以上選ぶ。これらの施設に対する実地試験の研修は、2015 年 8 月に韓国のソウルで行

う。実地試験は、2016 年末まで続け、結果をまとめて ICD-11 の Advisory group に報告し、ICD-11 への掲載を目指す。

### 2. 中学生のネット使用の縦断的調査研究

横浜市の教育委員会に依頼して調査の協力を依頼した。その結果、横浜市立の中学校 1 年生に調査を実施できることになった。概要は以下の通りである。

#### 1) 調査対象者

横浜市教育委員会が各区から満遍なく 47 校を選んでいただき、この 47 校に在籍する 9,005 名の中学 1 年生が対象である。

#### 2) 調査方法

47 校の校長先生に自記式調査票の他、調査の説明書、両親および本人の同意書、返送用封筒等調査セットを送付し、担任の先生を通じて、調査への協力を依頼した上で 1 年生の生徒に配布頂いた。各生徒は、セットを自宅に持ち帰り両親と相談の上、調査に協力いただける場合には、同意書に署名の上、生徒に調査票に記入いただき、同意書と調査票を、本調査の実施を委託した「中央調査社」に返送いただく。

時間的には、2015 年 2 月末から 3 月の初めに学校に調査票等を送付する。回収の締め切りは、2015 年 3 月 31 日とする。回収調査票の目標数を 4,000 名とした。

なお、調査の説明書には、今後毎年 1 回、向こう 5 年間にわたって追跡調査を実施することについても説明があり（調査はベースライン調査も含めて 6 回）、その点についても同意をいただいた上で、調査に協力いただくことになっている。

#### 3) 調査票

「生活習慣に関するアンケート」と題する A4 で 13 ページからなる自記式調査票である。調査では以下のような内容について質問してい

る。a) 人口統計学的データ、b) 学校生活、c) ネット使用状況、d) Internet Addiction Test 邦訳版<sup>2)</sup>、e) Diagnostic Questionnaire 邦訳版<sup>6)</sup>、f) 睡眠に関する質問、g) 健康状態に関する質問、主に Kessler Psychological Distress Scale-10 の邦訳版<sup>10)</sup>、および General Health Questionnaire-12 の邦訳版<sup>11)</sup>。なお、本報告書に以下の資料を添付した。

- a) 調査票 (資料 1)
- b) 保護者に対するアンケート依頼書 (資料 2)
- c) 縦断調査説明文書 (資料 3)
- d) 縦断調査同意書 (資料 4)
- e) 教育委員会からの調査依頼書 (資料 5)

### C. 倫理に対する配慮

中学生の縦断調査については、記名調査なので、ご本人や家族の個人情報取り扱いに十分注意を払う。また、本研究は、久里浜医療センターの倫理委員会で承認を得て実施している。

### D. 結果と考察

#### 1. ネット依存の疾患概念・診断ガイドラインの確立

##### 1) WHO 会議

2014 年 8 月 27 日～29 日に東京の国立がん研究センターで会議を実施した。当日は、厚生労働省、文部科学省、総務省からも代表者に参加をいただいた。会議の内容は以下の通りである。

##### a) 会議の目的

- i) ネット使用障害の疫学、定義、症状、治療、公衆衛生上の意義等に関する知見の review
- ii) ネット使用障害の臨床既述および診断ガイドラインに関する review
- iii) 世界各地のネット使用障害に関する政策と保健システム上の対策の review
- iv) この分野における今後の WHO 活動に対する示唆の策定

##### b) Review の中身

以下の 8 分野の review を行った。

- i) ネット使用障害の範囲、正常との境界、健康・社会的問題
- ii) ネット使用障害の疫学
- iii) ネット使用障害の合併症
- iv) 症状および自然経過
- v) 臨床記述および診断ガイドライン
- vi) ICD 中での分類
- vii) ネット使用障害の同定および治療
- viii) 政策と保健システム上の対策、各国での実情

##### c) 会議の結論および今後の方向性

なお、本会議については WHO が英語版の報告書を作成している。Appendix の資料を除いた報告書の本体を参考資料として本報告書に添付する (参考資料 1)。

その後、本会議の議論を踏まえ、筆者を含む数名でネット使用障害の臨床記述および診断ガイドラインの草稿の作成に着手している。次回の WHO 会議が行われる 8 月までに、上記の最終版と実地試験実施用マニュアルを完成させる予定である。

##### 2) ネット依存に関する市民公開講座

上記の WHO 会議の参加者等にも依頼してネット依存の啓発のための市民講座を開催した。上記会議の参加者以外の日本人演者にも参加を依頼した。その内容は以下の通りである。

##### a) 日時、場所

平成 26 年 8 月 30 日 (土)  
東京商工会議所ホール

##### b) 演者と講演内容

- i) Vladimir Poznyak (WHO, Switzerland)  
ICD-11 作成段階における行動嗜癖の取り扱い
- ii) Marc Potenza (Yale University, USA)

