

思春期の薬物メディア依存に関する研究

研究分担者 中山 秀紀（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター）

研究要旨

近年、本邦でも青少年世代を中心としたインターネットやオンラインゲームの依存的使用が問題化している。研究1では公立中学校8校の1年生に対してこれらに関する横断的な質問紙調査とその後には予防啓発教育を、研究2では某私立中学校2年生に対して予防啓発教育と前後に質問紙調査を2回にわたって行った。公立中学1年生の調査では、インターネット依存が疑われる人が4.9%、インターネットゲーム障害が疑われる人は1.8%を占めた。相当多数のインターネットやゲームの依存的使用をしている生徒が存在することが疑われた。インターネットの依存傾向は就寝時刻の遅さに関連している傾向にあり、生徒の精神健康状態の維持と関連している可能性がある。依存症予防教育の成果は、インターネットやゲーム、スマートフォンの平均利用時間は延長しており、有効であったとは言えないが、就寝時刻はほとんど変化がなく、その点では有効であった可能性がある。有効にするためには、より幼少からの縦断的な予防啓発教育や、保護者に対する教育、全体でのインターネットやゲームの利用規制などの方策が考えられた。

研究協力者

樋口進(独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター)

松崎尊信(独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター)

三原聡子(独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター)

北湯口孝(独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター)

前園真毅(独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター)

橋本琢磨(独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター)

A．研究目的

1990年代後半より、本邦において急速にインターネットが一般に普及し、幼児～青少年世

代においても同様である。一方で青少年世代を中心としたインターネットやオンラインゲームの依存的使用が問題化しており、中高生の数%にインターネット依存が疑われるとされている。今後の青少年の健全な育成には依存症対策は重要な位置を占めている。学童思春期のbiopsychosocialなガイドラインマニュアル作成に資する研究・調査を行い、マニュアル作成に寄与することを目的とする。

B．研究方法

研究1：中学校におけるネット・ゲーム依存的使用に関する実態調査

2018年6月に神奈川県内の公立中学校8校の中学校1年生(2018/5/1現在868名)を対象にネット・ゲーム依存に関する質問紙調査を行った(付録1)。質問紙調査の概要はインタ

ーネット・ゲームの平日・休日における平均利用時間、就寝時刻、起床時刻、授業中の眠気、課外活動、習い事の参加状況、Diagnostic Questionnaire(Youngの作成した8項目のインターネットの依存的使用に関する質問票)^{A)}、Internet Gaming disorder test (DSM-5のインターネットゲーム障害に関する10項目の質問票)^{B)}等である。

調査後、各中学校にてこの調査結果をもとに全体講義形式の予防啓発教育(付録2)を1時限ずつ行い、調査結果はプリントの形で生徒・先生等に公表した。

引用文献

- A) Young, K. S., (1996). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- B) Király, O., Slezcka, P., Pontes, H. M., Urbán, R., Griffiths, M. D., Demetrovics, Z., (2017). Validation of the Ten-Item Internet Gaming Disorder Test (IGDT-10) and evaluation of the nine DSM-5 Internet Gaming Disorder criteria. *Addict Behav*, 64, 253-260.

研究2：中学生におけるネット・ゲームの依存的使用に関する予防啓発教育の調査

2018年6月に某私立中学校2年生(182名)を対象に1時限全体講義形式(付録2)、1時限各クラスでのワークショップ形式(付録2)の依存症予防教育を行った。その前後(2018年6月と11月)に2回に渡って質問紙調査を行った(付録2)。質問紙調査の概要はインターネット・ゲームの平日・休日における平均利用時間、就寝時刻、起床時刻、エプワース睡眠尺度(日中の眠気を測定する8項目の質問票)^{A)B)}、Internet Addiction test (Youngの作成した20項目のインターネットの依存的使用に関する質問票)^{C)}等である。11月の質問紙調査

の後に、それらの結果を踏まえて、保護者へのインターネット・ゲーム予防に関する講義を1時限行った。なお、調査結果はプリントの形で生徒、先生、保護者に公表した。

引用文献

- A) Johns, MW.: A New Method for Measuring Daytime Sleepiness: The Epworth Sleepiness Scale. *Sleep*, 14(6): 540-545, 1991
- B) Jones, MS.: Sensitivity and specificity of the multiple sleep latency test (MSLT), the maintenance of wakefulness test and the Epworth sleepiness scale: Failure of the MSLT as a gold standard. *Journal of Sleep*, 9: 5-11, 2000
- C) Young, KS.: Caught in the net: how to recognize the sign of internet addiction and a winning strategy for recovery. New York: John Willey & sons 1998

