小・中学生のインターネット及びオンラインゲームに関する実態調査報告書

令 和 ４ 年 ３ 月

港　　区

目　　次

第一章　調査について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1
　　1　調査の目的
　　2　調査設計
　　3　調査項目
　　4　回答結果
　　5　報告書を読む際の留意点
第二章　調査の結果について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4
　第一節　児童（小学１年生～小学３年生）に対する調査の結果・・・・・4
　　1　インターネット・オンラインゲームの使用状況
　　2　家庭内ルールの状況
　　3　インターネットやゲームの危険性等に関する学習状況及び相談状況
　　4　インターネット・オンラインゲームの使用に関する問題
　　5　生活習慣及び家族関係との関連
　第二節　児童・生徒（小学４年生～中学３年生）に対する調査の結果　‥42
　　1　インターネット・オンラインゲームの使用状況
　　2　家庭内ルールの状況
　　3　インターネットやゲームの危険性等に関する学習状況及び相談状況
　　4　インターネット・オンラインゲームの使用に関する問題
　　5　生活習慣、精神的健康度及び家族関係との関連
　第三節　保護者に対する調査の結果　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・90
　　1　保護者のインターネット・オンラインゲームの使用状況
　　2　フィルタリング設定
　　3　家庭内ルールの状況
　　4　インターネットやオンラインゲームの危険性に関する情報取得、相談状況
　　5　インターネット・オンラインゲームの使用に関する問題の認識
　　6　児童・生徒と保護者の回答の紐付け結果

第一章　調査について

１　調査の目的

近年、オンラインゲームやＳＮＳなどインターネットに依存する子どもの増加が社会問題化している。2019 年５月には世界保健機関（ＷＨＯ）が「ゲーム障害」を新たな国際疾病分類として認定した。

また、2020 年から新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、区立小・中学校においても、１人１台タブレット端末を配備し、オンライン授業が開始されるなど、インターネットを身近に使える機会が格段に増えている。

インターネットやオンラインゲームには、子どもの学習や親子のコミュニケーションを促進させるなどのメリットがある一方、子ども家庭支援センターには、「子どもがオンラインゲームに何万円も課金してしまった」、「何時間もゲームや動画配信を見続けている」等の相談や、それらを理由に親子喧嘩や夫婦喧嘩に発展し、虐待につながる相談が増え、内容も多様化している。

本調査は、港区に住む子どもたちのインターネット及びオンラインゲームへの依存傾向や、インターネットの使用による生活への影響、依存傾向が高い子どもたちの特性等の現状を把握し、児童・生徒、保護者及び関係機関に対する効果的な施策を検討することを目的として実施した。

２　調査設計

（１）対象

ア　区立小学校に在籍している全児童
　　小学１～３年生　5,310 人
　　小学４～６年生　4,715 人
イ　区立中学校に在籍している全生徒　2,182 人
ウ　区立小・中学校に在籍している全児童・生徒の保護者 12,207 人
※令和４年２月１日時点

（２）調査手法

インターネットにより回収

（３）調査期間

令和４年２月 10 日（木曜）から令和４年２月 24 日（木曜）まで

（４）調査委託先

株式会社 KENZAN / ネット・ゲーム依存予防回復支援 MIRA-i

３　調査項目

（１）児童・生徒

児童・生徒の調査項目は以下のとおりである。小学１年生から小学３年生までは漢字をひらがな表記にし、回答の負担を考慮して調査項目を減らして実施した。

項目	小学１年生から小学３年生まで	小学４年生から中学３年生まで
ア　基本属性（識別番号、学年等）	○	○
イ　生活（起床時間、就寝時間等）	○	○
ウ　インターネット及びオンラインゲームの使用状況（使用機器、使用時間等）	○	○
エ　インターネット及びオンラインゲームに関する学習	○	○
オ　インターネット及びオンラインゲームに関する相談	○	○
カ　インターネット及びオンラインゲームの使用により生じている問題	○	○
キ　インターネット及びオンラインゲームへの依存傾向	○	○
ク　心身の健康	―	○
ケ　家族との関係	○	○

（２）保護者

ア　保護者の基本属性（識別番号、続柄等）

イ　保護者のインターネット及びオンラインゲームの使用状況（使用機器、使用時間等）

ウ　子どもの基本属性（性別、学年等）

エ　子どものインターネット及びオンラインゲームの使用状況（使用機器、使用時間等）

オ　子どものインターネット及びオンラインゲームに関する不安、心配事

カ　子どものインターネット及びオンラインゲームの使用により生じている問題

キ　子どものインターネット及びオンラインゲームの使用に関する相談先

ク　保護者のインターネット及びオンラインゲームに関する情報取得
ケ　保護者の家族との関係
コ　保護者の心身の健康

４　回答結果

（１）児童

小学１～３年生　3,122 人（回収率約 58.8%）
小学４～６年生　2,500 人（回収率約 53.0%）
小学生合計　5,622 人（回収率約 56.1%）

（２）生徒

中学１～３年生　1,118 人（回収率約 51.2%）

（３）保護者

3,338 人（回収率約 27.3%）

（４）児童・生徒と保護者の回答の紐づけ

1,299 家庭
※児童・生徒の回答と保護者の回答との関連を調べるため、回答の際、親と子を紐づける識別番号を入力してもらい、回収後、児童・生徒と保護者の回答の紐づけを行った。

５　報告書を読む際の留意点

○　図・表中のｎは、質問に対する回答者数である。
○　調査結果の表記について、小数点第２位を四捨五入した値を表記しているため、合計が 100%にならない場合がある。
○　図・表中の「－」は回答者が皆無のものである。
○　複数回答ができる質問では回答比率の合計が 100%を超える場合がある。
○　クロス集計の場合、分析軸の該当者が 50 人未満の場合は標本誤差が大きくなるため、原則として分析の対象から除いている。
○　本報告書では、特に関連があると推測される項目について記した。すべての質問に対する回答数及び比率については基本集計を参照されたい。

第二章　調査の結果について

第一節　児童（小学１年生～小学３年生）に対する調査の結果

１　インターネット・オンラインゲームの使用状況

（１）　インターネットサービスの使用状況

小学１～３年生までの児童が使用しているインターネットサービスは、「動画サイト」が 50.0%と最も多く、次に「オンラインゲーム」37.3%と続く。

学年別では、いずれの学年においても「動画サイト」が最も多く、学年が上がるごとに使用率も増加する（小学１年：39.7%、小学２年：49.3%、小学３年：58.5%）。

次に使用率が高いサービスは、いずれの学年においても「オンラインゲーム」であり、「動画サイト」と同様に、学年が上がるごとに使用率が増加する（小学１年：26.9%、小学２年：37.7%、小学３年：45.1%）。

表１　使用しているインターネットサービス（学年・性別）（複数回答）

		オンラインゲーム	ＳＮＳ	動画サイト	オンライン小説や漫画	情報やニュースなどの検索	メール	ブログ・掲示板	チャット・Skype・メッセンジャー	わからない	その他
	n（人）	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
総計	3,122	**37.3**	8.4	**50.0**	11.1	25.0	24.3	2.0	4.8	22.0	0.5
小学１年	905	**26.9**	4.5	**39.7**	10.2	13.4	18.7	2.9	3.5	33.1	0.6
小学２年	1,035	**37.7**	7.1	**49.3**	11.7	22.1	24.7	1.5	4.7	23.4	0.5
小学３年	1,182	**45.1**	12.4	**58.5**	11.3	36.5	28.2	1.9	5.8	12.3	0.5
男子	1,559	47.0	6.2	53.9	12.4	24.8	20.7	2.7	4.7	18.6	0.5
女子	1,528	27.8	10.8	46.3	9.8	25.3	28.3	1.4	4.9	25.5	0.5

（２）インターネット使用時の機器

インターネット使用時の機器の使用率は、全体で「タブレット」が59.7%と最も高い。「ゲーム機」が45.0%、「テレビ」が38.7%と続く。

学年別では、いずれの機器においても学年が上がるごとに使用率が増加する。特に「ゲーム機」では、小学１年が33.9%であるが、小学３年が52.5%と半数を超える。

表２　インターネット使用時の機器（学年・性別）（複数回答）

		スマートフォン	タブレット	パソコン	ゲーム機	携帯電話	テレビ	使用なし	わからない
	n（人）	%	%	%	%	%	%	%	%
総計	3,122	34.5	**59.7**	22.1	**45.0**	24.0	38.7	5.4	9.5
小学１年	905	27.8	54.3	17.9	**33.9**	16.9	30.5	7.7	16.6
小学２年	1,035	32.3	55.5	22.0	**46.1**	26.1	38.6	6.8	9.1
小学３年	1,182	41.5	67.7	25.3	**52.5**	27.7	45.1	2.5	4.5
男子	1,559	35.9	60.6	25.3	53.0	22.5	41.8	4.5	7.8
女子	1,528	33.3	59.6	18.8	37.0	26.0	35.7	6.4	11.1

（３） インターネット・オンラインゲームの使用場所

ア　インターネットを使用する場所

全体で「家の家族で過ごす部屋（居間等）」が 70.5%と最も多く、「自室」30.8%が続く。

表３-１　インターネットの使用場所（学年・性別）（複数回答）

		自室	家の家族で過ごす部屋（居間等）	友人の家	ネットカフェ	学校	Wi-Fi のある施設	ゲームセンター	移動中	使用していない
	n（人）	%	%	%	%	%	%	%	%	%
総計	3,122	**30.8**	**70.5**	9.2	3.0	7.9	7.0	5.2	13.5	15.0
小学１年	905	27.6	63.0	6.7	2.4	7.5	4.8	6.4	10.1	21.0
小学２年	1,035	32.1	67.9	11.3	3.9	8.2	7.1	6.8	16.0	16.5
小学３年	1,182	32.1	78.5	9.1	2.7	8.0	8.7	3.0	14.0	9.0
男子	1,559	31.1	71.4	11.5	4.0	7.7	7.5	8.3	14.2	12.7
女子	1,528	30.2	70.0	6.7	2.0	8.1	6.5	2.0	12.8	17.5

イ　オンラインゲームを使用する場所

全体で「家の家族で過ごす部屋（居間等）」が 42.9%と最も多く、「自室」21.6%が続く。

表３-２　オンラインゲームの使用場所（学年・性別）（複数回答）

		自室	家の家族で過ごす部屋（居間等）	友人の家	ネットカフェ	学校	Wi-Fi のある施設	ゲームセンター	移動中	使用していない
	n（人）	%	%	%	%	%	%	%	%	%
総計	3,122	**21.6**	**42.9**	8.7	1.7	2.0	4.6	3.5	7.2	45.3
小学１年	905	18.8	34.8	5.5	1.4	2.2	3.2	4.8	6.2	52.3
小学２年	1,035	21.7	41.3	9.5	2.3	1.9	4.4	4.5	7.1	46.4
小学３年	1,182	23.5	50.5	10.6	1.4	1.9	5.9	1.7	8.1	39.0
男子	1,559	25.7	49.6	11.9	2.4	2.4	5.8	5.6	8.9	35.9
女子	1,528	17.5	36.1	5.4	1.0	1.4	3.4	1.3	5.6	55.1

（４）１日のインターネット使用時間

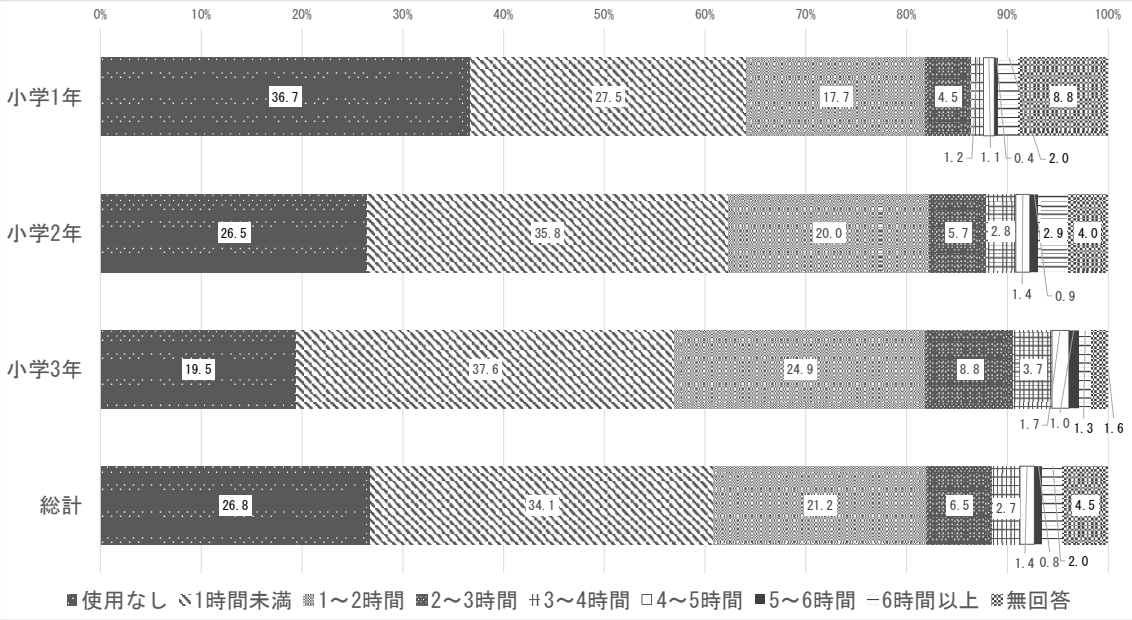
学校がある日とない日について、１日のインターネット使用時間（勉強のための使用を除く）を尋ねた。

ア　学校がある日のインターネット使用時間

全体では、「１時間未満」が 34.1％と最も多い。

学年別では、小学１年では「使用なし」が 36.7％と最も多く、使用している場合は「１時間未満」が 27.5％と最も多い。小学２年、小学３年では「１時間未満」が最も多い（小学２年：35.8％、小学３年：37.6％）。

