

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の結果

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、2018年6月にネット・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。

A 単純統計

表A-1 性別（回答数797名）

総計	男子	女子
797名	392名	405名
100%	49.2%	50.8%

表A-2 年齢（回答数811名）

総計	12歳	13歳
811名	650名	161名
100%	80.1%	19.9%

表A-3 平日の就寝時刻（回答数813名）

総計	20:59前	21:00台	22:00台	23:00台	0:00台	1:00台	2:00後
813名	18名	169名	338名	222名	51名	10名	5名
100%	2.2%	20.8%	41.6%	27.3%	6.3%	1.2%	0.6%

表A-4 平日の起床時刻（回答数814名）

総計	4:59前	5:00台	6:00台	7:00台	8:00台	9:00台	10:00後
814名	11名	86名	470名	241名	4名	1名	1名
100%	1.4%	10.6%	57.7%	29.6%	0.5%	0.1%	0.1%

表A-5 休日の就寝時刻（回答数812名）

総計	20:59前	21:00台	22:00台	23:00台	0:00台	1:00台	2:00後
812名	24名	164名	293名	228名	63名	24名	16名
100%	3.0%	20.2%	36.1%	28.1%	7.8%	3.0%	2.0%

表 A-6 休日の起床時刻（回答数 808 名）

総計	4:59 前	5:00 台	6:00 台	7:00 台	8:00 台	9:00 台	10:00 後
808 名	12 名	67 名	183 名	219 名	198 名	90 名	39 名
100%	1.5%	8.3%	22.6%	27.1%	24.5%	11.1%	4.8%

表 A-7 授業中の眠気（回答数 812 名）

総計	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
812 名	106 名	216 名	241 名	151 名	53 名
100%	13.1%	26.6%	29.7%	18.6%	6.5%

表 A-8 校内の課外活動への参加（回答数 807 名）：重複回答あり

総計	文化部に参加	運動部に参加	生徒会委員会に参加
807 名	224 名	556 名	295 名
100%	27.8%	68.9%	36.6%

表 A-9 校外の習い事・塾への参加（回答数 801 名）：重複回答あり

総計	運動系習い事	文化系習い事	塾
801 名	249 名	166 名	448 名
100%	31.1%	20.7%	55.9%

表 A-10 インターネットを習慣的（週 1 回以上）に始めた年齢（回答数 806 名）

総計	5 歳以下	6.7 歳	8.9 歳	10.11 歳	12 歳以上	今まで習慣的使用なし
806 名	30 名	128 名	238 名	286 名	90 名	34 名
100%	3.7%	15.9%	29.5%	35.5%	11.2%	4.2%

表 A-11 現在の自分専用のスマートフォン（スマホ）・フィーチャーフォン（ガラケー）所持状況（回答数 808 名）

総計	スマホのみ	ガラケーのみ	スマホ・ガラケー両方所持	どちらも持っていない
808 名	433 名	79 名	44 名	252 名
100%	53.6%	9.8%	5.4%	31.2%

表 A-12 自分専用のスマートフォンを持ち始めた年齢（回答数 808 名）

総計	5 歳以下	6.7 歳	8.9 歳	10.11 歳	12 歳以上	今まで持っていない
808 名	1 名	6 名	50 名	180 名	266 名	305 名
100%	0.1%	0.7%	6.2%	22.3%	32.9%	37.7%

表 A-13 家庭内でのインターネット機器使用に関するルール（回答数 803 名）

総計	ルールあり	ルールなし
803 名	581 名	222 名
100%	72.4%	27.6%

表 A-14 平日のインターネット平均利用時間（回答数 788 名）

総計	0 分	1-59 分	60-119 分	120-179 分	180-239 分	240-299 分	300-359 分	360 分以上
788 名	95 名	206 名	231 名	116 名	70 名	28 名	24 名	18 名
100%	12.1%	26.1%	29.3%	14.7%	8.9%	3.6%	3.0%	2.3%

表 A-15 休日のインターネット平均利用時間（回答数 789 名）

総計	0 分	1-59 分	60-119 分	120-179 分	180-239 分	240-299 分	300-359 分	360 分以上
789 名	76 名	133 名	166 名	150 名	82 名	59 名	39 名	84 名
100%	9.6%	16.9%	21.0%	19.0%	10.4%	7.5%	4.9%	10.6%

表 A-16 使用したインターネット機器（回答数 811 名）：重複回答あり

総計	パソコン	スマホ	タブレット	携帯ゲーム機	据え置きゲーム機	ガラケー	その他
811 名	240 名	572 名	341 名	196 名	202 名	63 名	72 名
100%	29.6%	70.5%	42.0%	24.2%	24.9%	7.8%	8.9%

表 A-17 使用したインターネットサービス（回答数 805 名）：重複回答あり

総計	ニュース・情報検索	メール・チャット・電話	ブログ・掲示板	SNS	オンラインゲーム	動画	買い物・オークション	その他
805 名	544 名	543 名	70 名	145 名	359 名	625 名	108 名	108 名
100%	67.6%	67.4%	8.7%	18.0%	44.5%	77.6%	13.4%	13.4%

表 A-18 インターネットの依存度（回答数 781 名）

総計	通常使用群	問題使用群疑い	依存疑い
781 名	620 名	123 名	38 名
100%	79.4%	15.7%	4.9%

* 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。

表 A-19 電子ゲームを習慣的（週 1 回以上）に始めた年齢（回答数 804 名）

総計	5 歳以下	6.7 歳	8.9 歳	10.11 歳	12 歳以上	いままで習慣的使用なし
804 名	59 名	183 名	261 名	172 名	55 名	74 名
100%	7.3%	22.8%	32.4%	21.4%	6.8%	9.2%

表 A-20 過去 1 年間の電子ゲーム利用の有無（回答数 800 名）

総計	利用あり	利用なし
800 名	678 名	122 名
100%	84.8%	15.3%

表 A-21 平日のゲーム利用時間（回答数 780 名）

総計	0 分	1-59 分	60-119 分	120-179 分	180-239 分	240-299 分	300-359 分	360 分以上
780 名	207 名	254 名	185 名	72 名	34 名	10 名	7 名	11 名
100%	26.5%	32.6%	23.7%	9.2%	4.4%	1.3%	0.9%	1.4%