ネット依存: 診断、分類、神経生物学的考察  
iii) Thomas Chung (Department of Health, Hong Kong)

香港におけるネット依存、他の健康問題の予防  
iv) Hans-Jürgen Rumpf (University of Lübeck, Germany)

ネット依存: ドイツにおける研究知見

v) 尾崎米厚 (鳥取大学)

わが国におけるネット過剰使用とその影響

vi) Varoth Chotpitayasunondh (Ministry of Public Health, Thailand)

精神保健に対するソーシャルメディアの新たな役割

vii) Joël Billieux (Catholic University of Louvain, Belgium)

ネット関連障害の心理療法

viii) 佐久間寛之 (久里浜医療センター)

ネットゲーム依存の治療: 治療目標とその方法

ix) 三原聡子 (久里浜医療センター)

ネット依存に対する対策: 日本版「レスキュースクール」の試行

x) 前園真毅 (久里浜医療センター)

ネット依存を抱える家族に対する支援の必要性

なお、当日のプログラムを参考資料 2 として添付する。

## 2. 中学生のネット使用の縦断的調査研究

現在、ベースラインデータ収集のための調査を実施しているところである。調査対象者は約 9,000 名であり、約 4,000 名から回答があると期待される。平成 27 年 3 月 18 日現在の返信調査票数は、285 である。返信の締め切りは平成 27 年 3 月末であり、調査結果は、次年度の報告書に記載する。

## E. 参考文献

1) 総務省. 平成 25 年通信利用動向調査の結果 (概要).

[http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/statistics/data/140627\\_1.pdf](http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/statistics/data/140627_1.pdf) (平成 27 年 2 月アクセス).

ス).

2) 樋口進ほか. 成人の飲酒と生活習慣に関する実態調査研究. 厚生労働科学研究「わが国における飲酒の実態ならびに飲酒に関連する生活習慣病、公衆衛生上の諸問題とその対策に関する総合的研究 (主任研究者: 石井裕正)」平成 20 年度報告書.

3) Young KS. Caught in the Net. John Wiley & Sons, New York, 1998.

4) 尾崎米厚. わが国の成人の飲酒行動に関する全国調査 2013 年: 2003 年、2008 年全国調査との比較. 厚生労働科学研究「WHO 世界戦略を踏まえたアルコールの有害使用対策に関する総合的研究 (研究代表者: 樋口進)」平成 25 年度報告書.

5) 大井田隆ほか. 厚生労働科学研究「未成年者の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究 (研究代表者: 大井田隆)」平成 24 年度報告書.

6) Young KS. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. CyberPsychol Behav 1: 237-244, 1998.

7) Mihara S, Osaki Y, Nakayama H, Ikeda M, Itani O, Kaneita Y, Kanda H, Ohida T, Higuchi S. Internet use disorder and associated factors among adolescents in Japan. Addiction, submitted.

8) World Health Organization. The ICD-10 Classification of Mental and Behavioural Disorders, Clinical Descriptions and Diagnostic Guidelines. World Health Organization, Geneva, 1992 (融道男, 中根允文, 小宮山実 (監訳) ICD-10 精神および行動の障害, 臨床記述と診断ガイドライン, 医学書院, 東京, 1993).

9) American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5<sup>TM</sup>). American Psychiatric Publishing, Washington, DC, 2013.

10) Kessler RC, Andrews G, Colpe LJ, Hiripi E, Mroczek DK, Normand SL, Walters EE,

Zaslavsky AM. Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. Psychol Med 32: 959-76, 2002.

11) Goldberg DP, Gater R, Sartorius N et al. The validity of two versions of the GHQ in the WHO study of mental illness in general health care. Psychol Med 27: 191-197, 1997.

#### F. 健康危険情報

報告すべきものなし。

#### G. 研究発表

##### 1) 国内

口頭発表 0件

原著論文による発表 0件

それ以外の発表 0件

##### 2) 海外

口頭発表 0件

原著論文による発表 0件

それ以外の発表 0件

#### H. 知的所有権の出願・取得状況（予定を含む。）

1. 特許取得： なし

2. 実用新案登録： なし

3. その他： なし

**Project Title: Reviewing public health implications of behavioural addictions associated with the use of internet, computers and smart phones**

**Rationale:** There is an increasing demand for treatment of addictive behaviours caused by or associated with the use of internet, computers, mobile phones, smart phones and similar platforms and electronic devices. This proposal is triggered by increasing recognition of public health problems associated with such addictive behaviours, particularly among young people, and the need to identify adequate public policy and health service responses.

**Period of expected project implementation:** 13<sup>th</sup> January 2014 – 31 December 2014.

**Implementing agency:** World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse, Management of Substance Abuse.

The project will be implemented in collaboration with the Kurihama Medical and Addiction Center (Japan), WHO Collaborating Centre for Research and Training on Alcohol-related Problems, and the International Society for Biomedical Research on Alcoholism (ISBRA).

