

厚生労働科学研究費補助金
(成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業 (健やか次世代育成総合研究事業))
令和2年度分担研究報告書

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)

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ゲームの問題(依存的な)使用が問題化している。またしばしば中高生が違法薬物の所持や飲酒・喫煙なども問題化している。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おり、その実態把握や予防啓発教育は必要である。また青少年世代のインターネットやゲームの問題使用には幼児・児童期のこれらの使用が関与している可能性があり、その実態把握も必要と考えられた。そして学童思春期の 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。

研究1では、公立中学校9校の1年生に対して、長期休校後のインターネットやゲーム等の利用に関する横断的な質問紙調査を行い、その結果を各学校の生徒と教員に配布した。またインターネットやゲームの予防教育に関する資料(音声付きのパワーポイント)を提供した。研究2では、某男子私立中学2年生に対して、1時限の依存症予防教育(音声付きのパワーポイント)と、google formを活用した長期休校中のインターネットやゲーム等の利用に関する事前質問紙調査(計1回)と、課題を行った。

研究1の結果は、日本語版 Diagnostic Questionnaire (診断質問票:以下DQと略)では、通常使用群(DQ=0-2点)は75.1%に、問題使用群(DQ=3-4点)は19.4%に、依存的な使用群は5.5%(DQ=5-8点)に該当した。日本語版 Internet gaming disorder scale (インターネットゲーム障害スケール:以下IGDS-Jと略)では、通常使用群(IGDS-J=1-4点)に該当するのが93.8%、インターネットゲーム障害疑い群(IGDS-J=5点以上)は6.2%に該当した。長期休校後の就寝時刻が0:00以降の生徒は、平日で11.0%、休日で17.8%に該当した。長期休校後の平日の平均インターネット利用時間は149.6分、休日では215.8分、平日の平均ゲーム利用時間は90.0分、休日では138.4分であった。

研究2の結果は、日本語版 Internet Addiction Test (インターネット依存度テスト:以下IATと略)で、インターネットにやや依存的な人は(IAT40点以上)は全体の30.2%に該当した。休校中の平均インターネット利用時間が240分以上の人は全体の31.3%に、平均ゲームの利用時間が240分以上の人は全体の24.7%に該当した。2019年のIAT40点以上の人は全体の21.7%に該当し、休日の平均インターネット利用時間が240分以上の人は22.8%に、平均ゲーム利用時間は10.0%であった。

今年度は COVID-19 流行によって、多くの中学校においても、3月初めから5月末頃までの長期休校などの学校生活が大きな影響を受けた。依存的なインターネットやゲーム使用の予防のために、生徒や保護者などへの啓発教育などの取り組みが望まれる。

A. 研究目的

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ゲームの問題（依存的な）使用が問題化している。またしばしば中高生が違法薬物の所持や飲酒・喫煙なども問題化している。そして、2020年の初頭から、本邦においても新型コロナウイルス流行が発生し、同年3月～5月までほとんどの学校（研究が行われた中学校を含む）が休校となった。その後6月頃より多くの学校は授業再開となるが、授業時間や部活動などが一部制限を受け、学校行事の中止・延期・縮小などが行われた。生徒たちの在宅時間が増えることによって、インターネットやゲームの時間が増え、それらへの依存度が増すことが懸念される。

そして、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おり、その実態把握や予防啓発教育は必要である。また青少年世代のインターネットやゲームの問題使用には幼児・児童期のこれらの使用が関与している可能性があり、その実態把握も必要と考えられた。そして学童思春期の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：中学校におけるインターネットやゲーム等の問題（依存的）使用に関する実態調査

2020年7月に神奈川県内の公立中学校9校の中学校1年生（2019/6/1現在計1240名）を対象にネット・ゲームの利用や依存的使用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やゲームの平日・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、習い事の参加状況、インターネットやゲームの使用状況、利用時間、家庭内のゲーム機器利用

に関するルール、フィルタリングの利用状況、日本語版 Diagnostic Questionnaire (Young博士の作成した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)B)}、日本語版 Internet Gaming Disorder Scale (9項目のゲームの依存的使用に関する質問票：以下IGDS-J)^{C)D)}で、Kessler6項目版（うつ状態のスクリーニングテスト：以下K-6と略）である。

調査後、調査結果はプリントの形で生徒・教師・教育委員会等に公表した（付録1）。また結果をもとに依存症予防教育に関する音声付きパワーポイントを、教育委員会に提供した。

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) 大井田隆（研究代表者）他：厚生労働科学研究費補助金・循環器疾患糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業・未成年の健康課題および生活習慣に関する実態調査研究、平成25年総括研究報告書、2014
- C) 鷲見聡他：インターネットゲーム障害スケールの日本語版（IGD-J）について、*臨床精神医学* 47 (1), 109-111, 2018
- D) Lemmens JS, et al. The internet gaming scale, *Psychol Assessment*, 27, 567-582, 2015
- E) 川上憲人他：平成16年厚生労働科学研究費補助金（こころの健康科学研究事業）「自殺の実態に基づく予防対策の推進に関する研究分担研究報告書、成人期における自殺予防対策のあり方に関する精神保健的研究、2017

研究2：中学生におけるネット・ゲーム等の問題 (依存的) 使用に関する

2020年6月に某私立中学校2年生を対象に、google formを活用した事前調査と、音声付きパワーポイントによる依存症予防教育(教師による補足説明あり)と、事後課題を行った(付録3)。事前調査の主な内容は、長期休校中の就寝・起床時刻、インターネットやゲーム利用時間、日本語版 Internet Addiction Test (インターネット依存度テスト: 以下IATと略)^{A)B)}等である。結果をもとに、生徒版と保護者版の依存症予防教育に関する音声付きパワーポイントを提供した(授業や保護者会で)。調査結果(付録3)はプリントの形で生徒、先生、保護者に公表し、学校ホームページでアクセスできるようにした。

事後課題の内容は

Q1 あなたにとってインターネット(ゲームを含む)の良い点はなんですか? 3つ以上記載してください。

Q2 あなたにとってインターネット(ゲームを含む)の「悪い点」は何ですか? 3つ以上考えて記載してください。

Q3 あなたにとって、「家の中」でできるインターネットやスマホ・ゲーム・テレビ・ビデオ(録画やDVD、ブルーレイディスク視聴を含む)・ラジオ・電話以外の楽しい活動は何ですか? 3つ以上記載してください。

Q4 あなたにとって、「家の外」でできるインターネットやスマホ・ゲーム・テレビ・ビデオ・ラジオ・電話以外の楽しい活動は何ですか? 3つ以上記載してください。

Q5 A君は某大学の近くのアパートで一人暮らしをしている大学4年生です。教授(先生)に指定された、紙ベースの英語論文(グーグル翻訳は

使えないということです)を、20編ほど読んで、2日後までにそれを英文でまとめてくるように課題を出されました(大学生や大学院生になると、しばしばこのようなことがあります)。残念ながらA君は英語があまり得意ではないので、宿題をするのにかなり時間がかかりそうです。さらにA君はお金持ちでもないし、家族・親戚・友人・知人はみんな英語が苦手なので、だれかに課題をやって(手伝って)もらうこともできません。さて、A君は自宅でノートパソコンに向かって宿題にとりくもうとしましたが、どうも集中できなくて、スマホのゲームをしてしまったり、ノートパソコンで動画を見てしまいます。このままでは、宿題をできそうにありません。もしあなたがA君なら、どのように工夫して宿題にとりくみますか?

ただし、課題にとりくむのをあきらめて教授に叱責されるのを覚悟するとか、教授に逆ギレするとか、放浪の旅に出るといった回答はしないでください。

Q6 B君は、ある晴れた日曜日の朝に起床したら、世の中の全てのインターネット機器や電子メディア(パソコン、スマートフォン、タブレット、携帯電話(いわゆるガラケー)、電子ゲーム機、テレビ、ビデオ、ラジオなど)が壊れていました(ただし固定電話だけは使えます)。もしあなたがB君だとしたら、どのように1日をすごしますか? 食事、入浴、トイレ、洗面、歯磨き、おやつ、勉強(学習)、睡眠を除いて、その日にしてみようと思うことを3つ以上書いてください。

Q7 C君は中学2年生です。毎朝6時に起きて、朝7時の電車に乗って学校に通うはずでした。ところが、最近スマホではまっているゲームがあって、ベッドの中でもスマホをしてしまい、寝るのが深夜3時過ぎになってしまいます。親に朝たたき起こされるのですが、最近どうしても眠たくて、2度寝をしてしまい、この1週間で2回も遅刻してしまいました。これ以上遅刻すると、大変なこと?

になってしまうので、今日こそ何とか早く寝なくてはなりません。でも今はもう0時！今日もベッドに入ったもののスマホが手放せません。もしあなたがC君だったらどうしますか？遅刻しないですむ方法を2つ以上書いてください。ただし朝までずっと起きているとか、カフェイン入り飲料をたくさん飲むといった回答はしないでください（たいてい失敗します）。

引用文献

- A) Young, K.S.: Caught in the net: how to recognize the sign of internet addiction and a winning strategy for recovery. New York: John Willey & sons 1998
- B) 久里浜医療センターホームページ：
<https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/screening/iat.html>

倫理的配慮

研究 1.2 全てに研究開始前に、北仁会旭山病院倫理委員会にて研究内容の審査を行い(Approval number 研究 1: 20200422.1, 研究 2: 20200422.2) 研究実施許可を得た。研究 1.2.全てに調査前に保護者に対して研究趣旨、内容、個人情報の管理、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文を配布した。研究 1.2 では、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 1.2 の質問紙調査は、無記名自記式の調査であり、個人情報外部に漏洩する可能性はない。

研究 1.2 とともに質問紙調査の主な結果を、生徒と教師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：中学校におけるインターネットやゲーム等の問題（依存的）使用に関する実態調査（付録 1）

9校の公立中学1年生(2020/6/1 現在 1240名) 全員を対象に質問紙調査を行ったところ、1125名より回答を得た。

結果の概要は、0:00 過ぎに就寝した生徒は、平日で 11.0%、休日で 17.8%に該当した。授業中の眠気が「いつもある」と回答した生徒は全体の 6.0%に該当した。全体の自分専用のスマートフォン所持率は 71.2%、男子では 68.1%、女子では 73.8%であった。平日の平均インターネット利用時間は 149.6 分、休日では 215.8 分、平日の平均ゲーム利用時間は 90.0 分、休日では 138.4 分であった。日本語版 Diagnostic Questionnaire（以下 DQ と略：一般的に 0-2 個「はい」と答えると「通常使用群」3.4 個では「問題使用群」、5-8 個で「依存的使用群」とされる）では、通常使用群は 75.1%に。問題使用群は 19.4%に、依存的使用群は 5.5%に該当した。日本語版 Internet Gaming Disorder Scale(以下 IGDS-J と略)で 5 点以上の「インターネットゲーム障害(IGD)疑い」に該当した生徒は 6.2%に該当した。Kesser-6 で 9 点以上の「うつ状態が疑われる」生徒は全体の 11.2%に該当した。

ネット依存度別の平日の就寝時刻が 0:00 以降の生徒は、DQ による「インターネット通常使用群 (DQ=0-2 点)」では 8.8%、「問題使用群 (DQ=3.4 点)」では 13.6%、「依存疑い群 (DQ=5-8 点)」では 26.8%であった。また休日の就寝時刻が 0:00 以降の生徒は、「通常使用群」では 13.9%、「問題使用群」では 26.6%、「依存疑い群」では 36.8%に該当した。また、授業中の眠気が「いつもある」と回答した生徒は、「通常使用群」では 4.5%、「問題使用群」では 9.7%、「依存疑い群」では 14.0%に該当した。K-6 で 9 点以上の「うつ状態疑い」群は、「通常使用群」では 6.8%、「問題使用群」では 16.6%、「依存疑い群」では 46.3%に該当した。平日の学習以外の目的で

の平均インターネット利用時間は、「通常使用群」では128.9分、問題使用群では194.6分、依存疑い群では253.7分であった。休日の学習以外の目的での平均インターネット利用時間は、「通常使用群」では183.3分、「問題使用群」では282.5分、「依存疑い群」では382.3分であった。

ゲーム依存度別の平日の就寝時刻が0:00以降の生徒は、IGDS-Jによる「ゲーム通常使用群(IGDS-J=0-4点)」では10.6%、「IGD 疑い群(IGDS-J=5-8点)」では17.5%であった。また休日の就寝時刻が0:00以降の生徒は、「ゲーム通常使用群」では16.9%、「IGD 疑い群」では30.4%に該当した。また、授業中の眠気が「いつもある」と回答した生徒は、「ゲーム通常使用群」では5.7%、「IGD 疑い群」では15.2%に該当した。K-6で9点以上の「うつ状態疑い」群は、「ゲーム通常使用群」では8.7%、「IGD 疑い群」では45.3%に該当した。平日の平均ゲーム利用時間は、「ゲーム通常使用群」では144.0分、「IGD 疑い群」では221.2分であった。休日の平均ゲーム利用時間は、「ゲーム通常使用群」では205.3分、「IGD 疑い群」では372.5分であった。「ゲーム通常使用群」と「IGD 疑い群」で、利用の割合がゲームジャンルの利用率が2倍以上のものは、RPG(22.9% vs. 51.5%)、シミュレーション(19.1% vs. 48.5%)、ソーシャル系(8.2% vs. 19.7%)であった。ゲームを習慣的に開始した年齢が5歳以下の生徒は、「ゲーム通常使用群」では7.8%に、「IGD 疑い群」では20.0%に該当した。ゲーム機器使用に関する家庭内のルールがある人は、ルールの種類別に「機器を医療出来る時間(時刻)に関する家庭内のルールがある」生徒は、「ゲーム通常使用群」は60.8%に、「IGD 疑い群」は77.3%に該当し、「機器で利用できるゲームの種類に関する家庭内のルールがある」生徒は、「ゲーム通常使用群」で17.2%に、「IGD 疑い群」では22.7%に該当し、「ゲーム機器で利用できる金額に関する家庭内のルールがある」生徒は、「ゲーム通常使用群」では55.8%に、「IGD 疑い群」では57.6%に、「ゲーム

機器を利用できる場所に関する家庭内のルールがある」生徒は、「ゲーム通常使用群」では21.1%、「IGD 疑い群」では22.7%に該当し、「その他に関する家庭内のルールがある」生徒は、「ゲーム通常使用群」の17.8%に、「IGD 疑い群」では22.7%に該当した。つまり、「IGD 疑い群」のほうが、「ゲーム通常使用群」よりも家庭内のルールを持っている割合が高かった。主に使用しているゲーム機器についているフィルタリングの種類別には、「ゲーム機器を利用できる時間(時刻)に関するフィルタリングがある」生徒は、「ゲーム通常使用群」では42.3%に、「IGD 疑い群」では46.7%に該当した。「ゲーム機器で利用できるゲームやアプリの種類に関するフィルタリングがある」生徒は「ゲーム通常使用群」では23.6%、「IGD 疑い群」では20.3%に該当した。「ゲーム機器で使用できる金額に関するフィルタリングがある」生徒は、「ゲーム通常使用群」では36.8%、「IGD 疑い群」では28.1%に該当した。「ゲーム機器で使用できるその他のことに関するフィルタリングがある」生徒は、「ゲーム通常使用群」では14.4%、「IGD 疑い群」では14.1%に該当した。

研究2：中学生におけるネット・ゲーム等の問題(依存的)使用に関する予防教育に関する調査(付録3)

某私立中学2年生を対象に、google-formを用いた質問調査と、その結果を用いた依存症予防教育(+事後課題)を行った。調査には166名が参加した。

休校中の就寝時刻が0:00を過ぎていた生徒は、10.2%に該当し、休校中の起床時刻が9:00を過ぎていた生徒は6.6%に該当した。休校中の勉強医学のインターネット利用時間は、240分以上は31.3%に、300分以上は20.5%、360分以上は10.8%に該当した。休校中のゲーム利用時間は、240分以上は24.7%に、300分以上は16.0%に、360分以上は7.2%に該当した。インターネット依

存度はインターネット依存度テスト (IAT) 40 点以上のインターネット問題使用が疑われる生徒は 30.3%に該当した。

D. 考察

研究 1 からは、インターネットやゲームの依存的 (問題) 使用が、就寝時刻の遅さ、授業中の眠気やうつ状態に強く関連していた。これらは家庭・学校生活にも深く関わることであり、重要な問題であろう。インターネットやゲームの依存的使用が就寝時刻やうつ状態に直接的に影響を及ぼしているかどうか (因果関係) は、今回の横断調査からは分からないが、考慮すべき事項であろう。

ゲームの依存的 (問題) 使用 (IGD 疑い群: IGDS-J 5 点以上) には、幼少からの習慣的なゲーム使用開始が関連していた。しかし、家庭内のルールの有無は、「IGD 疑い群」のほうが家庭内のそれぞれのルールのある生徒の割合が高かった。また、フィルタリングの有無については「通常使用群」と「IGD 疑い群」の間に大差はなかった。この関連性に関する仮説はいくつか考えられるが、例えば「IGD 傾向のある生徒に対して、後付けで家庭内ルールを作る傾向にあった」とか、「もともと IGD 傾向の心配があるような生徒に、より家庭内のルールを作る傾向にあった」などの可能性もある。家庭内のゲーム使用のルールの存在が IGD 傾向を導くとは考えられないが、少なくとも家庭内のルールやフィルタリングが IGD 傾向の予防に十分に有効ではないことが示唆された。今後縦断調査などさらなる検証が必要と考えられた。

研究 2 からは、休校中のインターネットやゲーム時間はかなり延長し、また就寝時刻や起床時刻の遅延しがちであったことがわかった。今後このような長期間 (3 か月近く) の休校が行われないことが望まれるが、COVID-19 の流行状況によってはありえなくもない。また長期休暇中も同様の生活リズムの乱れやインターネットやゲーム時

間の延長する恐れがあろう。規則正しく、インターネットやゲーム以外にも様々な活動をバランスよく行えるような生活を支援していく必要があるであろう。

E. 結論

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と関連している傾向や、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。また本調査からは十分に関連性を検証できなかったものの、家庭内のルールやフィルタリング設定が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。

F. 研究発表

1. 論文発表

1. **Nakayama H, Ueno F, Mihara S, Kitayuguchi T, Higuchi S:** Relationship between problematic Internet use and age at initial weekly Internet use, *Journal of Behavioral Addictions*, 9(1), 129-139, 2020
2. **Nakayama H, Matsuzaki T, Mihara S et al.** Relationship between problematic gaming and age at the onset of habitual gaming, *Pediatrics International*, 62(11), 1275-1281, 2020
3. **Higuchi S, Nakayama H, Mastuzaki T, et al.** Application of the eleventh revision of the International Classification of Diseases gaming disorder criteria to treatment-seeking patients: Comparison with the fifth edition of the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Internet gaming disorder criteria, *Journal of Behavioral Addictions*, 10(1), 149-158, 2021
4. **Kuriki S, Higuchi S, Nakayama H, et al.** Neurobiological influence of comorbid conditions in young patients diagnosed with gaming disorder: A whole-brain functional connectivity study based on a data driven method, *Plos one*, 15(5), e0233780, 2020
5. **中山秀紀:** 行動のアディクション ネット依存、治療, 102(3), 346-348, 2020
6. **中山秀紀:** インターネット・ゲーム依存症の現状と治療、思春期青年期精神医学, 29(2), 108-112, 2020
7. **中山秀紀、樋口進:** 子どものこころとインターネット インターネットやスマホの問題

にどう対処するか ゲーム障害の予防と対策、こころの科学、211, 66-69, 2020

8. 中山秀紀：不登校児の現実・ゲーム症・ゲーム障害、小児内科、52(6), 840-842, 2020
9. 中山秀紀：ネット依存・ゲーム障害の現状と対処 ネット・ゲーム依存(学童期～青年中期)、板橋区医師会医学会誌、24, 39-52, 2021