表 A-22 休日のゲーム利用時間（回答数 777 名）

総計	0 分	1-59 分	60-119 分	120-179 分	180-239 分	240-299 分	300-359 分	360 分以上
777 名	162 名	201 名	169 名	98 名	62 名	23 名	23 名	39 名
100%	20.8%	25.9%	21.8%	12.6%	8.0%	3.0%	3.0%	5.0%

表 A-23 ゲームのために利用した機器（回答数 804 名）：重複回答あり

総計	パソコン	スマホ	タブレッ ト	携帯ゲー ム機	据え置き ゲーム機	ガラケー	ゲームセ ンター他	その他
804 名	173 名	418 名	288 名	273 名	333 名	27 名	197 名	82 名
100%	21.5%	52.0%	35.8%	34.0%	41.4%	3.4%	24.5%	10.2%

表 A-24 ゲームの依存的使用(Internet Gaming Disorder: IGD)の疑い（回答数 789 名）

総計	IGD 疑い	その他
789 名	14 名	775 名
100%	1.8%	98.2%

* 10 項目のインターネット依存度を測るテスト (Ten-item 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)

B 性別での比較

表 B-1 性別の平日の就寝時刻（男子 391 名・女子 405 名）

	20:59 前	21:00 台	22:00 台	23:00 台	0:00 台	1:00 台	2:00 後
男子	15 名	93 名	162 名	97 名	18 名	4 名	2 名
100%	3.8%	23.8%	41.4%	24.8%	4.6%	1.0%	0.5%
女子	2 名	75 名	168 名	120 名	31 名	6 名	3 名
100%	0.5%	18.5%	41.5%	29.6%	7.7%	1.5%	0.7%

表 B-2 性別の平日の起床時刻（男子 391 名・女子 405 名）

	4:59 前	5:00 台	6:00 台	7:00 台	8:00 台	9:00 台	10:00 後
男子	6 名	42 名	212 名	128 名	3 名	1 名	0 名
100%	1.5%	10.7%	54.2%	32.7%	0.8%	0.3%	0%
女子	5 名	41 名	249 名	108 名	1 名	0 名	1 名
100%	1.2%	10.1%	61.5%	26.7%	0.2%	0%	0.2%

表 B-3 性別の休日の就寝時刻（男子 392 名・女子 402 名）

	20:59 前	21:00 台	22:00 台	23:00 台	0:00 台	1:00 台	2:00 後
男子	19 名	87 名	139 名	108 名	21 名	9 名	9 名
100%	4.8%	22.2%	35.5%	27.6%	5.4%	2.3%	2.3%
女子	4 名	75 名	148 名	114 名	41 名	15 名	6 名
100%	1.0%	18.7%	36.8%	28.4%	10.1%	3.7%	1.5%

表 B-4 性別の休日の起床時刻（男子 389 名・女子 402 名）

	4:59 前	5:00 台	6:00 台	7:00 台	8:00 台	9:00 台	10:00 後
男子	5 名	49 名	95 名	96 名	91 名	39 名	14 名
100%	1.3%	12.6%	24.4%	24.7%	23.4%	10.0%	3.6%
女子	6 名	17 名	84 名	120 名	101 名	50 名	24 名
100%	1.5%	4.2%	20.9%	29.9%	25.1%	12.4%	6.0%

表 B-5 性別の授業中の眠気（男子 391 名・女子 404 名）

	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
男子 100%	66 名 16.9%	126 名 32.2%	110 名 28.1%	62 名 15.9%	27 名 6.9%
女子 100%	36 名 8.9%	134 名 33.2%	124 名 30.7%	86 名 21.3%	24 名 5.9%

表 B-6 性別の校内課外活動への参加（男子 388 名・女子 402 名）：重複回答あり

	文化部に参加	運動部に参加	生徒会委員会に参加
男子 100%	59 名 15.2%	312 名 80.4%	295 名 76.0%
女子 100%	163 名 40.5%	230 名 57.2%	142 名 35.3%

表 B-7 校外の習い事・塾への参加（男子 383 名・女子 401 名）：重複回答あり

	運動系習い事	文化系習い事	塾
男子 100%	42 名 11.0%	147 名 38.4%	213 名 55.6%
女子 100%	123 名 32.1%	96 名 23.9%	227 名 56.6%

表 B-8 インターネットを習慣的（週 1 回以上）に始めた年齢（男子 388 名・女子 401 名）

	5 歳以下	6.7 歳	8.9 歳	10.11 歳	12 歳以上	今まで習慣的使用なし
男子 100%	18 名 4.6%	66 名 17.0%	125 名 32.2%	124 名 32.0%	41 名 10.6%	14 名 3.6%
女子 100%	12 名 3.0%	61 名 15.2%	106 名 26.4%	157 名 39.2%	46 名 11.5%	19 名 4.7%

表 B-9 現在の自分専用のスマートフォン(スマホ)・フィーチャーフォン(ガラケー)所持状況(男子 390 名・女子 401 名)

	スマホのみ	ガラケーのみ	スマホ・ガラケー両方所持	どちらも持っていない
男子 100%	186 名 47.7%	38 名 9.7%	23 名 5.9%	124 名 31.8%
女子 100%	238 名 59.4%	39 名 9.7%	20 名 5.0%	104 名 25.9%

表 B-10 自分専用のスマートフォンを持ち始めた年齢(男子 389 名・女子 402 名)

	5 歳以下	6.7 歳	8.9 歳	10.11 歳	12 歳以上	今まで習慣的使用なし
男子 100%	1 名 0.3%	3 名 0.8%	13 名 3.3%	124 名 31.9%	125 名 32.1%	164 名 42.2%
女子 100%	0 名 0%	3 名 0.7%	36 名 9.0%	94 名 23.4%	134 名 33.3%	135 名 33.6%