**Project objective:**

- (a) identify successful and effective prevention, identification and treatment strategies and interventions for addictive behaviours associated with the use of internet, computers and smart phones;
- (b) develop recommendations for WHO's further work in this area.

**Activities:** The project will include the following main activities to achieve the above-mentioned objectives.

1. Review the available evidence on epidemiology, nature, phenomenology, outcomes and public health implications of behavioural addictions associated with the use of internet, computers and smart phones;
2. Review the available public policy and health system responses from different parts of the world including their feasibility, effectiveness, costs and public health benefits.
3. Review clinical descriptions and diagnostic guidelines of behavioural addictions, including those associated with the use of internet and computers, in the current classifications systems of mental and behavioural disorders, including draft ICD-11.
4. Prepare and organize WHO technical expert meeting with representation of different WHO regions to be hosted by Kurihama Medical and Addiction Center (Japan);
5. Identify feasible and (potentially) effective public policy and health service responses that could be considered for implementation at different levels.
6. Develop recommendations for WHO's further program activities in this area.



# せいかつしゅうかん 生活習慣についてのアンケート



## このアンケートのこたえかた

☆このアンケートでは、<sup>ちゅうがく ねんせい</sup>中学1年生のみなさんの<sup>せいかつしゅうかん まいにち</sup>生活習慣（毎日のすごしかた）  
について、質問します。

☆<sup>かなら</sup>必ず、アンケートに<sup>こた</sup>答えて<sup>よ</sup>良いか<sup>ほごしや かた</sup>保護者の方に<sup>そうだん</sup>相談して、<sup>した</sup>下にある  
「<sup>ほごしや どういらん</sup>保護者同意欄」を<sup>ほごしや かた きにゆう</sup>保護者の方に<sup>かいどう</sup>記入してもらってから<sup>かいどう</sup>回答してください。

☆<sup>しつもん</sup>質問をよく<sup>よ</sup>読んで、<sup>ばんごう</sup>あてはまる番号に<sup>すうじ きにゆう</sup>〇をするか、数字を記入してください。

☆みなさんの<sup>かいどう</sup>回答を、<sup>ほごしや かた</sup>保護者の方や<sup>がっこう</sup>学校の<sup>せんせい</sup>先生に<sup>つた</sup>伝えることはありませんので、  
<sup>ただ</sup>正しい（うそのない）<sup>こた</sup>答えを<sup>か</sup>書いてください。

☆「<sup>こた</sup>答えたくない<sup>しつもん</sup>質問」や「<sup>しつもん</sup>わからない<sup>しつもん</sup>質問」には、<sup>こた</sup>答えなくても<sup>だいじょうぶ</sup>大丈夫です。

☆<sup>さいご</sup>最後まで<sup>こた</sup>答えを<sup>きにゆう</sup>記入したら、<sup>みずいろ ふとう</sup>水色の封筒に入れて<sup>ゆうびん</sup>郵便ポストに<sup>いれ</sup>入れてください  
（学校には<sup>も</sup>持って<sup>い</sup>行かないでください）。

## 保護者同意欄

このアンケートに協力することに同意します。

※  に〇をつけてください。

回答はすべて統計的に処理し、プライバシーは保護されます。

また、個人の回答が学校を含めた第三者に知らされることはありません。

[アンケートのお問い合わせ先（調査実施委託機関）]

一般社団法人 中央調査社

電話：0120-48-5351（フリーダイヤル）

住所：〒104-0061 東京都中央区銀座 6-16-12 丸高ビル

HP：http://www.crs.or.jp/

[調査主体]

厚生労働省 未成年者のネット使用と生活習慣調査研究グループ

調査代表 樋口 進（国立病院機構 久里浜医療センター院長）

質問6 あなたの保護者は、仕事以外で、家でパソコンやスマートフォンを使うことはありますか？(○はひとつ)

- ① 1日に5時間以上、使うことがある
- ② 1日に3時間から5時間程度、使うことがある
- ③ 1日に2時間から3時間程度、使うことがある
- ④ 1日に1時間から2時間程度、使うことがある
- ⑤ 1日に1時間より短い時間、使うことがある
- ⑥ 家ではパソコンもスマートフォンも使っていない

あなたの学校での生活について、質問します。

質問7 学校は楽しいですか？(○はひとつ)

- ① 楽しい
- ② どちらとも言えない
- ③ 楽しくない

質問8 あなたはクラブ活動に参加していますか？(○はひとつ)

- ① 積極的に参加している
- ② 積極的でないが参加している
- ③ 参加していない

質問9 この30日間に、学校の体育の授業以外に、何かスポーツや運動をしましたか？  
(○はひとつ)

- ① 0日
- ② 1か2日
- ③ 3～5日
- ④ 6～9日
- ⑤ 10～19日
- ⑥ 20～29日
- ⑦ 毎日(30日)

