



学校だより

ひしのみ

～たくましく かしこく とともに生きる子～

平成30年10月15日(月)
No.33

神埼市立千代田中部小学校
(文責) 校長 田中 達

携帯電話・スマートフォン等調査結果 ～その2:携帯端末の使用時間について～

「ひしのみ32号」では「携帯端末の所持及び使用状況」についてお知らせしました。今回は「ゲームや通話、メール等にかかる時間の調査」に関する結果をお知らせします。今回も昨年度の結果と比較しました。

「ゲームに関する時間」については、平日、休日とも「4時間以上する」と回答した児童の割合が減り、「2時間以内」の割合が増えました。

また、「通話やメール、インターネット検索などに費やす時間」でも同じような傾向がみられます。昨年度から継続している保護者様への啓発と子供たちへの指導が少しずつ浸透してきたと考えられます。

しかし、「ゲームを2時間以上する」という子供が平日で10%、休日で26%います。その傾向が中学年からみられるとともに、「携帯電話やスマートフォンを使った通話やメールなどにかかる時間」の調査結果と状況が似ています。ゲームや通話、メールなどが常態化している子供がいると考えられます。

平日に帰宅後、2時間以上ゲームや通話・メールなどをしている場合、宿題や読書はどうなっているのでしょうか。夜、何時頃寝ているのでしょうか。「携帯電話やスマートフォンは夜9時以降、保護者が預かる」というルールが無いに等しいものになってはいないでしょうか。

先日の佐賀新聞には、大人を含むネット依存症へ警鐘をならす記事が載っていました。(裏面参照) その中で「ネット依存に関する8項目」が紹介されていました。ゲームや通話、メールが常態化していると考えられる子供の中には、程度の差はあるかもしれませんが、質問項目が複数あてはまる子供がいるかもしれません。

「子供は大人以上に賢く、結果に対して大人以上に愚か」です。携帯端末の魅力に縛られる前に、トラブルに巻き込まれないための知識、そして、結果を考え、状況に応じて「使わない」という選択をする判断力、統制力を身に付けさせることです。

2～3年前からヘルメット所持・着用への取り組みに対して保護者の皆様のご協力をいただいています。その結果、子供たちは自分の身を守るためにヘルメットを被るようになってきました。このことと同じように、昨年度からの取り組みの成果が今回のアンケートに表れてきています。SNS加害・被害から子供たちを守るためにご協力をお願いします。(裏面資料参照)

ゲームや通話、メール等にかかる時間の調査結果

H30.7実施

※無回答数は除く。

※「昨年度比」は3%以上の増(△)減(▼)があった項目

		1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計	昨年度比	
1 ゲームをする時間(テレビゲーム、コンピュータゲーム、携帯電話・スマホを使ったゲーム等)	平日	4H以上	0	0	1	2	0	0	3(1%)	▼
		3～4H	0	0	2	2	0	4	8(4%)	
		2～3H	0	0	1	3	3	3	10(5%)	
		1～2H	6	7	5	9	12	10	49(24%)	△
		0～1H	14	12	18	11	18	8	81(40%)	△
		しない	13	12	12	6	5	4	52(26%)	
	休日	4H以上	0	1	1	3	1	4	10(5%)	▼
		3～4H	1	0	5	1	3	4	14(7%)	
		2～3H	8	4	4	5	5	3	29(14%)	
		1～2H	7	10	5	12	14	10	58(29%)	△
		0～1H	8	9	19	9	11	6	62(30%)	
		しない	9	8	6	3	3	2	31(15%)	
2 携帯電話やスマートフォンを使って通話やメール、インターネット検索・閲覧などをする時間	平日	4H以上	0	0	0	1	0	0	1(0%)	
		3～4H	0	0	1	3	0	2	6(3%)	
		2～3H	0	0	1	2	1	3	7(3%)	
		1～2H	3	2	6	4	2	9	26(13%)	△
		0～1H	12	7	14	10	21	8	72(35%)	△
		しない	18	23	18	13	13	9	94(46%)	▼
	休日	4H以上	0	0	0	1	0	2	3(2%)	
		3～4H	0	0	1	2	0	3	6(3%)	
		2～3H	3	0	5	1	1	3	13(6%)	
		1～2H	4	2	3	6	6	8	29(14%)	△
		0～1H	6	9	15	9	16	8	63(30%)	△
		しない	21	21	16	14	14	6	92(45%)	▼

中高生、ネット依存深刻

日本の若者に「インターネット依存」が急速に拡大している。子どもが加わる厚生労働省研究班の最近（2017年度）の調査で、全国で推計約93万人もの中高生に、病的なネット依存の疑いがあることが分かった。

中高生約6万4000人を対象にした今回の調査で、「ネットの使用をやめようとする」と落ち着かない」といった自覚症状があり、「病的使用者」に当たると判断された中学生は12.4%。高校生は16.0%にも上った。