表 B-11 性別の家庭内でのインターネット機器使用に関するルール(男子 387 名・女子 400 名)

	ルールあり	ルールなし
男子 100%	263 名 68.0%	124 名 32.0%
女子 100%	305 名 76.3%	95 名 23.8%

表 B-12 性別の平日のインターネット利用時間(男子 390 名・女子 398 名)

	0 分	1-59 分	60-119 分	120-179 分	180-239 分	240-299 分	300-359 分	360 分以上
男子 100%	50 名 12.8%	101 名 25.9%	126 名 32.3%	57 名 14.6%	28 名 7.2%	12 名 3.1%	11 名 2.8%	5 名 1.3%
女子 100%	45 名 11.3%	105 名 26.4%	105 名 26.4%	59 名 14.8%	42 名 10.6%	16 名 4.0%	13 名 3.3%	13 名 3.3%

表 B-13 性別の休日のインターネット利用時間（男子 392 名・女子 397 名）

	0 分	1-59 分	60-119 分	120-179 分	180-239 分	240-299 分	300-359 分	360 分以上
男子 100%	41 名 10.5%	64 名 16.3%	84 名 21.4%	76 名 19.4%	41 名 10.5%	28 名 7.1%	19 名 4.8%	39 名 9.9%
女子 100%	35 名 8.9%	69 名 17.4%	82 名 20.7%	74 名 18.6%	41 名 10.3%	31 名 7.8%	20 名 5.0%	45 名 11.3%

表 B-14 性別の使用したインターネット機器（男子 391 名・女子 403 名）：重複回答あり

	パソコン	スマホ	タブレッ ト	携帯ゲー ム機	据え置き ゲーム機	ガラケー	その他
男子 100%	120 名 30.7%	218 名 55.8%	174 名 44.5%	128 名 32.7%	132 名 33.8%	27 名 6.9%	40 名 10.2%
女子 100%	120 名 29.8%	297 名 73.7%	161 名 40.0%	66 名 16.4%	66 名 16.4%	34 名 8.4%	32 名 7.9%

表 B-15 性別の使用したインターネットサービス（男子 390 名・女子 398 名）：重複回答あり

	ニ ュ ー ス・情報検 索	メール・チ ャット・電 話	ブログ・掲 示板	SNS	オンライ ンゲーム	動画	買い物・オ ークショ ン	その他
男子 100%	250 名 64.1%	235 名 60.3%	30 名 7.7%	39 名 10.0%	239 名 61.3%	293 名 75.1%	50 名 12.8%	52 名 13.3%
女子 100%	284 名 71.4%	298 名 74.9%	38 名 9.5%	103 名 25.9%	119 名 29.9%	319 名 80.2%	57 名 14.3%	55 名 13.8%

表 B-16 性別のインターネットの依存度（男子 374 名・女子 391 名）

	通常使用群	問題使用群疑い	依存疑い
男子 100%	303 名 81.0%	52 名 13.9%	19 名 5.1%
女子 100%	305 名 78.0%	70 名 17.9%	16 名 4.1%

* 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」としている。

表 B-17 性別の電子ゲームを習慣的（週 1 回以上）に始めた年齢（男子 390 名・女子 397 名）

	5 歳以下	6.7 歳	8.9 歳	10.11 歳	12 歳以上	いままで習慣的使用なし
男子 100%	41 名 10.5%	99 名 25.4%	124 名 31.8%	80 名 20.5%	19 名 4.9%	27 名 6.9%
女子 100%	18 名 4.5%	82 名 20.7%	129 名 32.5%	89 名 22.4%	33 名 8.3%	46 名 11.6%

表 B-18 性別の過去 1 年間の電子ゲーム利用の有無（男子 390 名・女子 393 名）

	利用あり	利用なし
男子 100%	351 名 90.0%	39 名 10.0%
女子 100%	314 名 79.9%	79 名 20.1%

表 B-19 性別の平日のゲーム利用時間（男子 390 名・女子 398 名）

	0 分	1-59 分	60-119 分	120-179 分	180-239 分	240-299 分	300-359 分	360 分以上
男子 100%	50 名 12.8%	101 名 25.9%	126 名 32.3%	57 名 14.6%	28 名 7.2%	12 名 3.1%	11 名 2.8%	5 名 1.3%
女子 100%	45 名 11.3%	105 名 26.4%	105 名 26.4%	59 名 14.8%	42 名 10.6%	16 名 4.0%	13 名 3.3%	13 名 3.3%

表 B-20 性別の休日のゲーム利用時間（男子 390 名・女子 398 名）

	0 分	1-59 分	60-119 分	120-179 分	180-239 分	240-299 分	300-359 分	360 分以上
男子 100%	41 名 10.5%	64 名 16.4%	84 名 21.5%	76 名 19.5%	41 名 10.5%	28 名 7.2%	19 名 4.9%	39 名 10.0%
女子 100%	35 名 8.8%	69 名 17.3%	82 名 20.6%	74 名 18.6%	41 名 10.3%	31 名 7.8%	20 名 5.0%	45 名 11.3%

表 B-21 性別のゲームのために利用した機器 (男子 388 名・女子 399 名): 重複回答あり

	パソコン	スマホ	タブレット	携帯ゲーム機	据え置きゲーム機	ガラケー	ゲームセンター他	その他
男子 100%	87 名 22.4%	191 名 49.2%	159 名 41.0%	156 名 40.2%	186 名 47.9%	14 名 3.6%	100 名 25.8%	44 名 11.3%
女子 100%	86 名 21.6%	218 名 54.6%	126 名 31.6%	113 名 28.3%	141 名 35.3%	13 名 3.3%	94 名 23.6%	38 名 9.5%

表 B-22 性別のゲームの依存的使用(Internet Gaming Disorder: IGD)の疑い (男子 380 名・女子 393 名)

総計	IGD 疑い	その他
男子 100%	8 名 2.1%	372 名 97.9%
女子 100%	5 名 1.3%	388 名 98.7%

* 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 点)