質問10 クラスや部活動の仲間で、悩みごとを話せる仲の良い友だちはいますか？  
(○はひとつ)

- ① たくさんいる
- ② 何人かいる
- ③ いない



質問11(1) あなたは、この一か月の間、休日以外で、学校を休んだ日はありましたか？

(○はひとつ)

- ①休まなかった
- ②1～4日休んだ
- ③5～10日休んだ
- ④10日以上休んだ
- ⑤学校に通っていない

質問11(2) あなたは、この一か月の間、休日以外で、学校に遅刻した日はありましたか？

(○はひとつ)

- ①遅刻しなかった
- ②1～4日遅刻した
- ③5～10日遅刻した
- ④10日以上遅刻した
- ⑤学校に通っていない

質問12 学校の授業や宿題で、調べものなどパソコンを使うことはありますか？

(○はひとつ)

- ①よくパソコンを使っている
- ②たまにパソコンを使っている
- ③学校の授業や宿題では使わない

質問13 将来の進路をどのように考えていますか？今の気持ちに近いもの1つに○をつけて

ください。(○はひとつ)

- ①高等学校
- ②専門学校
- ③短大
- ④大学
- ⑤大学院
- ⑥今の学校卒業後の就職
- ⑦わからない

インターネット（パソコン・携帯電話・スマートフォン）の利用について質問します。

質問14 あなたのおうちには、パソコンはありますか？iPadなどのタブレットもパソコンに含みますが、スマートフォンは含みません。(○はひとつ)

- ①自分専用のパソコンがある
- ②自分専用のパソコンはないが、家族と共有のパソコンがある
- ③ほかの家族がパソコンを持っているが、自分は使えない
- ④家にはパソコンはない

質問15 あなたは自分専用の携帯電話やスマートフォンを持っていますか。

(あてはまるもの全部に○)

- ①携帯電話を持っている
- ②スマートフォンを持っている
- ③携帯電話もスマートフォンも持っていない

質問16 この30日間に、あなたは学校のある日に、1日平均どのくらいの時間、インターネット(パソコン、携帯、スマートフォン等)を通して使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含む)をしましたか？(○はひとつ)

- ①まったくなかった
- ②1時間未満
- ③1～2時間未満
- ④2～3時間未満
- ⑤3～5時間未満
- ⑥5～7時間未満
- ⑦7～10時間未満
- ⑧10時間以上

質問17 この30日間に、あなたは学校の休みの日(部活だけの日も含む)に1日平均どのくらいの時間、インターネット(パソコン、携帯、スマートフォン等)を通して使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含む)をしましたか？(○はひとつ)

- ①まったくなかった
- ②1時間未満
- ③1～2時間未満
- ④2～3時間未満
- ⑤3～5時間未満
- ⑥5～7時間未満
- ⑦7～10時間未満
- ⑧10時間以上

質問18 この30日間で、あなたが利用した、インターネットのサービスは何ですか。

(利用したもの全部に○)

- ①情報やニュースなどの検索(Google・Yahooなど)
- ②メール
- ③チャット・Skype・メッセンジャー
- ④ブログ・掲示板(2ちゃんねるなど)
- ⑤SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)(mixi・Twitter・FaceBookなど)
- ⑥オンラインゲーム
- ⑦動画サイト(Youtube、ニコニコ動画など)
- ⑧その他【それはなんですか？】

質問19 この30日間で、あなたがインターネットを利用した時に使用した機器は何ですか？

(利用したもの全部に○)

- ①パソコン
- ②タブレット型パソコン
- ③ゲーム機
- ④スマートフォン
- ⑤携帯電話
- ⑥携帯音楽プレイヤー
- ⑦その他

質問20 あなたがはじめてインターネットを利用したのは何歳の頃ですか？  
(○はひとつ)

- ①3歳未満
- ②3～6歳未満
- ③6～9歳未満
- ④9～12歳未満
- ⑤12歳以上
- ⑥覚えていない

質問21 この30日間で一番長い時間インターネット(パソコン、携帯、スマートフォン等)を通して使  
うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含むをした日、どれくらいの時間イン  
ターネットをしましたか。(口に数字を記入)

1日のうち  時間 0 インターネットはしなかった

質問22 情報通信機器(パソコン、携帯、スマートフォン等)を最も多く利用する場所を、次のうち  
から1つ選んでください。(○はひとつ)

- ①自宅(自分の部屋)
- ②自宅(自分の部屋以外)
- ③交通機関(電車やバスでの移動中、駅のホームで待っている間など)
- ④外出先

質問23 情報通信機器(パソコン、携帯、スマートフォン等)の利用について、ルールを決めてい  
ますか。(あてはまるもの全部に○)

- ①家庭で決めている
- ②友達同士で決めている
- ③特にルールは決めていない

質問24 情報通信機器(パソコン、携帯、スマートフォン等)にはフィルタリング(有害サイトへのア  
クセス制限サービス)を設定していますか。(○はひとつ)