図１－１　学校がある日のインターネット使用時間（学年別）



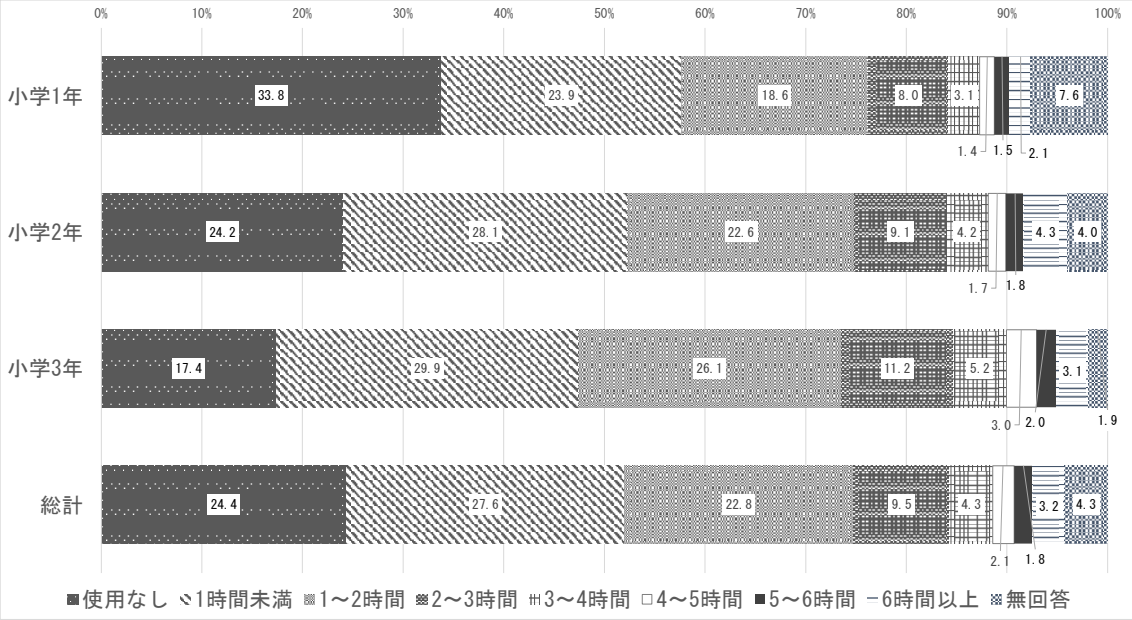
※学校がある日の１日のインターネット使用時間について、日常的な１日のインターネット使用時間として以降のクロス集計等の分析に用いた。

イ　学校がない日のインターネット使用時間

全体では「１時間未満」が27.6%と最も多いが、学校がある日より低い。学校がある日の「２～３時間」が6.5%である一方、学校がない日の「２～３時間」が9.5%とやや多い。

学年別では、小学１年で「使用なし」が33.8%、小学２年生で「１時間未満」が28.1%、小学３年で「１時間未満」が29.9%と最も多い。

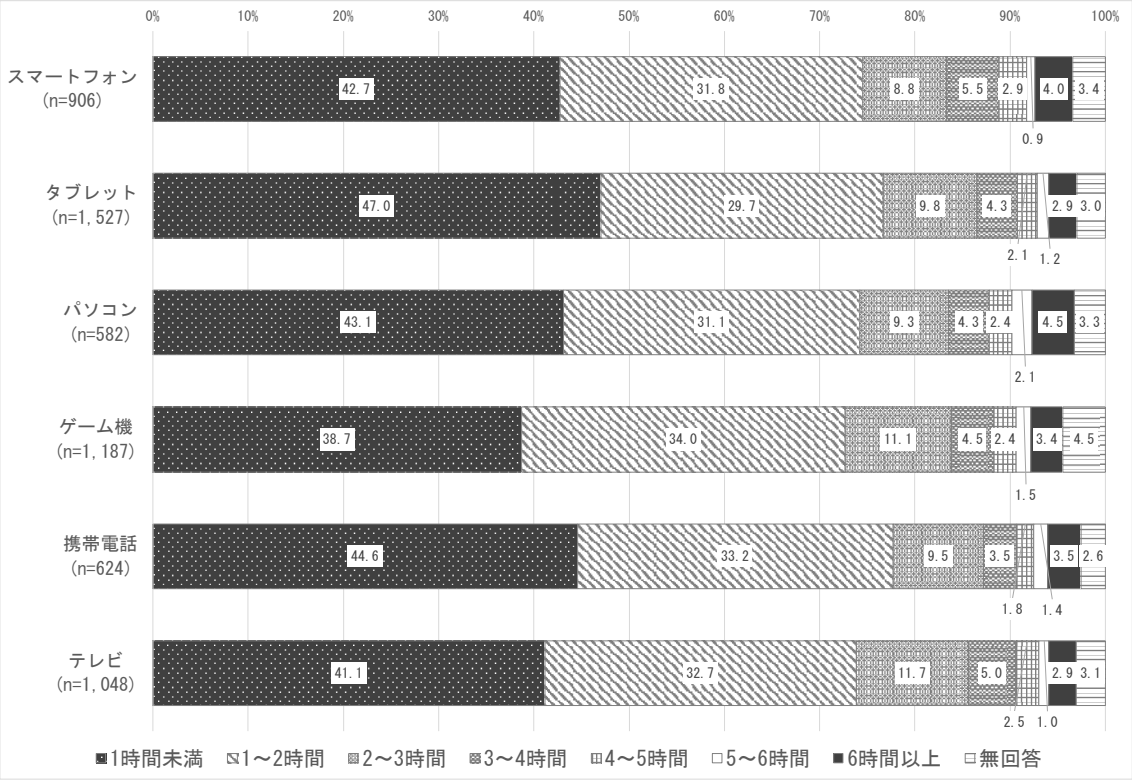
図１-２　学校がない日のインターネット使用時間（学年別）



ウ　使用機器別のインターネット使用時間

学校がある日の、使用機器別インターネット使用時間（「使用なし」を除く）を見ると、「タブレット」を使用している児童では「１時間未満」が47.0％と最も多い。

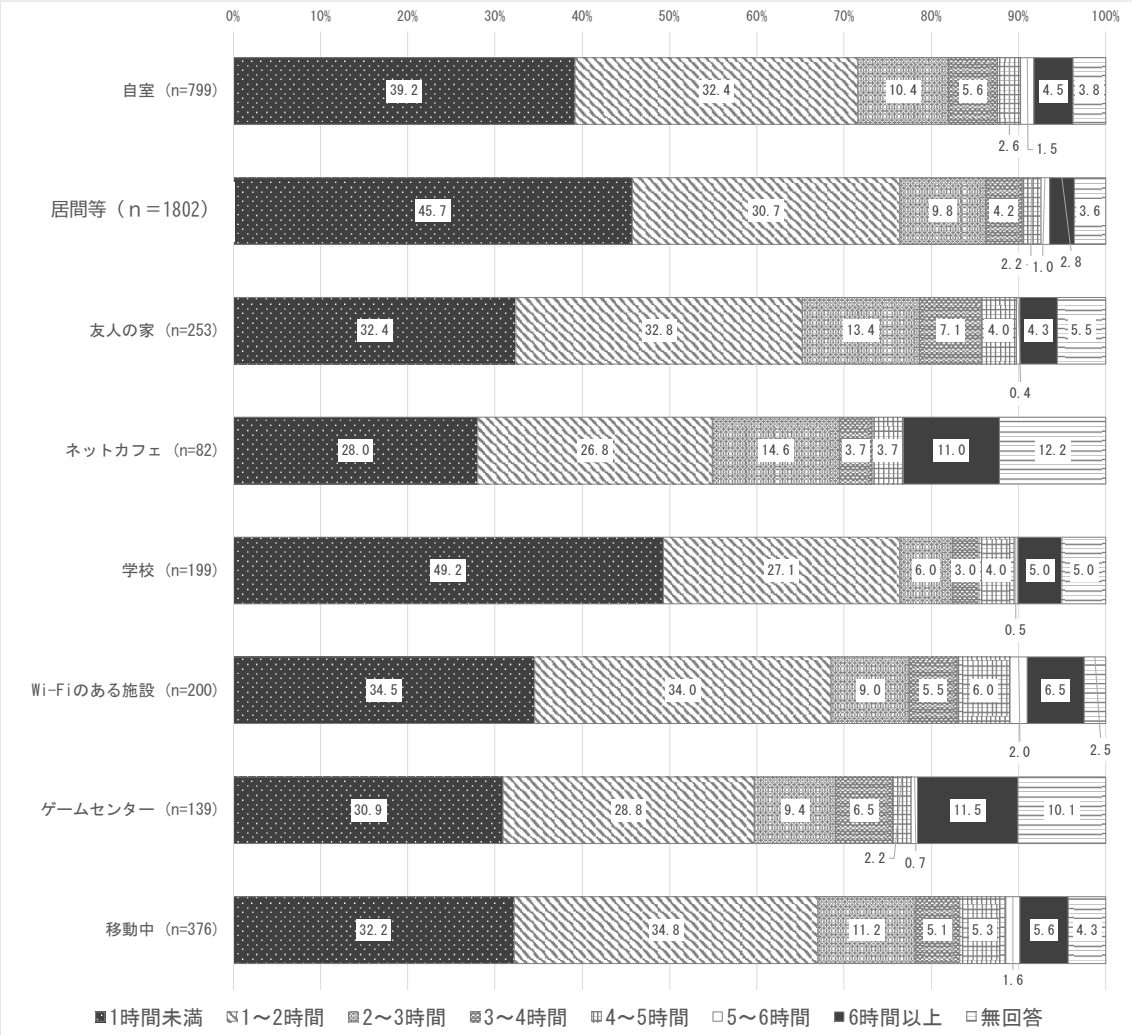
図２　学校がある日のインターネット使用時間（使用機器別）



エ　使用場所別のインターネット使用時間

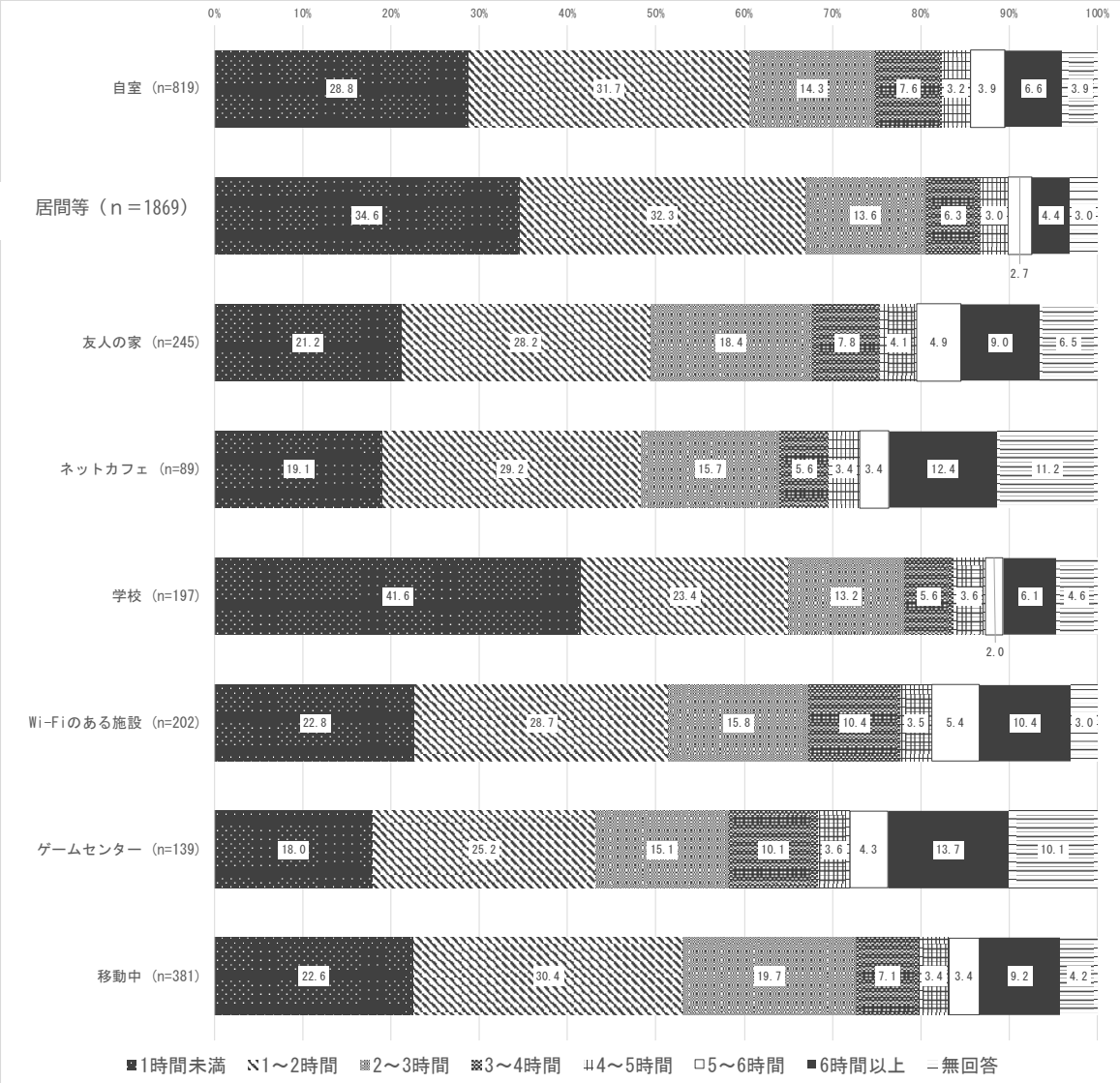
学校がある日の、使用場所別インターネット使用時間（「使用なし」を除く）を見ると、「家の家族で過ごす部屋（居間等）」では「１時間未満」が45.7%と最も多く、「１～２時間」が30.7%と続く。「ネットカフェ」と「ゲームセンター」では「６時間以上」の割合が１割を超える（ネットカフェ：11.0%、ゲームセンター：11.5%）。