(倫理面への配慮)

研究1.2とともに研究開始前に久里浜医療センター倫理委員会にて研究内容の審査を行い、通過した。研究1.2とともに調査前に保護者に対して研究趣旨、内容、個人情報管理、質問紙調査に参加しないことも選択できること、予防啓発教育を行うこと等に関する説明書を配布した。同様の内容を先生から生徒に説明し、また質問紙の最初のページにも記載した。

研究1の質問紙調査は、無記名自記式の調査であり、個人情報が外部に漏洩する可能性はない。

研究2の質問紙調査では、前後の結果を比較するために、生徒たちにクラス名と学生番号を記載してもらったが、調査結果(質問紙)は久里浜医療センター内で管理し、別のコードナンバーに置換してデータ管理した。

研究1.2とともに質問紙調査の主な結果を生

徒にプリントにて配布し、予防啓発教育の中で結果を示した。また研究2では保護者も閲覧できるように、学校のホームページ(保護者と生徒のみが閲覧できるページで)で結果を公表した。

この研究を行った学校名は、それぞれの学校・教育委員会との取り決めによって公表することはできない。

C. 研究結果

研究1：中学校におけるネット・ゲーム依存的 使用に関する実態調査

公立中学校8校の中学校1年生(2018/5/1現在868名)を対象にネット・ゲーム依存に関する質問紙調査を行い、814名から回答を得た。結果の詳細は(付録3)をご参照いただきたい。

平日の平均インターネット利用時間は94.6分(表D-1)、休日の平均インターネット利用時間は159.4分(表D-2)、平日の平均ゲーム利用時間は58.1分(表D-3)、休日の平均ゲーム利用時間は98.7分(表D-4)であった。インターネット依存度*は通常使用群が79.4%、問題使用群が15.7%、依存疑い群が4.9%(表A-18)であった。またゲームの依存的使用(DSM-5によるInternet Gaming Disorder)*が疑われる群は1.8%に該当した(表A-24)。就寝時刻が特に遅い生徒(0:00以降に就寝)平日では8.1%、休日では12.7%に該当した。

インターネット依存度別の比較では、インターネットを習慣的に始めた年齢は、依存度が高いほど低年齢から習慣的にインターネットを始めている傾向にあり(表C-9)、依存度が高いほど平日や休日のインターネット・ゲームに費やす時間がより長く(表C-13,14,18,19)、依存度が高いほど平日や休日の就寝時刻がより遅い傾向にあった(表C-2,4)。

予防啓発教育は調査に参加した8校全てに講義形式で1時限行った。インターネット・ゲームを中心とした依存症に関する教育、睡眠問題、規則正しい生活などについて取り扱った。

* Young 博士の作成した Diagnostic Questionnaire(診断質問票:8項目でインターネット依存度を測るスクリーニングテスト)で、0-8点で評価される。0-2点で「通常使用群」、3.4点で「問題使用疑い」、5-8点で「依存疑い」とされている。

**10項目のインターネット依存度を測るテスト(Internet gaming Disorder Test)で「よくあった」の数が5個以上でDSM-5のInternet Gaming Disorderが疑われるとされている。(ただし質問9もしくは10はどちらか1つもしくは両方が「よくあった」で1カウント)

研究2：中学生におけるネット・ゲームの依存的 使用に関する予防啓発教育の調査

某私立中学2年生を対象に、啓発教育(6月下旬に実施)の前後(6月上旬と11月)に質問紙調査を行った。結果の詳細は(付録3)をご参照いただきたい。

2回の調査結果の比較では、平日の就寝時刻は0:00以降の就寝時刻の人は6月では7.4%、11月では8.1%(表M-1)を、休日の就寝時刻では、0:00以降の就寝時刻の人は6月では9.3%、11月では9.3%であった(表M-2)。寝床に入ってからインターネット利用時間は、6月では1分以上が22.7%、11月では20.0%であった。インターネット・スマートフォン・ゲームの平均利用時間は6月より11月のほうが延長していた(表M-8)。

予防啓発教育は講義形式で1時限、クラスごととワークショップ形式で1時限行った。インターネット・ゲームを中心とした依存症に関する教育、睡眠問題、規則正しい生活などについて取り扱った。