2. 学会発表

特になし

G. 知的財産権の出願・登録状況

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

特記事項なし

研究1の結果集計

A 単純統計

表 A-0 学校別の調査参加者数（回答数 1125 名）

総計	A	B	C	D	E	F	G	H	I
1125	144	157	109	59	133	65	118	176	164
100%	12.8%	14.0%	9.7%	5.2%	11.8%	5.8%	10.5%	15.6%	14.6%

表 A-1.1 年齢（Q1, 回答数 1115 名）

総計	12 歳	13 歳
1115	810	305
100%	72.7%	27.4%

表 A-1.2 性別（Q1, 回答数 1101 名）

総計	男子	女子
1101	572	529
100%	52.0%	48.0%

表 A-2 塾・習い事などの参加頻度（Q2, 回答数 1114 名）

総計	全く参加せず	週 1 回以下	週 2,3 回	週 4.5 回	週 6.7 回
1114	247	196	480	139	52
100%	22.2%	17.6%	43.1%	12.5%	4.7%

表 A-3 平日の就寝時刻（Q3, 回答数 1072 名）

総計	20:59 より前	21:00 台	22:00 台	23:00 台	0:00 台	1:00 より後
1072	35	245	432	242	92	26
100%	3.3%	22.9%	40.3%	22.6%	8.6%	2.4%

* 平日に 0:00 以降に就寝している人の割合は 11.0%でした。

表 A-4 休日の就寝時刻（Q4, 回答数 1111 名）

総計	20:59 より前	21:00 台	22:00 台	23:00 台	0:00 台	1:00 より後
1111	30	238	375	271	132	65
100%	2.7%	21.4%	33.8%	24.4%	11.9%	5.9%

* 休日に 0:00 以降に就寝している人の割合は 17.8%でした。

表 A-5 授業中の眠気 (Q5, 回答数 1111 名)

総計	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
1111	171	352	349	172	67
100%	15.4%	31.7%	31.4%	15.5%	6.0%

*21.5%の生徒が「よく」「いつも」授業中の眠気を感じるようでした

表 A-6.1 「神経過敏に感じましたか」の頻度 (Q6.1, 回答数 1097 名)

総計	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
1097	738	203	101	33	22
100%	67.3%	18.5%	9.2%	3.0%	2.0%

表 A-6.2 「絶望的だと感じましたか」の頻度 (Q6.2, 回答数 1112 名)

総計	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
1112	755	207	95	36	19
100%	67.1%	18.6%	8.5%	3.2%	1.7%

表 A-6.3 「そわそわ落ち着かなく感じましたか」の頻度 (Q6.3, 回答数 1102 名)

総計	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
1102	708	241	105	34	14
100%	64.2%	21.9%	9.5%	3.1%	1.3%

表 A-6.4 「気分が沈み込んで、何が起ころっても気が晴れないように感じましたか」の頻度 (Q6.4, 回答数 1111 名)

総計	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
1111	809	175	81	27	19
100%	72.8%	15.8%	7.3%	2.4%	1.7%

表 A-6.5 「何をするのも骨折り(疲れる)だと感じましたか。」の頻度 (Q6.5, 回答数 1116 名)

総計	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
1116	619	309	105	50	33
100%	55.5%	27.7%	9.4%	4.5%	3.0%

表 A-6.6 「自分は価値のない人間だと感じましたか」の頻度 (Q6.6, 回答数 1111 名)

総計	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
1111	777	173	79	45	37
100%	69.9%	15.6%	7.1%	4.1%	3.3%

表 A-6.7 うつ状態の疑い (Q6.1-Q6.6 回答数 1064 名)

平均 3.26 点・最小値 0 点・最大値 24 点

総計	8 点以下	9 点以上 (うつ状態の疑い)
1064	945	119
100%	88.8%	11.2%

* Q6.1-Q6.6 の質問は Kessler6 項目版といわれるうつ状態のスクリーニングテストです。「全くない」(0 点)、「まれに」(1 点)、「ときどき」(2 点)、「よくある」(3 点)、「いつもある」(4 点)で配点し、合計得点で 9 点以上だとうつ状態が疑われるとされています。

表 A-7 平日の学習以外の目的でのインターネット利用時間 (Q7 回答数 1109 名)

平均 149.6 分・最小値 0 分・最大値 750 分

総計	0 分	1-59 分	60-119 分	120-179 分	180-239 分	240-299 分	300-359 分	360-419 分	420 分以上
1109	45	142	262	259	193	78	55	30	45
100%	4.1%	12.8%	23.6%	23.4%	17.4%	7.0%	5.0%	2.7%	4.1%

表 A-8 休日の学習以外の目的でのインターネット利用時間 (Q8 回答数 1098 名)

平均 215.8 分・最小値 0 分・最大値 1140 分

総計	0 分	1-59 分	60-119 分	120-179 分	180-239 分	240-299 分	300-359 分	360-419 分	420 分以上
1098	48	98	188	177	158	122	108	63	136
100%	4.4%	8.9%	17.1%	16.1%	14.4%	11.1%	9.8%	5.7%	12.4%

表 A-9.1 「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。(例えば前回にインターネットでした事を考えたり、次回インターネットをする事を待ち望んでいたなど)」(Q9.1 回答数 1108 名)

総計	はい	いいえ
1108	586	522
100%	52.9%	47.1%

表 A-9.2 「あなたは、満足を得るために、インターネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか」(Q9.2 回答数 1102 名)

総計	はい	いいえ
1102	80	1022
100%	7.3%	92.7%

表 A-9.3 「あなたは、インターネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全に止めようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありますか」(Q9.3 回答数 1105 名)

総計	はい	いいえ
1105	347	758
100%	31.4%	68.6%

表 A-9.4 「インターネットの使用時間を短くしたり、完全に止めようとした時、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、又はイライラなどを感じますか。」(Q9.4, 回答数 1100 名)

総計	はい	いいえ
1100	142	958
100%	12.9%	87.1%

表 A-9.5 「あなたは、使いはじめに意図した(考えていた)よりも長い時間オンラインの状態ですごしていましたか。」(Q9.5, 回答数 1100 名)

総計	はい	いいえ
1100	394	706
100%	35.8%	64.2%

表 A-9.6 「あなたは、インターネットのために大切な人間関係、学校や、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」(Q9.6, 回答数 1097 名)

総計	はい	いいえ
1097	26	1071
100%	2.4%	97.6%

表 A-9.7 「あなたは、インター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。」(Q9.7, 回答数 1100 名)

総計	はい	いいえ
1100	73	1027
100%	6.6%	93.4%

表 A-9.8 「あなたは、問題事から逃げるために、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、インターネットを使いましたか。」(Q9.8, 回答数 1100 名)

総計	はい	いいえ
1100	141	959
100%	12.8%	87.2%

表 A-9.9 インターネット依存度の分類 (Q9.1-Q9.8・回答数 1069 名)

平均 1.59 点 最小点 0 点・最高点 8 点

総計	通常使用群	問題使用群	依存疑い群
1069	803	207	59
100%	75.1%	19.4%	5.5%

* Q9.1-Q9.8 の質問で「はい」(1 点)、「いいえ」(0 点) で配点し、0-2 点で通常使用群、3-4 点で問題使用群、5 点以上で依存疑い群としています (Young 博士が作成した診断質問票による)

表 A-10 最近 1 か月間で利用したインターネット機器(ゲーム機器を含む)(Q10, 複数回答方式, 回答数 1118 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	全くネット使用せず
1118	366	860	565	380	318	24	63	8
100%	32.7%	76.9%	50.5%	34.0%	28.4%	2.1%	14.6%	0.7%

表 A-11 自分専用のスマートフォンの所持の有無 (Q11, 回答数 1083 名)

総計	自分専用のスマホを持っている	持っていない
1083	771	312
100%	71.2%	28.8%

表 A-12 最近 1 か月間で利用したインターネットコンテンツ (ゲームを含む) (Q12, 複数回答方式, 回答数 1112 名)

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/音楽	買い物・オークション	その他	全くネット使用せず
1112	545	793	77	329	561	943	153	195	20
100%	49.0%	71.3%	6.9%	29.6%	50.5%	84.8%	13.8%	17.5%	1.8%

表 A-13 ゲームを習慣的（週1回以上）に始めた年齢（Q13, 回答数 1114 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
1114	93	265	319	310	71	56
100%	8.4%	23.8%	28.6%	27.8%	6.4%	5.0%

表 A-14 過去1年間でのゲーム利用の有無（Q14, 回答数 1086 名）

総計	利用あり	利用なし
1086	996	90
100%	91.7%	8.3%

表 A-15 過去1年間でゲームをするために利用した機器（Q15, 複数回答可, 回答数 1106 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	業務用ゲーム機	その他	全くネット使用せず
1106	218	718	483	443	429	11	299	182	49
100%	19.7%	64.9%	43.7%	40.1%	38.8%	1.0%	27.0%	16.5%	4.4%

表 A-16 過去1年間で利用したゲームのジャンル（Q16, 複数回答可, 回答数 1094 名）

総計	RPG	シューティング	シューミレーション	アクション	育成系	パズル系	ソール系	カード系	テーブル系	リズム音楽系	その他	1年間全くせず
1094	273	434	230	545	311	389	95	170	203	426	285	47
100%	25.0%	39.7%	21.0%	49.8%	28.4%	35.6%	8.7%	15.5%	18.6%	38.9%	26.1%	4.3%

RPG：ロールプレイングゲーム

表 A-17 平日のゲーム利用時間（Q17 回答数 1099 名）

平均 90.0 分・最小値 0 分・最大値 720 分

総計	0分	1-59分	60-119分	120-179分	180-239分	240-299分	300-359分	360-419分	420分以上
1099	204	227	315	174	83	42	21	15	18
100%	18.6%	20.7%	28.7%	15.8%	7.6%	3.8%	1.9%	1.4%	1.6%

表 A-18 休日のゲーム利用時間 (Q18 回答数 1098 名)

平均 138.4 分・最小値 0 分・最大値 1020 分

総計	0 分	1-59 分	60-119 分	120-179 分	180-239 分	240-299 分	300-359 分	360-419 分	420 分以上
1098	167	161	250	170	125	77	51	35	62
100%	15.2%	14.7%	22.8%	15.5%	11.4%	7.0%	4.6%	3.2%	5.6%

表 A-19 ゲーム機器を使用に関する家庭内のルールの有無 (Q19, 回答数 1047 名)

総計	機器を利用できる時間(時刻)に関する家庭内のルールがある	機器で利用できるゲームの種類に関する家庭内のルールがある	ゲーム機器で利用できる金額に関する、家庭内のルールがある	ゲーム機器で利用できる場所に関する、家庭内のルールがある	ゲーム機器で利用できるその他の事に関する、家庭内のルールがある	ゲーム機器で使用する家庭内のルールはない
1047	645	186	587	220	189	189
100%	61.6%	17.8%	56.1%	21.0%	18.1%	18.1%

表 A-20 主に使用しているゲーム機器についているフィルタリングの種類の有無 (Q19, 回答数 998 名)

総計	機器を利用できる時間(時刻)に関するフィルタリングがある	機器で利用できるゲームやアプリの種類に関するフィルタリングがある	ゲーム機器で利用できる金額に関するフィルタリングがある	ゲーム機器で利用できるその他の事に関する、フィルタリングがある	ゲーム機器で使用する家庭内のルールはない
998	415	234	363	145	360
100%	41.6%	23.5%	36.4%	14.5%	36.1%

表 A-21.1 「この一年の間に、ゲームができる時のことばかりを考えていた時期がありましたか？」 (Q21.1 回答数 1096 名)

総計	はい	いいえ
1096	284	812
100%	25.9%	74.1%

表 A-21.2 「この一年の間に、もっとプレイをやりたくて、不満を感じたことがありますか？」
(Q21.2 回答数 1096 名)

総計	はい	いいえ
1096	208	888
100%	19.0%	81.0%

表 A-21.3 「この一年の間に、ゲームをやれないときに、みじめな気持ちになったことがありますか？」(Q21.3 回答数 1090 名)

総計	はい	いいえ
1090	92	998
100%	8.4%	91.6%

表 A-21.4 「この一年の間に、プレイを減らすように他の人から繰り返し言われたのに、ゲームの時間を減らすことができませんでしたか？」(Q21.4 回答数 1093 名)

総計	はい	いいえ
1093	166	927
100%	15.2%	84.8%

表 A-21.5 「この一年の間に、いやな事について考えなくてよいように、ゲームをしましたか？」
(Q21.5 回答数 1090 名)

総計	はい	いいえ
1090	136	954
100%	12.5%	87.5%

表 A-21.6 「この一年の間に、あなたがゲームをすることでどうなるか、他人（家族など）と口論したことがありますか？」(Q21.6 回答数 1086 名)

総計	はい	いいえ
1086	190	896
100%	17.5%	82.5%

表 A-21.7 「この一年の間に、ゲームに費やした時間を他の人（家族など）に隠したことがありますか？」(Q21.7 回答数 1091 名)

総計	はい	いいえ
1091	102	989
100%	9.4%	90.7%

表 A-21.8 「この一年の間に、やりたいことがゲームだけになったせいで、趣味など他の活動への関心をなくしたことがありますか？」(Q21.8 回答数 1090 名)

総計	はい	いいえ
1090	56	1034
100%	5.1%	94.9%

表 A-21.9 「この一年の間に、ゲームが原因で、家族や友人、(パートナー) と深く衝突したことがありますか？」(Q21.9 回答数 1091 名)

総計	はい	いいえ
1091	59	1032
100%	5.4%	94.6%

表 A-21.91 ゲームの依存度(インターネットゲーム障害の疑い)(Q21.1-Q21.9 回答数 1070 名)
平均 1.16 点、最小点 0 点・最高点 9 点

総計	通常使用群	インターネットゲーム障害疑い
1070	1004	66
100%	93.8%	6.2%

Q21.1-Q21.9 は Internet gaming disorder scale といわれるスクリーニングテストです。「はい」を 1 点、「いいえ」を 0 点で配点し、合計 5 点以上でインターネットゲーム障害が疑われるとされています。

B 性別での比較

質問紙の項目を性別で比較しました。

表 B-1 学校別の性別 (Q1 男子 572 名、女子 529 名)

総計	A	B	C	D	E	F	G	H	I
男子	71	77	58	26	74	34	61	93	78
女子	72	77	48	33	56	31	53	79	80

表 B-2 性別の習い事・塾への参加頻度 (Q2 男子 568 名、女子 526 名)

	全く参加せず	週 1 回以下	週 2.3 回	週 4.5 回	週 6.7 回
男子	127	87	246	77	31
100%	22.4%	15.3%	43.3%	13.6%	5.5%
女子	116	104	231	56	19
100%	22.1%	19.8%	43.9%	10.6%	3.6%

表 B-3 性別の平日の就寝時刻 (Q3 男子 543 名・女子 510 名)

	20:59 前	21:00 台	22:00 台	23:00 台	0:00 台	1:00 後
男子	23	130	234	102	39	15
100%	4.2%	23.9%	43.1%	18.8%	7.2%	2.8%
女子	11	111	191	137	50	10
100%	2.2%	21.8%	37.5%	26.9%	9.8%	2.0%

表 B-4 性別の休日の就寝時刻 (Q4 男子 565 名・女子 526 名)

	20:59 前	21:00 台	22:00 台	23:00 台	0:00 台	1:00 後
男子	22	126	211	118	51	37
100%	3.9%	22.3%	37.3%	20.9%	9.0%	6.5%
女子	8	106	159	149	77	27
100%	1.5%	20.2%	30.2%	28.3%	14.6%	5.1%

表 B-5 性別の授業中の眠気 (Q5 男子 567 名・女子 524 名)

	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
男子	117	192	155	68	35
100%	20.6%	33.9%	27.3%	12.0%	6.2%
女子	53	153	186	102	30
100%	10.1%	29.2%	35.5%	19.5%	5.7%

表 B-6.1 性別の「神経過敏に感じましたか」の頻度 (Q6.1, 男子 560 名、女子 517 名)

総計	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
男子	376	105	54	20	5
100%	67.1%	18.8%	9.6%	3.6%	0.9%
女子	346	97	45	12	17
100%	66.9%	18.8%	8.7%	2.3%	3.3%

表 B-6.2 性別の「絶望的だと感じましたか」の頻度 (Q6.2, 男子 567 名、女子 524 名)

総計	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
男子	376	115	45	19	12
100%	66.3%	20.3%	7.9%	3.4%	2.1%
女子	366	87	48	16	7
100%	69.8%	16.6%	9.2%	3.1%	1.3%

表 B-6.3 性別の「そわそわ落ち着かなく感じましたか」の頻度 (Q6.3, 男子 561 名、女子 520 名)

総計	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
男子	355	123	60	14	9
100%	63.3%	21.9%	10.7%	2.5%	1.6%
女子	340	114	43	18	5
100%	65.4%	21.9%	8.3%	3.5%	1.0%

表 B-6.4 「気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか」の頻度 (Q6.4, 男子 566 名、女子 524 名)

総計	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
男子	411	98	34	13	10
100%	72.6%	17.3%	6.0%	2.3%	1.8%
女子	384	72	46	13	9
100%	73.3%	13.7%	8.8%	2.5%	1.7%

表 B-6.5 「何をするのも骨折 (疲れる) だと感じましたか。」の頻度 (Q6.5, 男子 569 名、女子 526 名)

総計	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
男子	313	155	56	23	22
	55.0%	27.2%	9.8%	4.0%	3.9%
女子	299	144	47	25	11
	56.8%	27.4%	8.9%	4.8%	2.1%

表 B-6.6 「自分は価値のない人間だと感じましたか」の頻度 (Q6.6, 男子 565 名、女子 525 名)

総計	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
男子	409	81	39	18	18
100%	72.4%	14.3%	6.9%	3.2%	3.2%
女子	355	90	40	23	17
100%	67.6%	17.1%	7.6%	4.4%	3.2%

表 B-6.7 うつ状態の疑い (Q6.1-Q6.6 男子 541 名、女子 503 名)

男子平均 3.25 点・女子平均 3.24 点

総計	8 点以下	9 点以上 (うつ状態の疑い)
男子	484	57
100%	89.5%	10.5%
女子	445	58
100%	88.5%	11.5%

* Q6.1-Q6.6 の質問は Kessler6 項目版といわれるうつ状態のスクリーニングテストです。「全くない」(0 点)、「まれに」(1 点)、「ときどき」(2 点)、「よくある」(3 点)、「いつもある」(4 点)で配点し、合計得点で 9 点以上だとうつ状態が疑われるとされています。

表 B-7 性別の平日の学習以外の目的でのインターネット利用時間(Q7 男子 565 名、女子 525 名)
男子平均 156.5 分、女子平均 143.0 分

総計	0 分	1-59 分	60-119 分	120-179 分	180-239 分	240-299 分	300-359 分	360-419 分	420 分以上
男子 100%	21 3.7%	70 12.4%	134 23.7%	137 24.2%	88 15.6%	41 7.3%	27 4.8%	15 2.7%	32 5.7%
女子 100%	24 4.6%	69 13.1%	125 23.8%	115 21.9%	100 19.0%	37 7.0%	27 5.1%	15 2.9%	13 2.5%

表 B-8 性別の休日の学習以外の目的でのインターネット利用時間(Q8 男子 554 名、女子 523 名)
男子平均 224.6 分、女子平均 208.1 分

総計	0 分	1-59 分	60-119 分	120-179 分	180-239 分	240-299 分	300-359 分	360-419 分	420 分以上
男子 100%	23 4.2%	50 9.0%	102 18.4%	84 15.2%	74 13.4%	60 10.8%	53 9.6%	31 5.6%	77 13.9%
女子 100%	23 4.4%	46 8.8%	84 16.1%	89 17.0%	81 15.5%	37 7.0%	27 5.1%	15 2.9%	13 2.5%