図３-１　学校がある日のインターネット使用時間（使用場所別）



学校がない日の、使用場所別インターネット使用時間(「使用なし」を除く)を見ると、「自室」では「１～２時間」が 31.7%と最も多く、「家の家族で過ごす部屋（居間等）」では「１時間未満」が 34.6%と最も多い。「ネットカフェ」と「ゲームセンター」では「６時間以上」がそれぞれ 12.4%、13.7%であり、他の使用場所よりも割合が高い。

図３-２　学校がない日のインターネット使用時間（使用場所別）



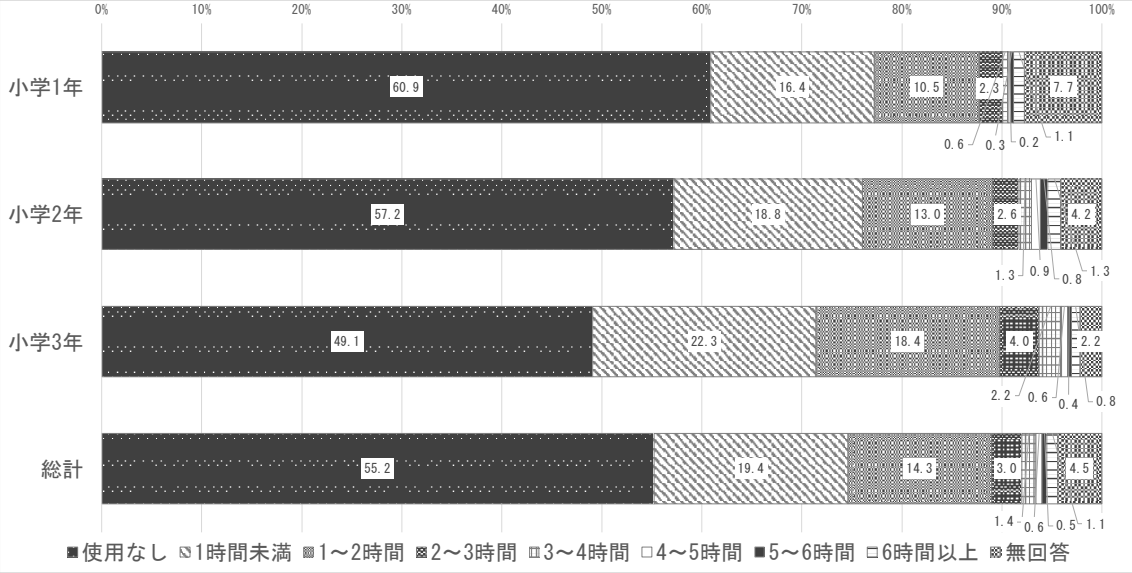
（５）１日のオンラインゲームの使用時間・１週間の使用日数

ア　学校がある日のオンラインゲームの使用時間

全体では「使用なし」が 55.2%と最も多く、半数を超える。

学年別では、学年が上がるごとに使用時間が増加する。

図４-１　学校がある日のオンラインゲーム使用時間（学年別）

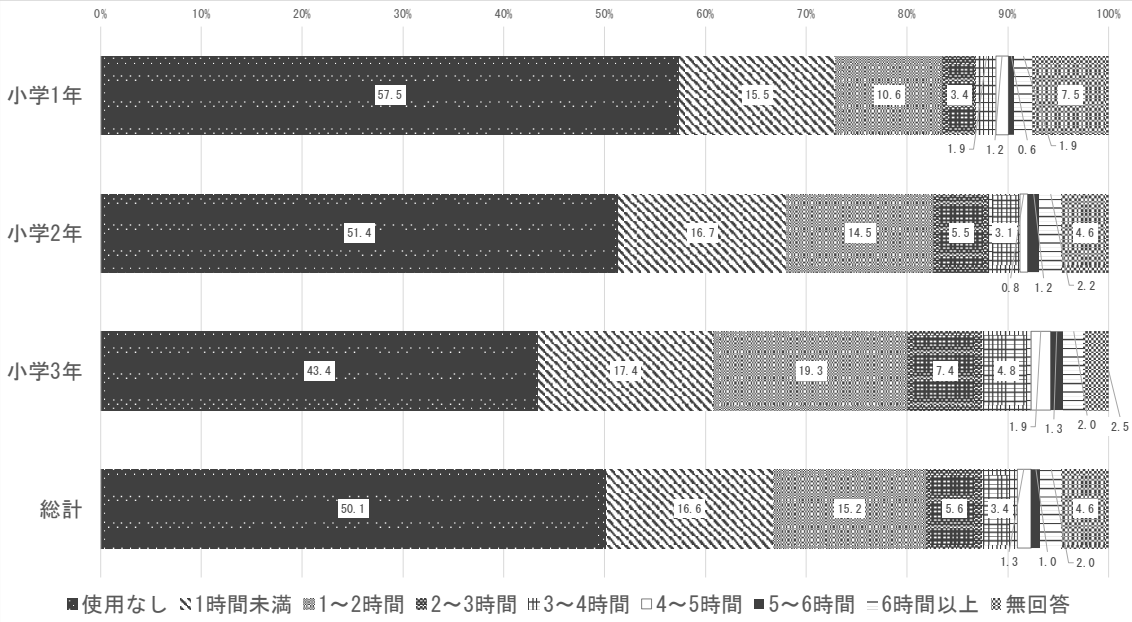


イ　学校がない日のオンラインゲームの使用時間

全体では「使用なし」が 50.1%と最も多く、半数を超える。

学年別では、学年が上がるごとに使用時間数が増加する。

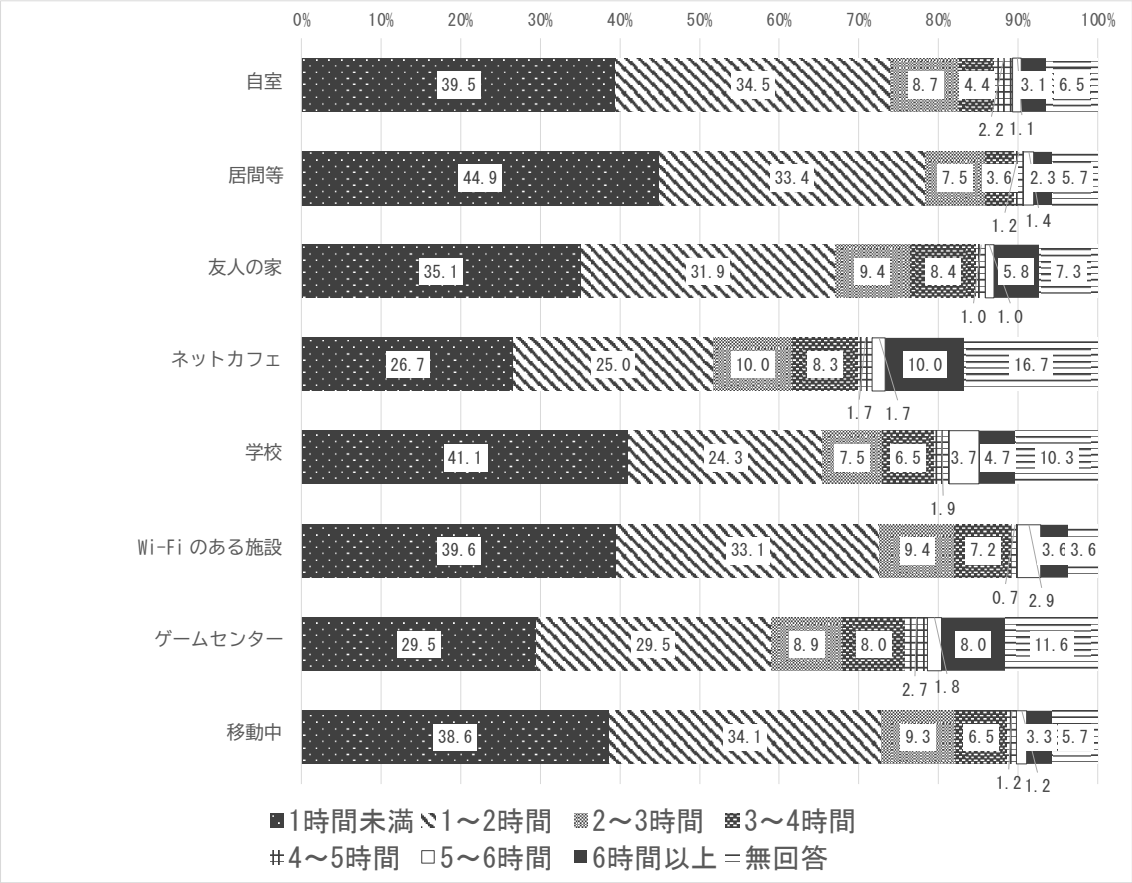
図４-２　学校がない日のオンラインゲーム使用時間（学年別）



ウ　使用場所別のオンラインゲーム使用時間

学校がある日の、使用場所別オンラインゲーム使用時間（「使用なし」を除く）では、「家の家族で過ごす部屋（居間等）」で「１時間未満」が44.9%と最も多く、「１～２時間」が33.4%と続く。

図５ 学校がある日のオンラインゲーム使用時間（使用場所別）



エ　１週間のオンラインゲーム使用日数

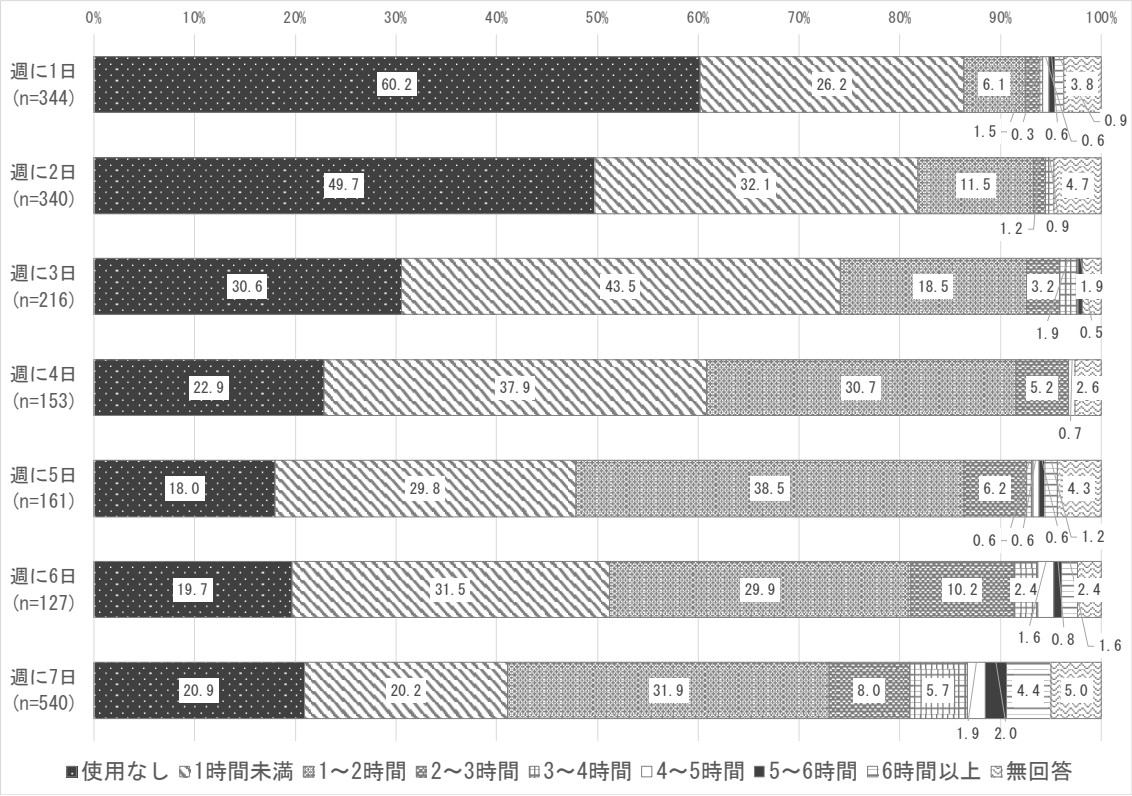
１週間のオンラインゲーム使用日数について、「使用なし」が33.4%と最も多い。使用している場合は「週７日」が17.3%と最も多く、「週１日」が11.0%と続く。

表４　１週間のうちのオンラインゲーム使用日数（全体）

	使用なし	週１日	週２日	週３日	週４日	週５日	週６日	週７日	無回答	総計
回答数	1,043	344	340	216	153	161	127	540	198	3,122
%	**33.4**	11.0	10.9	6.9	4.9	5.2	4.1	**17.3**	6.3	100

１週間のゲーム使用日数別に、学校がある日のオンラインゲーム使用時間を見ると、１週間の使用日数が多くなるほど、１日のオンラインゲーム使用時間が多い傾向である。

図６　学校がある日のオンラインゲーム使用時間（１週間のゲーム日数別）



（６）オンラインゲーム使用時の機器

オンラインゲームを週に１日以上使用している児童・生徒のうち、オンラインゲーム使用時の機器について、全体で「ゲーム機」が67.6%と最も多い。

表５　オンラインゲーム使用時の機器（学年・性別）（複数回答）

		スマートフォン	タブレット	パソコン	ゲーム機	その他
	n（人）	%	%	%	%	%
総計	1,881	30.4	40.2	14.9	**67.6**	0.1
小学１年	480	29.8	41.0	12.1	58.3	0.1
小学２年	616	29.9	40.1	17.5	70.8	0.1
小学３年	785	31.2	39.7	14.6	70.7	－
男	1,074	30.9	41.1	17.6	71.0	－
女	782	29.9	39.3	11.4	63.2	0.1