- ①フィルタリングしている
- ②しているが、見えないサイトやアプリは保護者に頼んで見えるようにしてもらっている
- ③フィルタリングしていない
- ④以前はしていたが解除や解約をした

質問25 下<sup>した</sup>に書いてある(1)から(20)の質問それぞれについて、あなたにあてはまるところに○をつけてください。(○はそれぞれ1つずつ)

まったくない  
まれにある  
ときどきある  
よくある  
いつもある

- (1) 気がつく<sup>き</sup>と<sup>なが</sup>思っていたより、長い<sup>あいだ</sup>間インターネットをしていることがありますか。 1..... 2..... 3..... 4..... 5
- (2) インターネットをする時間<sup>じかん</sup>を増<sup>ふ</sup>やすために、家庭<sup>かてい</sup>での役割<sup>やくわり</sup>を、おろそかにすることがありますか。 1..... 2..... 3..... 4..... 5
- (3) 友人<sup>ゆうじん</sup>と過<sup>す</sup>ごすよりも、インターネットを選<sup>えら</sup>ぶことがありますか。 1..... 2..... 3..... 4..... 5
- (4) インターネットで、新<sup>あたら</sup>しい仲間<sup>なかま</sup>をつ<sup>つく</sup>ることがありますか。 1..... 2..... 3..... 4..... 5
- (5) インターネットをしている時間<sup>じかん</sup>が長<sup>なが</sup>いと周<sup>まわ</sup>りの人<sup>ひと</sup>から文句<sup>もんく</sup>を言<sup>い</sup>われることがありますか。 1..... 2..... 3..... 4..... 5
- (6) インターネットをしている時間<sup>じかん</sup>が長<sup>なが</sup>くて、学<sup>がっこう</sup>校<sup>せいせき</sup>の成績<sup>がくぎょう</sup>や学<sup>がく</sup>業<sup>ぎょう</sup>に支障<sup>しじょう</sup>をきたすことがありますか。 1..... 2..... 3..... 4..... 5
- (7) 他<sup>た</sup>にやらなければならないことがあっても、ま<sup>さき</sup>ず先<sup>さき</sup>に電<sup>でんし</sup>子<sup>し</sup>メールをチ<sup>ち</sup>ェ<sup>ェ</sup>ックすることがありますか。 1..... 2..... 3..... 4..... 5
- (8) インターネットのために、勉<sup>べんきょう</sup>強<sup>せいせき</sup>の成<sup>せい</sup>績<sup>せき</sup>が下<sup>くだ</sup>がったことがあ<sup>あ</sup>りますか。 1..... 2..... 3..... 4..... 5
- (9) インターネットをしているときに、誰<sup>だれ</sup>かに何<sup>なに</sup>をしているのかを聞<sup>き</sup>かれたとき、隠<sup>かく</sup>そうとすることがありますか。 1..... 2..... 3..... 4..... 5
- (10) 日<sup>ひ</sup>々<sup>び</sup>の生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>の心<sup>しん</sup>配<sup>ぱい</sup>事<sup>ごと</sup>を考<sup>かん</sup>えな<sup>が</sup>いよう<sup>が</sup>にするために、インターネットで心<sup>こころ</sup>を静<sup>しず</sup>めることがありますか。 1..... 2..... 3..... 4..... 5

まったくない  
まれにある  
ときどきある  
よくある  
いつもある

- (11) 次つぎにインターネットをするときのことを考かんがえている自分じぶんに、  
気きがつくことがありますか。 1.....2.....3.....4.....5
- (12) インターネットの無ない生活せいかつは、退屈たいくつでむなく、つまらないもの  
だろうと、恐おそろしく思おもうことがありますか。 1.....2.....3.....4.....5
- (13) インターネットをしている最中さいちゆうに誰だれかに邪魔じゃまをされると、いら  
いらしたり、怒おこったり、大おお声こえを出だしたりすることがありますか。 1.....2.....3.....4.....5
- (14) 睡眠時間すいみんじかんをけずって、深夜しんやまでインターネットをすることが  
ありますか。 1.....2.....3.....4.....5
- (15) インターネットをしていないときでもインターネットのこと  
ばかり考かんがえていたり、インターネットをしているところを  
空想くうそうしたりすることがありますか。 1.....2.....3.....4.....5
- (16) インターネットをしているとき、「あと数分すうぶんだけ」と言いっている  
自分じぶんに気きがつくことがありますか。 1.....2.....3.....4.....5
- (17) インターネットをする時間じかんを減へらそうとしても、できないことが  
ありますか。 1.....2.....3.....4.....5
- (18) インターネットをしていた時間じかんの長ながさを隠かくそうとすることが  
ありますか。 1.....2.....3.....4.....5
- (19) 誰だれかと外がい出しゅつするより、インターネットを選えらぶことがありますか。 1.....2.....3.....4.....5
- (20) インターネットをしていないとゆううつになったり、いらいら  
したりしても、再さい開かいすると嫌いやな気き持もちが消きえてしまうことが  
ありますか。 1.....2.....3.....4.....5