D. 考察

研究1の結果から、インターネット依存が疑われる人が4.9%、インターネットゲーム障害が疑われる人が1.8%に該当していた。またイ

ンターネットやゲームの時間がかなり長い人も散見された。またインターネットの依存度が高いほど、より若年から習慣的にインターネットを利用している傾向にあった。若年からの習慣的なインターネット利用は、その後のインターネットの依存的使用に関するリスクの一つとして考えられた。

研究2の結果からは、インターネットやゲーム依存の予防的介入の前後でインターネットやスマートフォン、ゲームの平均利用時間は延長していたが、就寝時刻や寝床についてからは大差はなかった。予防的介入によって、インターネット、ゲーム、スマートフォンの利用に関しては有効とは言えなかったが、就寝時刻を維持できたことについては一定の有効性があったと考えられる。

睡眠問題を含めたインターネット依存の予防教育を行った。夏休みを挟んだ約4か月後の効果については、睡眠問題に関しては一定の効果(維持)ができたが、インターネット利用時間に関しては延長が認められ、有効とは言えなかった。有効にするためには、より幼少からの縦断的な予防啓発教育や、保護者に対する教育、全体でのインターネットやゲームの利用規制などの方策が考えられた。

E . 結論

公立中学1年生の調査では、インターネット依存が疑われる人が4.9%、インターネットゲーム障害が疑われる人は1.8%を占めた。相当多数のインターネットやゲームの依存的使用をしている生徒が存在することが疑われた。インターネットの依存傾向は就寝時刻の遅さに関連している傾向にあり、生徒の精神健康状態の維持と関連している可能性がある。依存症予防教育の成果は、インターネットやゲーム、スマートフォンの平均利用時間は延長しており、有効であったとは言えないが、就寝時刻はほとんど変化がなく、その点では有効であった可能性がある。有効にするためには、より幼少から

の縦断的な予防啓発教育や、保護者に対する教育、全体でのインターネットやゲームの利用規制などの方策が考えられた。

【参考文献】

F . 研究発表

1 . 論文発表

- 1) 中山秀紀, 樋口進: 物質関連および嗜癖性障害における寛解と再発、そして再発予防, 精神科治療学, 33(9), p1107-1111, 2018.9
- 2) 中山秀紀: 久里浜医療センターでのインターネット依存治療について, 日本精神科病院協会雑誌, 37(10), p1014-1017, 2018.10
- 3) 中山秀紀, 樋口進: 今後活用が期待される検査 ヤングテスト(ネット依存テスト), 小児内科, 50(9), p1449-1451, 2018.9
- 4) 中山秀紀, 樋口進: インターネット依存, 精神科, 33(6), p511-515, 2018.12
- 5) 中山秀紀, 上野文彦, 三原聡子, 樋口進: 中学生におけるインターネット依存と睡眠問題との関連, 日本アルコール・薬物医学会雑誌, 53(5), p171-181, 2018.10
- 6) 中山秀紀: 映像メディア・スマホ依存は赤ちゃんの時から 現状とその対策 メディア・スマホ依存の現状とその治療 依存症の治療施設の現状と治療, 小児保健研究, 77(6), p594-597, 2018.11

2 . 学会発表

- 1) Hideki Nakayama, Susumu Higuchi: Effectiveness of a School-based Brief Group Intervention for the Prevention of Internet Addiction, 19th Congress of International Society for Biomedical Research on alcoholism, 2018.9, Kyoto
- 2) 中山秀紀: メディア・スマホ依存の現状と

その治療 依存症の治療施設の現状と治療, 第 65 回日本小児保健協会学術集会, 2018.6, 米子

- 3) 中山秀紀: 久里浜医療センターでのインターネット依存治療, 第 114 回日本精神神経学会総会, 2018.6, 神戸
- 4) 中山秀紀: インターネット・ゲーム依存の現状と対処, 第 29 回日本嗜癮行動学会, 2018.10, 福岡
- 5) 中山秀紀: ネット依存治療の医療現場から ~ 子どものために大人ができること, 第 15 回九州思春期研究会, 2019.2, 大分
- 6) 中山秀紀: ネット・ゲーム依存とひきこもり, 第 33 回日本精神保健会議メンタルヘルスの集い, 2019.3, 東京

G . 知的財産権の出願・登録状況

1 . 特許取得

特になし

2 . 実用新案登録

特になし

3 . その他

特になし