C インターネット依存度での比較

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。得点が高いほどインターネットの依存度が高いことが疑われる。0-2 点で「通常使用群」、3.4 点で「問題使用疑い」、5-8 点で「依存的使用疑い」として比較した。

表 C-1 ネット依存度別の性別 (回答数: 通常使用群 608 名・問題使用群 122 名・依存疑い群 35 名)

	男子	女子
通常使用 100%	303 名 49.8%	305 名 50.2%
問題使用疑い 100%	52 名 42.6%	70 名 57.4%
依存的使用疑い 100%	19 名 54.3%	16 名 45.7%

表 C-2 ネット依存度別の平日の就寝時刻（通常使用群 619 名・問題使用群 123 名・依存疑い群 38 名）

総計	20:59 前	21:00 台	22:00 台	23:00 台	0:00 台	1:00 台	2:00 後
通常使用	16 名 2.6%	145 名 23.4%	261 名 42.2%	159 名 25.7%	32 名 5.2%	5 名 0.8%	1 名 0.2%
問題使用 疑い	1 名 0.8%	15 名 12.2%	51 名 41.5%	45 名 36.6%	9 名 7.3%	2 名 1.6%	0 名 0%
依存的使 用疑い	1 名 2.6%	2 名 5.3%	12 名 31.6%	11 名 28.9%	6 名 15.8%	3 名 7.9%	3 名 7.9%

表 C-3 ネット依存度別の平日の起床時刻（通常使用群 620 名・問題使用群 123 名・依存疑い群 38 名）

総計	4:59 前	5:00 台	6:00 台	7:00 台	8:00 台	9:00 台	10:00 後
通常使用	6 名 1.0%	66 名 10.6%	368 名 59.4%	177 名 28.5%	2 名 0.3%	0 名 0%	1 名 0.2%
問題使用 疑い	0 名 0%	14 名 11.4%	66 名 53.7%	41 名 33.3%	2 名 1.6%	0 名 0%	0 名 0%
依存的使 用疑い	5 名 13.2%	3 名 7.9%	15 名 39.5%	15 名 39.5%	0 名 0%	0 名 0%	0 名 0%

表 C-4 ネット依存度別の休日の就寝時刻（通常使用群 618 名・問題使用群 123 名・依存疑い群 38 名）

総計	20:59 前	21:00 台	22:00 台	23:00 台	0:00 台	1:00 台	2:00 後
通常使用	22 名 3.6%	142 名 23.0%	239 名 38.7%	162 名 26.2%	36 名 5.8%	10 名 1.6%	7 名 1.1%
問題使用 疑い	0 名 0%	16 名 13.0%	38 名 30.9%	42 名 34.1%	20 名 16.3%	6 名 4.9%	1 名 0.8%
依存的使 用疑い	1 名 2.6%	2 名 5.3%	6 名 15.8%	12 名 31.6%	4 名 10.5%	8 名 21.1%	5 名 13.2%

表 C-5 ネット依存度別の休日の起床時刻（通常使用群 615 名・問題使用群 122 名・依存疑い群 38 名）

	4:59 前	5:00 台	6:00 台	7:00 台	8:00 台	9:00 台	10:00 後
通常使用	12 名 2.0%	67 名 10.9%	183 名 29.8%	219 名 35.6%	198 名 32.2%	90 名 14.6%	39 名 6.3%
問題使用 疑い	0 名 0%	11 名 9.0%	25 名 20.5%	35 名 28.7%	23 名 18.9%	18 名 14.8%	10 名 8.2%
依存的使 用疑い	2 名 5.3%	4 名 10.5%	9 名 23.7%	4 名 10.5%	6 名 15.8%	10 名 26.3%	3 名 7.9%

表 C-6 ネット依存度別の授業中の眠気（通常使用群 618 名・問題使用群 123 名・依存疑い群 38 名）

	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
通常使用	97 名 15.7%	214 名 34.6%	179 名 29.0%	100 名 16.2%	28 名 4.5%
問題使用疑 い	3 名 2.4%	31 名 25.2%	42 名 34.1%	34 名 27.6%	13 名 10.6%
依存的使 用疑い	1 名 2.6%	6 名 15.8%	10 名 26.3%	11 名 28.9%	10 名 26.3%

表 C-7 ネット依存度別の校内の課外活動への参加（通常使用群 615 名・問題使用群 122 名・依存疑い群 38 名）：重複回答あり

	文化部に参加	運動部に参加	生徒会委員会に参加
通常使用	171 名 27.8%	427 名 69.4%	233 名 37.9%
問題使用疑い	34 名 27.9%	82 名 67.2%	35 名 28.7%
依存的使 用疑い	11 名 28.9%	27 名 71.1%	16 名 42.1%

表 C-8 ネット依存度別の校外の習い事・塾への参加（通常使用群 615 名・問題使用群 122 名・依存疑い群 38 名）：重複回答あり

	文化系習い事	運動系習い事	塾
通常使用	131 名 21.3%	202 名 32.8%	322 名 52.4%
問題使用疑い	28 名 23.0%	25 名 20.5%	76 名 62.3%
依存的使用疑い	6 名 15.8%	10 名 26.3%	23 名 60.5%

表 C-9 インターネットを習慣的（週 1 回以上）に始めた年齢（通常使用群 612 名・問題使用群 123 名・依存疑い群 38 名）

	5 歳以下	6.7 歳	8.9 歳	10.11 歳	12 歳以上	今まで習慣的使用なし
通常使用	18 名 2.9%	88 名 14.4%	173 名 28.3%	220 名 35.9%	84 名 13.7%	29 名 4.7%
問題使用疑い	7 名 5.7%	24 名 19.5%	44 名 35.8%	45 名 36.6%	3 名 2.4%	0 名 0%
依存的使用疑い	4 名 10.5%	12 名 31.6%	11 名 28.9%	9 名 23.7%	0 名 0%	2 名 5.3%

表 C-10 ネット依存度別の現在の自分専用のスマートフォン（スマホ）・フィーチャーフォン（ガラケー）所持状況（通常使用群 615 名・問題使用群 122 名・依存疑い群 38 名）

