

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))
総合分担研究報告書 (2018-2020 年度)

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、2018 年度～2020 年度まで某市の公立中学校 9 校 (2018 年は 8 校) の 1 年生に対して、横断的な質問紙調査を行った。2018 年 19 年では 6 月に、2020 年では 7 月に調査が行われた。またその結果を用いてインターネットやゲーム等の依存症予防教育 (2020 年度は資料のみ) を行った。研究 2 では、某男子私立中学 2 年生に対して、依存症予防に関する授業と、その前後に質問紙調査を行った (2020 年度では、予防教育の前の質問紙調査のみ行った)。研究 3 では、2019 年に 2 か所の私立幼稚園児を対象にインターネットやゲームの使用状況の質問紙調査を行った。これらの結果の詳細については、各年度の報告書をご参照いただきたい。本報告書では主に、研究 1 における 3 年間の調査結果の比較し、COVID-19 流行による影響を検証した。

3 年間における研究 1 (公立中学 1 年生) の結果の比較では、就寝時刻は 2018/19 年に比べて、2020 年ではより遅い人の割合が高く、自分専用のスマートフォン所持率は 2018/19 年に比べて、2020 年では 10% 程度高くなっていた。平均インターネット利用時間は、2018/19 年よりも 2020 年のほうが平日・休日ともに 1 時間弱、平均インターネット利用時間が長かった。平均ゲーム利用時間は、2018.19 年よりも 2020 年のほうが平日・休日ともに 30 分程度延長していた。診断質問票 (以下 DQ) 5 点以上でインターネット依存が疑われた生徒の割合は 2018 年では 4.9%、2019 年では 4.3%、2020 年では 5.5% に該当した。

2020 年の調査結果では、2018 年 19 年の結果よりも平均インターネットやゲーム時間が延長し、就寝時刻の遅延傾向も認められた。3 か月あまりの長期休校や、その後の部活動の縮小や行事の縮小・延期などが影響したと考えられる。またインターネットの依存が疑われる生徒の割合も若干上昇していた。

また、この 3 年間の研究において、「幼少からの習慣的なゲーム使用は、その後のゲーム

の依存的使用や、ゲーム時間の延長と強く関連すること」、「(インターネット等利用に関する) 依存症予防教育を行っても、夏休み後にはインターネット利用時間が延長しがちであったこと」、「家庭内のゲーム使用に関するルールが存在は、必ずしもゲームの依存的使用には有効ではないこと」、「インターネットやゲームの依存的使用とうつ状態は強く関連していること」、「2020年度の休校明け(7月)には、過年度(6月)と比較してインターネット・ゲーム利用時間が延長しがちであった」などの新たな知見が得られた。今後これらの知見を依存症予防教育に生かしていきたい。

COVID-19の流行により、人々の生活スタイルは大きな影響を受けた。インターネット機器は学習・コミュニケーション・娯楽などにさらに必要不可欠なものになりつつあるのは事実であろう。しかしながら、その依存的使用については十分留意すべきと考えられる。生徒・保護者などを対象とした依存症予防教育・そして依存状態となったときには治療的アプローチを行える医療機関の拡充が望まれる。

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・乱用や飲酒・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

2018年6月/2019年6月/2020年7月に、公立中学校1年生(2018年:8校/868名、2019年9校/1139名、2020年9校/1240名を対象に、各生活やインターネットゲーム利用等に関する質問紙調査を行った。それぞれの年度の回答者数は2018年:814名、2019年:1035名、2020年:1125名であった。

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、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)}などである。

研究の詳細や倫理的配慮、研究2、3については、各年度の総括報告書をご参照いただきたい。

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. 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 3 年間の実態調査結果の比較（付録 1）

結果の概要は、平日に 0:00 過ぎに就寝した生徒は、2018 年が 8.2%に、2019 年が 8.2%、2020 年が 11.0%に、休日に 0:00 過ぎに就寝した生徒は、2018 年が 12.7%に、2019 年が 12.9%、2020 年が 17.8%に該当した。塾・習い事への参加頻度は 2019 年よりも 2020 年のほうがやや低くなっていた。平日の平均インターネット利用時間は 2018 年では平均 94.6±102.8 分、2019 年では 103.7±98.5 分、2020 年では 149.6±117.8 分であった。休日の平均インターネット利用時間は 2018 年では 159.4±182.4 分、2019 年では 169.9±166.3 分、2020 年では 215.8±181.5 分であった。2018 年・2019 年よりも 2020 年のほうが、多くの種類のインターネットデバイスを、そしてより多くの種類のインターネットコンテンツを利用していった。自分専用のスマートフォンの所持率は、2018 年は 59.0%、2019 年は 59.9%、2020 年は 71.2%であった。平日の平均ゲーム利用時間は、2018 年では 58.1±81.3 分、2019 年では 65.4±91.9 分、2020 年では 90.0±99.8 分であった。休日の平均ゲーム利用時間は、2018 年は 98.7±147.3 分、2019 年は 101.0±145.4 分、2020 年は 138.4±152.0 分であった。インターネット依存度においては、DQ5 点以上の「依存疑い群」は 2018 年 4.9%、2019 年 4.3%、2020 年 5.5%に該当した。