表 B-9.1 性別の「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。(例えば前回にインターネットでした事を考えたり、次回インターネットをする事を待ち望んでいたなど)」
(Q9.1 男子 565 名、女子 520 名)

総計	はい	いいえ
男子 100%	297 52.6%	268 47.4%
女子 100%	275 52.9%	245 47.1%

表 B-9.2 性別の「あなたは、満足を得るために、インターネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか」(Q9.2 男子 563 名、女子 516 名)

総計	はい	いいえ
男子 100%	50 8.9%	513 91.1%
女子 100%	29 5.6%	487 94.4%

表 B-9.3 性別の「あなたは、インターネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全に止めようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありますか」(Q9.3 男子 561 名, 女子 521 名)

総計	はい	いいえ
男子 100%	186 33.2%	375 66.8%
女子 100%	152 29.2%	369 70.8%

表 B-9.4 性別の「インターネットの使用時間を短くしたり、完全に止めようとした時、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、又はイライラなどを感じますか。」(Q9.4, 男子 564 名, 女子 513 名)

総計	はい	いいえ
男子 100%	85 15.1%	479 84.9%
女子 100%	51 9.9%	462 90.1%

表 B-9.5 「あなたは、使いはじめに意図した（考えていた）よりも長い時間オンラインの状態ですごしていましたか。」(Q9.5, 男子 562 名, 女子 515 名)

総計	はい	いいえ
男子 100%	190 33.8%	372 66.2%
女子 100%	197 38.3%	318 61.7%

表 B-9.6 性別の「あなたは、インターネットのために大切な人間関係、学校や、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」(Q9.6, 男子 557 名, 女子 517 名)

総計	はい	いいえ
男子 100%	15 2.7%	542 97.3%
女子 100%	9 1.7%	508 98.3%

表 B-9.7 性別の「あなたは、インター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。」(Q9.7, 男子 560 名、女子 517 名)

総計	はい	いいえ
男子 100%	37 6.6%	523 93.4%
女子 100%	33 6.4%	484 93.6%

表 B-9.8 性別の「あなたは、問題事から逃げるために、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、インターネットを使用しましたか。」(Q9.8, 男子 559 名、女子 518 名)

総計	はい	いいえ
男子 100%	51 9.1%	508 90.9%
女子 100%	85 16.4%	433 83.6%

表 B-9.9 性別のインターネット依存度の分類 (Q9.1-Q9.8・男子 545 名、女子 501 名)

男子平均 1.60 点, 女子平均 1.57 点

総計	通常使用群	問題使用群	依存疑い群
男子 100%	408 74.9%	110 20.2%	27 5.0%
女子 100%	378 75.4%	95 19.0%	28 5.6%

* Q9.1-Q9.8 の質問で「はい」(1 点)、「いいえ」(0 点) で配点し、0-2 点で通常使用群、3-4 点で問題使用群、5 点以上で依存疑い群としています (Young 博士が作成した診断質問票による)

表 B-10 性別の最近 1 か月間で利用したインターネット機器 (ゲーム機器を含む) (Q10, 複数回答方式, 男子 567 名、女子 528 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	全くネット使用せず
男子 100%	213 59.2%	418 73.7%	266 46.9	241 42.5%	223 39.3%	12 2.1%	96 16.9%	6 1.1%
女子 100%	147 40.8%	421 79.7%	290 54.9%	131 24.8%	92 17.4%	12 2.3%	63 11.9%	2 0.4%

表 B-11 性別の自分専用のスマホ所持の有無 (Q11, 男子 543 名、女子 519 名)

総計	自分専用のスマホを持っている	持っていない
男子 100%	372 68.1%	171 31.5%
女子 100%	383 73.8%	136 26.2%

表 B-12 性別の最近 1 か月間で利用したインターネットコンテンツ (ゲームを含む) (Q12, 複数回答方式, 男子 562 名、女子 527 名)

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/音楽	買い物・オークション	その他	全くネット使用せず
男子 100%	293 52.1%	373 66.4%	47 8.4%	135 24.0%	365 65.0%	482 85.8%	62 11.0%	89 15.8%	11 2.0%
女子 100%	243 46.1%	401 76.1%	29 5.5%	185 35.1%	181 34.4%	441 83.7%	89 16.9%	104 19.7%	9 1.7%

表 B-13 性別のゲームを習慣的 (週 1 回以上) に始めた年齢 (Q13, 男子 565 名、女子 526 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
男子 100%	50 8.9%	161 28.5%	180 31.9%	131 23.2%	26 4.6%	17 3.0%
女子 100%	40 7.6%	100 19.0%	133 25.3%	172 32.7%	43 8.2%	38 7.2%

表 B-14 性別の過去 1 年間でのゲーム利用の有無 (Q14, 男子 552 名、女子 511 名)

総計	利用あり	利用なし
男子 100%	519 94.0%	33 6.0%
女子 100%	457 89.4%	54 10.6%

表 B-15 性別の過去 1 年間でゲームをするために利用した機器 (Q15, 複数回答可, 男子 559 名、女子 526 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	業務用ゲーム機	その他	全くゲーム使用せず
男子 100%	135 24.2%	365 65.3%	230 41.1%	257 44.9%	266 47.6%	4 0.7%	148 26.5%	96 17.2%	15 2.7%
女子 100%	78 14.8%	337 64.1%	246 46.8%	175 33.1%	156 29.7%	7 1.3%	141 26.8%	81 15.4%	33 6.3%

表 B-16 性別の過去 1 年間で利用したゲームのジャンル (Q16, 複数回答可, 男子 553 名、女子 518 名)

総計	RPG	シューティング	シューミレーション	アクション	育成系	パズル系	ソーション系	カード系	テーブル系	リズム音楽系	その他	1年間全くせず
男子 100%	180 32.6%	316 57.1%	142 25.7%	321 58.1%	142 25.7%	200 36.2%	51 9.2%	104 18.8%	127 23.0%	167 30.2%	142 25.7%	15 2.7%
女子 100%	88 17.0%	105 20.3%	83 16.0%	210 40.5%	163 31.5%	182 35.1%	41 7.9%	61 11.8%	73 14.1%	252 48.7%	137 26.5%	31 6.0%

RPG：ロールプレイングゲーム

表 B-17 性別の平日のゲーム利用時間 (Q17 男子 560 名、女子 517 名)

男子平均 115.0 分・女子平均 62.8 分

総計	0 分	1-59 分	60-119 分	120-179 分	180-239 分	240-299 分	300-359 分	360-419 分	420 分以上
男子 100%	62 11.1%	79 14.1%	175 31.3%	122 21.8%	51 9.1%	31 5.5%	16 2.9%	9 1.6%	15 2.7%
女子 100%	139 26.9%	145 28.1%	132 25.5%	48 9.2%	28 5.4%	11 2.1%	5 1.0%	6 1.2%	3 0.6%

表 B-18 性別の休日のゲーム利用時間（Q18 男子 558 名、女子 518 名）

男子平均 171.4 分・女子平均 103.4 分

総計	0 分	1-59 分	60-119 分	120-179 分	180-239 分	240-299 分	300-359 分	360-419 分	420 分以上
男子 100%	52 9.3%	59 10.6%	119 21.3%	94 16.9%	79 14.2%	53 9.5%	30 5.4%	31 5.6%	41 7.4%
女子 100%	112 21.6%	101 19.5%	125 24.1%	71 13.7%	42 8.1%	23 4.4%	20 3.9%	3 0.6%	21 4.1%

表 B-19 性別のゲーム機器を使用に関する家庭内のルールの有無（Q19, 男子 543 名、女子 485 名）

総計	機器を利用できる時間（時刻）に関する家庭内のルールがある	機器で利用できるゲームの種類に関する家庭内のルールがある	ゲーム機器で利用できる金額に関する、家庭内のルールがある	ゲーム機器で利用できる場所に関する、家庭内のルールがある	ゲーム機器で利用できるその他の事に関する、家庭内のルールがある	ゲーム機器で使用する家庭内のルールはない
男子 100%	345 63.5%	97 17.9%	301 55.4%	100 18.4%	96 17.7%	100 18.4%
女子 100%	287 59.2%	84 17.3%	272 56.1%	118 24.3%	88 18.1%	86 17.7%

表 B-20 性別の主に使用しているゲーム機器についているフィルタリングの種類の有無（Q20, 男子 518 名、女子 460 名）

総計	機器を利用できる時間（時刻）に関するフィルタリングがある	機器で利用できるゲームやアプリの種類に関するフィルタリングがある	ゲーム機器で利用できる金額に関するフィルタリングがある	ゲーム機器で利用できるその他の事に関する、フィルタリングがある	ゲーム機器で使用する家庭内のルールはない
男子 100%	219 42.3%	108 20.9%	175 33.8%	65 12.6%	193 37.3%
女子 100%	186 40.4%	118 25.7%	182 39.6%	78 17.0%	160 34.8%

表 B-21.1 性別の「この一年の間に、ゲームができる時のことばかりを考えていた時期がありましたか？」(Q21.1 男子 556 名、女子 518 名)

総計	はい	いいえ
男子	195	361
100%	35.1%	64.9%
女子	87	431
100%	16.8%	83.2%

表 B-21.2 性別の「この一年の間に、もっとプレイをやりたくて、不満を感じたことがありますか？」(Q21.2 男子 555 名、女子 519 名)

総計	はい	いいえ
男子	131	424
100%	23.6%	76.4%
女子	72	447
100%	13.9%	86.1%

表 B-21.3 性別の「この一年の間に、ゲームをやれないときに、みじめな気持ちになったことがありますか？」(Q21.3 男子 550 名、女子 518 名)

総計	はい	いいえ
男子	69	481
100%	12.6%	87.5%
女子	23	495
100%	4.4%	95.6%

表 B-21.4 性別の「この一年の間に、プレイを減らすように他の人から繰り返し言われたのに、ゲームの時間を減らすことができませんでしたか？」(Q21.4、男子 554 名、女子 517 名)

総計	はい	いいえ
男子	97	457
100%	17.5%	82.5%
女子	63	454
100%	12.2%	87.8%

表 B-21.5 性別の「この一年の間に、いやな事について考えなくてよいように、ゲームをしましたか？」(Q21.5 男子 551 名、女子 517 名)

総計	はい	いいえ
男子	74	477
100%	13.4%	86.6%
女子	58	459
100%	11.2%	88.8%

表 B-21.6 性別の「この一年の間に、あなたがゲームをすることでどうなるか、他人(家族など)と口論したことがありますか？」(Q21.6 男子 547 名、女子 517 名)

総計	はい	いいえ
男子	125	422
100%	22.9%	77.2%
女子	58	459
100%	11.2%	88.8%

表 B-21.7 性別の「この一年の間に、ゲームに費やした時間を他の人(家族など)に隠したことがありますか？」(Q21.7 男子 553 名、女子 517 名)

総計	はい	いいえ
男子	64	489
100%	11.6%	88.4%
女子	35	482
100%	6.8%	93.2%

表 B-21.8 性別の「この一年の間に、やりたいことがゲームだけになったせいで、趣味など他の活動への関心をなくしたことがありますか？」(Q21.8 男子 550 名、女子 518 名)

総計	はい	いいえ
男子	42	508
100%	7.6%	92.4%
女子	12	506
100%	2.3%	97.7%

表 B-21.9 性別の「この一年の間に、ゲームが原因で、家族や友人、(パートナー)と深く衝突したことがありますか？」(Q21.9 男子 551 名、女子 518 名)

総計	はい	いいえ
男子 100%	44 8.0%	507 92.0%
女子 100%	14 2.7%	504 97.3%

表 B-21.91 性別のゲームの依存度 (インターネットゲーム障害の疑い) (Q21.1-Q21.9 男子 537 名、女子 512 名) 男子平均 1.50 点、女子平均 0.80 点

総計	通常使用群	インターネットゲーム障害疑い
男子 100%	492 91.6%	45 8.4%
女子 100%	492 96.1%	20 3.9%

Q21.1-Q21.9 は Internet gaming disorder scale といわれるスクリーニングテストです。「はい」を 1 点、「いいえ」を 0 点で配点し、合計 5 点以上でインターネットゲーム障害が疑われるとされています。

C インターネット依存度別の比較

Q9.1-Q9.8の質問は「はい」(1点)、「いいえ」(0点)で配点し、0-2点で通常使用群、3-4点で問題使用群、5点以上で依存疑い群として比較しています(Young博士が作成した診断質問票による:得点が高いほど依存度が高いとされます)。

表 C-1.1 ネット依存度と年齢 (Q1, 回答数 1061 名)

	12 歳	13 歳
通常使用群 100%	574 72.0%	223 28.0%
問題使用群 100%	154 74.4%	53 25.6%
依存疑い群 100%	43 75.4%	14 24.6%

表 C-1.2 ネット依存度と性別 (Q1, 回答数 1046 名)

	男子	女子
通常使用群 100%	408 51.9%	378 48.1%
問題使用群 100%	110 53.7%	95 46.3%
依存疑い群 100%	27 49.1%	28 50.9%

表 C-2 ネット依存度別の習い事・塾への参加頻度 (Q2, 回答数 1061 名)

	全く参加せず	週 1 回以下	週 2.3 回	週 4.5 回	週 6.7 回
通常使用群 100%	173 21.7%	139 17.4%	341 42.7%	108 13.5%	37 4.6%
問題使用群 100%	47 22.8%	37 18.0%	93 45.1%	21 10.2%	8 3.9%
依存疑い群 100%	12 21.1%	9 15.8%	25 43.9%	7 12.3%	4 7.0%

表 C-3 ネット依存度別の平日の就寝時刻（Q3, 回答数 1018 名）

総計	20:59 より前	21:00 台	22:00 台	23:00 台	0:00 台	1:00 より後
通常使用群	31	187	327	158	57	11
100%	4.0%	24.3%	42.4%	20.5%	7.4%	1.4%
問題使用群	2	39	67	57	18	8
100%	1.1%	20.4%	35.1%	29.8%	9.4%	4.2%
依存疑い群	0	9	16	16	10	5
100%	0%	16.1%	28.6%	28.6%	17.9%	8.9%

表 C-4 ネット依存度別の休日の就寝時刻（Q4, 回答数 1057 名）

総計	20:59 より前	21:00 台	22:00 台	23:00 台	0:00 台	1:00 より後
通常使用群	24	177	292	190	85	25
100%	3.0%	22.3%	36.8%	24.0%	10.7%	3.2%
問題使用群	4	41	57	50	31	24
100%	1.9%	19.8%	27.5%	24.2%	15.0%	11.6%
依存疑い群	0	8	10	18	10	11
100%	0%	14.0%	17.5%	31.6%	17.5%	19.3%

表 C-5 ネット依存度別の授業中の眠気（Q5, 回答数 1056 名）

総計	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
通常使用群	139	273	242	103	36
100%	17.5%	34.4%	30.5%	13.0%	4.5%
問題使用群	23	48	69	46	20
100%	11.2%	23.3%	33.5%	22.3%	9.7%
依存疑い群	3	12	20	14	8
100%	5.3%	21.1%	35.1%	24.6%	14.0%

表 C-6.1 ネット依存度別「神経過敏に感じましたか」の頻度（Q6.1, 回答数 1045 名）

総計	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
通常使用群	572	123	69	18	5
100%	72.7%	15.6%	8.8%	2.3%	0.6%
問題使用群	110	59	20	9	4
100%	54.5%	29.2%	9.9%	4.5%	2.0%
依存疑い群	26	10	8	4	8
100%	46.4%	17.9%	14.3%	7.1%	14.3%

表 C-6.2 ネット依存度別「絶望的だと感じましたか」の頻度 (Q6.2, 回答数 1060 名)

総計	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
通常使用群	583	145	49	17	5
100%	73.0%	18.2%	6.1%	2.1%	0.6%
問題使用群	118	40	24	11	11
100%	57.8%	19.6%	11.8%	5.4%	5.4%
依存疑い群	19	16	14	5	3
100%	33.3%	28.1%	24.6%	8.8%	5.3%

表 C-6.3 ネット依存度別「そわそわ落ち着かなく感じましたか」の頻度 (Q6.3 回答数 1048 名)

総計	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
通常使用群	533	160	57	15	5
100%	70.0%	20.3%	7.2%	1.9%	0.6%
問題使用群	96	59	30	12	6
100%	47.3%	29.1%	14.8%	5.9%	3.0%
依存疑い群	25	12	9	6	3
100%	45.5%	21.8%	16.4%	10.9%	5.5%

表 C-6.4 ネット依存度別「気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか」の頻度 (Q6.4, 回答数 1057 名)

総計	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
通常使用群	622	108	49	11	6
100%	78.1%	13.6%	6.2%	1.4%	0.8%
問題使用群	126	44	19	8	7
100%	61.8%	21.6%	9.3%	3.9%	3.4%
依存疑い群	24	13	9	6	5
100%	42.1%	22.8%	15.8%	10.5%	8.8%

表 C-6.5 ネット依存度別「何をするのも骨折(疲れる)だと感じましたか。」の頻度 (Q6.5, 回答数 1062 名)

総計	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
通常使用群 100%	497 62.3%	211 26.4%	58 7.3%	21 2.6%	11 1.4%
問題使用群 100%	79 38.2%	74 35.8%	30 14.5%	12 5.8%	12 5.8%
依存疑い群 100%	17 29.8%	12 21.1%	9 15.8%	10 17.6%	9 15.8%

表 C-6.6 ネット依存度別「自分は価値のない人間だと感じましたか」の頻度 (Q6.6 回答数 1057 名)

総計	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
通常使用群 100%	602 75.7%	112 14.1%	49 6.2%	18 2.3%	14 1.8%
問題使用群 100%	118 57.6%	41 20.0%	18 8.8%	15 7.3%	13 6.3%
依存疑い群 100%	25 43.9%	10 17.5%	7 12.3%	8 14.0%	7 12.3%

表 C-6.7 うつ状態の疑い (Q6.1-Q6.6 回答数 1014 名)

通常使用群平均 2.47 点、問題使用群平均 4.83 点、依存疑い群平均 7.98 点

総計	8 点以下	9 点以上 (うつ状態の疑い)
通常使用群 100%	715 93.2%	52 6.8%
問題使用群 100%	161 83.4%	32 16.6%
依存疑い群 100%	29 53.7%	25 46.3%

* Q6.1-Q6.6 の質問は Kessler6 項目版といわれるうつ状態のスクリーニングテストです。「全くない」(0 点)、「まれに」(1 点)、「ときどき」(2 点)、「よくある」(3 点)、「いつもある」(4 点)で配点し、合計得点で 9 点以上だとうつ状態が疑われるとされています。得点が高いほどうつ状態が強い傾向にあります。

表 C-7 平日の学習以外の目的でのインターネット利用時間 (Q7 回答数 1058 名)

通常使用群平均 128.9 分 問題使用群平均 194.6 分 依存疑い群平均 253.7 分

総計	0 分	1-59 分	60-119 分	120-179 分	180-239 分	240-299 分	300-359 分	360-419 分	420 分以上
通常使用群 100%	43 5.4%	123 15.4%	205 25.8%	202 25.4%	118 14.8%	41 5.2%	25 3.1%	19 2.4%	20 2.5%
問題使用群 100%	0 0%	13 6.3%	36 17.4%	36 17.5%	57 27.7%	30 14.6%	17 8.3%	4 1.9%	13 6.3%
依存疑い群 100%	0 0%	1 1.8%	11 19.6%	11 19.6%	5 8.9%	5 8.9%	9 16.1%	6 10.7%	8 14.3%

表 C-8 休日の学習以外の目的でのインターネット利用時間 (Q8 回答数 1048 名)