	スマホのみ	ガラケーのみ	スマホ・ガラケー両方所持	どちらも持っていない
通常使用	321 名 52.2%	61 名 9.9%	35 名 5.7%	198 名 32.2%
問題使用疑い	71 名 58.2%	13 名 10.7%	7 名 5.7%	31 名 25.4%
依存的使用疑い	26 名 68.4%	2 名 5.2%	0 名 0%	10 名 26.3%

表 C-11 ネット依存度別の自分専用のスマートフォンを持ち始めた年齢（通常使用群 617 名・問題使用群 122 名・依存疑い群 38 名）

	5 歳以下	6.7 歳	8.9 歳	10.11 歳	12 歳以上	今まで持っていない
通常使用	1 名 0.2%	3 名 0.5%	30 名 4.9%	131 名 21.2%	211 名 34.2%	241 名 39.1%
問題使用 疑い	0 名 0%	3 名 2.5%	14 名 11.5%	32 名 26.2%	33 名 27.0%	40 名 32.8%
依存的使 用疑い	0 名 0%	0 名 0%	5 名 13.2%	10 名 26.3%	10 名 26.3%	13 名 34.2%

表 C-12 ネット依存度別の家庭内でのインターネット機器使用に関するルール（通常使用群 612 名・問題使用群 122 名・依存疑い群 38 名）

	ルールあり	ルールなし
通常使用	439 名 71.7%	173 名 28.3%
問題使用疑い	90 名 73.8%	32 名 26.2%
依存的使用疑い	29 名 76.3%	9 名 23.7%

表 C-13 ネット依存度別の平日の平均インターネット利用時間（通常使用群 613 名・問題使用群 123 名・依存疑い群 38 名）

	0 分	1-59 分	60-119 分	120-179 分	180-239 分	240-299 分	300-359 分	360 分以上
通常使 用	90 名 14.7%	179 名 29.2%	187 名 30.5%	78 名 12.7%	47 名 7.7%	15 名 2.4%	12 名 2.0%	5 名 0.8%
問題使 用疑い	5 名 4.1%	23 名 18.7%	33 名 26.8%	33 名 26.8%	15 名 12.2%	6 名 4.9%	6 名 4.9%	2 名 1.6%
依存的使 用疑い	0 名 0%	5 名 13.2%	5 名 13.2%	3 名 7.9%	6 名 15.8%	5 名 13.2%	4 名 10.5%	10 名 26.3%

表 C-14 ネット依存度別の休日の平均インターネット利用時間(通常使用群 613 名・問題使用群 123 名・依存疑い群 38 名)

総計	0分	1-59分	60-119分	120-179分	180-239分	240-299分	300-359分	360分以上
通常使用	77名 12.5%	118名 19.2%	140名 22.8%	119名 19.4%	61名 9.9%	38名 6.2%	24名 3.9%	37名 6.0%
問題使用疑い	0名 0%	11名 8.9%	23名 18.7%	23名 18.7%	16名 13.0%	18名 14.6%	9名 7.3%	23名 18.7%
依存的 使用疑い	0名 0%	2名 5.3%	4名 10.5%	4名 10.5%	3名 7.9%	2名 5.3%	3名 7.9%	20名 52.6%

表 C-15 ネット依存度別の使用したインターネット機器(通常使用群 619 名・問題使用群 123 名・依存疑い群 38 名): 重複回答あり

	パソコン	スマホ	タブレッ ト	携帯ゲー ム機	据え置き ゲーム機	ガラケー	その他
通常使用	177名 28.6%	391名 63.2%	242名 39.1%	131名 21.2%	137名 22.1%	45名 7.3%	50名 8.1%
問題使用 疑い	42名 34.1%	90名 73.2%	61名 49.2%	31名 25.2%	40名 32.5%	12名 9.8%	13名 10.6%
依存的使 用疑い	14名 36.8%	28名 73.7%	25名 65.8%	26名 68.4%	18名 47.4%	4名 10.5%	6名 15.8%

表 C-16 ネット依存度別の使用したインターネットサービス(通常使用群 616 名・問題使用群 121 名・依存疑い群 37 名): 重複回答あり

	ニュース・情 報サイト	メール・チャ ット・電話	ブログ・掲示 板	SNS	オンラインゲ ーム	動画	買い物・オー クション	その他
通常使 用	402名 65.3%	393名 63.8%	35名 5.7%	92名 14.9%	137名 22.1%	457名 74.2%	70名 11.4%	78名 12.7%
問題使 用疑い	93名 76.9%	96名 79.3%	18名 14.9%	29名 24.0%	40名 32.5%	109名 90.1%	20名 16.5%	14名 11.6%
依存的使 用疑い	30名 81.1%	33名 89.2%	14名 37.8%	18名 47.4%	18名 47.4%	35名 94.6%	12名 32.4%	12名 32.4%

表 C-17 ネット依存度別の電子ゲームを習慣的（週 1 回以上）に始めた年齢（通常使用群 614 名・問題使用群 121 名・依存疑い群 36 名）

	5 歳以下	6.7 歳	8.9 歳	10.11 歳	12 歳以上	いままで習慣的使用なし
通常使用	42 名 6.8%	117 名 19.1%	205 名 33.4%	136 名 22.1%	48 名 7.8%	66 名 10.7%
問題使用 疑い	9 名 7.4%	43 名 35.5%	40 名 33.1%	23 名 19.0%	3 名 2.4%	3 名 2.4%
依存的使 用疑い	4 名 11.1%	15 名 41.7%	9 名 25.0%	7 名 19.4%	0 名 0%	1 名 2.8%