質問26 下<sup>した</sup>に書いてある(1)から(8)の質問<sup>しつもん</sup>それぞれについて、「1. はい」「2. いいえ」のいずれかに○をつけてください。(○はそれぞれ1つずつ)

- |  | はい      | いいえ |
|--|---------|-----|
| (1) あなたはインターネットに夢中 <sup>むちゆう</sup> になっていると感 <sup>かん</sup> じていますか。(たとえば、前 <sup>ぜん</sup> 回 <sup>かい</sup> にネットをしたことを考 <sup>かんが</sup> えたり、次 <sup>じ</sup> 回 <sup>かい</sup> ネットをすることを待 <sup>まち</sup> 望 <sup>のぞ</sup> んでいたり、など)  | 1 ..... | 2   |
| (2) あなたは、満 <sup>まん</sup> 足 <sup>ぞく</sup> をえるために、ネットを使う時間 <sup>じかん</sup> をだんだん長 <sup>なが</sup> くしていかなければならないと感 <sup>かん</sup> じていますか。   | 1 ..... | 2   |
| (3) あなたは、ネット使用 <sup>しよう</sup> を制 <sup>せい</sup> 限 <sup>げん</sup> したり、時間 <sup>じかん</sup> を減 <sup>かん</sup> らしたり、完 <sup>かん</sup> 全 <sup>ぜん</sup> にやめようとしましたが、うまいかなかったことがたびたびありましたか。  | 1 ..... | 2   |
| (4) ネットの使用時間 <sup>しようじかん</sup> を短 <sup>みじか</sup> くしたり、完 <sup>かん</sup> 全 <sup>ぜん</sup> にやめようとした時 <sup>とき</sup> 、落 <sup>お</sup> ち着 <sup>つ</sup> かなかったり、不 <sup>ふ</sup> 機 <sup>き</sup> 嫌 <sup>げん</sup> や落 <sup>お</sup> ち込 <sup>こ</sup> み、またはイライラなどを感 <sup>かん</sup> じますか。   | 1 ..... | 2   |
| (5) あなたは、使 <sup>つか</sup> い初 <sup>はじ</sup> めに意 <sup>い</sup> 図 <sup>と</sup> したよりも長 <sup>なが</sup> い時間 <sup>じかん</sup> オンラインの状態 <sup>じょうたい</sup> でいますか。   | 1 ..... | 2   |
| (6) あなたは、ネットのために大 <sup>たい</sup> 切 <sup>せつ</sup> な人 <sup>にん</sup> 間 <sup>げん</sup> 関 <sup>かん</sup> 係 <sup>けい</sup> 、学 <sup>が</sup> 校 <sup>こう</sup> のことや、部 <sup>ぶ</sup> 活 <sup>かつ</sup> のことを怠 <sup>たい</sup> 無 <sup>な</sup> しにしたり、あやうくするようなことがありましたか。  | 1 ..... | 2   |
| (7) あなたは、ネットへの熱 <sup>ねつ</sup> 中 <sup>ちゆう</sup> のしすぎをかくすために、家 <sup>か</sup> 族 <sup>ぞく</sup> 、学 <sup>が</sup> 校 <sup>こう</sup> の先 <sup>せん</sup> 生 <sup>せい</sup> やその他 <sup>ほか</sup> の人 <sup>ひと</sup> たちにうそをついたことがありますか。  | 1 ..... | 2   |
| (8) あなたは、問 <sup>もん</sup> 題 <sup>だい</sup> から逃 <sup>に</sup> げるために、または、絶 <sup>ぜつ</sup> 望 <sup>ぼう</sup> 的 <sup>てき</sup> な気 <sup>き</sup> 持 <sup>もち</sup> 、罪 <sup>ざい</sup> 悪 <sup>あく</sup> 感 <sup>かん</sup> 、不 <sup>ふ</sup> 安 <sup>あん</sup> 、落 <sup>お</sup> ち込 <sup>こ</sup> みなどといったいやな気 <sup>き</sup> 持 <sup>もち</sup> から逃 <sup>に</sup> げるために、ネットを使 <sup>つか</sup> いますか。 | 1 ..... | 2   |



あなたの睡眠（ねむり）について、質問します。

質問27 この30日間に、1日平均して何時間くらい眠りましたか？（○はひとつ）

- ①5時間未満                      ③6～7時間未満                      ⑤8～9時間未満  
 ②5～6時間未満                      ④7～8時間未満                      ⑥9時間以上

質問28 この30日間に、夜、寝床につく平均時間は何時くらいでしたか？（○はひとつ）

- ①午後10時より前                      ③午後11～12時より前                      ⑤午前1～2時より前  
 ②午後10～11時より前                      ④午前0～1時より前                      ⑥午前2時以降