通常使用群平均 183.3 分 問題使用群平均 282.5 分 依存疑い群平均 382.3 分

総計	0 分	1-59 分	60-119 分	120-179 分	180-239 分	240-299 分	300-359 分	360-419 分	420 分以上
通常使用群 100%	44 5.6%	88 11.2%	148 18.8%	143 18.2%	119 15.1%	86 10.9%	60 7.6%	37 4.7%	63 7.8%
問題使用群 100%	2 1.0%	7 3.5%	26 11.8%	24 11.8%	28 13.8%	25 12.3%	30 14.8%	23 11.3%	38 18.7%
依存疑い群 100%	0 0%	1 1.8%	8 14.0%	4 7.0%	6 10.5%	2 3.5%	7 12.3%	3 5.3%	26 45.6%

表C-10 ネット依存度別の最近1か月間で利用したインターネット機器(ゲーム機器を含む)(Q10, 複数回答方式, 回答数 1066 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	全くネット使用せず
通常使用群 100%	248 30.9%	607 75.8%	400 49.9%	247 30.8%	214 26.7%	16 2.0%	98 12.2%	7 0.9%
問題使用群 100%	83 40.3%	162 78.6%	108 52.4%	88 42.7%	71 34.5%	5 2.4%	45 21.8%	0 0%
依存疑い群 100%	22 37.3%	48 81.4%	37 62.7%	28 47.5%	17 28.8%	0 0%	11 18.6%	0 0%

表 C-11 自分専用のスマートフォンの所持の有無 (Q11, 回答数 1034 名)

総計	自分専用のスマホを持っている	持っていない
通常使用群 100%	539 69.4%	238 30.6%
問題使用群 100%	146 72.3%	56 27.7%
依存疑い群 100%	43 78.2%	12 21.8%

表 C-12 最近 1 か月間で利用したインターネットコンテンツ (ゲームを含む) (Q12, 複数回答方式, 回答数 1061 名)

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/音楽	買い物・オークション	その他	全くネット使用せず
通常使用群 100%	377 47.2%	557 69.7%	49 6.1%	194 24.3%	356 44.6%	659 82.5%	101 12.6%	129 16.2%	18 2.3%
問題使用群 100%	110 54.2%	148 72.9%	17 8.4%	91 44.8%	135 66.5%	186 91.6%	31 15.3%	44 21.7%	1 0.5%
依存疑い群 100%	34 57.6%	47 79.7%	11 18.6%	28 47.5%	40 67.8%	55 93.2%	16 27.1%	16 27.1%	0 0%

D ゲームの依存度（インターネットゲーム障害の疑い）別の比較

Q21.1-Q21.9のInternet gaming disorder scaleで「はい」を1点、「いいえ」を0点で配点し、合計4点以下を通常使用群、合計5点以上でよりゲームの依存度が高く、インターネットゲーム障害が疑われる群（IGD疑い群）として比較しています。

表D-1.1 ゲーム依存度別の年齢（Q1, 回答数1063名）

総計	12歳	13歳
通常使用群	717	280
100%	71.9%	28.1%
IGD疑い群	52	14
100%	78.8%	21.2%

表D-1.2 ゲーム依存度別の性別（Q1, 回答数1049名）

総計	男子	女子
通常使用群	492	492
100%	50.0%	50.0%
IGD疑い群	45	20
100%	69.2%	30.8%

表D-2 ゲーム依存度別の塾・習い事などの参加頻度（Q2, 回答数1019名）

総計	全く参加せず	週1回以下	週2,3回	週4,5回	週6,7回
通常使用群	216	173	434	125	48
100%	21.7%	17.4%	43.6%	12.6%	4.8%
IGD疑い群	16	12	27	7	3
100%	24.6%	18.5%	41.5%	10.8%	4.6%

表D-3 ゲーム依存度別の平日の就寝時刻（Q3, 回答数1019名）

総計	20:59より前	21:00台	22:00台	23:00台	0:00台	1:00より後
通常使用群	32	219	383	221	79	22
群100%	3.4%	22.9%	40.1%	23.1%	8.3%	2.3%
IGD疑い群	0	14	24	14	8	3
群100%	0%	22.2%	38.1%	22.2%	12.7%	4.8%

表 D-4 ゲーム依存度別の休日の就寝時刻 (Q4, 回答数 1058 名)

総計	20:59 より前	21:00 台	22:00 台	23:00 台	0:00 台	1:00 より後
通常使用 群 100%	27 2.7%	212 21.4%	337 34.0%	248 25.0%	116 11.7%	52 5.2%
IGD 疑い 群 100%	1 1.5%	14 21.2%	14 21.2%	17 25.8%	10 15.2%	10 15.2%

表 D-5 ゲーム依存度別の授業中の眠気 (Q5, 回答数 1058 名)

総計	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
通常使用群 100%	154 15.5%	325 32.8%	310 31.3%	147 14.8%	56 5.7%
IGD 疑い群 100%	6 9.1%	18 27.3%	19 28.8%	13 19.7%	10 15.2%

表 D-6.1 ゲーム依存度別「神経過敏に感じましたか」の頻度 (Q6.1, 回答数 1046 名)

総計	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
通常使用群 100%	680 69.4%	174 17.8%	87 8.9%	25 2.3%	14 1.4%
IGD 疑い群 100%	29 43.9%	15 22.7%	7 10.6%	8 12.1%	7 10.6%

表 D-6.2 ゲーム依存度別「絶望的だと感じましたか」の頻度 (Q6.2, 回答数 1061 名)

総計	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
通常使用群 100%	699 70.3%	176 17.7%	80 8.0%	29 2.9%	11 1.1%
IGD 疑い群 100%	24 36.4%	21 31.8%	11 16.7%	5 7.6%	5 7.6%

表 D-6.3 ゲーム依存度別「そわそわ落ち着かなく感じましたか」の頻度 (Q6.3, 回答数 1050 名)

総計	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
通常使用群 100%	650 66.0%	212 21.5%	89 9.0%	28 2.8%	6 0.6%
IGD 疑い群 100%	28 43.1%	18 27.7%	8 12.3%	6 9.2%	5 7.7%

表 D-6.4 ゲーム依存度別「気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか」の頻度 (Q6.4, 回答数 1058 名)

総計	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
通常使用群 100%	741 74.6%	152 15.3%	67 6.8%	24 2.4%	9 0.9%
IGD 疑い群 100%	29 44.6%	15 23.1%	10 15.4%	2 3.1%	9 13.9%

表 D-6.5 ゲーム依存度別「何をするのも骨折 (疲れる) だと感じましたか。」の頻度 (Q6.5, 回答数 1063 名)

総計	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
通常使用群 100%	580 58.2%	274 27.5%	93 9.3%	30 3.0%	20 2.0%
IGD 疑い群 100%	17 25.8%	17 26.8%	6 9.1%	15 22.7%	11 16.7%

表 D-6.6 ゲーム依存度別「自分は価値のない人間だと感じましたか」の頻度 (Q6.6, 回答数 1059 名)

総計	全くない	まれに	ときどき	よくある	いつもある
通常使用群 100%	716 72.1%	152 15.3%	66 6.7%	33 3.3%	26 2.6%
IGD 疑い群 100%	28 42.4%	13 19.7%	7 10.6%	11 11.7%	7 10.6%

表 D-6.7 ゲーム依存度別のうつ状態の疑い (Q6.1-Q6.6 回答数 1016 名)
通常使用群の平均 2.91 点、IGD 疑い群 7.81 点

総計	8 点以下	9 点以上 (うつ状態の疑い)
通常使用群 100%	869 91.3%	83 8.7%
IGD 疑い群 100%	35 54.7%	29 45.3%

* Q6.1-Q6.6 の質問は Kessler6 項目版といわれるうつ状態のスクリーニングテストです。「全くない」(0 点)、「まれに」(1 点)、「ときどき」(2 点)、「よくある」(3 点)、「いつもある」(4 点)で配点し、合計得点で 9 点以上だとうつ状態が疑われるとされています。得点が高いほどうつ状態が強いと考えられます。

表 D-7 ゲーム依存度別の平日の学習以外の目的でのインターネット利用時間（Q7 回答数 1058 名）通常使用群の平均 144.0 分、IGD 疑い群 221.2 分

総計	0 分	1-59 分	60-119 分	120-179 分	180-239 分	240-299 分	300-359 分	360-419 分	420 分以上
通常使用群 100%	41 4.1%	140 14.1%	239 24.1%	226 22.8%	172 17.3%	69 7.0%	45 4.5%	27 2.7%	34 3.4%
IGD 疑い群 100%	2 3.1%	1 1.5%	11 16.9%	19 29.2%	8 12.3%	5 7.7%	9 13.9%	3 4.6%	7 10.8%

表 D-8 ゲーム依存度別の休日の学習以外の目的でのインターネット利用時間（Q8 回答数 1048 名）通常使用群の平均 205.3 分、IGD 疑い群 372.5 分

総計	0 分	1-59 分	60-119 分	120-179 分	180-239 分	240-299 分	300-359 分	360-419 分	420 分以上
通常使用群 100%	46 4.7%	96 9.8%	168 17.1%	163 16.6%	144 14.7%	110 11.2%	96 9.8%	54 5.5%	106 10.8%
IGD 疑い群 100%	0 0%	2 3.1%	5 7.7%	10 15.4%	6 9.2%	6 9.2%	6 9.2%	5 7.7%	25 38.5%

表 D-9 ゲーム依存度別のインターネット依存度の分類（Q9.1-Q9.8・回答数 1025 名）

総計	ネット通常使用群	ネット問題使用群	ネット依存疑い群
ゲーム通常使用群 100%	766 79.4%	172 17.8%	27 2.8%
IGD 疑い群 100%	7 11.7%	25 41.6%	28 46.7%

表 D-11 ゲーム依存度別の自分専用のスマホ所持の有無（Q11, 回答数 1032 名）

総計	自分専用のスマホを持っている	持っていない
ゲーム通常使用群 100%	688 71.0%	281 29.0%
IGD 疑い群 100%	45 71.4%	18 28.6%

表 D-13 ゲーム依存度別のゲームを習慣的（週1回以上）に始めた年齢（Q13, 回答数 1062 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
ゲーム通常使用群 100%	78 7.8%	224 22.5%	282 28.3%	294 29.5%	64 6.4%	55 5.5%
IGD 疑い群 100%	13 20.0%	26 40.0%	14 21.5%	9 13.9%	3 4.6%	0 0%

表 D-14 ゲーム依存度別の過去 1 年間でのゲーム利用の有無（Q14, 回答数 1039 名）

総計	利用あり	利用なし
ゲーム通常使用群 100%	892 91.5%	83 8.5%
IGD 疑い群 100%	61 95.3%	3 4.7%

表 D-15 ゲーム依存度別の過去 1 年間でゲームをするために利用した機器（Q15, 複数回答可, 回答数 1058 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	業務用ゲーム機	その他	全くゲーム使用せず
ゲーム通常使用群 100%	190 19.1%	642 64.6%	425 42.8%	393 39.5%	378 38.0%	10 1.0%	264 26.6%	159 16.0%	48 4.8%
IGD 疑い群 100%	22 34.4%	43 67.2%	37 57.8%	33 51.6%	32 50.0%	1 1.6%	20 31.3%	12 18.8%	0 0%

表 D-16 ゲーム依存度別の過去 1 年間で利用したゲームのジャンル（Q16, 複数回答可, 回答数 1047 名）

総計	RPG	シューティング	シューミレーション	アクション	育成系	パズル系	ソール系	カード系	テーブル系	リズム音楽系	その他	1 年間全くせず
通常使用群 100%	225 22.9%	374 38.1%	187 19.1%	484 49.3%	271 27.6%	344 35.1%	80 8.2%	149 15.2%	175 17.8%	371 37.8%	249 25.4%	46 4.7%
IGD 疑い群 100%	34 51.5%	44 66.7%	32 48.5%	39 59.1%	28 42.4%	26 39.4%	13 19.7%	15 22.7%	21 31.8%	37 56.1%	18 27.3%	0 0%

RPG：ロールプレイングゲーム

表 D-17 ゲーム依存度別の平日のゲーム利用時間 (Q17 回答数 1057 名)

通常使用群平均平日ゲーム時間 83.3 分、IGD 疑い群平均 167.0 分

総計	0 分	1-59 分	60-119 分	120-179 分	180-239 分	240-299 分	300-359 分	360-419 分	420 分以上
通常使用群 100%	197 19.9%	216 21.8%	280 28.3%	152 15.3%	69 7.0%	39 3.9%	16 1.6%	12 1.2%	10 1.0%
IGD 疑い群 100%	2 3.0%	6 9.1%	24 36.4%	11 16.7%	9 13.6%	2 3.0%	4 6.1%	2 3.0%	6 9.1%

表 D-18 ゲーム依存度別の休日のゲーム利用時間 (Q18 回答数 1056 名)

通常使用群平均平日ゲーム時間 127.7 分、IGD 疑い群平均 272.5 分

総計	0 分	1-59 分	60-119 分	120-179 分	180-239 分	240-299 分	300-359 分	360-419 分	420 分以上
通常使用群 100%	160 16.2%	155 15.7%	226 22.8%	155 15.7%	107 10.8%	71 7.2%	45 4.6%	29 2.9%	42 4.2%
IGD 疑い群 100%	2 3.0%	2 3.0%	12 18.2%	13 19.7%	12 18.2%	3 4.6%	4 6.1%	3 4.6%	15 22.7%

表 D-19 ゲーム依存度別のゲーム機器を使用に関する家庭内のルールの有無 (Q19, 回答数 1012 名)

総計	機器を利用できる時間(時刻)に関する家庭内のルールがある	機器で利用できるゲームの種類に関する家庭内のルールがある	ゲーム機器で利用できる金額に関する、家庭内のルールがある	ゲーム機器で利用できる場所に関する、家庭内のルールがある	ゲーム機器で利用できるその他の事に関する、家庭内のルールがある	ゲーム機器で使用するに関する家庭内のルールはない
通常使用群 100%	575 60.8%	163 17.2%	528 55.8%	200 21.1%	168 17.8%	170 18.0%
IGD 疑い群 100%	51 77.3%	15 22.7%	38 57.6%	15 22.7%	15 22.7%	10 15.2%

表 D-20 ゲーム依存度別の主に使用しているゲーム機器についているフィルタリングの種類の有無 (Q20,回答数 966 名)

総計	機器を利用できる時間 (時刻)に関するフィル タリングがある	機器で利用できる ゲームやアプリの 種類に関するフィ ルタリングがある	ゲーム機器で使用 できる金額に関す るフィルタリング がある	ゲーム機器で使用で きる他の事に関 する、フィルタリング がある	ゲーム機器で使用に 関する家庭内のルー ルはない
通常使用 群 100%	374 42.3%	213 23.6%	332 36.8%	130 14.4%	322 35.7%
IGD 疑い 群 100%	30 46.9%	13 20.3%	18 28.1%	9 14.1%	24 37.5%

E ネット・ゲーム利用時間の順位と偏差値・その他

表 E-1 平日のインターネット利用時間の順位と偏差値 (回答数 1090 名:平均 150.0 分、標準偏差 118.3)

	順位	偏差値
0 分	1 位	37.3
30 分	89 位	39.9
60 分	185 位	42.4
90 分	324 位	44.9
120 分	444 位	47.5
180 分	696 位	52.5
240 分	884 位	57.6
300 分	962 位	62.7
360 分	1016 位	67.8
420 分	1046 位	72.8

表 E-2 休日のインターネット利用時間の順位と偏差値 (回答数 1077 名、平均 216.6 分、標準偏差 182.4)

	順位	偏差値
0 分	1 位	38.1
30 分	77 位	39.8
60 分	143 位	41.4
90 分	251 位	43.1
120 分	329 位	44.7
180 分	502 位	48.0
240 分	657 位	51.3
300 分	775 位	54.6
360 分	881 位	57.9
420 分	943 位	61.2

表 E-3 平日のゲーム利用時間の順位と偏差値 (回答数 1077 名、平均 90.0 分、標準偏差 100.4)

	順位	偏差値
0 分	1 位	41.0
30 分	271 位	44.0
60 分	423 位	47.0
90 分	624 位	50.0
120 分	730 位	53.0
180 分	900 位	59.0
240 分	979 位	64.9
300 分	1021 位	70.9
360 分	1042 位	76.9
420 分	1057 位	82.9

表 E-4 休日のゲーム利用時間の順位と偏差値 (回答数 1076 名、平均 138.6 分、標準偏差 152.9)

	順位	偏差値
0 分	1 位	40.9
30 分	213 位	42.9
60 分	324 位	44.9
90 分	486 位	46.8
120 分	568 位	48.8
180 分	733 位	52.7
240 分	854 位	56.6
300 分	930 位	60.6
360 分	980 位	64.5
420 分	1014 位	68.4

F. Q and A

Q1. 就寝時刻と授業中の眠気は関連しているのでしょうか？

A1. もちろん関連性はあります。特に 22:00 台までに就寝していると、授業中の眠気が「よくある」「いつもある」が 20%程度に対して、23:00 以降では約 25%-50%になっています。この結果を見ると、少なくとも 23:00 前に就寝するのがお勧めのようです（ただし専門家によると、中学生の就寝時刻は 22:00 前が推奨されています）。

表 F-1 平日の就寝時刻と授業中の眠気

総計	全くない	まれにある	ときどきある	よくある	いつもある
20:59 前 100%	11 32.4%	11 32.4%	4 11.8%	6 17.7%	2 5.9%
21:00 台 100%	41 16.6%	95 38.9%	69 28.3%	27 11.1%	12 4.9%
22:00 台 100%	75 17.6%	136 31.9%	138 32.4%	57 13.4%	20 4.7%
23:00 台 100%	24 10.0%	69 28.8%	86 35.8%	47 19.6%	14 5.8%
0:00 台 100%	8 8.8%	22 24.1%	34 37.4%	18 19.8%	9 9.9%
1:00 後 100%	3 11.5%	5 19.2%	5 19.2%	6 23.1%	7 26.9%

Q2. 家庭内のゲーム利用に関するルールの有無やフィルタリング利用の有無はゲームの依存的使用とあまり関連がないようですが(表 D-19, D-20)、これらは意味のない事なのでしょうか？

A2. 家庭内のゲーム利用に関するルールやフィルタリング利用があると、平均ゲーム利用時間は短縮するようです。

表 F-2.1 ゲームに関する家庭内のルールの有無と平日・休日の平均ゲーム利用時間の比較

	ルールの有無 ↓	機器を利用できる時間(時刻)に関する家庭内のルールがある	機器で利用できるゲームの種類に関する家庭内のルールがある	ゲーム機器で利用できる金額に関する、家庭内のルールがある	ゲーム機器で利用できる場所に関する、家庭内のルールがある	ゲーム機器で利用できるその他の事に関する、家庭内のルールがある	ゲーム機器で使用する家庭内のルールはない
平日平均ゲーム時間	あり なし	84.5分 107.9分	81.6分 96.1分	90.2分 97.8分	68.7分 100.1分	87.2分 95.0分	116.7分 88.6分
休日平均ゲーム時間	あり なし	128.5分 169.8分	125.3分 148.5分	141.7分 147.9分	109.4分 153.7分	138.3分 145.8分	166.7分 139.5分

「ゲーム機器で使用する家庭内のルールはない」における「あり」の項目は、ルールがないことを、「なし」の項目はルールがあることを意味します。

表 F-2.2 主に使っているゲーム機器のフィルタリングの有無による平日・休日の平均ゲーム利用時間の比較

	フィルタリングの有無 ↓	機器を利用できる時間(時刻)に関するフィルタリングがある	機器で利用できるゲームやアプリの種類に関するフィルタリングがある	ゲーム機器で利用できる金額に関するフィルタリングがある	ゲーム機器で利用できるその他の事に関する、フィルタリングがある	ゲーム機器で使用する家庭内のフィルタリングはない
平日平均ゲーム時間	あり なし	91.0分 97.9分	82.3分 99.0分	82.9分 102.0分	71.9分 99.0分	108.7分 87.3分
休日平均ゲーム時間	あり なし	136.7分 152.9分	121.0分 153.9分	130.8分 155.0分	119.0分 150.7分	166.7 134.6分