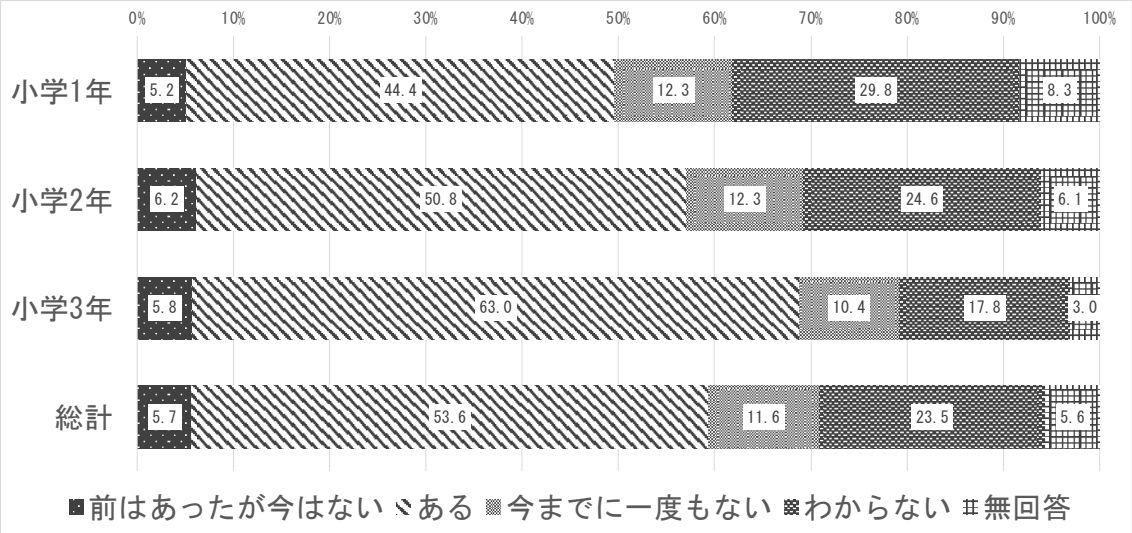
２　家庭内ルールの状況

（１）家庭内ルールの有無

ア　インターネットの使用に関する家庭内ルールの有無

全体では「ある」が 53.6%であり、学年が上がるごとに「ある」が増加する（小学１年：44.4%、小学２年：50.8%、小学３年：63.0%）。

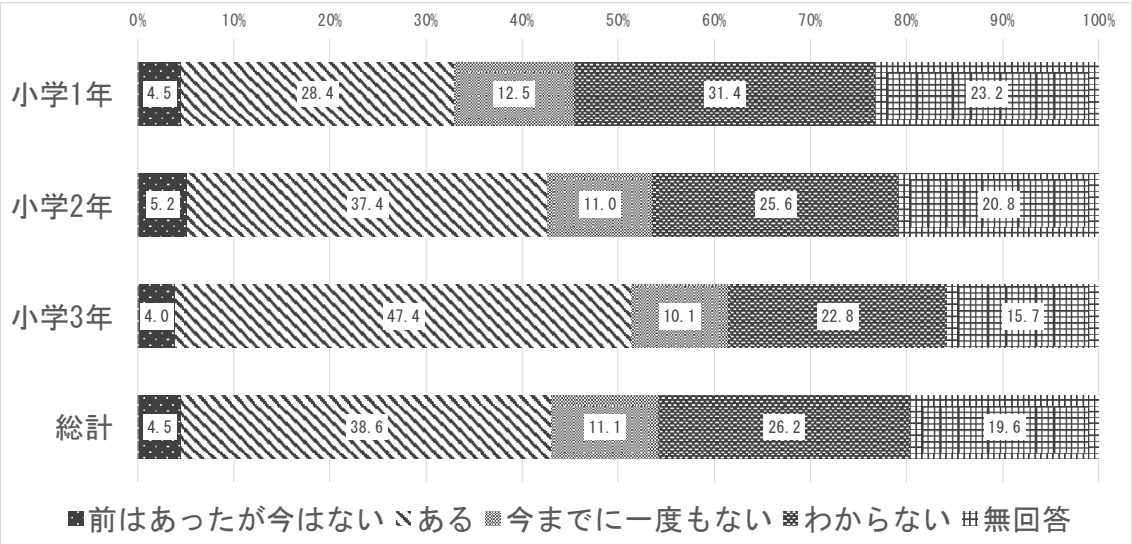
図７-１　インターネットの使用に関する家庭内ルールの有無（学年別）



イ　オンラインゲームの使用に関する家庭内ルールの有無

全体では「ある」が全体で 38.6%であり、学年が上がるごとに「ある」が増加する（小学１年：28.4%、小学２年：37.4%、小学３年：47.4%）。

図７-２　オンラインゲームの使用に関する家庭内ルールの有無（学年別）



（２）家庭内ルールの決め方

インターネット・オンラインゲームそれぞれについて、家庭内ルールが「ある」と回答した児童・生徒のうち、家庭内ルールの決め方について、インターネットとオンラインゲームいずれにおいても「親が」決めた人が最も多く（インターネット：47.9%、オンラインゲーム：48.8%）、次に「自分と親で」決めた人と続く（インターネット：45.7%、オンラインゲーム：43.3%）。

表６　インターネット・オンラインゲームの使用に関する家庭内ルールの決め方（全体）

		親が	自分と親で	自分で	無回答	総計
インターネット	回答数	802	764	76	31	1,673
	%	**47.9**	45.7	4.5	1.9	100
オンラインゲーム	回答数	588	521	57	38	1,204
	%	**48.8**	43.3	4.7	3.2	100

（３）家庭内ルールをどのくらい守れているか

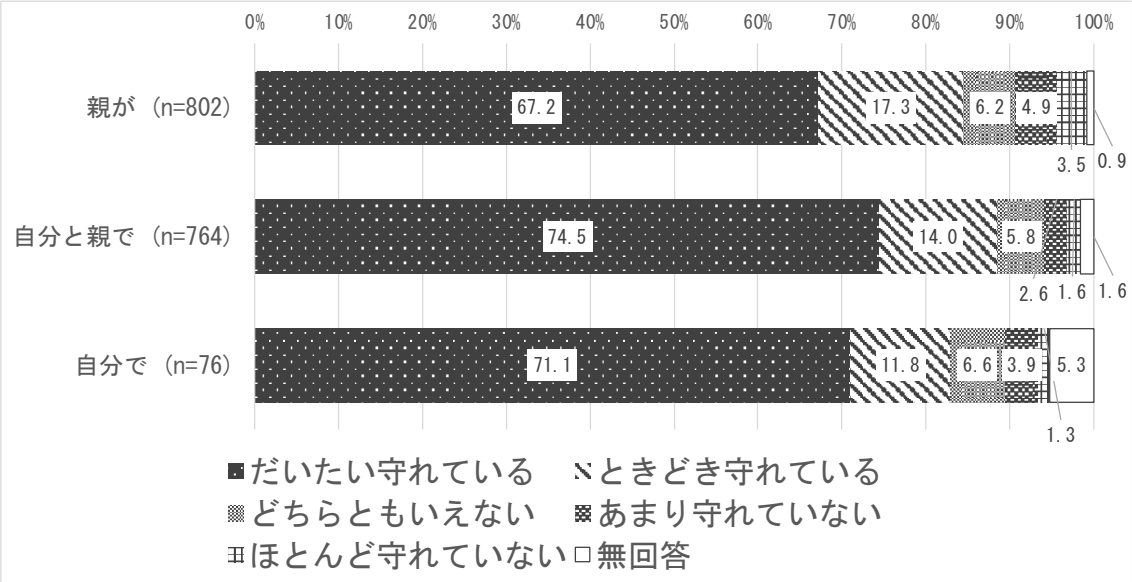
インターネット・オンラインゲームそれぞれについて、家庭内ルールが「ある」と回答した児童・生徒のうち、家庭内ルールをどのくらい守れているかについて、インターネットでは「だいたい守れている」が70.0%である。オンラインゲームでは「だいたい守れている」が68.3%である。

表７　家庭内ルールをどのくらい守れているか（全体）

		だいたい守れている	ときどき守れている	どちらともいえない	あまり守れていない	ほとんど守れていない	無回答	総計
インターネット	回答数	1,171	264	102	63	41	32	1,673
	%	**70.0**	15.8	6.1	3.8	2.5	1.9	100
オンラインゲーム	回答数	822	181	62	52	26	61	1,204
	%	**68.3**	15.0	5.1	4.3	2.2	5.1	100

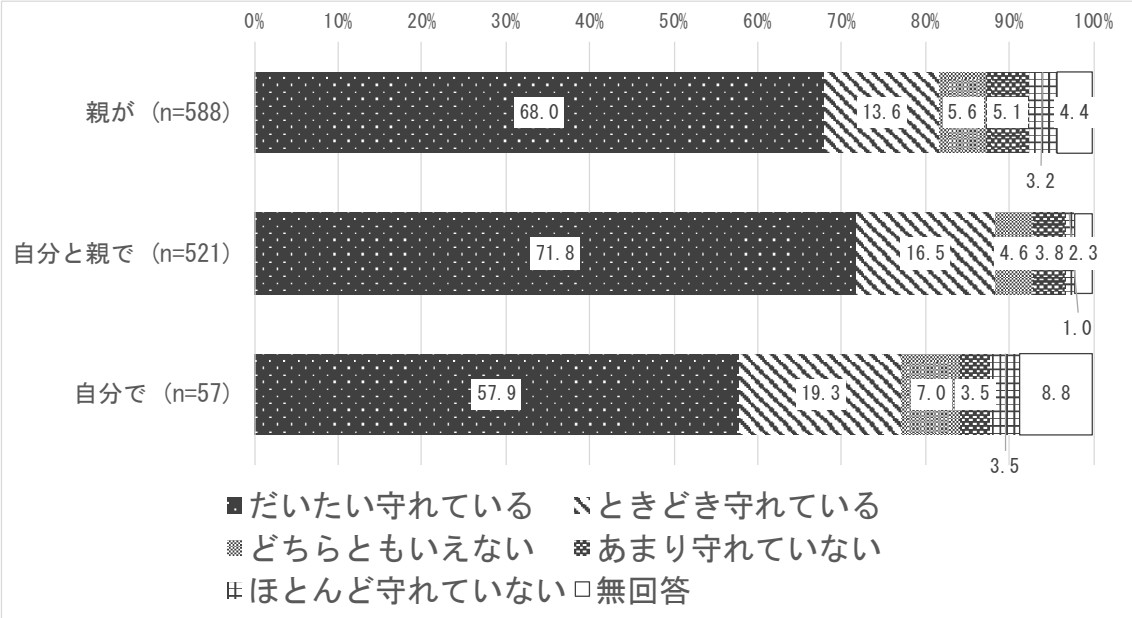
インターネットの使用に関する家庭内ルールをどのくらい守れているかについて、家庭内ルールの決め方別に見ると、「自分と親で」決めた割合が74.5%であり、「親が」決めた割合(67.2%)より高い。

図８-１　インターネット使用に関する家庭内ルールをどのくらい守れているか（家庭内ルールの決め方別）



オンラインゲームの使用に関する家庭内ルールをどのくらい守れているかについて、家庭内ルールの決め方別に見ると、「自分と親で」決めた割合が71.8%であり、「親が」決めた割合（68.0%）より高い。

図８-２　オンラインゲーム使用に関する家庭内ルールをどのくらい守れているか（家庭内ルールの決め方別）



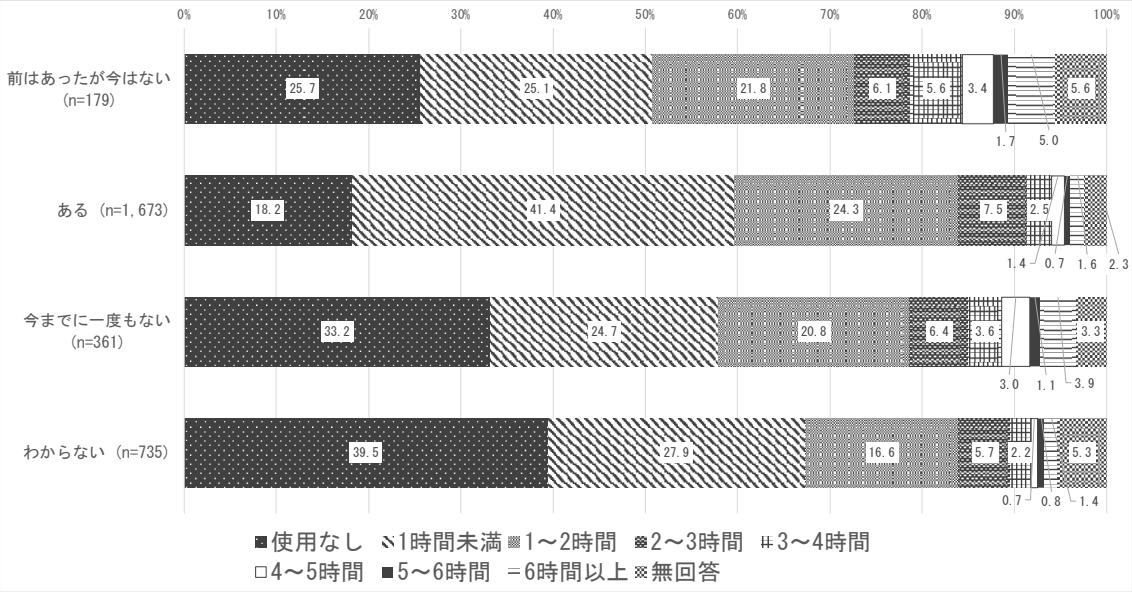
（４）家庭内ルールとインターネット・オンラインゲームの使用時間

「家庭内ルールの有無」、「家庭内ルールの決め方」及び「家庭内ルールをどのくらい守れているか」とインターネット・オンラインゲームの使用時間との関連について図９－１から図 11－２に示す。