表 C-18 ネット依存度別の平日のゲーム利用時間（通常使用群 610 名・問題使用群 118 名・依存疑い群 36 名）

	0 分	1-59 分	60-119 分	120-179 分	180-239 分	240-299 分	300-359 分	360 分以上
通常使 用	187 名 30.7%	210 名 34.4%	143 名 23.4%	44 名 7.2%	15 名 2.5%	4 名 0.7%	5 名 0.8%	2 名 0.3%
問題使 用疑い	15 名 12.7%	36 名 30.5%	29 名 24.6%	16 名 13.6%	13 名 11.0%	4 名 3.4%	1 名 0.8%	4 名 3.4%
依存的使 用疑い	2 名 5.6%	8 名 22.2%	8 名 22.2%	6 名 16.7%	4 名 11.1%	2 名 5.6%	2 名 5.6%	4 名 11.1%

表 C-19 ネット依存度別の休日のゲーム利用時間（通常使用群 607 名・問題使用群 119 名・依存疑い群 36 名）

	0 分	1-59 分	60-119 分	120-179 分	180-239 分	240-299 分	300-359 分	360 分以上
通常使 用	141 名 23.2%	172 名 28.3%	138 名 22.7%	76 名 12.5%	41 名 6.8%	11 名 1.8%	11 名 1.8%	17 名 2.8%
問題使 用疑い	13 名 10.9%	27 名 22.7%	22 名 18.5%	19 名 16.0%	13 名 10.9%	7 名 5.9%	6 名 5.0%	12 名 10.1%
依存的使 用疑い	2 名 5.6%	3 名 8.3%	5 名 13.9%	4 名 11.1%	6 名 16.7%	3 名 8.3%	3 名 8.3%	10 名 27.8%

表 C-20 ネット依存度別のゲームの依存的使用(Internet Gaming Disorder: IGD)の疑い(通常使用群 604 名・問題使用群 119 名・依存疑い群 37 名)

総計	IGD 疑い	その他
通常使用疑い	1 名 0.2%	603 名 99.8%
問題使用疑い	1 名 0.8%	118 名 99.2%
依存的使用疑い	10 名 27.0%	27 名 73.0%

* 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)

D ネット・ゲーム利用時間の順位と偏差値・その他のデータ

表 D-1 平日のネット利用時間の順位と偏差値 (回答数 805 名)

	順位	偏差値
0 分	1 位	40.8
30 分	180 位	43.7
60 分	310 位	46.6
90 分 (平均 94.6 分)	453 位	49.5
120 分	544 位	52.5
150 分	614 位	55.4
180 分	662 位	58.3
210 分	714 位	61.2
240 分	734 位	64.1
270 分	751 位	67.1
300 分	762 位	70.0
360 分	787 位	75.8
420 分	795 位	81.6
480 分	799 位	87.5

* もし中学 1 年生のあなたの平日の平均インターネット利用時間が 60 分だとすると、805 名中 310 位で、偏差値は 46.6 となります (偏差値が高いと「成績が良い」など良い意味を示すことが多いのですが、この場合偏差値が高いことが必ずしも良いことを意味しません)

表 D-2 休日のネット利用時間の順位と偏差値（回答数 808 名）

	順位	偏差値
0 分	1 位	41.3
30 分	139 位	42.9
60 分	215 位	44.6
90 分	322 位	46.2
120 分	385 位	47.8
150 分(平均 159.4 分)	480 位	49.5
180 分	536 位	51.1
210 分	601 位	52.8
240 分	620 位	54.4
270 分	665 位	56.1
300 分	681 位	57.7
360 分	720 位	61.0
420 分	745 位	64.3
480 分	755 位	67.6

表 D-3 平日のゲーム利用時間の順位と偏差値（回答数 808 名）

	順位	偏差値
0 分	1 位	42.9
30 分(平均 58.1 分)	306 位	46.5
60 分	473 位	50.2
90 分	608 位	53.9
120 分	660 位	57.6
150 分	702 位	61.3
180 分	732 位	65.0
210 分	758 位	68.7
240 分	767 位	72.4
270 分	775 位	76.1
300 分	777 位	79.8
360 分	785 位	87.2
420 分	791 位	94.5
480 分	792 位	102

表 D-4 休日のゲーム利用時間の順位と偏差値（回答数 794 名）

	順位	偏差値
0 分	1 位	43.3
30 分	246 位	45.3
60 分	373 位	47.4
90 分（平均 98.7 分）	491 位	49.4
120 分	543 位	51.4
150 分	622 位	53.5
180 分	643 位	55.5
210 分	649 位	57.6
240 分	707 位	59.6
270 分	725 位	61.6
300 分	730 位	63.7
360 分	753 位	67.7
420 分	765 位	71.8
480 分	773 位	75.9

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

某私立男子中学校2年生（182名）を対象に、2018年6月初旬に1回目調査（173名が回答）を行い、その後に2回の予防的介入をおこなった。同年11月に2回目調査（163名が回答）を行った。

K1回目調査（6月初旬）の単純統計

表 K-1 年齢（回答者 172 名）

総計	13 歳	14 歳
172 名	127 名	45 名
100%	73.8%	26.2%

表 K-2 片道あたりの通学時間（回答者 171 名）

総計	29 分以内	30-59 分	60-89 分	90-119 分	120 分以上
171 名	14 名	74 名	64 名	14 名	5 名
100%	8.2%	43.3%	37.4%	8.2%	2.9%

表 K-3 平日の就寝時刻（回答者 171 名）

総計	20:59 前	21:00 台	22:00 台	23:00 台	0:00 台	1:00 台	2:00 後
171 名	3 名	29 名	64 名	44 名	12 名	1 名	1 名
100%	1.8%	17.0%	37.4%	25.7%	7.0%	0.6%	0.6%

表 K-4 休日の就寝時刻（回答者 171 名）

総計	20:59 前	21:00 台	22:00 台	23:00 台	0:00 台	1:00 台	2:00 後
171 名	3 名	32 名	73 名	45 名	10 名	6 名	2 名
100%	1.8%	18.7%	42.7%	26.3%	5.8%	3.5%	1.2%

表 K-5 平日の起床時刻（回答者 172 名）

総計	4:59 前	5:00 台	6:00 台	7:00 台	8:00 台	9:00 台	10:00 後
172 名	3 名	59 名	101 名	9 名	0 名	0 名	0 名
100%	1.7%	34.3%	58.7%	5.2%	0%	0%	0%