「ゲーム機器で使用するフィルタリングはない」における「あり」の項目は、フィルタリングが利用していないことを、「なし」の項目はフィルタリングを利用していることを意味します。

Q3. 2020 年のほうが 2018.19 年よりも就寝時刻が遅い人の比率が高い傾向にあるのに（表 F-3.F-4）、授業中の眠気がより強い人の割合が低い傾向にあります（表 F-5）。何か考えられる原因があるのでしょうか？

A3. 今回の調査では、学校生活や生活についてさほど多くのことをきいていないのでよくわからない面が多いのですが、例えば習い事・塾の参加頻度は 2019 年よりも 2020 年のほうが少なくなっています（表 F-2）。また 2020 年に調査した時期は、コロナ禍の影響で、部活動やイベントなどもかなり縮小していました。そのようなことも影響しているのではないかと考えられました。

Q4. インターネット依存度が高いほど、授業中の眠気が強い傾向にあるようですが(表 C-5)、インターネット利用時間と授業中の眠気は関連があるのでしょうか？

A4. インターネット利用時間と授業中の眠気は関連しているようです。平日のインターネット利用時間が 180 分を超えると、授業中の眠気が「よくある」、「いつもある」に該当する人が 20%を超えていました。また休日のインターネット利用時間が 240 分を超えると、授業中の眠気が「よくある」、「いつもある」に該当する人が 20%を超えていました。

表 F-4.1 平日のインターネット利用時間と授業中の眠気

総計	0分 100%	1-59分 100%	60-119 100%	120-179 100%	180-239 100%	240-299 100%	300-359 100%	360-419 100%	420分以上 100%
全くな い	14 31.1%	32 23.0%	48 18.5%	43 16.7%	16 8.4%	7 9.0%	3 5.5%	2 6.7%	6 13.3%
少しだ け	14 31.1%	54 38.9%	88 34.0%	87 33.9%	50 26.3%	23 29.5%	11 20.0%	10 33.3%	10 22.2%
ときど きある	11 24.4%	38 27.3%	72 27.8%	83 32.3%	77 40.5%	24 30.8%	20 36.7%	11 36.7%	9 20.0%
よくあ る	4 8.9%	9 6.5%	39 15.1%	35 13.6%	35 18.4%	16 20.5%	11 20.0%	6 20.0%	14 31.1%
いつも ある	2 4.4%	6 4.3%	12 4.6%	12 6.3%	12 6.3%	8 10.3%	10 18.2%	1 3.3%	6 13.3%

表 F-4.2 休日のインターネット利用時間と授業中の眠気

総計	0分 100%	1-59分 100%	60-119 100%	120-179 100%	180-239 100%	240-299 100%	300-359 100%	360-419 100%	420分以上 100%
全くな い	12 25.0%	24 24.7%	36 19.4%	30 17.2%	22 14.2%	15 12.3%	12 11.2%	6 9.7%	12 8.9%
少しだ け	16 33.3%	43 44.3%	57 32.8%	57 32.8%	53 34.2%	35 28.7%	35 32.7%	18 29.0%	30 22.2%
ときど きある	12 25.0%	22 22.7%	60 32.3%	53 30.5%	50 32.3%	46 37.7%	33 30.8%	23 37.1%	44 32.6%
よくあ る	5 10.4%	6 6.2%	22 11.8%	26 14.9%	23 14.8%	19 15.6%	19 17.8%	12 19.4%	35 25.9%
いつも ある	3 6.3%	2 2.1%	11 5.9%	8 4.6%	7 4.5%	7 5.7%	8 7.5%	3 4.8%	14 10.4%

Q5. ゲーム依存度が高いほど、授業中の眠気が強い傾向にあるようですが（表 D-5）、ゲーム利用時間と授業中の眠気は関連があるのでしょうか？

A5. 関連があるようです。特に平日のゲーム時間が 240 分を超えると、概ね 30%の人が授業中の眠気が「よくある」「いつもある」に該当する人が 30%を超えています（ただし 360-419 分では 20%）。

表 F-5.1 平日のゲーム利用時間と授業中の眠気

総計	0分	1-59分	60-119	120-179	180-239	240-299	300-359	360-419	420分以上
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
全くない	33 16.3%	37 16.7%	51 16.4%	29 16.8%	8 9.9%	4 9.5%	1 4.8%	3 20.0%	2 11.1%
少しだけ	70 34.7%	78 35.1%	102 32.7%	53 30.6%	23 28.4%	10 23.8%	2 9.5%	4 26.7%	2 11.1%
ときどきある	61 30.2%	60 27.0%	101 32.4%	56 32.4%	26 32.1%	14 33.3%	10 47.6%	5 33.3%	6 33.3%
よくある	29 14.4%	34 15.3%	43 13.8%	28 16.2%	13 16.1%	9 21.4%	6 28.6%	2 13.3%	4 22.2%
いつもある	9 4.5%	13 5.9%	15 4.8%	7 4.1%	11 13.6%	5 11.9%	2 9.5%	1 6.7%	4 22.2%

表 F-5.2 休日のゲーム利用時間と授業中の眠気

総計	0分	1-59分	60-119	120-179	180-239	240-299	300-359	360-419	420分以上
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
全くない	30 18.1%	30 19.0%	39 15.7%	24 14.4%	14 11.4%	14 18.2%	3 6.1%	6 17.7%	7 11.3%
少しだけ	58 34.9%	55 34.8%	75 30.1%	61 36.5%	46 37.4%	22 28.6%	12 24.5%	5 14.7%	11 17.7%
ときどきある	45 27.1%	48 30.4%	89 35.7%	49 29.3%	34 27.6%	25 32.5%	18 36.7%	13 38.2%	20 32.3%
よくある	26 15.7%	19 12.0%	31 12.5%	26 15.6%	18 14.6%	10 13.0%	12 24.5%	7 20.6%	17 27.4%
いつもある	7 4.2%	6 3.8%	15 6.0%	7 4.2%	11 8.9%	6 7.8%	4 8.2%	3 8.8%	7 11.3%

Q6. インターネットやゲームの依存度が高いほど、インターネット・ゲームの利用時間が長い傾向にあり、うつ状態の人の割合が強いです（表 C-6.7, C-7, C-8, D-6.7, D-17, D-18）。
 ということは（楽しいはずの）インターネット・ゲーム利用時間が長いほどうつ状態が強い傾向にあるということになるのでしょうか？

A6. インターネットの利用時間とうつ状態の関連はあまり強くないようですが、ゲーム利用時間とうつ状態の関連性はあるようです。つまり楽しいはずのゲーム利用時間が延びるほど、うつ状態の人の割合が高くなるというパラドックスが起きています*。これは依存しやすいもの（例えばアルコールやギャンブル・違法薬物など）に共通する特徴です。

*このパラドックスは、「①もともとうつ状態が強いためにゲームの時間が延びがちになる」、「②（依存しやすい）ゲーム時間が長いことが原因となってうつ状態になる」2つの仮説が考えられます。①であったとしても、楽しいはずのゲームに膨大な時間を費やしても、うつ状態が改善することはないということが仮定できます。

表 F-6.1 平日のインターネット利用時間とうつ状態の比較

総計	0分	1-59分	60-119	120-179	180-239	240-299	300-359	360-419	420分以上
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
8点以下	38	127	232	221	155	63	37	26	38
	90.5%	94.1%	92.8%	90.6%	86.1%	85.1%	68.5%	86.7%	86.4%
9点以上	4	8	18	23	25	11	17	4	6
うつ状態疑い	9.5%	5.9%	7.2%	9.4%	13.9%	14.9%	31.5%	13.3%	13.6%

表 F-6.2 休日のインターネット利用時間とうつ状態の比較

総計	0分	1-59分	60-119	120-179	180-239	240-299	300-359	360-419	420分以上
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
8点以下	39	91	169	156	132	97	88	52	103
	88.6%	96.8%	92.4%	92.3%	89.2%	85.1%	89.8%	89.7%	76.9%
9点以上	5	3	14	13	16	17	10	6	31
うつ状態疑い	11.4%	3.2%	7.7%	7.7%	10.8%	14.9%	10.2%	10.3%	23.1%

表 F-6.3 うつ状態と平日のゲーム利用時間の比較

総計	0分	1-59分	60-119	120-179	180-239	240-299	300-359	360-419	420分以上
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
8点以下	177	203	268	147	65	31	15	10	11
	89.9%	94.0%	89.6%	91.3%	81.3%	81.6%	75.0%	66.7%	64.7%
9点以上	20	13	31	14	15	7	5	5	6
うつ状態疑い	10.2%	6.0%	10.4%	8.7%	18.8%	18.4%	25.0%	33.3%	35.3%

表 F-6.4 うつ状態と休日のゲーム利用時間の比較

総計	0分	1-59分	60-119	120-179	180-239	240-299	300-359	360-419	420分以上
	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
8点以下	148 91.9%	143 95.3%	222 89.9%	144 90.6%	102 88.7%	61 85.9%	37 78.7%	10 66.7%	11 64.7%
9点以上 うつ状態疑い	13 8.1%	7 4.7%	25 10.1%	15 9.4%	13 11.3%	10 14.1%	10 21.3%	5 33.3%	6 35.3%

I. 2020 年質問内容

質問1 あなたの現在の年齢と性別について、あてはまるもの1つずつに○をつけてください。

年齢： ① 12歳 ② 13歳

性別： ① 男子 ② 女子

質問2 最近1か月間で、あなたは学校外での課外活動(習い事や学習塾、スポーツクラブなど)にどのくらいの頻度で通っていましたか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- ① 全く通っていない ② 週1回もしくはそれ以下の頻度で通った
③ 週2または3回通った ④ 週4または5回通った ⑤ 週6または7回通った

質問3 最近1か月間で、あなたは学校のある日(平日：課外活動のみの日を除く)に就寝した(実際に眠りについた)平均時刻は何時くらいでしたか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- ① 20:59よりも前 ② 21:00～21:59 ③ 22:00～22:59
④ 23:00～23:59 ⑤ 0:00～0:59 ⑥ 1:00よりも後

質問4 最近1か月間で、あなたは学校のない日(休日：課外活動のみの日は含まれる)に就寝した平均時刻は何時くらいでしたか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- ① 20:59よりも前 ② 21:00～21:59 ③ 22:00～22:59
④ 23:00～23:59 ⑤ 0:00～0:59 ⑥ 1:00よりも後

質問5 最近1か月間で、あなたは授業中に眠くなることはありましたか。あてはまるもの1つに○をつけて下さい。

- ① 全くない ② まれにある ③ ときどきある ④ よくある ⑤ いつもある

質問6 あなたの気分に関する質問です。最近1か月間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。1.～6.までの各質問について、それぞれあなたに最もあてはまるものに1つずつ○をつけてください。

	①全く ない	②少し だけ	③とき どき	④たい てい	⑤いつ も
1. 神経過敏に感じましたか	①	②	③	④	⑤
2. 絶望的だと感じましたか	①	②	③	④	⑤
3. そわそわ落ち着かなく感じましたか。	①	②	③	④	⑤
4. 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか。	①	②	③	④	⑤
5. 何をするのも骨折り(疲れる)だと感じましたか。	①	②	③	④	⑤
6. 自分は価値のない人間だと感じましたか。	①	②	③	④	⑤

次からはインターネット使用に関する質問です

質問7 最近1か月間で、あなたは学校のある日(平日)に1日平均どのくらいの時間、学習(勉強)以外の目的でインターネットを使用しましたか？ 全てのインターネットを利用できる機器についてお答えください。

「ながら使用(別のことをしながらインターネットを使用)」の時間を含めて記入してください。全く使用しなかった場合には、「全くインターネットを使用しなかった」に○をつけてください。

- ① 学校のある日(平日)には、1日に平均 _____ 時間 _____ 分インターネットを使用した。
- ② 全くインターネット使用しなかった

質問8 最近1か月間で、あなたは学校の休みの日(休日)に1日平均どのくらいの時間、学習(勉強)以外の目的でインターネットを使用しましたか。「ながら使用」の時間をふくめて記入してください。

- ① 学校の休みの日(休日)には、1日に平均 _____ 時間 _____ 分インターネットを使用した。
- ② 全くインターネットを使用しなかった

質問9 次の1から8までの各質問について、それぞれあなたに最もあてはまるもの1つに○をつけてください。もしもあなたがインターネットを全く使用していなければ「②いいえ」を選んでください。

		①はい	②いいえ
1	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。(例えば前回にインターネットでした事を考えたり、次回インターネットをする事を待ち望んでいたなど)	①	②
2	あなたは、満足を得るために、インターネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか。	①	②
3	あなたは、インターネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全に止めようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありますか。	①	②
4	インターネットの使用時間を短くしたり、完全に止めようとした時、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、又はイライラなどを感じますか。	①	②
5	あなたは、使いはじめに意図した(考えていた)よりも長い時間オンラインの状態ですごしていましたか。	①	②
6	あなたは、インターネットのために大切な人間関係、学校や、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。	①	②
7	あなたは、インター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。	①	②
8	あなたは、問題事から逃げるために、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、インターネットを使いましたか。	①	②

質問 10 最近1か月間で、あなたが使用したインターネット機器（ゲーム機器を含む）は何ですか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

- ① パソコン
- ② スマートフォン
- ③ タブレット端末
- ④ 携帯型ゲーム機
- ⑤ 据え置き型ゲーム機
- ⑥ フィーチャーフォン(いわゆるガラケー)
- ⑦ その他の機器
- ⑧ 全くインターネットを使用しなかった

質問 11 現在あなたは自分専用のスマートフォンを持っていますか。あてはまるもの1つに○をつけて下さい。

- ① 自分専用のスマートフォンを持っている
- ② 持っていない

質問 12 最近1か月間で、あなたが学習（勉強）以外の目的で、使用・閲覧・視聴等をしたインターネットのサービスは何ですか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

- ① ニュース・情報サイト
- ② メール・チャット・インターネット電話（LINE 他）など
- ③ SNS（Twitter, Facebook 他）
- ④ オンラインゲーム
- ⑤ 動画（YouTube など）・音楽サイト
- ⑥ 買い物・オークション等のサイト
- ⑦ ブログ・掲示板（2ちゃんねる他）
- ⑧ その他のアプリケーションやサービス
- ⑨ 全くインターネットを使用しなかった

質問 13 あなたは、何歳から（ビデオ）ゲーム（パソコン、スマートフォン、タブレット、家庭用ゲーム機、ゲームセンターやスーパーマーケット等にある業務用ゲーム機などで行う電子的なゲームなどで、インターネットを介するゲーム（オンラインゲーム）も、インターネットを介しないゲームを全て含む）を日常的に（週1回以上）使用し始めましたか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- ① 5歳以下
- ② 6～7歳
- ③ 8～9歳
- ④ 10～11歳
- ⑤ 12歳より後
- ⑥ 今までに日常的(週1回以上)にビデオゲームを使用したことはない

質問 14 過去1年間で、ゲームを利用したことがありますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- ① 過去1年間で（ビデオ）ゲームを使用したことがある
- ② ない

質問 15 過去1年間で、あなたがゲームをするために使用した機器は何ですか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

- ① パソコン
- ② スマートフォン
- ③ タブレット端末
- ④ 携帯型ゲーム機
- ⑤ 据え置き型ゲーム機
- ⑥ フィーチャーフォン（いわゆるガラケー）
- ⑦ ゲームセンターやスーパー等の業務用ゲーム機
- ⑧ その他の機器
- ⑨ 過去1年間で全くゲームを使用しなかった

質問 16 過去 1 年間でどのジャンルのゲームをしましたか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

- | | |
|-------------------------|----------------------|
| ① ロールプレイング系 | ② シューティング系 |
| ③ シミュレーション系 | ④ アクション（格闘、アクションなど）系 |
| ⑤ 育成系 | ⑥ パズル系 |
| ⑦ ソーシャル系 | ⑧ カード系 |
| ⑨ テーブル系（将棋、囲碁、麻雀など） | ⑩ リズム・音楽系 |
| ⑪ その他のジャンル | |
| ⑫ 過去 1 年間で全くゲームを使用しなかった | |

質問 17 過去 1 か月間で、あなたは学校のある日（平日）に、1 日平均どのくらいの時間、（ビデオ）ゲームを使用しましたか。「ながら使用」の時間を含めて記入してください。ゲームを全く使用しなかった場合には、「②全く（ビデオ）ゲームを使用しなかった」に○をつけてください。

- ① 学校のある日（平日）には、1 日に平均 _____ 時間 _____ 分をゲーム使用した。
- ② 全くゲームを使用しなかった

質問 18 過去 1 か月間で、あなたは学校の休みの日（休日）に 1 日平均どのくらいの時間、ゲームを使用しましたか。「ながら使用」の時間を含めて記入してください。

- ① 学校の休みの日（休日）には、1 日に平均 _____ 時間 _____ 分ゲームを使用した。
- ② 全くゲームを使用しなかった

質問 19 現在、あなたの家庭では、あなたのゲームが使用できる機器の使用に関する何らかの家庭内の決めごと（ルール）はありますか。当てはまるもの全てに○をつけてください。

- ① あなたがゲーム機器を使用できる時間（時刻）に関する、家庭内のルールがある
- ② あなたがゲーム機器で使用のできるゲームの種類に関する、家庭内のルールがある
- ③ あなたがゲーム機器で使用できる金額（例えば保護者の許可なくゲームへの課金禁止、使用ができる課金額に制限があるなど）に関する、家庭内のルールがある
- ④ あなたがゲーム機器を使用できる場所（例えば居間だけ使用できるなど）に関する家庭内のルールがある
- ⑤ あなたがゲーム機器を使用できる時間、ゲームの種類、金額、場所以外に関する、家庭内のルールがある
- ⑥ あなたのゲーム機器の使用について、特に家庭内のルールはない。

質問 20 現在、あなたの主に使用しているゲームが使用できる機器（ゲーム機器）には何らかのフィルタリング（機器による機械的な制限）はかかっていますか。当てはまるもの全てに○をつけて下さい。

- ① あなたの主に使用しているゲームを使用できる機器には、あなたの使用できる時間（時刻）に関するフィルタリング（制限）がついている
- ② あなたの主に使用しているゲーム機器には、あなたの使用のできるゲームソフトやアプリケーションの種類に関するフィルタリングがついている。
- ③ あなたの主に使用しているゲーム機器には、あなたの使用できる金額（例えば保護者の許可なく課金禁止、使用ができる課金額に制限があるなど）に関するフィルタリングがついている
- ④ あなたの主に使用しているゲーム機器には、時間、ソフトの種類、金額（上記①②③）以外に関するフィルタリングがついている
- ⑤ あなたの主に使用しているゲーム機器には、フィルタリングがついていない。

質問 21 1~9 まで各質問について、それぞれあなたに最もあてはまるもの1つずつ○をつけてください。あなたに関係のない質問であれば（この1年間でゲームを全く使用していない他）「②いいえ」を選んで下さい