ア　家庭内ルールの有無別の使用時間

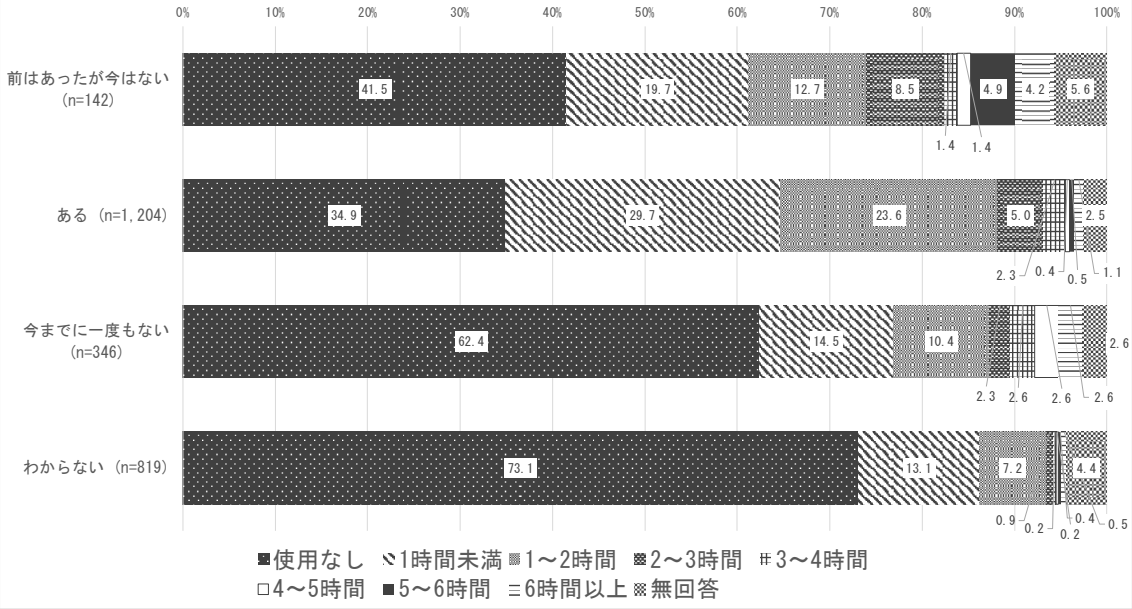
学校がある日のインターネット使用時間を、家庭内ルールの有無別に見ると、家庭内ルールが「ある」では「１時間未満」が 41.4％である。「前はあったが今はない」では「１時間未満」が 25.1％、「今までに一度もない」では「１時間未満」が 24.7％である。

図９－１　学校がある日のインターネット使用時間（家庭内ルールの有無別）



学校がある日のオンラインゲーム使用時間を、家庭内ルールの有無別に見ると、家庭内ルールが「ある」では「１時間未満」が29.7%である。「前はあったが今はない」では「３～４時間」以降の合計が11.9%、「ある」では「３～４時間」以降が4.3%、「今までに一度もない」では「３～４時間」以降が7.8%である。

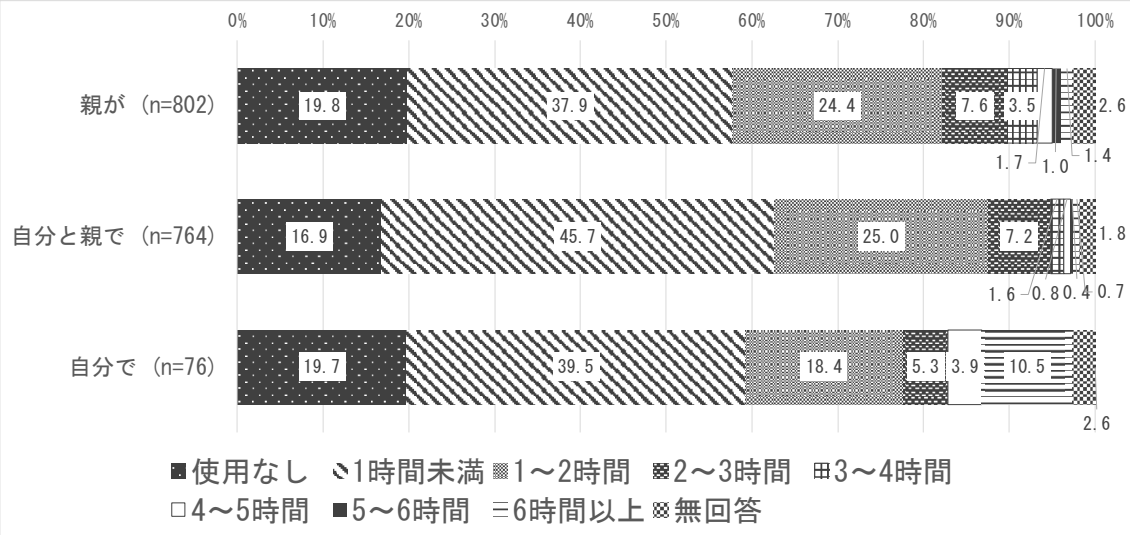
図９-２　学校がある日のオンラインゲーム使用時間（家庭内ルールの有無別）



イ　家庭内ルールの決め方別の使用時間

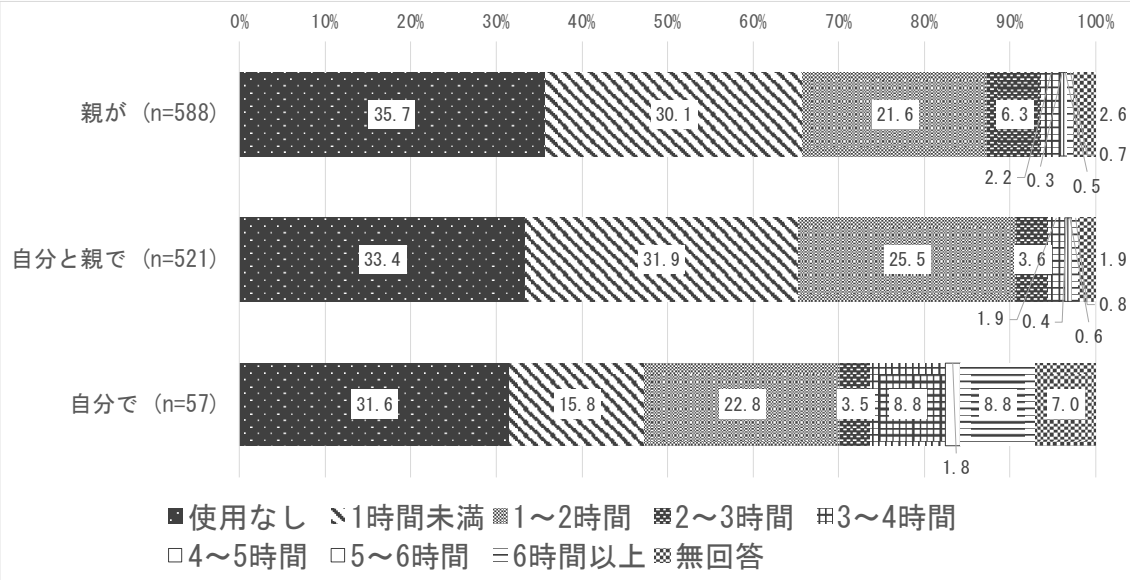
学校がある日のインターネット使用時間を家庭内ルールの決め方別に見ると、「１時間未満」は、「親が」家庭内ルールを決めた場合は 37.9%であり、「自分と親で」決めた場合は 45.7%、「自分で」決めた場合は 39.5%である。

図 10-１　学校がある日のインターネット使用時間（家庭内ルールの決め方別）



学校がある日のオンラインゲーム使用時間を家庭内ルールの決め方別に見ると、「１時間未満」は、「親が」家庭内ルールを決めた場合は 30.1%であり、「自分と親で」決めた場合は 31.9%、「自分で」決めた場合は 15.8%である。

図 10-２　学校がある日のオンラインゲーム使用時間（家庭内ルールの決め方別）



ウ　家庭内ルールをどのくらい守れているか別の使用時間

家庭内ルールをどのくらい守れているか別の使用時間については、ｎの値が 50 未満のものがあるため、参考値として図 11-１及び図 11-２を示す。

図 11-１　学校がある日のインターネット使用時間（家庭内ルールを守れているか別）

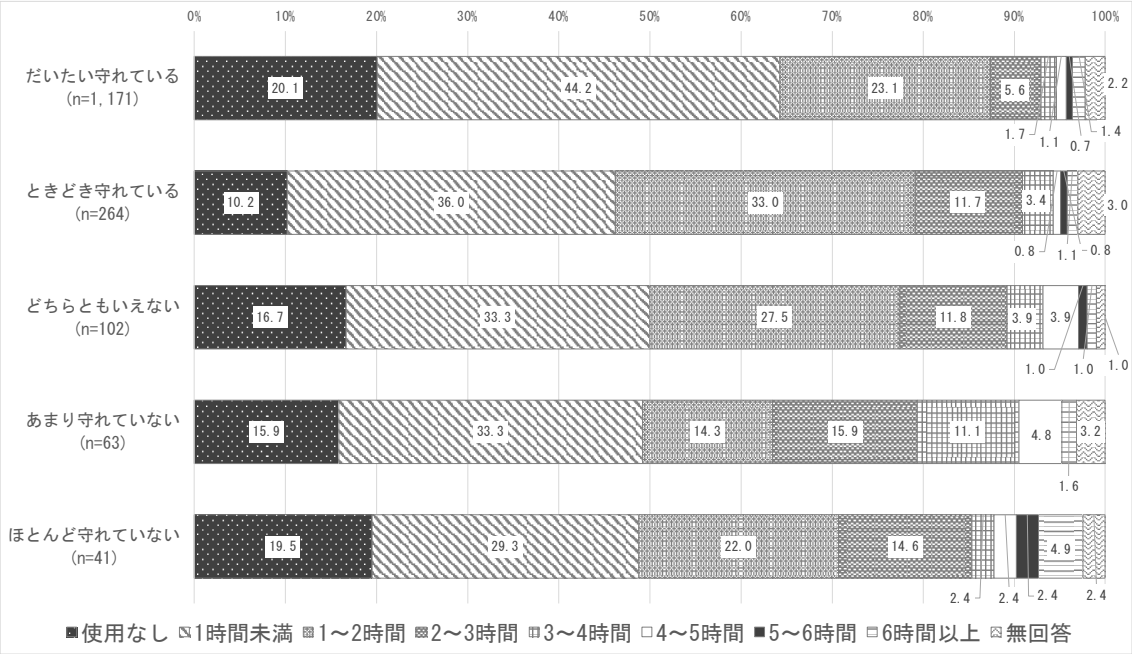
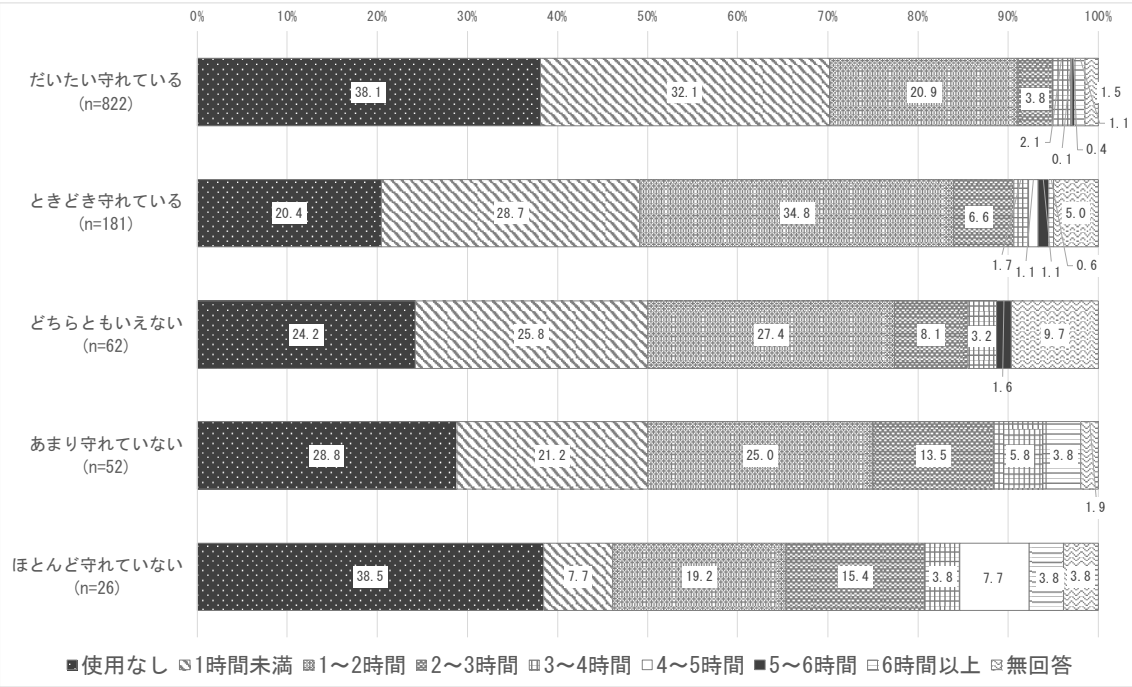


図 11-２　学校がある日のオンラインゲーム使用時間（家庭内ルールを守れているか別）



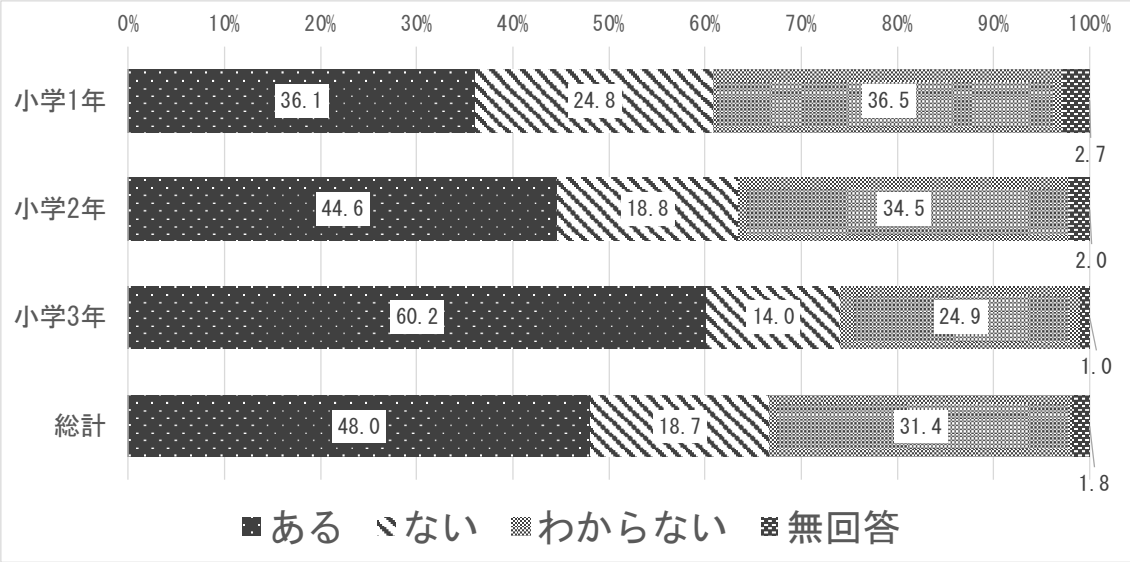
３　インターネットやゲームの危険性等に関する学習状況及び相談状況

（１）危険性等の学習経験

インターネットやオンラインゲームの危険性や注意点に関する学習の経験について「ある」が全体で 48.0%である。

学年別では、学年が上がるごとに「ある」が増加し、小学３年では 60.2%である。小学１年では「わからない」36.5%、小学２年では「わからない」が 34.5%であり、３割を超えている。