D. 考察

2020 年の調査が行われた時期は 7 月上旬であり、COVID-19 による長期休校が終わり、その後の短縮授業などの期間を経て、授業が正常化しようとしていたものの、部活動や行事は大きな制約を受けていた時期でもある。各年度の比較では、

2020 年では、過年度よりも就寝時刻がより遅く、インターネットやゲームの利用時間は、平均してそれぞれ 60 分、30 分ほど延長していた。またインターネット依存度も若干上昇していた。利用しているインターネットデバイスの種類やコンテンツの種類も 2020 年のほうが増加傾向にあった。COVID-19 による生活の変化がインターネットやゲームの利用状況に影響を与えた可能性がある。

COVID-19 の流行により、人々の生活スタイルは大きな影響を受けた。インターネット機器は学習・コミュニケーション・娯楽などにさらに必要不可欠なものになりつつあるのは事実であろう。しかしながら、その依存的使用については十分留意すべきと考えられる。生徒・保護者などを対象とした依存症予防教育・そして依存状態となったときには治療的アプローチを行える医療機関の拡充が望まれる。

E. 結論

また、この 3 年間の研究において、「幼少からの習慣的なゲーム使用は、その後のゲームの依存的使用や、ゲーム時間の延長と強く関連すること」、「(インターネット等利用に関する) 依存症予防教育を行っても、夏休み後にはインターネット利用時間が延長しがちであったこと」、「家庭内のゲーム使用に関するルールの存在は、必ずしもゲームの依存的使用には有効ではないこと」、「インターネットやゲームの依存的使用とうつ状態は強く関連していること」、「2020 年度の休校明け（7 月）には、過年度（6 月）と比較してインターネット・ゲーム利用時間が延長しがちであった」などの新たな知見が得られた。今後これらの知見を依存症予防教育に生かしていきたい。

2018. 19. 20 年度の調査との比較

2018年と19年6月にA市内の公立中学校9校(2018年度は8校)の1年生を対象に行われた調査結果と、2020年度の結果を比較しました。

表 A-0 年度別の学校別の調査参加者数 (Q1 回答数 2974 名)

学校名	A	B	C	D	E	F	G	H	I
2018 年	124	131	97	44	93	69	87	169	0
100%	15.2%	16.1%	11.9%	5.4%	11.4%	8.5%	10.7%	20.8%	0%
2019 年	116	157	102	59	123	64	85	165	164
100%	11.2%	15.2%	9.9%	5.7%	11.9%	6.2%	8.2%	15.9%	15.9%
2020 年	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 年度別の年齢 (回答数 2961 名)

	12 歳	13 歳
2018 年	650	161
100%	80.2%	19.9%
2019 年	851	184
100%	82.2%	17.8%
2020 年	810	305
100%	72.7%	27.4%

表 A-1.2 年度別の性別 (回答数 2925 名)

	男子	女子
2018 年	392	405
100%	49.2%	50.8%
2019 年	488	539
100%	47.5%	52.5%
2020 年	572	529
100%	52.0%	48.1%

表 A-2 年度別の習い事・塾への参加頻度（回答数 2137 名）

	全く参加せず	週 1 回以下	週 2.3 回	週 4.5 回	週 6.7 回
2018 年 100%	-	-	-	-	-
2019 年 100%	199 19.5%	145 14.2%	436 42.6%	160 15.6%	83 8.1%
2020 年 100%	247 22.2%	196 17.6%	480 43.1%	139 12.5%	52 4.7%

2018 年度は同項目の調査なし

表 A-3 年度別の平日の就寝時刻（回答数 2948 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
2018 年 100%	18 2.2%	169 20.8%	338 41.6%	222 27.3%	51 6.3%	15 1.9%
2019 年 100%	32 3.2%	212 20.9%	424 41.9%	262 25.9%	74 7.3%	9 0.9%
2020 年 100%	35 3.3%	245 22.9%	432 40.3%	242 22.6%	92 8.6%	26 2.4%

表 A-4 年度別の休日の就寝時刻（回答数 2898 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
2018 年 100%	24 3.0%	164 20.2%	293 36.1%	228 28.1%	63 7.8%	40 4.9%
2019 年 100%	39 3.8%	217 21.2%	391 38.2%	246 24.0%	94 9.2%	38 3.7%
2020 年 100%	30 2.7%	238 21.4%	375 33.8%	271 24.4%	132 11.9%	65 5.9%