		① はい	② いいえ
1	この一年の間に、ゲームができる時のことばかりを考えていた時期がありましたか？	①	②
2	この一年の間に、もっとプレイをやりたくて、不満を感じたことがありますか？	①	②
3	この一年の間に、ゲームをやれないときに、みじめな気持ちになったことがありますか？	①	②
4	この一年の間に、プレイを減らすように他の人から繰り返し言われたのに、 <u>ゲームの時間を減らすことができませんでしたか？</u>	①	②
5	この一年の間に、いやな事について考えなくてよいように、ゲームをしましたか？	①	②
6	この一年の間に、あなたがゲームをすることでどうなるか、他人（家族など）と口論したことがありますか？	①	②
7	この一年の間に、ゲームに費やした時間を他の人（家族など）に隠したことがありますか？	①	②
8	この一年の間に、やりたいことがゲームだけになったせいで、趣味など他の活動への関心をなくしたことがありますか？	①	②
9	この一年の間に、ゲームが原因で、家族や友人、（パートナー）と深く衝突したことがありますか？	①	②

〇〇中学校 2年生のみなさまへのインターネット等利用に関する調査につきまして

新型コロナウイルス（COVID-19）の流行による休校や授業・行事の変更などが多くなり、家で過ごす時間が多くなっているかと思われますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか？さて、現在みなさまのほとんどが日常的に、学習やコミュニケーション、娯楽など様々な用途にインターネットを利用していると思われます。インターネットは人々の生活を便利にしていますが、その一方で犯罪や情報流出、誹謗中傷、いじめ、浪費、そして過度（依存的）な使用などさまざまな問題点があることも知られるようになってきました。特に今年は新型コロナウイルスの流行で、自宅に長時間いることを余儀なくされている方も多く、インターネット・ゲーム機器に接する時間も長くなってしまっているかもしれません。今年も例年どおりみなさまに実際にお会いして、インターネットやゲームなどの依存症予防に関する授業を行いたかったのですが、新型コロナウイルスの流行のため、web での講義を行う予定にしています。依存予防をより有効なものにするために、講義の前にみなさまのインターネットの使用状況や生活状況、気分などについてのアンケート調査を行いたいと思っています（だいたい15分程度の内容です）。

結果は統計数字として扱い、集計したものをみなさまや保護者、学校関係者、学会や論文（学会や論文に出すときには学校名を伏せます）などに公表して還元することを予定しています。また個人を特定される情報が外部に出ることはありません。率直な回答をお願いいたします。

またこの調査に参加しなくとも（最後にある返信ボタンを押さなければ調査に参加しないこととなります）、今後の学校生活などに影響するなどの不利益を受けることはありませんが、多くの皆様の調査への参加をお願いいたします。

〇〇中学校

北仁会旭山病院 精神科医長 中山秀紀

Q1 あなたの現在の年齢をお答えください。あてはまるもの1つに●をつけてください。

- 13歳
- 14歳

Q2 新型コロナウイルス流行に伴う長期休校日の夜に、就寝した（実際に眠りについた）時刻はおおむね何時くらいでしたか？あてはまるもの1つに●をつけてください。

- 20:59より前
- 21:00～21:59
- 22:00～22:59
- 23:00～23:59
- 0:00～0:59
- 1:00～1:59
- 2:00より後

Q3 新型コロナウイルス流行に伴う長期休校日の朝に、あなたが起床した（実際に目を覚ました）時刻は何時くらいでしたか？あてはまるもの1つに●をつけてください。

- 朝4:59よりも前
- 5:00～5:59
- 6:00～6:59
- 7:00～7:59
- 8:00～8:59
- 9:00～9:59
- 10:00よりも後

Q4 あなたは、新型コロナウイルス流行に伴う長期休校の後に学校が始まってから、授業中に、どのくらいの頻度眠くなることはありましたか。あなたに最もあてはまるもの1つに●をつけてください。

- 全くない
- まれにある
- ときどきある
- よくある
- いつもある

Q5 あなたの気分に関する質問です。最近1か月間にどれくらいの頻度「神経過敏に感じましたか?」。あなたに最もあてはまるもの1つに●をつけてください。

- 全くない
- 少しだけ
- ときどき
- たいてい
- いつも

Q6 最近1か月間にどれくらいの頻度「絶望的だと感じましたか?」。あなたに最もあてはまるもの1つに●をつけてください。

- 全くない
- 少しだけ
- ときどき
- たいてい
- いつも

Q7 最近1か月間にどれくらいの頻度「そわそわ落ち着かなくかんじましたか?」。あなたに最もあてはまるもの1つに●をつけてください。

- 全くない
- 少しだけ
- ときどき
- たいてい
- いつも

Q8 最近1か月間にどれくらいの頻度「気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか?」。あなたに最もあてはまるもの1つに●をつけてください。

- 全くない
- 少しだけ
- ときどき
- たいてい
- いつも

Q9 最近1か月間にどれくらいの頻度「何をするのも骨折り（疲れる）だと感じましたか?」。あなたに最もあてはまるもの1つに●をつけてください。

- 全くない
- 少しだけ
- ときどき
- たいてい
- いつも

Q10 最近1か月間にどのくらいの頻度、「自分は価値のない人間だと感じましたか?」。あなたに最もあてはまるもの1つに●をつけてください。

- 全くない
- 少しだけ
- ときどき
- たいてい
- いつも

Q11 あなたは過去に何歳から、インターネット（パソコン、スマートフォン、タブレット、ゲーム機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を含む）を日常的（週1回以上）使用し始めましたか。あなたにあてはまるもの1つに●をつけてください。

- 5歳以下
- 6～7歳
- 8～9歳
- 10～11歳
- 12歳よりも後
- 今までに日常的（週1回以上）にインターネットを使用したことはない

Q12 あなたは、新型コロナウイルス流行による長期休校中に、1日平均どのくらいの時間、勉強以外の目的にインターネットを使用しましたか?全てのインターネットを利用できる端末（スマートフォン、パソコン、タブレット、ゲーム機、フィーチャーフォン（ガラケー）など全てを含みます）についてお答えください。「ながら使用（別のことをしながら

らインターネットを使用)」の時間を含めてあてはまるものに●をつけてください。全くインターネット機器を使用しなかった場合には、「0分」に●をつけてください。

- 0分
- 1～59分
- 60～119分
- 120～179分
- 180～239分
- 240～299分
- 300～359分
- 360～419分
- 420～479分
- 480～539分
- 540～599分
- 600分以上

Q13 あなたは、あなたは、新型コロナウイルス流行による長期休校中の、自分のインターネット使用時間が長いと思いますか。あなたに最もあてはまるもの1つに●をつけてください。

- とても長いと思う
- 長いと思う
- どちらでもないと思う
- 長いとは思わない
- 全く長いとは思わない

Q14 新型コロナウイルス流行による長期休校中に、あなたが使用したインターネット端末は何ですか。当てはまるもの「全て」に☑をつけてください。

- パソコン
- スマートフォン
- タブレット端末
- 携帯型ゲーム機
- 据え置き型ゲーム機
- フィーチャーフォン（いわゆるガラケー）

- その他のインターネット端末
- 全くインターネット端末を使用しなかった

Q15 新型コロナウイルス流行による長期休校中に、あなたが使用したインターネットのサービスの種類は何ですか。当てはまるものに「全て」に☑をつけてください。

- ニュース・情報サイト
- メール・インターネット電話（LINE など）・コミュニケーションサービス（グーグル classroom, Zoom など）
- SNS（Twitter, Facebook など）
- オンラインゲーム
- 動画（YouTube, ニコニコ動画など）・音楽サイト
- 買い物・オークション等のサイト（メルカリ、アマゾン、ヤフオクなど）
- ブログ・掲示板
- その他のアプリケーションやサービス
- 全くインターネットを使用しなかった

Q16 新型コロナウイルス流行に伴う長期休校中で、あなたは1日に平均何分ぐらい、学習（中学校の学習内容に関連する勉強）をする目的でインターネット機器（ゲーム機器を含む）を使用しましたか。当てはまるものに1つ●を付けて下さい。

- 学習する目的では、全くインターネットを使用しなかった（0分）。
- 1～29分
- 30～59分
- 60～89分
- 90～119分
- 120分以上

Q17 現在あなたは、自分専用のスマートフォンを持っていますか？ 当てはまるものに1つ●をつけてください。

- 現在自分自身のスマートフォンを持っている（がある）
- 持っていない

Q18 気が付くと思っていたより、長い間インターネットをしていることがありますか？
あなたに最もあてはまるものに1つに●をつけてください。あなたに関係のない質問（インターネットを全くしていないなど）であれば「全くない」に●をつけてください。

- 全くない
- まれにある
- ときどきある
- よくある
- いつもある

Q19 インターネットをする時間を増やすために、家庭での仕事（勉強）や役割を、おろそかにすることがありますか。あなたに最もあてはまるものに1つに●をつけてください。あなたに関係のない質問（インターネットを全くしていないなど）であれば「全くない」を選んでください。

- 全くない
- まれにある
- ときどきある
- よくある
- いつもある

Q20 （配偶者や）友人と過ごすよりも、インターネットを選ぶことがありますか。あなたに最もあてはまるものに1つに●をつけてください。あなたに関係のない質問（インターネットを全くしていないなど）であれば「全くない」を選んでください。

- 全くない
- まれにある
- ときどきある
- よくある
- いつもある

Q21 インターネットで、新しい仲間を作ることがありますか。あなたに最もあてはまるものに1つに●をつけてください。あなたに関係のない質問（インターネットを全くしていないなど）であれば「全くない」を選んでください。

- 全くない

- 〇 まれにある
- 〇 ときどきある
- 〇 よくある
- 〇 いつもある

Q2 2 インターネットをしている時間が長いと周りの人から文句（注意）を言われることがありますか。あなたに最もあてはまるものに1つに●をつけてください。あなたに関係のない質問（インターネットを全くしていないなど）であれば「全くない」を選んでください。

- 〇 全くない
- 〇 まれにある
- 〇 ときどきある
- 〇 よくある
- 〇 いつもある

Q2 3 インターネットをしている時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがありますか。あなたに最もあてはまるものに1つに●をつけてください。あなたに関係のない質問（インターネットを全くしていないなど）であれば「全くない」を選んでください。

- 〇 全くない
- 〇 まれにある
- 〇 ときどきある
- 〇 よくある
- 〇 いつもある

Q2 4 他にやらなければならないことがあっても、まず先に電子メールをチェックすることがありますか。あなたに最もあてはまるものに1つに●をつけてください。あなたに関係のない質問（インターネットを全くしていないなど）であれば「全くない」を選んでください。

- 〇 全くない
- 〇 まれにある
- 〇 ときどきある

- よくある
- いつもある

Q25 インターネットのために、仕事(勉強)の能率や成果が下がったことがありますか。あなたに最もあてはまるものに1つに●をつけてください。あなたに関係のない質問(インターネットを全くしていないなど)であれば「全くない」を選んでください。

- 全くない
- まれにある
- ときどきある
- よくある
- いつもある

Q26 インターネットをしているときに、誰かに何をしているのかを聞かれたとき、隠そうとすることがありますか。あなたに最もあてはまるものに1つに●をつけてください。あなたに関係のない質問(インターネットを全くしていないなど)であれば「全くない」を選んでください。

- 全くない
- まれにある
- ときどきある
- よくある
- いつもある

Q27 日々の生活の心配事を考えないようにするために、インターネットで心を静めることがありますか。あなたに最もあてはまるものに1つに●をつけてください。あなたに関係のない質問(インターネットを全くしていないなど)であれば「全くない」を選んでください。

- 全くない
- まれにある
- ときどきある
- よくある
- いつもある

Q28 次にインターネットをするときのことを考えている自分に、気がつくことがありますか。あなたに最もあてはまるものに1つに●をつけてください。あなたに関係のない質問（インターネットを全くしていないなど）であれば「全くない」を選んでください。

- 全くない
- まれにある
- ときどきある
- よくある
- いつもある

Q29 インターネットの無い生活は、退屈でむなしく、つまらないものだろうと、恐ろしく思うことがありますか。それぞれあなたに最もあてはまるものに1つに●をつけてください。あなたに関係のない質問（インターネットを全くしていないなど）であれば「全くない」を選んでください。

- 全くない
- まれにある
- ときどきある
- よくある
- いつもある

Q30 インターネットをしている最中に誰かに邪魔されると、いらいらしたり、怒ったり、大声を出したりすることがありますか。あなたに最もあてはまるものに1つに●をつけてください。あなたに関係のない質問（インターネットを全くしていないなど）であれば「全くない」を選んでください。

- 全くない
- まれにある
- ときどきある
- よくある
- いつもある

Q31 睡眠時間をけずって、深夜までインターネットをすることがありますか。あなたに最もあてはまるものに1つに●をつけてください。あなたに関係のない質問（インターネットを全くしていないなど）であれば「全くない」を選んでください。

- 全くない
- まれにある
- ときどきある
- よくある
- いつもある

Q3 2 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えていたり、インターネットをしているところを空想したりすることがありますか。あなたに最もあてはまるものに1つに●をつけてください。あなたに関係のない質問（インターネットを全くしていないなど）であれば「全くない」を選んでください。

- 全くない
- まれにある
- ときどきある
- よくある
- いつもある

Q3 3 インターネットをしているとき「あと数分だけ」と言っている自分に気がつくことがありますか。あなたに最もあてはまるものに1つに●をつけてください。あなたに関係のない質問（インターネットを全くしていないなど）であれば「全くない」を選んでください。

- 全くない
- まれにある
- ときどきある
- よくある
- いつもある

Q3 4 インターネットをする時間を減らそうとしてもできないことがありますか。あなたに最もあてはまるものに1つに●をつけてください。あなたに関係のない質問（インターネットを全くしていないなど）であれば「全くない」を選んでください。

- 全くない
- まれにある
- ときどきある

- よくある
- いつもある

Q35 インターネットをしていた時間の長さを隠そうとすることがありますか。あなたに最もあてはまるものに1つに●をつけてください。あなたに関係のない質問（インターネットを全くしていないなど）であれば「全くない」を選んでください。

- 全くない
- まれにある
- ときどきある
- よくある
- いつもある

Q36 誰かと外出するより、インターネットを選ぶことがありますか。あなたに最もあてはまるものに1つに●をつけてください。あなたに関係のない質問（インターネットを全くしていないなど）であれば「全くない」を選んでください。

- 全くない
- まれにある
- ときどきある
- よくある
- いつもある

Q37 インターネットをしていないと憂うつになったり、いらいらしたりしても、再開すると嫌な気持ちが消えてしまうことがありますか。あなたに最もあてはまるものに1つに●をつけてください。あなたに関係のない質問（インターネットを全くしていないなど）であれば「全くない」を選んでください。

- 全くない
- まれにある
- ときどきある
- よくある
- いつもある

Q38 新型コロナウイルス流行中の長期休校中に、あなたは1日平均どのくらいの時間、ビデオゲーム（パソコン、スマートフォン、タブレット、ゲーム機、フィーチャーフォン（ガラケー）、ゲームセンターやスーパーマーケット等でのゲーム機などで行う電子的なゲーム、インターネットを介するゲームも、インターネットを介しないゲームも全て含む）をしましたか。「ながら使用（別のことをしながらゲームをする）」の時間を含めてあてはまるもの1つに●をつけてください。全くゲームをしなかった場合には、「0分」に●をつけてください。

- 0分
- 1～59分
- 60～119分
- 120～179分
- 180～239分
- 240～299分
- 300～359分
- 360～419分
- 420～479分
- 480～539分
- 540～599分
- 600分以上

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

後日みなさまの結果を集計したものを、みなさまに配布する予定です。

2020年6月のインターネット・ゲーム利用に関する調査結果

166名のみなさまに調査にご協力いただきました。
ありがとうございました。

色のついたページがそれぞれの項目のまとめです。
時間がない場合には色のついたページのみをご覧ください。

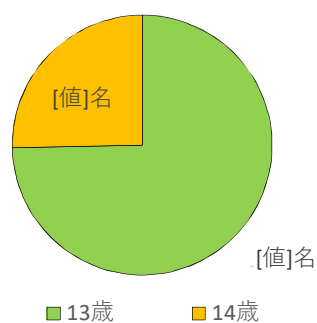
A 全体編

～ここでは回答者全体の傾向をみていきます。

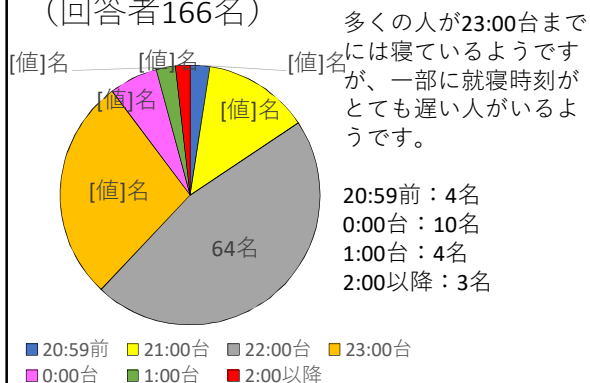
A 全体編のまとめ

- ▶ 休校中に0:00以降に就寝している人は、全体の10.2%に該当しました (表A-2)
- ▶ 休校中のインターネット利用時間が240分以上の人は、全体の31.3%に該当しました (表A-8)
- ▶ 自分専用のスマートフォンを持っている人は、全体の72.2%に該当しました (表A-13)
- ▶ インターネット依存度テストで「やや依存的使用(40点以上)」が疑われる人は、全体の30.2%に該当しました (表A-16)。
- ▶ ゲームの利用時間が240分以上の人は全体の24.7%に該当しました (表A-17)

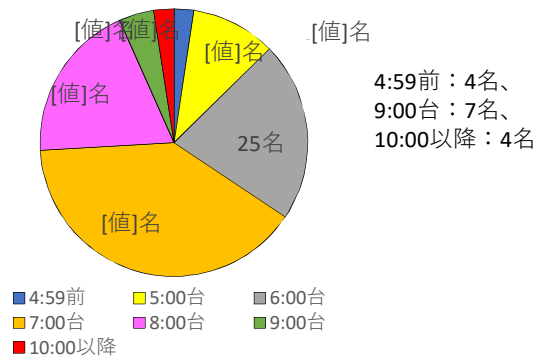
表A-1 年齢
(回答者165名)



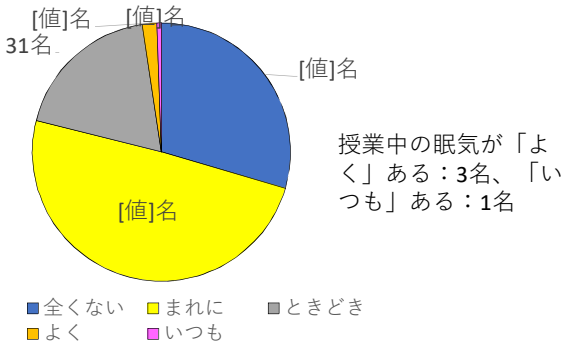
表A-2 休校中の就寝時刻
(回答者166名)



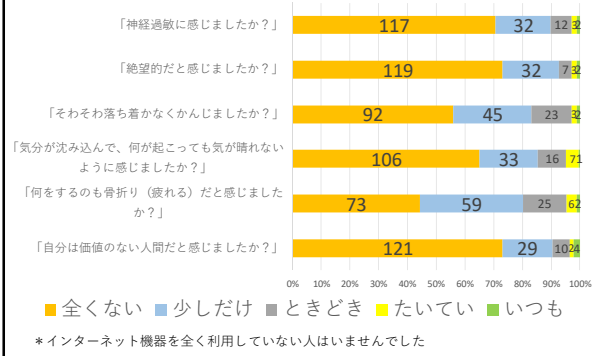
表A-3 休校中の起床時刻
(回答者166名)



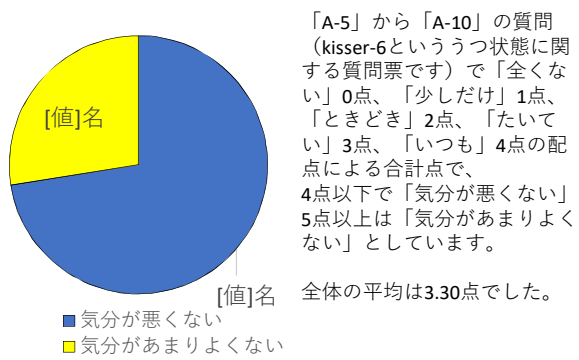
表A-4 授業中の眠気
(回答者166名)