図 12　インターネットやオンラインゲームの危険性等に関する学習経験（学年別）



（２）相談状況

ア　相談経験

インターネットやオンラインゲームについての問題に関する相談の経験について、相談したことが「ある」人の割合は 21.3%であった。

表８　インターネット・オンラインゲームに関する相談経験の有無（全体）

	ある	ない	相談したくてもできなかった	無回答	総計
回答数	665	2,306	77	74	3,122
%	**21.3**	73.9	2.5	2.4	100

イ　誰に相談したか

相談したことが「ある」人のうち、誰に相談したかについては、「母」が94.7%と最も多く、「父」が75.9%、「友達」が36.2%と続く。

表９　誰に相談したか（全体）（複数回答）

項目	回答数	%
父	505	**75.9**
母	630	**94.7**
きょうだい	213	32.0
祖父母	95	14.3
その他の親戚	27	4.1
学校の先生	95	14.3
スクールカウンセラー	14	2.1
病院の医師	14	2.1
相談所のカウンセラー、心理士	6	0.9
友達	241	**36.2**
その他	3	0.1

(n=665)

４　インターネット・オンラインゲームの使用に関する問題

（１）インターネット・オンラインゲームの使用に関する問題

インターネット及びオンラインゲームを使用することにより生じている問題について、「特に問題はない」がインターネットで 80.9%、オンラインゲームで 74.9%である。問題がある場合の内容については、インターネットとオンラインゲームともに「視力が低下した」が最も多い（インターネット：4.5%、オンラインゲーム：2.6%）。

表 10　インターネット・オンラインゲームの使用により生じている問題(全体)(複数回答)

項目	インターネット		オンラインゲーム	
	回答数	%	回答数	%
特に問題はない	2,527	**80.9**	2,338	**74.9**
遅刻・早退が増えた	36	1.2	23	0.7
欠席が増えた	32	1.0	16	0.5
家で勉強をしなくなった	59	1.9	34	1.1
学校の成績が下がった	30	1.0	17	0.5
現実の友人付き合いがほとんどなくなった	32	1.0	20	0.6
いじめにあった	32	1.0	26	0.8
自宅から外出しなくなった	49	1.6	22	0.7
家族に強く当たる、物に当たる	31	1.0	22	0.7
家族と過ごす時間が減った	109	**3.5**	56	**1.8**
家族と会話することが減った	48	1.5	28	0.9
小遣いを超えて課金をした	23	0.7	18	0.6
家族のお金を勝手に使った	10	0.3	10	0.3
インターネット・ゲーム以外に関心がなくなった	47	1.5	23	0.7
嘘をつくことが増えた	47	1.5	31	1.0
睡眠時間が短くなった	117	**3.7**	63	**2.0**
朝起きられなくなった	98	3.1	63	2.0
食事の時間がバラバラになった	48	1.5	31	1.0
食べる量が減ったまたは食べる量がすごく増えたりした	87	2.8	55	1.8
視力が低下した	141	**4.5**	81	**2.6**
体重が増えた	63	2.0	35	1.1
体調が悪い日が増えた	39	1.2	19	0.6
その他	4	0.1	5	0.2

(n=3,122)

インターネット・オンラインゲーム使用に関する問題のうち上位３つについて学年別で見ると、インターネットに関する問題については、「睡眠時間が短くなった」と回答した人の割合は学年が上がるごとにやや低下し、「視力が低下した」と回答した人の割合はやや増加する。

オンラインゲームに関する問題については、「家族で過ごす時間が減った」と回答した人の割合と「睡眠時間が短くなった」と回答した人の割合は学年が上がるごとにやや低下し、「視力が低下した」と回答した人の割合はやや増加する。

表 11　インターネット・オンラインゲームの使用により生じている問題（学年別）

		家族と過ごす時間が減った		睡眠時間が短くなった		視力が低下した	
		インターネット	オンラインゲーム	インターネット	オンラインゲーム	インターネット	オンラインゲーム
	n（人）	%	%	%	%	%	%
総計	3,122	3.5	1.8	3.7	2.0	4.5	2.6
小学１年	905	4.4	2.4	4.6	2.2	2.9	1.9
小学２年	1,035	4.6	1.9	3.6	2.0	4.2	2.6
小学３年	1,182	1.8	1.2	3.2	1.9	6.1	3.1

（２）インターネットへの依存傾向

インターネットへの依存傾向を評価するために使用したインターネット依存度テストＹＤＱにおいて、「はい」と答えた人の割合を表 12 に示す。

インターネットへの依存傾向がある児童の割合（質問項目のうち５項目以上で「はい」と回答）について、全体では 6.1%である。学年別では、小学１年が 7.0%、小学２年が 5.9%、小学３年が 5.7%である。

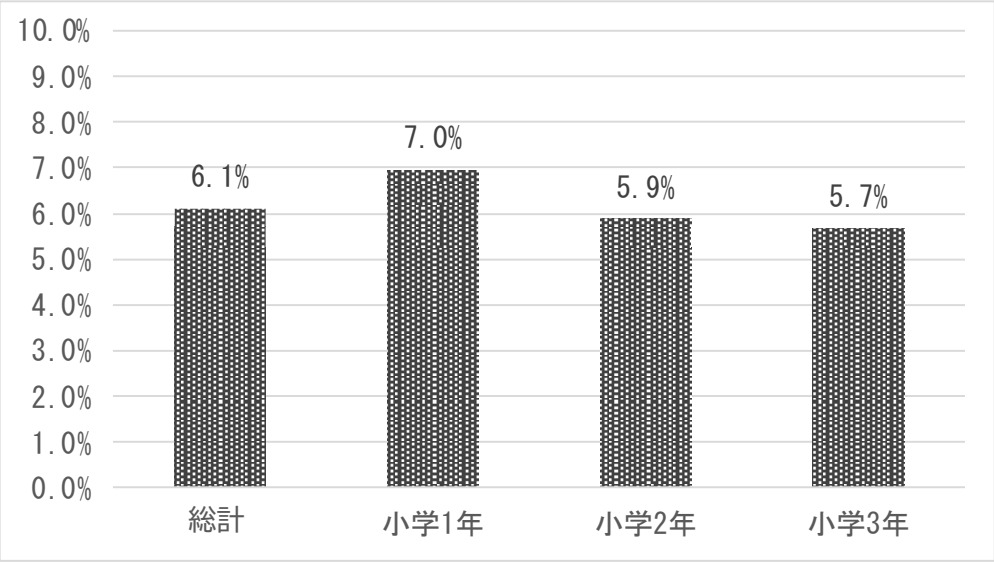
インターネットへの依存傾向の有無の割合を使用機器別に見ると、「スマートフォン」を使用している児童における「ネット依存傾向あり」が 8.6%であり、他の機器使用に比べると高い。

表 12　インターネット依存度テストＹＤＱ項目別「はい」の割合（全体）

項目	回答数	%
1. インターネットに夢中になっていると感じていますか。	508	16.3
2. 満足するために、ネットを使う時間が、だんだん長くなっていますか。	894	28.6
3. ネットを使うことを減らしたり、やめようとしたけれど、うまくいかなかったことがよくありましたか。	624	20.0
4. ネットを使う時間を短くしたり、やめようとしたときにソワソワしたり、不機嫌になったり、落ち込んだり、イライラしたりしたことがありますか。	497	15.9
5. 使い始めに考えていたよりも、長い時間ネットを使うことがありますか。	818	26.2
6. ネットのために家族や友達と仲が悪くなったり、学校のことができなくなったりしたことがありますか。	165	5.3
7. ネットの使い過ぎを隠すために、家族や、学校の先生などにうそをついたことがありますか。	143	4.6
8. 嫌なことから逃げるために、または、不安や落ち込みなどの嫌な気持ちから逃げるために、ネットを使うことがありますか。	272	8.7

（ｎ＝3,122）

図 13　インターネットへの依存傾向がある児童の割合（学年別）



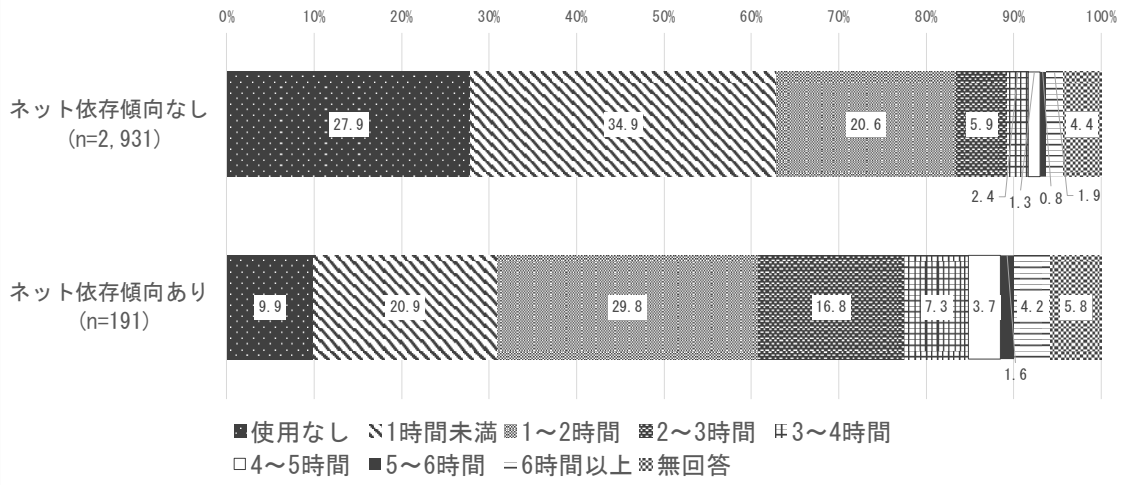
※質問項目に対して「はい」「いいえ」で回答し、「はい」を１点、「いいえ」を０点として評価し、５点以上を「依存傾向あり」とした。

表 13　インターネットへの依存傾向がある児童の割合（使用機器別）（全体）

使用機器	n（人）	%
スマートフォン	1,076	**8.6**
タブレット	1,865	7.8
パソコン	689	8.0
ゲーム機	1,404	7.4
携帯電話	750	6.1
テレビ	1,208	8.3

インターネットへの依存傾向の有無別に学校がある日のインターネット使用時間を見ると、「ネット依存傾向なし」では「１時間未満」が 34.9%と最も多く、「３～４時間」以降を合計した割合は 6.4%である。「ネット依存傾向あり」では「１～２時間」が 29.8%と最も多く、「３～４時間」以降を合計した割合は 16.8%である。

図 14　学校がある日のインターネット使用時間（ネット依存傾向別）



（３）オンラインゲームへの依存傾向

オンラインゲームへの依存傾向を評価するために使用したゲーム依存度テストＩＧＤＴ-10 において、「よくあった」と答えた人の割合を表 14 に示す。

オンラインゲームへの依存傾向がある児童の割合（質問項目のうち５項目以上で「よくあった」と回答）について、全体では 4.6%である。

学年別では、小学１年が 4.1%、小学２年が 4.7%、小学３年が 4.8%である。

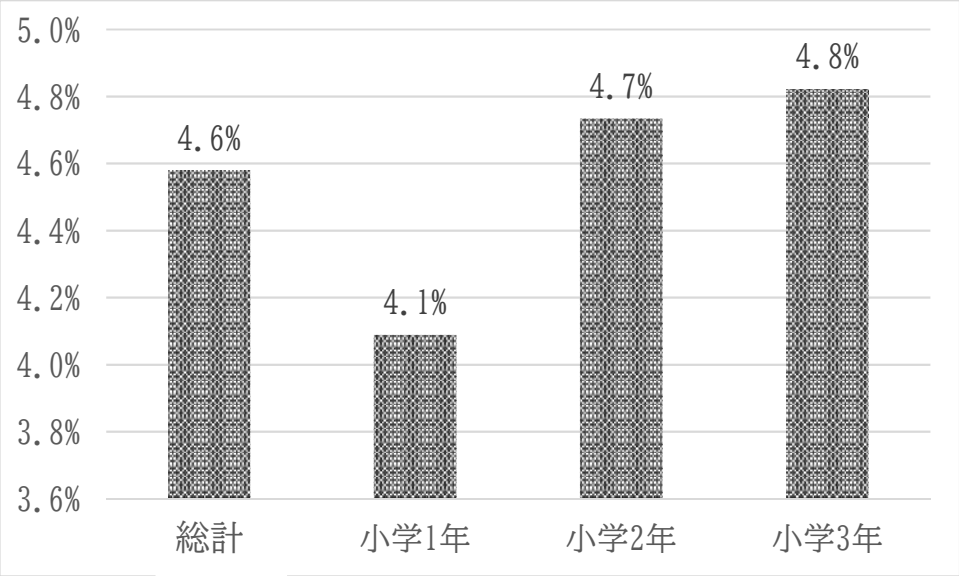
使用機器別のゲーム依存の割合を見てみると、「パソコン」が 10.3%である。

表 14　ゲーム依存度テストＩＧＤＴ-10 項目別「よくあった」の割合（全体）

項目	回答数	%
1. ゲームをしていないときに、ゲームのことを空想したり、以前にしたゲームのことを考えたり、次にするゲームのことを思ったりすることがありましたか。	395	12.7
2. ゲームが全くできなかったり、いつもよりゲーム時間が短かったとき、ソワソワしたり、イライラしたり、不安になったり、悲しい気持ちになったことがありましたか。	227	7.3
3. 過去 1 年間で、十分ゲームをしたと感じるために、もっとひんぱんに、またはもっと長い時間ゲームをする必要があると感じたことがありますか。	335	10.7
4. 過去 1 年間で、ゲームをする時間を減らそうとしたが、うまくいかなかったことがありましたか。	260	8.3
5. 過去 1 年間で、友人に会ったり、以前に楽しんでいた趣味や遊びをすることよりも、ゲームの方を選んだことがありましたか。	214	6.9
6. 何らかの問題が起きているのに、長時間ゲームをしたことがありましたか。	172	5.5
7. 自分がどれくらいゲームをしていたかについて家族や友達などにばれないようにしようとしたり、ゲームについてそのような人たちにうそをついたことがありましたか。	146	4.7
8. 嫌な気持ちを晴らすためにゲームをしたことがありますか。	212	6.8
9. ゲームのために家族や友達と、仲が悪くなったことがありましたか。	140	4.5
10. 過去 1 年間で、ゲームのために学校での勉強がうまくできなかったことがありましたか。	135	4.3