質問29 この30日間に、朝、起床する平均時間は何時くらいでしたか？（○はひとつ）

- ①午前5時より前                      ③午前6～7時より前                      ⑤午前8～9時より前  
 ②午前5～6時より前                      ④午前7～8時より前                      ⑥午前9時以降

質問30 この30日間に、夜、眠りにつきにくい（なかなか眠れない）ことはありましたか？

（○はひとつ）

- ①まったくなかった                      ③時々あった                      ⑤常にあった  
 ②めったになかった                      ④しばしばあった

質問31 この30日間に、夜、いったん眠ってから目がさめましたか（夜中に目がさめましたか）？

（○はひとつ）

- ①まったくなかった                      ③時々あった                      ⑤常にあった  
 ②めったになかった                      ④しばしばあった

質問32 この30日間に、朝早く（明け方）目がさめてしまい、もう一度眠ることが難しいことがありましたか？（○はひとつ）

- ①まったくなかった                      ③時々あった                      ⑤常にあった  
 ②めったになかった                      ④しばしばあった

質問33 この30日間に、朝起きることができなくて学校に遅刻したことが何回ありましたか？

（○はひとつ）

- ①0回                      ②1～3回                      ③4～7回                      ④8回以上

質問34 この30日間に、朝起きることができなくて学校を欠席したことが何回ありましたか？

（○はひとつ）

- ①0回                      ②1～3回                      ③4～7回                      ④8回以上

あなたの<sup>からだ</sup>体や<sup>けんこうじょうたい</sup>こころの健康状態について、<sup>しつもん</sup>質問します。

質問35 この<sup>にちかん</sup>30日間に、<sup>ごぜんちゆうちようし</sup>午前中調子が<sup>わる</sup>悪いことがありましたか？(○はひとつ)

- ①まったくなかった                      ③時々<sup>ときどき</sup>あった                      ⑤常に<sup>つね</sup>あった  
 ②めったになかった                      ④しばしばあった

質問36 あなたは、もともと<sup>か</sup>勝ち<sup>ま</sup>負けに<sup>せいかく</sup>こだわる性格ですか？(○はひとつ)

- ①そう<sup>おも</sup>思う                                      ③どちらかといえばそう<sup>おも</sup>思わない  
 ②どちらかといえばそう<sup>おも</sup>思う                      ④そう<sup>おも</sup>思わない

質問37 下に書いてある(1)から(15)の<sup>しつもん</sup>質問それぞれについて、あなたにあてはまるところに○をつけてください。(○はそれぞれ1つずつ)

ま  
っ  
た  
く  
な  
い  
  
す  
こ  
し  
だ  
け  
  
と  
き  
ど  
き  
  
た  
い  
て  
い  
  
い  
つ  
も

- (1) <sup>りゆう</sup>理由もなく<sup>つか</sup>疲れ<sup>き</sup>切ったように<sup>かん</sup>感じましたか。                      1..... 2..... 3..... 4..... 5
- (2) <sup>しんけいかびん</sup>神経過敏に<sup>かん</sup>感じましたか。                      1..... 2..... 3..... 4..... 5
- (3) どうしても<sup>お</sup>落ち<sup>つ</sup>着けないくらいに、<sup>しんけいかびん</sup>神経過敏に<sup>かん</sup>感じましたか。                      1..... 2..... 3..... 4..... 5
- (4) <sup>ぜつぼうてき</sup>絶望的だと<sup>かん</sup>感じましたか。                      1..... 2..... 3..... 4..... 5
- (5) そわそわ、<sup>お</sup>落ち<sup>つ</sup>着かなく<sup>かん</sup>感じましたか                      1..... 2..... 3..... 4..... 5
- (6) じっと<sup>すわ</sup>座って<sup>お</sup>いられ<sup>つ</sup>ないほど、<sup>かん</sup>落ち着かなく感じましたか。                      1..... 2..... 3..... 4..... 5
- (7) ゆううつに<sup>かん</sup>感じましたか。                      1..... 2..... 3..... 4..... 5
- (8) <sup>きぶん</sup>気分が<sup>しず</sup>沈み込んで、<sup>なに</sup>何が<sup>お</sup>起こっても<sup>き</sup>気が<sup>は</sup>晴れないように<sup>かん</sup>感じましたか。                      1..... 2..... 3..... 4..... 5
- (9) <sup>なに</sup>何を<sup>ほねお</sup>するのも<sup>かん</sup>骨折りだと感じましたか。                      1..... 2..... 3..... 4..... 5
- (10) <sup>じぶん</sup>自分は<sup>か</sup>価値のない<sup>にんげん</sup>人間だと<sup>かん</sup>感じましたか。                      1..... 2..... 3..... 4..... 5



この数週間におけるあなたの心身の状態についてお伺いします。

質問38(1) 何かをする時いつもより集中して… (○はひとつ)