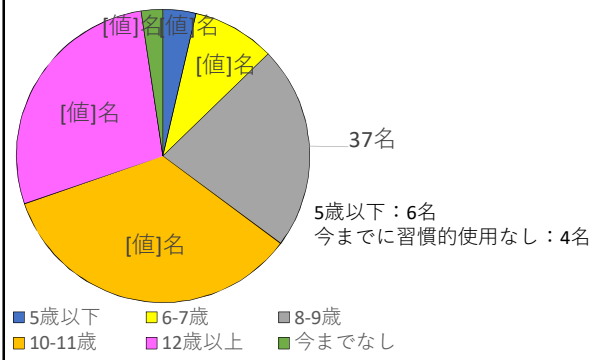
表A-5 気分に関する尺度 (回答者163-166名)



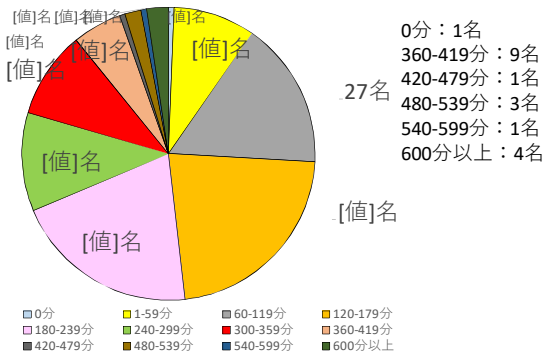
表A-6 気分に関する尺度 (回答者160名)



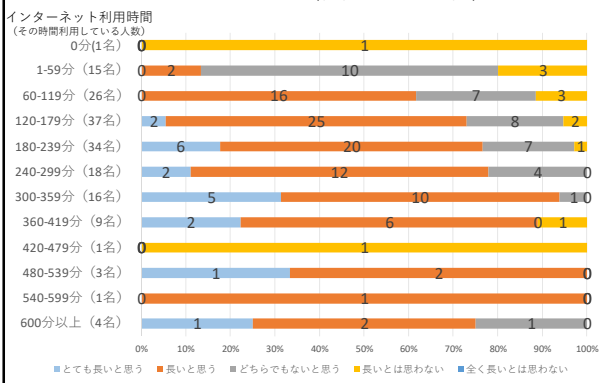
表A-7 習慣的(週1回以上)にインターネット利用を始めた年齢 (回答者165名)



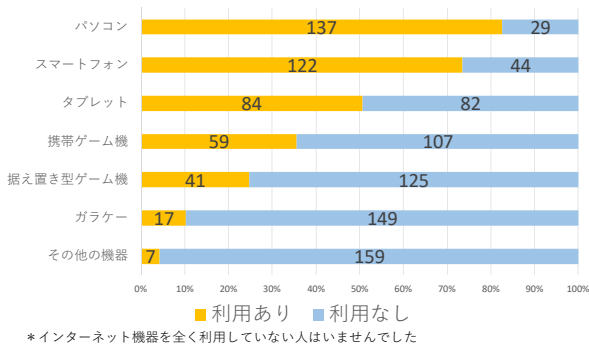
表A-8 休校中のインターネット利用時間 (回答者166名)



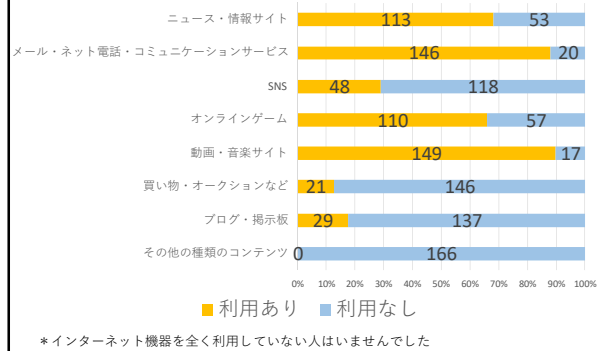
表A-9 休校中のインターネット利用時間と長いと思うかどうかの意識 (回答者165名)



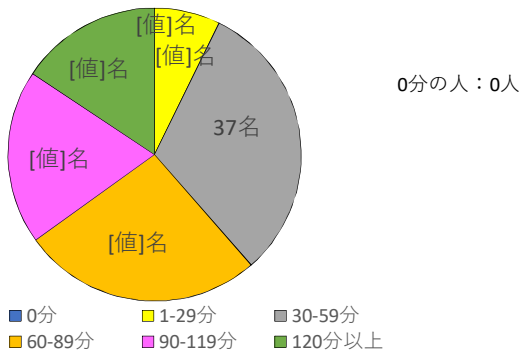
表A-10 利用しているインターネット機器（回答者166名）



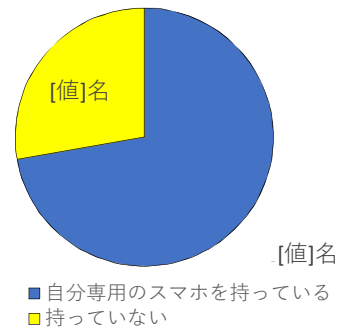
表A-11 利用しているインターネットコンテンツ（回答者166名）



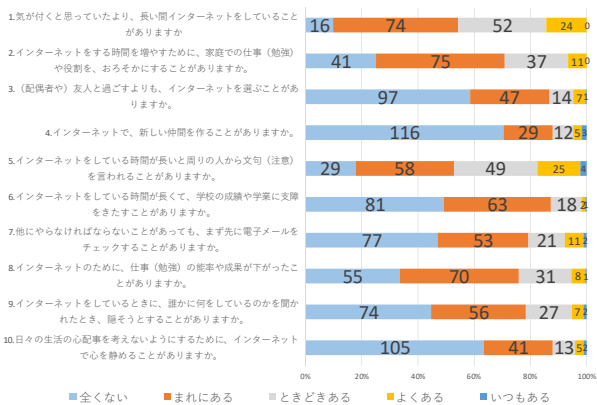
表A-12 休校中で学習にインターネットを利用した時間（回答者166名）



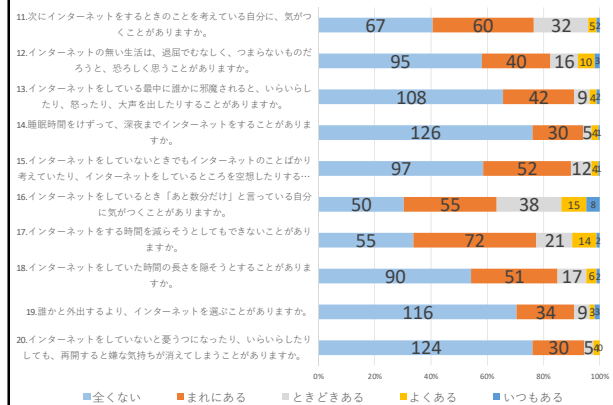
表A-13 自分専用のスマートフォンを持っている人（回答者162名）



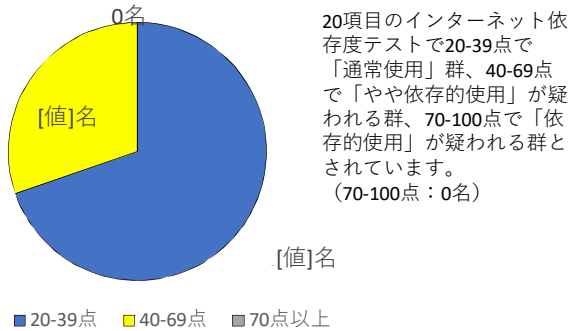
表A-14 インターネット依存度テスト①（回答者164-166名）



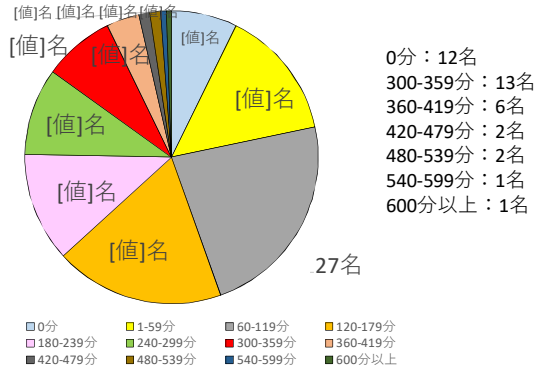
表A-15 インターネット依存度テスト②（回答者163-166名）



表A-16 インターネット依存度テストの得点（回答者152名）



表A-17 休校中のゲーム利用時間（回答者166名）



B インターネット依存度別の比較

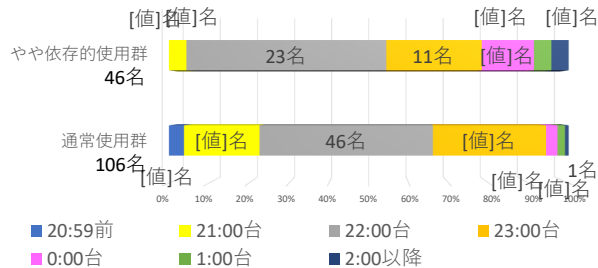
～ここではインターネットにやや依存的人の特徴をみていきます

ここでは、 χ^2 （カイ）2乗検定、またはT検定という統計学的処理をして、インターネット依存度別に「通常使用群（表A-15のインターネット依存度テスト20-39点）」と「やや依存的人群（表A-15のインターネット依存度テスト40-100点）」をそれぞれの項目別に比較しています。統計学的処理をしたときに、概ね95%以上の確率で差があると判定されたときに有意差（統計学的に両群の間に意味のある差）があるとされています。（これは多分、大学以降で勉強することですので、何となく分かっていたら結構です。）

B インターネット依存度別の比較編のまとめ

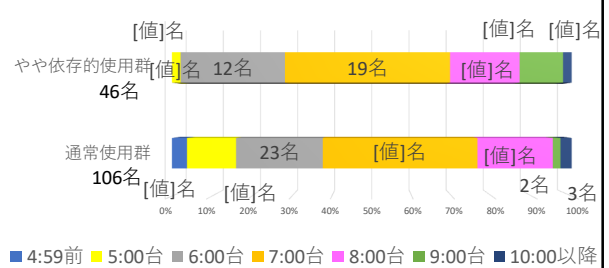
- ▶ インターネット依存度が高いと、休校中の就寝時刻が遅く（表B-1）、授業中の眠気が強く（表B-3）、気分があまり良くない人の比率が高い（表B-4）などの特徴がありました。
- ▶ インターネット依存度が高いと、インターネット利用時間がより長く（表B-6）、機器別では携帯ゲーム機（表B-9）、コンテンツ別ではSNS、オンラインゲーム、ブログ・掲示板（表B-10, B-11, B-12）の利用率が高いという特徴がありました。

表B-1 インターネット依存度別の休校中の就寝時刻（回答者152名）



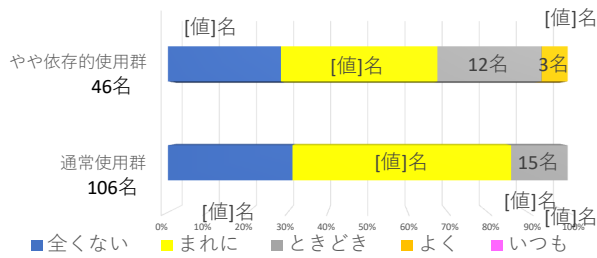
χ^2 （カイ二乗）検定では98.1%の確率で統計学的に有意に、やや依存的人のほうがより遅く寝ている人の割合が高いという結果になりました。
0:00以降の就寝者の割合：「通常使用群」では5.7%に対して、「やや依存的人群」では21.7%に該当しました。

表B-2 インターネット依存度別の休校中の起床時刻（回答者152名）



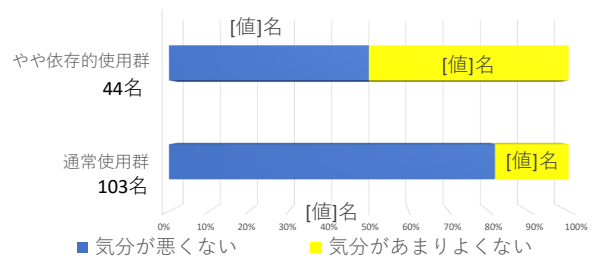
χ^2 （カイ二乗）検定では両群間（問題使用群と通常使用群）の休校中の起床時刻には有意差（統計学的に意味のある差）はないという結果でした。
9:00以降の起床者：「通常使用群」では4.7%に対して、「やや依存的人群」では13.0%に該当しました。

表B-3 インターネット依存度別の授業中の眠気（回答者152名）



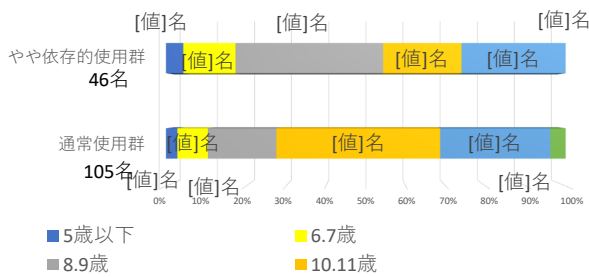
χ^2 (カイ2乗) 検定では、問題使用群のほうが、98.9%の確率で授業中の眠気が強い人の割合が高いという結果でした。

表B-4 インターネット依存度と気分に関する尺度（回答者147名）



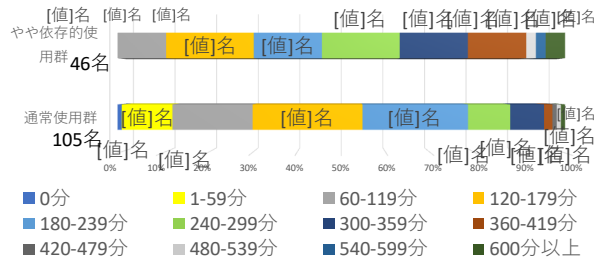
気分については、質問の中 (A-5,6) にあった6項目のkesser6という気分の具合を測定する尺度で、5点以上を「気分があまり良くない」、4点以下を「気分が悪くない」としました。
 χ^2 (カイ2乗) 検定では、やや依存的群のほうが、99.9%の確率で「気分があまりよくない人」の割合が高いという結果でした。

表B-5 インターネット依存度とインターネットを習慣的に（週1回以上）に利用を開始した年齢



χ^2 (カイ2乗) 検定では、97.3%の確率で問題使用群と通常使用群の間に、インターネットの習慣的利用を開始した年齢について差があったという結果でした。

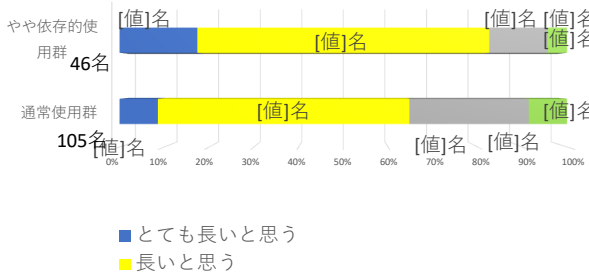
表B-6 インターネット依存度と休校中のインターネットの利用時間（回答数151名）



χ^2 (カイ2乗) 検定では、98.8%の確率でやや依存的群のほうがインターネット利用時間がより長い傾向にあるという結果でした。

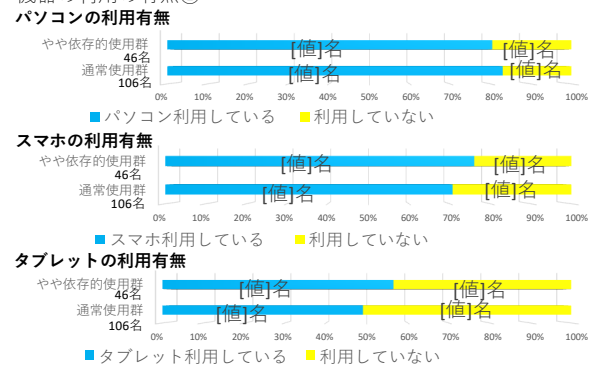
問題使用群 (0分: 0名、1-59分: 0名、60-119分: 5名、360-419分: 6名、420-479分: 0名、480-539分: 1名、540-599分: 1名、600分以上: 2名)、
通常使用群 (0分: 1名、300-359分: 8名、360-419分: 2名、420-479分: 1分、480-539分: 1名、540-599分: 0名、600分以上: 1名)

表B-7 インターネット依存度とインターネット利用時間に関する意識

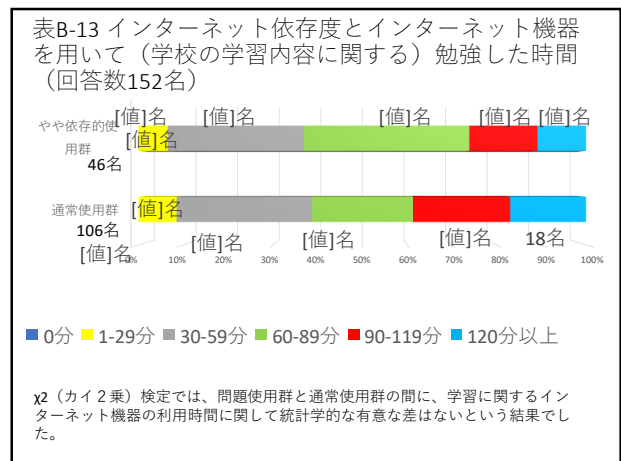
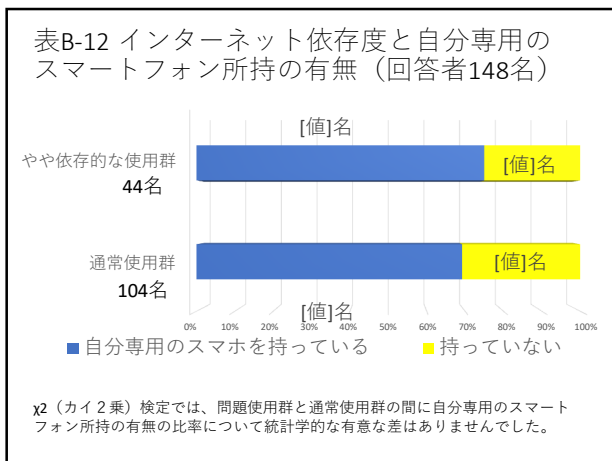
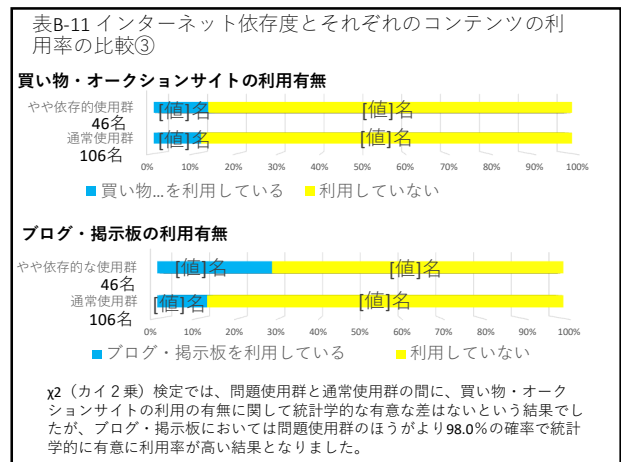
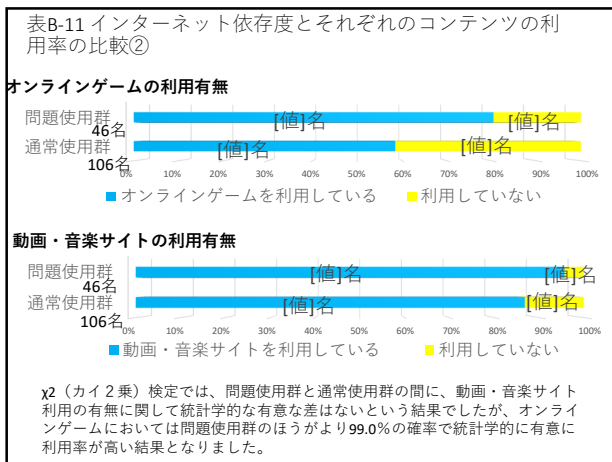
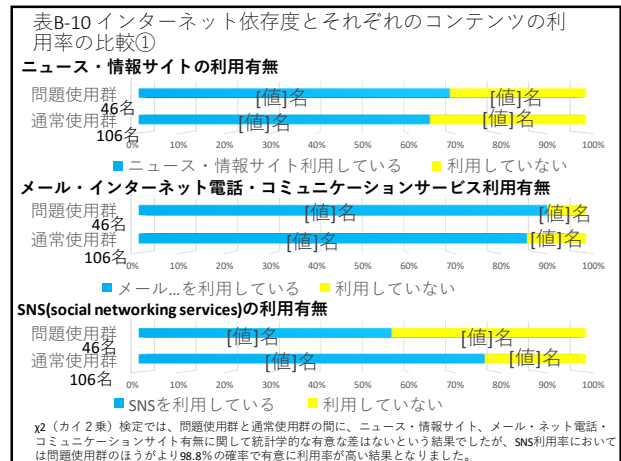
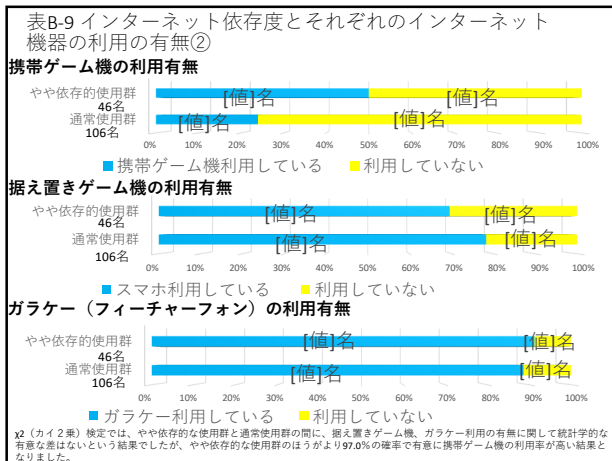