（ｎ＝3,122）

図 15　オンラインゲームへの依存傾向がある児童の割合（学年別）



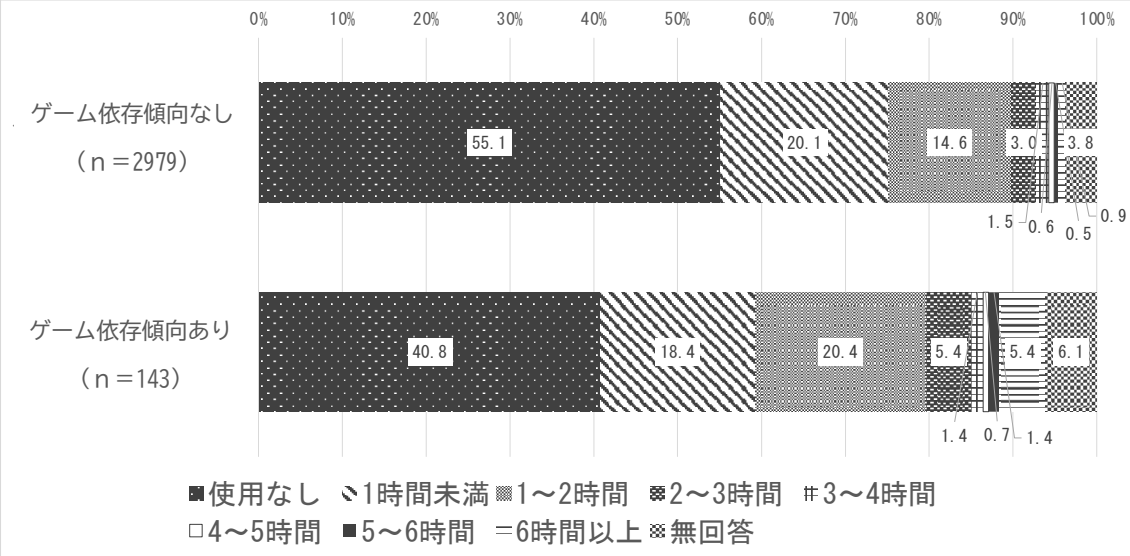
※質問項目に対して３段階で回答する。「よくあった」を１点、「ときどきあった」「まったくなかった」を０点として評価した。質問９と 10 については、質問９と 10 のどちらか、又は両方が「よくあった」場合に１点とした。全体の合計得点が５点以上の場合、「ゲーム依存傾向あり」とした。

表 15　オンラインゲームへの依存傾向がある児童の割合（使用機器別）（全体）

使用機器	n（人）	%
スマートフォン	572	7.3
タブレット	756	7.1
パソコン	281	**10.3**
ゲーム機	1,271	6.4

オンラインゲームへの依存傾向の有無別に、学校がある日のオンラインゲーム使用時間を見ると、「ゲーム依存傾向なし」では「３～４時間」以降を合計した割合が 3.5%である。「ゲーム依存傾向あり」では「３～４時間」以降を合計した割合が 8.9%である。

図 16　学校がある日のオンラインゲーム使用時間（ゲーム依存傾向別）



５　生活習慣及び家族関係との関連

（１）生活習慣との関連

ア　起床・就寝時刻

起床時刻及び就寝時刻とネット依存傾向の有無との関連について図 17-1、図 17-２に示す。

起床時刻についてネット依存傾向の有無によって大きな差は見られない。

就寝時刻について、ネット依存傾向がない児童では「夜９～10 時」が 56.1%であり、ネット依存傾向がある児童の割合（48.2%）より高い。また、ネット依存傾向がある児童では「夜 10～11 時」以降の割合が 36.7%であり、ネット依存傾向がない児童の割合（23.0%）より高い。

図 17-１　起床時刻

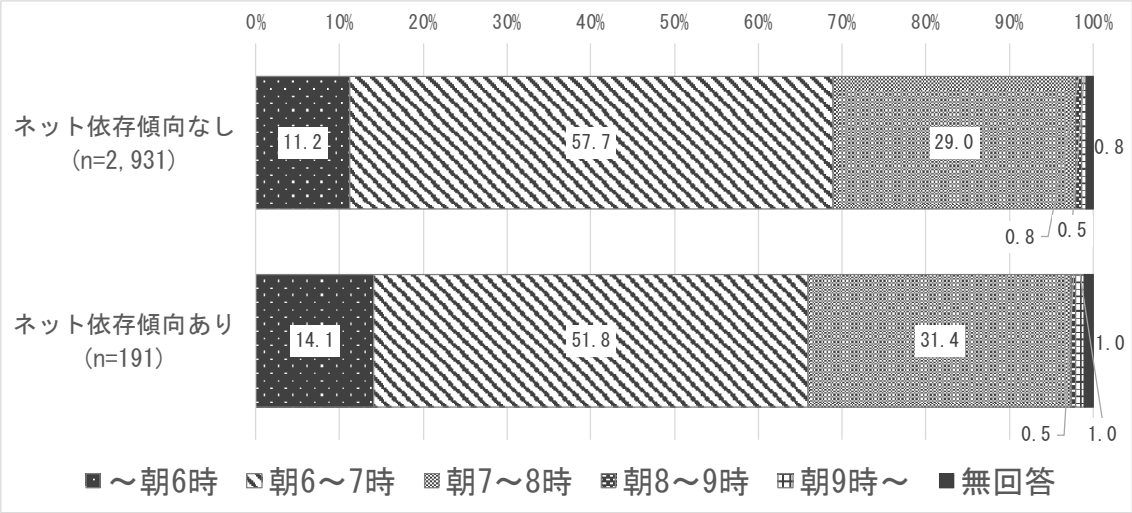
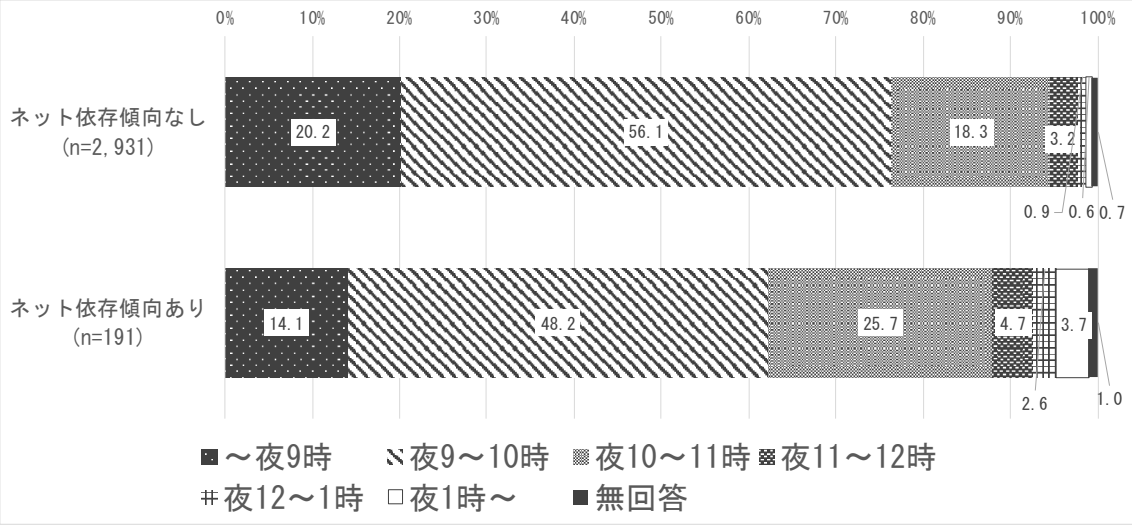


図 17-２　就寝時刻



イ　普段の活動

普段の活動とネット依存傾向の有無との関連について図 18-1 から図 18-14 に示す。

「本を読む」「公園など外で遊ぶ」「運動・スポーツをする」「習い事に行く」「家など学校以外で、勉強をする」「家のお手伝いをする」「友達と遊ぶ」について、ネット依存傾向がない児童はネット依存傾向がある児童よりも活動の頻度が高い傾向である。