12年度に中高生約10万人を対象に同じ方法で行った調査では、ネット依存は推計約52万人で、5年間で約1.8倍に増えている。08年からの5年間に、ネット依存傾向にある成人の割合が約1.5倍増加したことも、私どもは確認している。

久里浜医療センターは11年にネット依存外来を国内で初めて開設したが、訪れる患者は現在、7割近くが未成年者で、9割はゲームに依存している。11年末から受診者が急速に増え、初診予約を取るのさえ難しい状態が続いている。

ゲームにはネット接続型のオンラインゲームと、非接続型のオフラインゲームがある。依存性は前者が後者に比べて圧倒的に高い。事実、受診するゲーム依存患者のほぼすべては、オンラインゲーム依存で、殊に喫緊の対策が必要な問題だ。

例えば中3のA君はオンラインゲームにはまり、ゲーム時間が1日18時間に及ぶことがある。ここ半年は不登校、引きこもり、昼夜の逆転が続く。食事は1日1食で、痩せが目立ってきている。

依存患者では、学校の成績低下、引きこもり、昼夜の逆転、体力低下、親への暴言・暴力などが頻繁に見られる。生活が破綻し、将来設計が狂った例も珍しくない。

世界保健機関（WHO）は今年6月、オンラインゲームなどのやり過

ネット依存 インターネットやオンラインゲーム、会員制交流サイト（SNS）などの使用に自制心が利きにくくなり、日常生活に支障が出た状態。暴力や引きこもり、うつ病などの合併症や脳の障害を引き起こす恐れもある。8月末の厚生労働省研究班の発表では、中高生全体（約650万人）の7人に1人が病的なネット依存の疑いと推計された。その「予備軍」を含めると5人に2人以上との推計もある。依存の比率は男子より女子の方が高いが、症状が深刻化しやすいオンラインゲームの利用では男子の方が高かった。

久里浜医療センター

樋口進院長

全国で93万人、重症は専門機関へ



スマートフォンの画面をみる中学生と文芸部関係者

ぎで日常生活ができなくなる「ゲーム障害」を新たな病気に認定し、「国際疾病分類」（ICD）の最新版に載せた。これを機に、研究や治療の飛躍的な進歩が期待される。

わが国でも、ゲーム障害やネット依存の全容把握に向けた早急な実態調査が必要だ。そして、その結果を基にした教育や啓発、相談・医療の充実、未成年者のネットアクセス制限なども含む包括的な対策が望まれる。

子どもにネット依存の傾向がある場合、保護者や教師はなるべくネットを使う時間を制限するなど工夫してほしい。昼夜逆転の生活が続くなど、既に深刻な依存症状が見られる場合には、専門の相談・医療機関への相談・受診をお勧めする。

相談は都道府県等の精神保健福祉センターがよい。専門医療機関は最近少しずつ増えている。私たちのセンターのウェブサイト「ネット依存治療施設リスト」を掲載している。

ネット依存に関する8項目の質問

（厚生労働省研究班作成の原文の一部を略記）

- インターネットに夢中になっていると感じているか
- 満足を与えるため、ネットを使う時間をだんだん長くしなければならないか
- 使用を制限したり、完全にやめようとしたりしたが、うまくいかなかったことがたびたびあったか
- 使用時間を短くした時や完全にやめようとした時、不機嫌や落ち込み、イライラなどを感じたか
- 使いはじめに意図したよりも長くネットを接続した状態であるか
- ネットのために大切な人間関係や、学校・部活動のことを台無しにしたり、あやうくしたりしたか
- ネットへの熱中のしすぎをかくすため、家族、先生らにうそをついたことがあるか
- 絶望的な気持ち、不安などのいやな気持ちや問題から逃げるためにネットを使うか

5項目以上に該当する人は「病的使用者」
3～4項目該当の場合は「不適応使用者」

5項目以上該当は依存疑い

厚生労働省研究班（代表・尾崎米厚鳥取大教授）は昨年度、全国の中高生を対象に飲酒や喫煙、ネット利用に関する調査を実施。協力を得られた中学校48校、高校55校の生徒約6万4000人の回答を解析した。ネット

依存の評価には、提唱者であるキンバリー・ヤング博士（米国）の診断質問票を使用。「ネットのために大切な人間関係や、学校・部活動のことを台無しにしたり、あやうくしたりしたか」など8項目からなり、5項目以上に該当すると、病的なネット依存の疑いとされる。



ひぐち・すすむ 1954年山梨県生まれ。東北大医学部卒。国立療養所久里浜病院（現・久里浜医療センター）の臨床研究部長、副院長などを経て、同センター院長。専門はアルコール依存症やインターネット依存、ギャンブル依存の予防、治療、研究。著書に「スマホゲーム依存症」など。