表 K-6 休日の起床時刻（回答者 172 名）

総計	4:59 前	5:00 台	6:00 台	7:00 台	8:00 台	9:00 台	10:00 後
172 名	5 名	11 名	25 名	64 名	34 名	19 名	14 名
100%	2.9%	6.4%	14.5%	37.2%	19.8%	11.0%	8.1%

表 K-7 授業中の眠気（回答者 171 名）

総計	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
171 名	22 名	81 名	49 名	14 名	5 名
100%	12.9%	47.4%	28.7%	8.2%	2.9%

表 K-8 エプワース睡眠尺度による日中の眠気の程度（回答者 150 名）

総計	日中の眠気強くない	日中の眠気強い
150 名	132 名	18 名
100%	88.0%	12.0%

エプワース睡眠尺度 11 点以上で日中の眠気が強いとされています。

表 K-9 習慣的（週 1 回以上）インターネット利用を始めた年齢（回答者 172 名）

総計	5 歳以下	6.7 歳	8.9 歳	10.11 歳	12 歳以上	今まで習慣的使用なし
172 名	7 名	23 名	33 名	66 名	39 名	4 名
100%	4.1%	13.4%	19.2%	38.4%	22.7%	2.3%

表 K-10 現在の個人専用のスマートフォンやフィーチャーフォン（いわゆるガラケー）の所持（回答者 172 名）

総計	スマホのみ	ガラケーのみ	スマホ・ガラケー 一両方所持	どちらも持って いない
172 名	88 名	53 名	6 名	25 名
100%	51.2%	30.8%	3.5%	14.5%

表 K-11 平日のインターネット利用時間（回答者 173 名）

総計	0 分	1-59 分	60-119 分	120-179 分	180-239 分	240-299 分	300-359 分	360 分以上
173 名	11 名	46 名	62 名	36 名	10 名	5 名	2 名	1 名
100%	6.4%	26.6%	35.8%	20.8%	5.8%	2.9%	1.2%	0.6%

表 K-12 休日のインターネット利用時間（回答者 173 名）

総計	0 分	1-59 分	60-119 分	120-179 分	180-239 分	240-299 分	300-359 分	360 分以上
173 名	14 名	28 名	35 名	42 名	25 名	14 名	5 名	10 名
100%	8.1%	16.2%	20.2%	24.2%	14.5%	8.1%	2.9%	5.8%

表 K-13 平日のスマートフォン利用時間（回答者 173 名）

総計	0 分	1-59 分	60-119 分	120-179 分	180-239 分	240-299 分	300-359 分	360 分以上
173 名	61 名	46 名	41 名	17 名	3 名	2 名	1 名	1 名
100%	35.3%	26.6%	23.7%	9.8%	1.7%	1.2%	0.6%	0.6%

表 K-14 休日のスマートフォン利用時間（回答者 172 名）

総計	0 分	1-59 分	60-119 分	120-179 分	180-239 分	240-299 分	300-359 分	360 分以上
172 名	59 名	33 名	30 名	26 名	15 名	3 名	3 名	3 名
100%	34.2%	19.2%	17.4%	15.1%	8.7%	1.7%	1.7%	1.7%

表 K-15 平日のゲーム利用時間（回答者 173 名）

総計	0 分	1-59 分	60-119 分	120-179 分	180-239 分	240-299 分	300-359 分	360 分以上
173 名	50 名	49 名	51 名	16 名	3 名	2 名	2 名	0 名
100%	28.9%	28.3%	29.5%	9.2%	1.7%	1.2%	1.2%	0%

表 K-16 休日のゲーム利用時間（回答者 173 名）

総計	0 分	1-59 分	60-119 分	120-179 分	180-239 分	240-299 分	300-359 分	360 分以上
173 名	38 名	30 名	49 名	26 名	20 名	5 名	1 名	4 名
100%	22.0%	17.3%	28.3%	15.0%	11.6%	2.9%	0.6%	2.3%

表 K-17 最も利用したインターネット機器（回答者 172 名）

総計	パソコン	スマホ	タブレット	携帯ゲーム機	据え置きゲーム機	ガラケー	その他	全く利用せず
172 名	35 名	83 名	33 名	6 名	6 名	7 名	1 名	4 名
100%	20.3%	48.3%	19.2%	3.5%	3.5%	4.1%	0.6%	2.3%

表 K-18 最も利用したインターネットコンテンツ（回答者 172 名）

総計	ニュース・情報サイト	メール・チャット・電話	ブログ・掲示板	SNS	オンラインゲーム	音楽・動画	その他	全く利用せず
172 名	33 名	15 名	2 名	1 名	64 名	40 名	13 名	2 名
100%	19.2%	8.7%	1.2%	0.6%	37.2%	23.3%	7.6%	1.2%

表 K-19 寝床に入ってからインターネット利用時間（回答者 172 名）

総計	全く使用せず	1-29 分	30-59 分	60-89 分	90-119 分	120 分以上
172 名	133 名	27 名	10 名	0 名	0 名	2 名
100%	77.3%	15.7%	5.8%	0%	0%	1.2%

表 K-20 インターネットの依存度（回答数 152 名）

総計	通常使用群	問題使用群疑い	依存疑い
152 名	105 名	46 名	1 名
100%	69.1%	30.2%	0.7%

* 20 項目のインターネット依存度テストでは、20-39 点で「通常使用」群、40-69 点で「やや依存的使用」が疑われる群、70-100 点で「依存的使用」が疑われる群とされています。

L 2 回目調査（11 月初旬）の単純統計

表 L-1 平日の就寝時刻（回答者 162 名）

総計	20:59 前	21:00 台	22:00 台	23:00 台	0:00 台	1:00 台	2:00 後
162 名	1 名	28 名	76 名	43 名	12 名	2 名	1 名
100%	0.6%	17.3%	46.9%	26.5%	7.4%	1.2%	0.6%