- 1 できた
- 2 いつもと変わらなかった
- 3 いつもよりできなかった
- 4 まったくできなかった

質問38(2) 心配事がある、よく眠れないようなことは… (○はひとつ)

- 1 まったくなかった
- 2 あまりなかった
- 3 あった
- 4 たびたびあった

質問38(3) いつもより自分のしていることに生きがいを感じる… (○はひとつ)

- 1 あった
- 2 いつもと変わらなかった
- 3 なかった
- 4 まったくなかった

質問38(4) いつもより容易に物事を決めることが… (○はひとつ)

- 1 できた
- 2 いつもと変わらなかった
- 3 できなかった
- 4 まったくできなかった

質問38(5) いつもよりストレスを感じたことが… (○はひとつ)

- 1 まったくなかった
- 2 あまりなかった
- 3 あった
- 4 たびたびあった

質問38(6) 問題を解決できなくて困ったことが… (○はひとつ)

- 1 まったくなかった
- 2 あまりなかった
- 3 あった
- 4 たびたびあった

質問38(7) いつもより日常生活を楽しく送ることが… (○はひとつ)

- 1 できた
- 2 いつもと変わらなかった
- 3 できなかった
- 4 まったくできなかった

質問38(8) いつもより問題があった時に積極的に解決しようとするのが… (○はひとつ)

- 1 できた
- 2 いつもと変わらなかった
- 3 できなかった
- 4 まったくできなかった

質問38(9) いつもより気が重くて憂うつになることは… (○はひとつ)

- 1 まったくなかった
- 2 あまりなかった
- 3 あった
- 4 たびたびあった

質問38(10) 自信を失ったことは… (○はひとつ)

- 1 まったくなかった
- 2 あまりなかった
- 3 あった
- 4 たびたびあった

質問38(11) 自分は役に立たない人間だと考えたことは… (○はひとつ)

- 1 まったくなかった
- 2 あまりなかった
- 3 あった
- 4 たびたびあった

質問38(12) 一般的にみて幸せといつもより感じたことは… (○はひとつ)

- 1 まったくなかった
- 2 あまりなかった
- 3 あった
- 4 たびたびあった

☆これで、調査は終了です。

最後の質問まで答えてくださって、ありがとうございました。

☆水色の封筒にこのアンケート用紙を入れて、封をしてから、郵便ポストにいれてください。

## 「生活習慣についてのアンケート」 へのご協力をお願い

保護者の皆様におかれましてはますます御清祥のこととお喜び申し上げます。

私どもは、厚生労働省の研究班で、未成年者の生活習慣に関する研究を行っている者です。インターネットが身近なものになっている現在、インターネットの過度な利用状況が日常生活に影響を及ぼすケースが問題になっております。2008年に実施された厚生労働省の研究班による調査で、当時ネット依存傾向のある成人は約270万人と推計されました。また、2012年に実施された厚労省調査では、ネット依存が強く疑われる中高生が、男子の6.4%、女子の9.9%に認められ、中高生だけでもその数は52万に達すると推計されています。

この度、横浜市教育委員会の協力のもと、横浜市内の中学校47校に通う中学1年生のお子さんを対象に、生活習慣の実態とネット利用の状況を明らかにするアンケート調査を行うこととなりました。本調査は久里浜医療センター倫理審査委員会の承認を得て、世論調査の専門機関である一般社団法人 中央調査社に依頼して実施します。調査結果は、我が国における未成年者のネット依存対策の重要な基礎資料となるとともに、横浜市の教育施策にも活用していただく予定です。

アンケートは無記名で行い、お答えいただいた回答はすべて統計的に処理するため、個人を特定することはありません。また、個人のご回答が学校を含めた第三者に知らされることはありません。

アンケートにご協力頂ける場合は、同封のアンケート用紙表紙の保護者同意欄にご記入の上、お子さんにご回答いただけますと幸いです。

調査の趣旨をご理解いただき、アンケートへのご協力をお願いします。

**厚生労働省 未成年者のネット依存と生活習慣全国調査研究グループ**  
**調査代表 樋口 進（国立病院機構 久里浜医療センター 院長）**

※久里浜医療センターは、日本で最初にネット依存の専門治療を始めた医療機関です。

### <回答方法>

- アンケート用紙表紙の「保護者同意欄」の「調査への協力を同意します」に○をお願いいたします。
- お子さんご本人に回答をご記入いただきましたら、アンケート用紙は同封の封筒（水色）に入れて、切手を貼らずに郵便ポストへ投かんください。
- アンケート用紙は3月30日(月)までにご提出をお願いします。

### <お問合せ先>

この調査に関するお問合せは、下記をお願いいたします。

（調査委託機関）一般社団法人 中央調査社 <http://www.crs.or.jp/>  
〒104-0061 東京都中央区銀座6-16-12  
電話 0120-48-5351（フリーダイヤル）