χ^2 (カイ2乗) 検定では、やや依存的な使用群と通常使用群の間に、インターネット利用時間に関して統計学的な有意な差はないという結果でした。

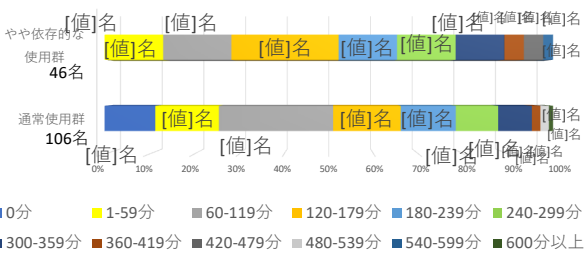
表B-8 インターネット依存度とそれぞれのインターネット機器の利用の有無①



χ^2 (カイ2乗) 検定では、やや依存的な使用群と通常使用群の間に、パソコン・スマートフォン・タブレット利用の有無に関して統計学的な有意な差はないという結果でした。



表B-14 インターネット依存度と休校中のゲーム利用時間



χ^2 (カイ二乗) 検定では、両群間にゲーム利用時間に統計学的な有意差がなかったという結果でした。
 問題使用群 (0分: 0名、360-419分: 2名、420-479分: 2分、480-539分: 0名、540-599分: 1名、600分以上: 0名)
 通常使用群 (300-359分: 8名、360-419分: 2名、420-479分: 0分、480-539分: 2名、540-599分: 0名、600分以上: 1名)

C インターネット利用時間別の比較

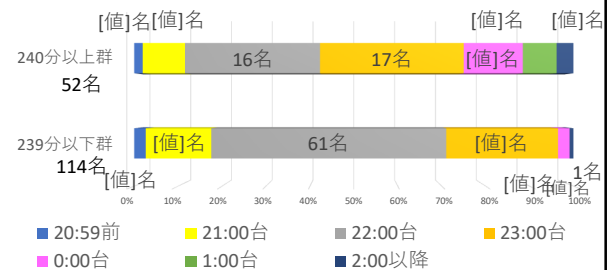
～ここではインターネット利用時間が比較的長めの人の特徴をみていきます

ここでは、 χ (カイ) 2乗検定という統計学的処理をして、インターネット利用時間別に「239分以内群」と「240分以上群」をそれぞれの項目別に比較しています。統計学的処理をしたときに、概ね95%以上の確率で差があると判定されたときに有意差(統計学的に両群の間に意味のある差)があるとされています。(これは多分、大学以降で勉強することですので、何となく分かっていたら結構です。)

C インターネット利用時間別の比較編のまとめ

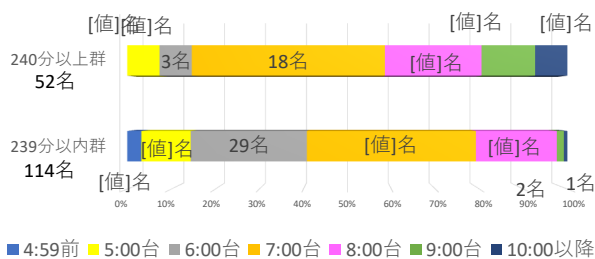
- ▶ インターネット利用時間が長い(240分以上)と、休校中の就寝時刻が遅く(表C-1)、起床時刻が遅く(表C-2)など人の比率が高い傾向にありました。
- ▶ インターネット利用時間が長いと、SNSや動画・音楽サイトの利用率が高く(表C-7, C-8, C-9)、インターネット依存度が高い(表C-11)人の比率が高いという傾向にありました。

表C-1 インターネット利用時間別の休校中の就寝時刻(回答者166名)



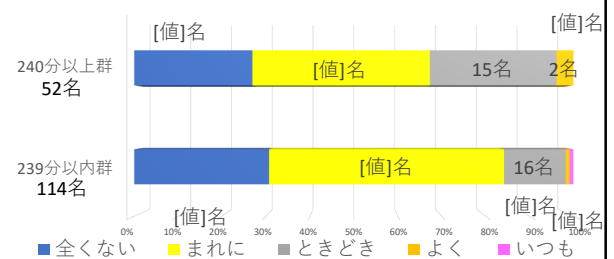
χ^2 (カイ二乗) 検定では99.9%の確率で統計学的に有意に、240分以上群のほうがより遅く寝ている人の割合が高いという結果になりました。

表C-2 インターネット利用時間別の休校中の起床時刻(回答者166名)



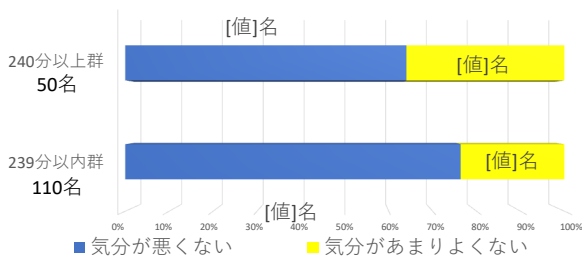
χ^2 (カイ二乗) 検定では98.7%の確率で統計学的に有意に、240分以上群のほうがより遅くに起きている人の割合が高いという結果になりました。

表C-3 インターネット利用時間別の授業中の眠気(回答者166名)



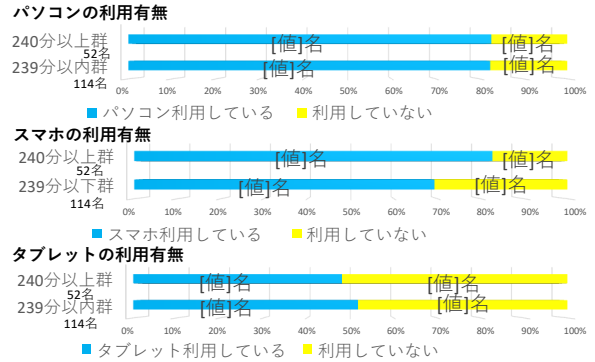
χ^2 (カイ二乗) 検定では、両群間で授業中の眠気強い人の割合に統計学的有意差はありませんでした。

表C-4 インターネット利用時間別の気分に関する尺度（回答者160名）



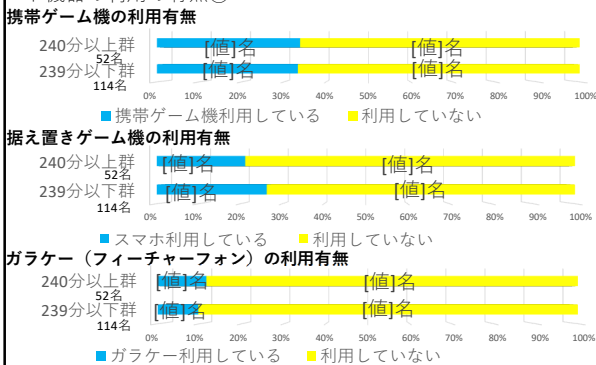
気分については、質問の中 (A-5,6) にあった6項目のkesser6という気分の具合を測定する尺度で、5点以上を「気分があまり良くない」、4点以下を「気分が悪くない」としました。
 χ^2 (カイ2乗) 検定では、両群間に統計学的な有意差はありませんでした (240分以上群のほうが「気分があまり良くない」人の比率は高めでした: 36.0% vs. 23.6%)

表C-5 インターネット利用時間別それぞれのインターネット機器の利用の有無①



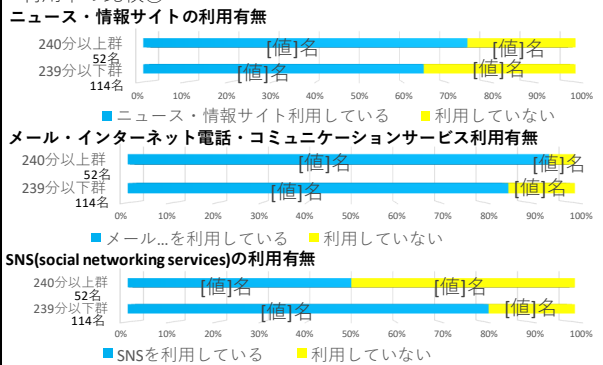
χ^2 (カイ2乗) 検定では、両群間でパソコン、スマートフォン、タブレット利用有無に関して、統計学的な有意差はないという結果でした。

表C-6 インターネット利用時間とそれぞれのインターネット機器の利用の有無②



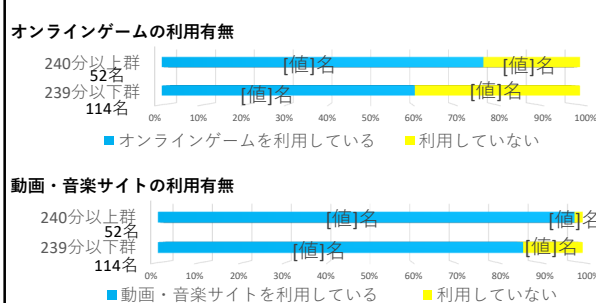
χ^2 (カイ2乗) 検定では、両群間に、携帯ゲーム機、据え置きゲーム機、ガラケー利用の有無に関して統計学的な有意差はないという結果でした。

表C-7 インターネット利用時間とそれぞれのコンテンツの利用率の比較①



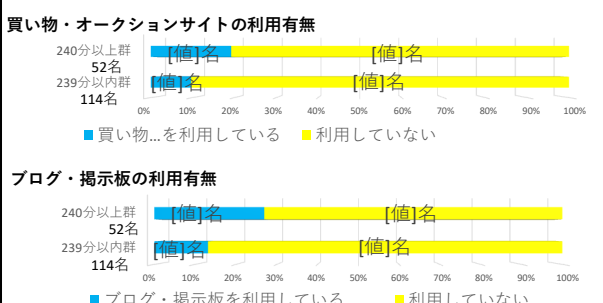
χ^2 (カイ2乗) 検定では、両群間に、ニュース・情報サイト、メール・ネット電話・コミュニケーションサービス有無に関して統計学的な有意差はないという結果でしたが、SNS利用率においては240分以上群のほうがより99.9%の確率で有意に利用率が高い結果となりました。

表C-8 インターネット利用時間とそれぞれのコンテンツの利用率の比較②



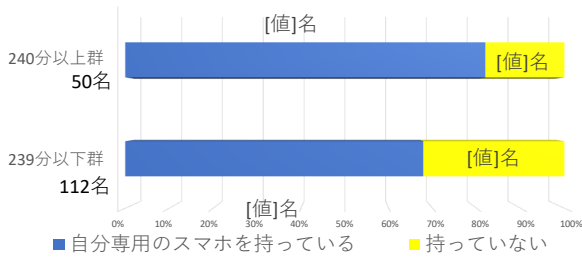
χ^2 (カイ2乗) 検定では、両群間に、オンラインゲーム利用の有無に関して統計学的な有意差はないという結果でしたが、動画・音楽サイトにおいては240分以上群のほうがより97.6%の確率で統計学的に有意に利用率が高い結果となりました。

表C-9 インターネット利用時間とそれぞれのコンテンツの利用率の比較③



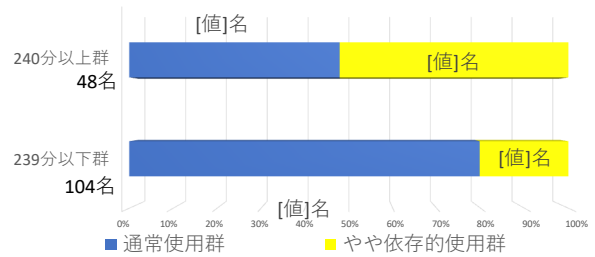
χ^2 (カイ2乗) 検定では、両群間に、買い物・オークションサイトの利用の有無に関して統計学的な有意差はないという結果でしたが、ブログ・掲示板においては240分以上群のほうがより95.4%の確率で統計学的に有意に利用率が高い結果となりました。

表C-10 インターネット利用時間と自分専用のスマートフォン所持の有無（回答者162名）



χ^2 (カイ2乗) 検定では、両群間に自分専用のスマートフォン所持の有無の比率について統計学的な有意な差はありませんでした。

表C-11 インターネット利用時間とインターネット依存度の比較（回答者152名）



20項目のインターネット依存度テストで39点以下を通常使用群、40点以上でやや依存的使用群としました。

χ^2 (カイ2乗) 検定では、240分以上群のほうが、インターネット依存度やや高い人の割合が99.9%の確率で高いという結果になりました。

D 休校中のゲーム利用時間別の生活状況の比較

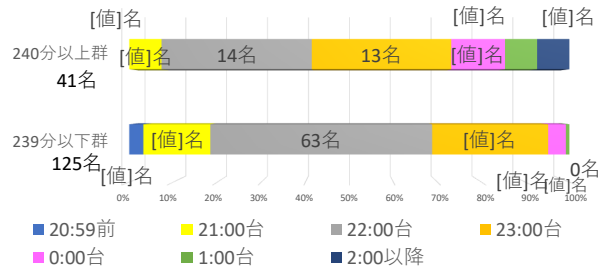
～ここではゲーム利用時間が比較的長めの人々の生活状況の特徴をみていきます

ここでは、 χ (カイ) 2乗検定という統計学的処理をして、ゲーム利用時間別に「239分以内群」と「240分以上群」をそれぞれの項目別に比較しています。
 統計学的処理をしたときに、概ね95%以上の確率で差があると判定されたときに有意差（統計学的に両群の間に意味のある差）があるとされています。（これは多分、大学以降で勉強することですので、何となく分かっていたいただければ結構です。）

D ゲーム利用時間別の比較編のまとめ

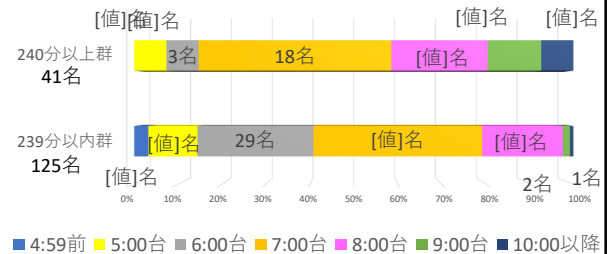
▶ 休日中のゲーム利用時間が長い（240分以上）と、休校中の就寝時刻が遅く（表D-1）、起床時刻が遅く（表D-2）、気分があまり良くない人の割合が高く（表D-4）、スマートフォンの所持率が高い（表D-5）人の比率が高いという傾向にありました。

表D-1 休校中のゲーム利用時間別の休校中の就寝時刻（回答者166名）



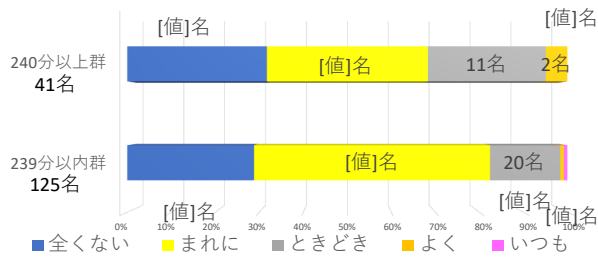
χ^2 (カイ2乗) 検定では99.9%の確率で統計学的に有意に、240分以上群のほうがより遅く寝ている人の割合が高いという結果になりました。

表D-2 休校中のゲーム利用時間別の休校中の起床時刻（回答者166名）



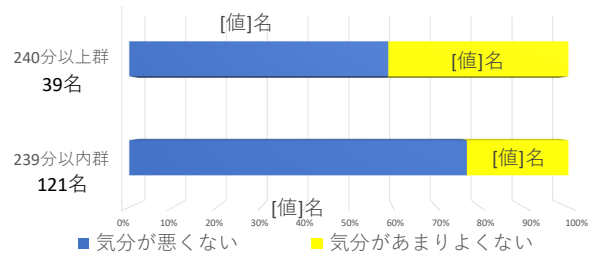
χ^2 (カイ2乗) 検定では99.8%の確率で統計学的に有意に、240分以上群のほうがより遅くに起きている人の割合が高いという結果になりました。

表D-3 休校中のゲーム利用時間別の授業中の眠気（回答者166名）



χ² (カイ 2乗) 検定では、両群間で授業中の眠気が強い人の割合に統計学的な有意差はありませんでした。

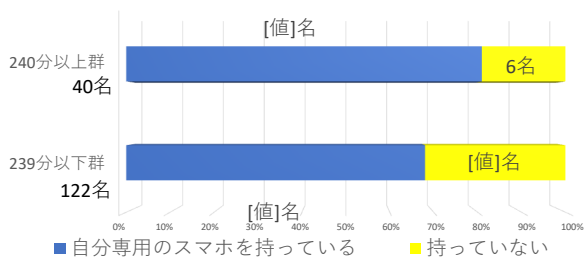
表D-4 休校中のゲーム利用時間別の気分に関する尺度（回答者160名）



気分については、質問の中 (A-5,6) にあった6項目のkesser6という気分の具合を測定する尺度で、5点以上を「気分があまり良くない」、4点以下を「気分が悪くない」としました。

χ² (カイ 2乗) 検定では、240分以上群のほうが96.1%の確率で「気分があまりよくない」人の割合が高い結果になりました。

表D-5 休校中のゲーム利用時間と自分専用のスマートフォン所持の有無（回答者162名）



χ² (カイ 2乗) 検定では、240分以上群のほうが、95.7%の確率で自分専用のスマートフォン所持率が高いという結果になりました。