表 L-2 休日の就寝時刻（回答者 163 名）

総計	20:59 前	21:00 台	22:00 台	23:00 台	0:00 台	1:00 台	2:00 後
163 名	3 名	32 名	73 名	45 名	10 名	6 名	2 名
100%	1.8%	19.6%	44.8%	27.6%	6.1%	3.7%	1.2%

表 L-3 平日の起床時刻（回答者 163 名）

総計	4:59 前	5:00 台	6:00 台	7:00 台	8:00 台	9:00 台	10:00 後
163 名	4 名	56 名	96 名	7 名	0 名	0 名	0 名
100%	2.5%	34.4%	59.9%	4.3%	0%	0%	0%

表 L-4 休日の起床時刻（回答者 163 名）

総計	4:59 前	5:00 台	6:00 台	7:00 台	8:00 台	9:00 台	10:00 後
163 名	5 名	6 名	28 名	51 名	45 名	15 名	13 名
100%	3.1%	3.7%	17.2%	31.3%	27.6%	9.2%	8.0%

表 L-5 授業中の眠気（回答者 163 名）

総計	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
163 名	23 名	57 名	59 名	16 名	8 名
100%	14.1%	35.0%	36.2%	9.8%	4.9%

表 L-6 エプワース睡眠尺度による日中の眠気の程度（回答者 158 名）

総計	日中の眠気強くない	日中の眠気強い
158 名	137 名	21 名
100%	86.7%	13.3%

表 L-7 寢床に入ってからインターネット利用時間（回答者 162 名）

総計	全く使用せず	1-29 分	30-59 分	60-89 分	90-119 分	120 分以上
162 名	127 名	23 名	9 名	1 名	2 名	0 名
100%	78.4%	14.2%	5.6%	0.6%	1.2%	0%

表 L-8 インターネット依存度の分類（回答者 153 名）

総計	通常使用群	問題使用群疑い	依存疑い
153 名	109 名	43 名	1 名
100%	71.2%	28.1%	0.7%

* 20 項目のインターネット依存度テストでは、20-39 点で「通常使用」群、40-69 点で「やや依存的使用」が疑われる群、70-100 点で「依存的使用」が疑われる群とされている。

M 1 回目（6 月）と 2 回目（11 月）の調査結果の比較

それぞれの項目に 2 回の調査とも回答した人を対象としています。

表 M-1 平日の就寝時刻の比較（回答者 149 名）

	20:59 前	21:00 台	22:00 台	23:00 台	0:00 台	1:00 台	2:00 後
6 月	3 名 2.0%	27 名 18.1%	69 名 46.2%	39 名 26.2%	9 名 6.0%	1 名 0.7%	1 名 0.7%
11 月	1 名 0.7%	24 名 16.1%	71 名 47.7%	41 名 27.5%	11 名 7.4%	1 名 0.7%	0 名 0%

表 M-2 休日の就寝時刻の比較（回答者 150 名）

	20:59 前	21:00 台	22:00 台	23:00 台	0:00 台	1:00 台	2:00 後
6 月	3 名 2.0%	28 名 18.7%	63 名 42.0%	42 名 28.0%	7 名 4.7%	5 名 3.3%	2 名 1.3%
11 月	3 名 2.0%	25 名 16.7%	65 名 43.3%	43 名 26.7%	8 名 5.3%	4 名 2.7%	2 名 1.3%

表 M-3 平日の起床時刻の比較（回答者 151 名）

	4:59 前	5:00 台	6:00 台	7:00 台	8:00 台	9:00 台	10:00 後
6 月	3 名 2.0%	53 名 35.1%	86 名 57.0%	9 名 6.0%	0 名 0%	0 名 0%	0 名 0%
11 月	4 名 2.6%	51 名 33.8%	89 名 58.9%	7 名 4.6%	0 名 0%	0 名 0%	0 名 0%

表 M-4 休日の起床時刻の比較（回答者 151 名）

	4:59 前	5:00 台	6:00 台	7:00 台	8:00 台	9:00 台	10:00 後
6 月	4 名 2.6%	10 名 6.6%	23 名 15.2%	55 名 36.4%	30 名 19.9%	18 名 11.9%	11 名 7.3%
11 月	5 名 3.3%	5 名 3.3%	24 名 15.9%	49 名 32.5%	41 名 27.2%	15 名 9.9%	12 名 7.9%

表 M-5 授業中の眠気の比較（回答者 150 名）

総計	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
6 月	19 名 12.7%	57 名 38.0%	59 名 39.3%	16 名 10.7%	8 名 5.3%
11 月	22 名 14.7%	54 名 36.0%	55 名 36.7%	13 名 8.7%	7 名 4.7%

表 M-6 エプワース睡眠尺度による日中の眠気の程度の比較（回答者 144 名）

総計	日中の眠気強くない	日中の眠気強い
6 月	128 名 87.7%	16 名 11.0%
11 月	125 名 85.6%	19 名 13.0%

表 M-7 寢床に入ってからインターネット利用時間の比較（回答者 150 名）

総計	全く使用せず	1-29 分	30-59 分	60-89 分	90-119 分	120 分以上
6 月	116 名 77.3%	23 名 15.3%	9 名 6.0%	0 名 0%	0 名 0%	2 名 1.3%
11 月	120 名 80.0%	18 名 12.0%	9 名 6.0%	1 名 0.7%	2 名 1.3%	0 名 0%

表 M-8 インターネット・スマートフォン・ゲームの平均利用時間の比較

	6月	11月
平日のインターネット平均利用時間(回答者 152名)	84.1分	99.3分
休日のインターネット平均利用時間(回答者 152名)	132.2分	160.6分
平日のスマホ平均利用時間(回答者 151名)	45.8分	54.5分
休日のスマホ平均利用時間(回答者 151名)	68.7分	82.3分
平日のゲーム平均利用時間(回答者 150名)	48.4分	55.6分
休日のゲーム平均利用時間(回答者 150名)	85.1分	104.0分

表 M-9 インターネット依存度の比較(回答者 126名)

	通常使用群	問題使用群疑い
6月	88名 69.8%	38名 30.2%
11月	93名 73.8%	33名 26.2%