表 A-5 年度別の授業中の眠気（回答数 2954 名）

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
2018 年 100%	106 13.1%	261 32.1%	241 29.7%	151 18.6%	53 6.5%
2019 年 100%	107 10.4%	252 24.4%	395 38.3%	200 19.4%	77 7.5%
2020 年 100%	171 15.4%	352 31.7%	349 31.4%	172 15.5%	67 6.0%

表 A-6 年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（回答数 2922 名）

2018 年：平均 94.6±102.8 分 2019 年：103.7±98.5 分 2020 年：149.6±117.8 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
2018 年 100%	98 12.2%	211 26.2%	234 29.1%	118 14.7%	72 8.9%	28 3.5%	25 3.1%	8 1.0%	11 1.4%
2019 年 100%	105 10.4%	211 20.9%	302 30.0%	191 18.9%	102 10.1%	46 4.6%	25 2.5%	12 1.2%	14 1.4%
2020 年 100%	45 4.1%	142 12.8%	262 23.6%	259 23.4%	193 17.4%	78 7.0%	55 5.0%	30 2.7%	45 4.1%

表 A-7 年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（回答数 2923 名）

2018 年：平均 159.4±182.4 分 2019 年：169.9±166.3 分 2020 年：215.8±181.5 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
2018 年 100%	79 9.8%	135 16.7%	170 21.1%	151 18.7%	84 10.4%	61 7.6%	39 4.8%	25 3.1%	63 7.8%
2019 年 100%	93 9.1%	129 12.7%	196 19.3%	194 19.1%	141 13.9%	81 8.0%	63 6.2%	33 3.2%	88 8.6%
2020 年 100%	48 4.4%	98 8.9%	188 17.1%	177 16.1%	158 14.4%	122 11.1%	108 9.8%	63 5.7%	136 12.4%

表 A-8 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）（複数回答方式，回答数 2956 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
2018 年 100%	240 29.6%	527 65.0%	341 42.1%	196 24.2%	202 24.9%	63 7.8%	72 8.9%
2019 年 100%	295 28.7%	734 71.5%	408 39.7%	318 31.0%	258 25.1%	49 4.8%	102 9.9%
2020 年 100%	366 32.7%	860 76.9%	565 50.5%	380 34.0%	318 28.4%	24 2.2%	163 14.6%

表 A-9 自分専用のスマートフォンの所持の有無（回答数 2925 名）

総計	自分専用のスマホを持っている	持っていない
2018 年 100%	477 59.0%	331 41.0%
2019 年 100%	619 59.9%	415 40.1%
2020 年 100%	771 71.2%	312 28.8%

表 A-10 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）（複数回答方式，回答数 2942 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	S N S	オンライ ンゲーム	動画/音 楽	買い物・オ ークショ ン	その他
2018 年 100%	544 67.6%	543 67.5%	70 8.7%	145 18.0%	359 44.6%	625 77.6%	108 13.4%	108 13.4%
2019 年 100%	414 40.4%	667 65.1%	59 5.8%	240 23.4%	455 44.4%	827 80.7%	111 10.8%	169 16.5%
2020 年 100%	545 49.0%	793 71.3%	77 6.9%	329 29.6%	561 50.5%	9043 84.8%	153 13.8%	195 17.5%

表 A-11 年度別の平日のゲーム利用時間（回答数 2869 名）

2018 年平均：58.1±81.3 分 2019 年：65.4±91.9 分 2020 年：90.0±99.8 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
2018 年 100%	211 26.5%	261 32.8%	187 23.5%	72 9.1%	35 4.4%	10 1.3%	8 1.0%	6 0.8%	5 0.6%
2019 年 100%	319 32.7%	219 22.5%	223 22.9%	111 11.4%	49 5.0%	17 1.7%	13 1.3%	12 1.2%	12 1.2%
2020 年 100%	204 18.6%	227 20.7%	315 28.7%	174 15.8%	83 7.6%	42 3.8%	21 1.9%	15 1.4%	18 1.6%

表 A-12 年度別の休日のゲーム利用時間（回答数 2866 名）

2018 年平均：98.7±147.3 分、2019 年：101.0±145.4 分、2020 年：138.4±152.0 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
2018 年 100%	166 20.9%	206 26.0%	170 21.4%	100 12.6%	64 8.1%	23 2.9%	23 2.9%	12 1.5%	29 3.7%
2019 年 100%	302 31.0%	147 15.1%	184 18.9%	142 14.6%	83 8.5%	37 3.8%	15 1.5%	21 2.2%	44 4.5%
2020 年 100%	167 15.2%	161 14.7%	250 22.8%	170 15.5%	125 11.4%	77 7.0%	51 4.6%	35 3.2%	62 5.6%

表 A-13 インターネット依存度の分類

総計	通常使用群	問題使用群	依存疑い群
2020 年	803 75.1%	207 19.4%	59 5.5%
2019 年	776 78.9%	166 16.9%	42 4.3%
2018 年	620 79.3%	123 15.7%	38 4.9%

* 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)