図 18-1　テレビを見る

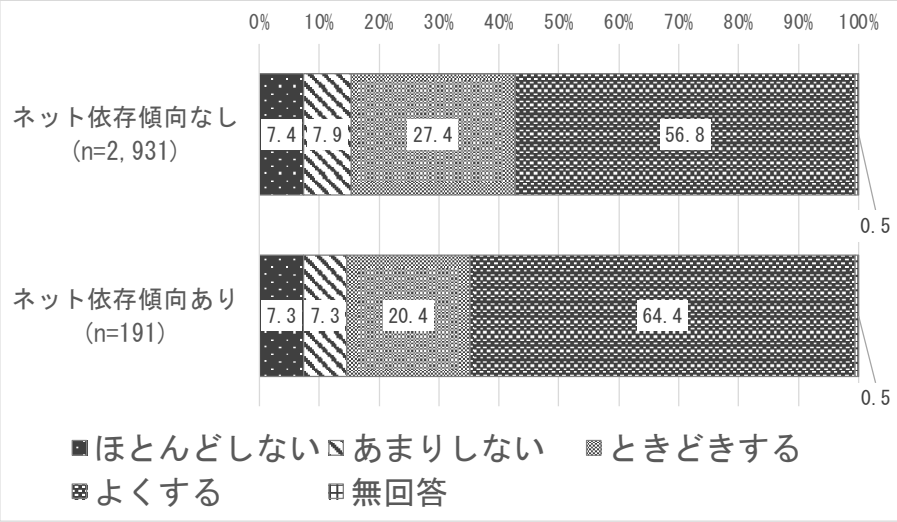


図 18-2　音楽を聞く

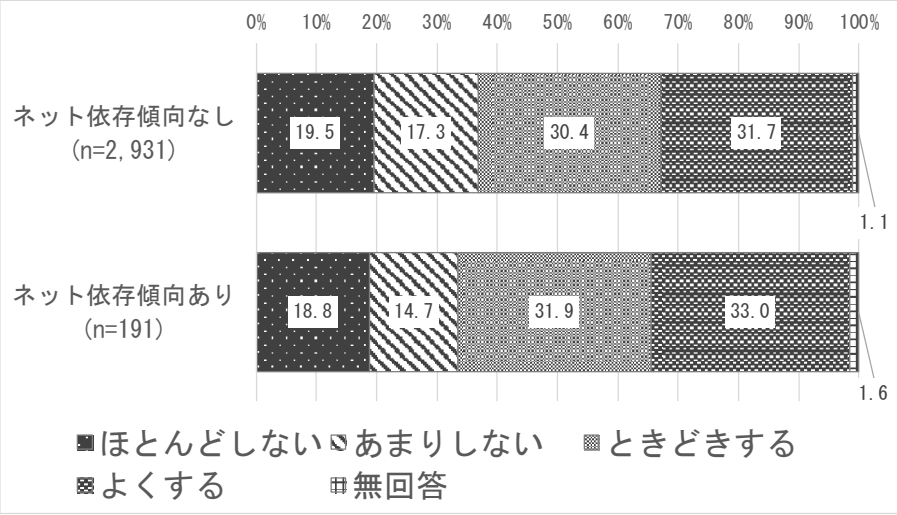


図 18-3　動画を見る

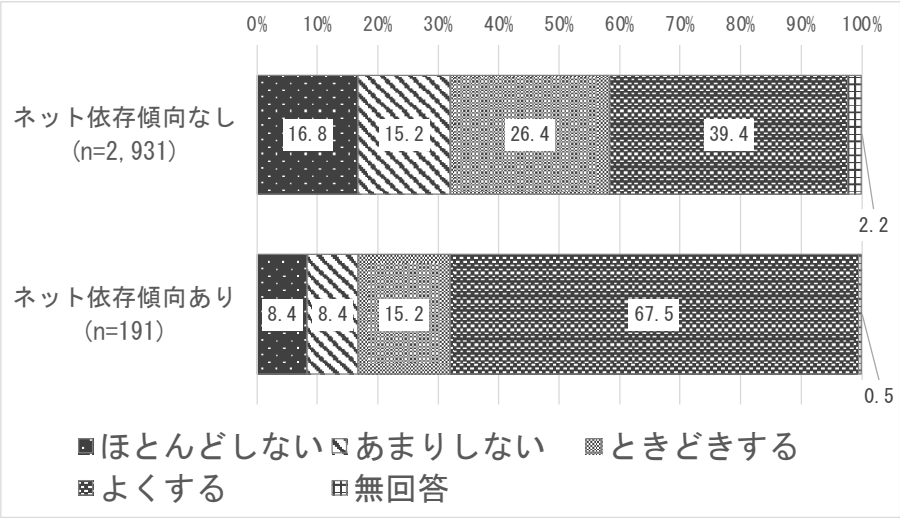


図 18-4　ゲームをする

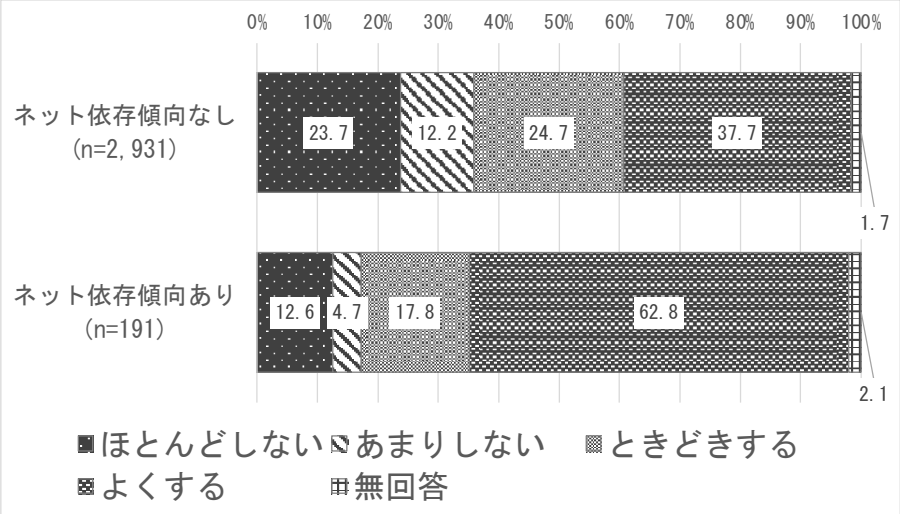


図 18-5　マンガを読む

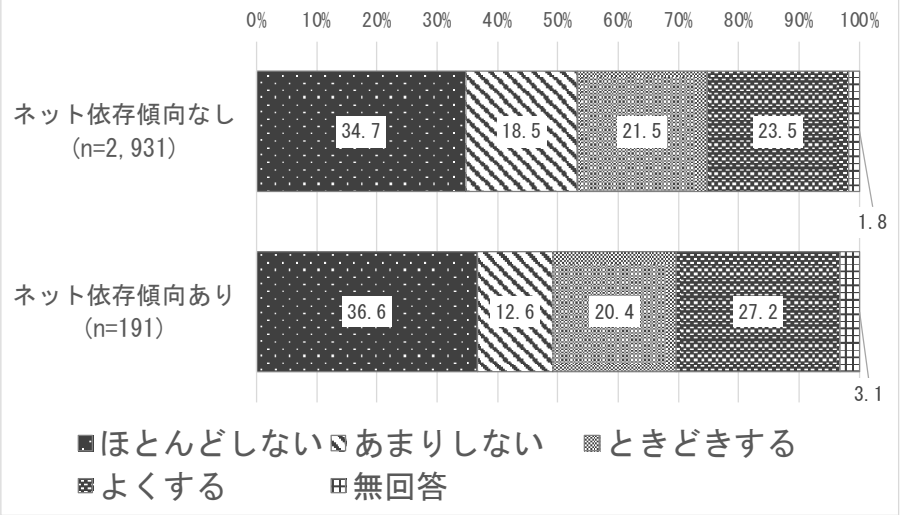


図 18-6　本を読む

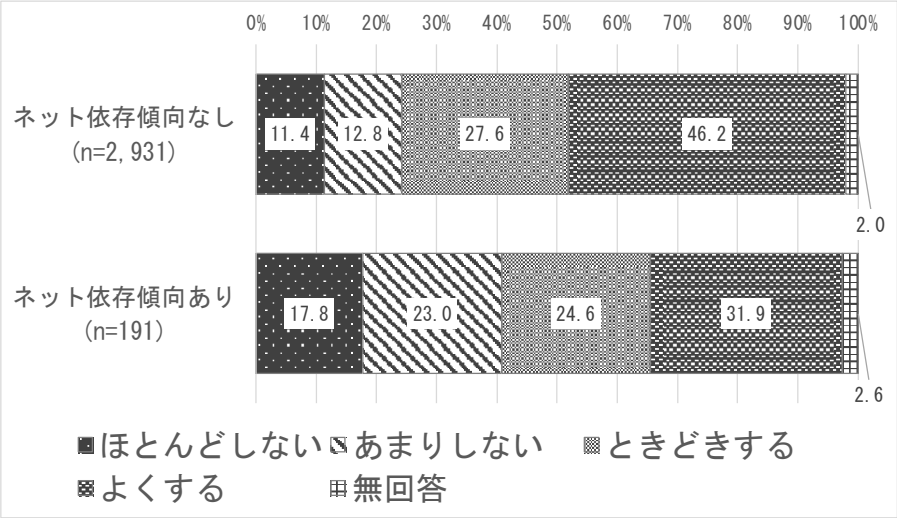


図 18-7　インターネットで調べる

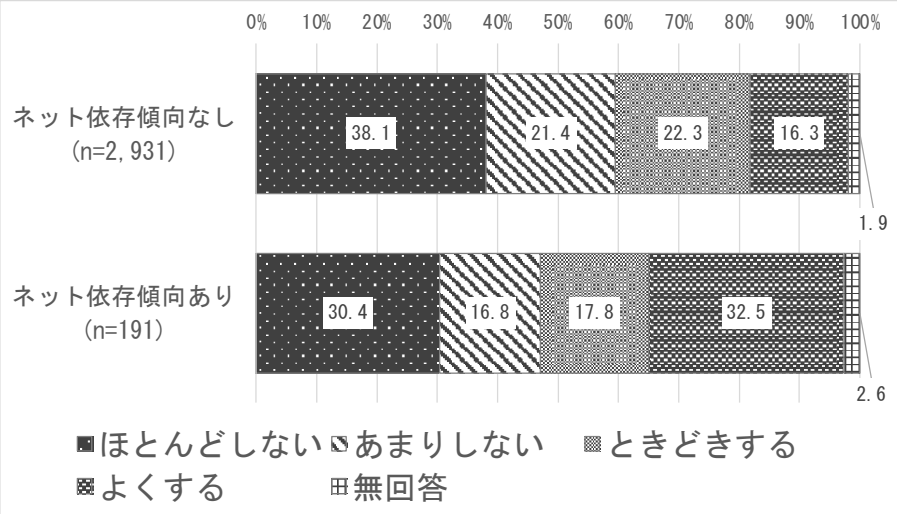


図 18-8　公園など外で遊ぶ

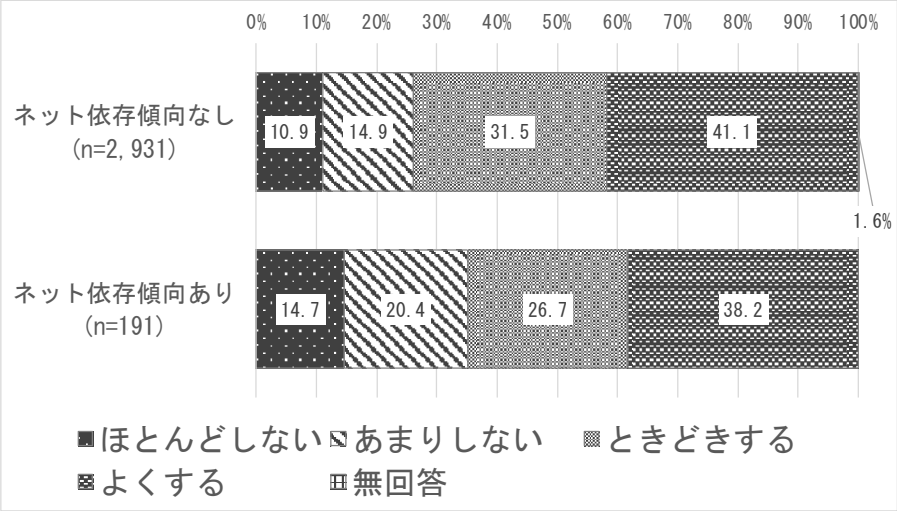


図 18-9　買い物をする

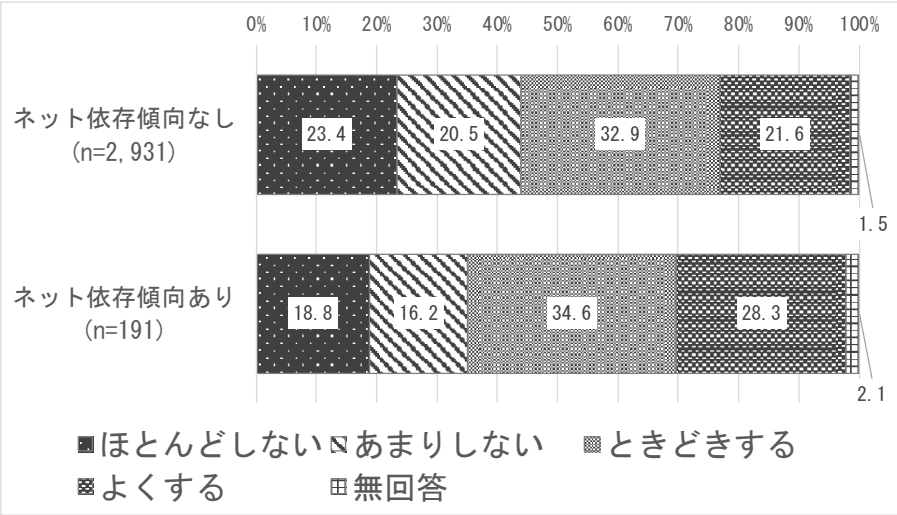


図 18-10　運動・スポーツをする

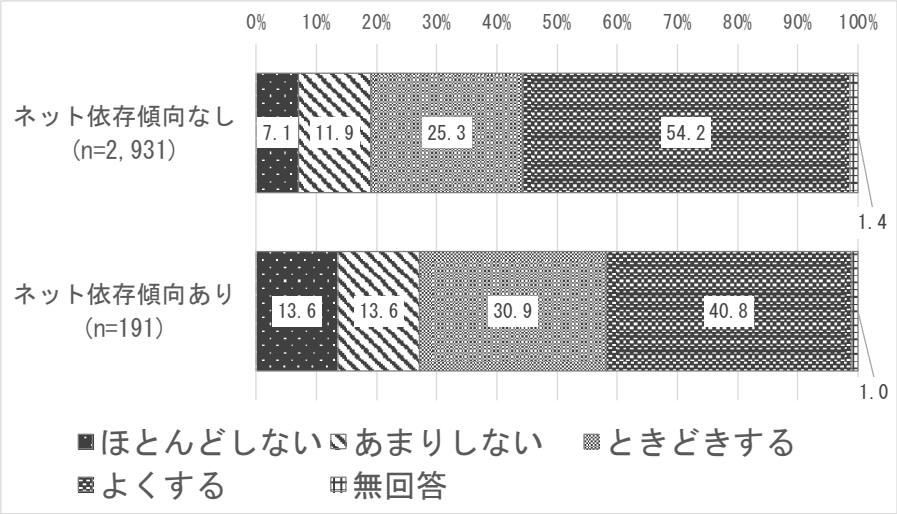


図 18-11　習い事に行く

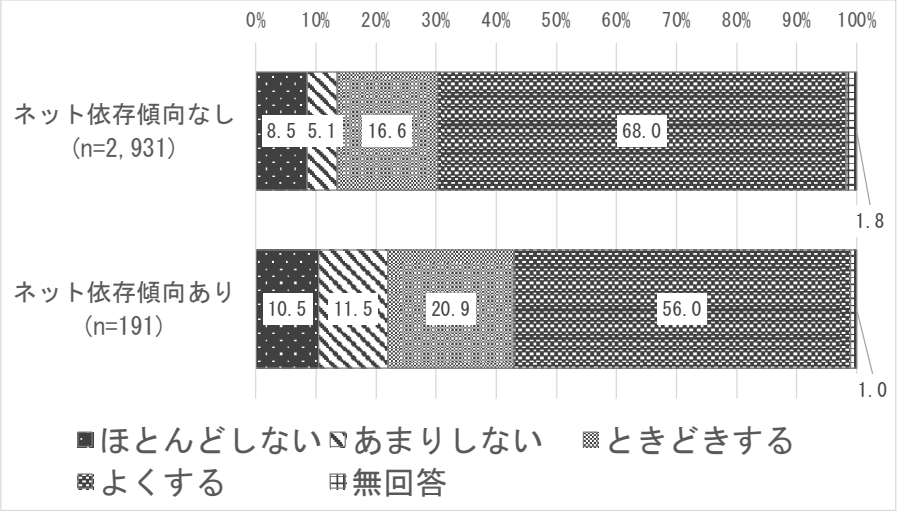


図 18-12　家など学校以外で、勉強をする

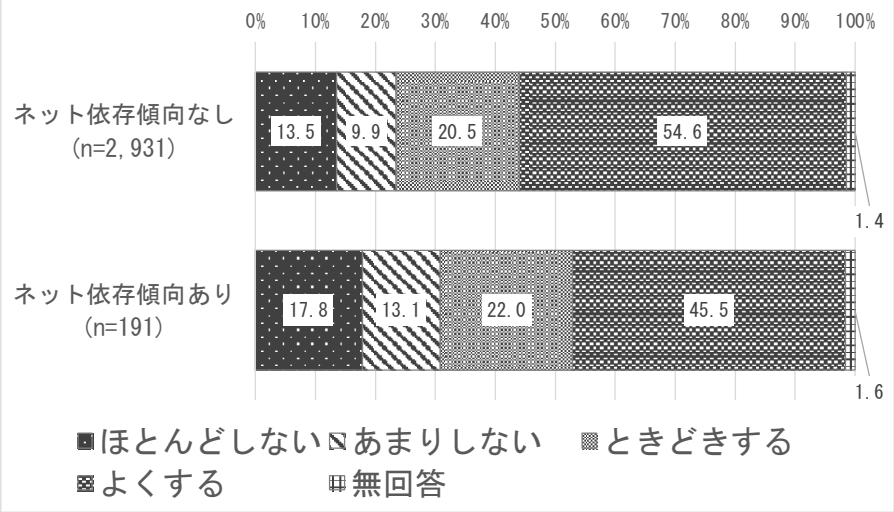


図 18-13　家のお手伝いをする

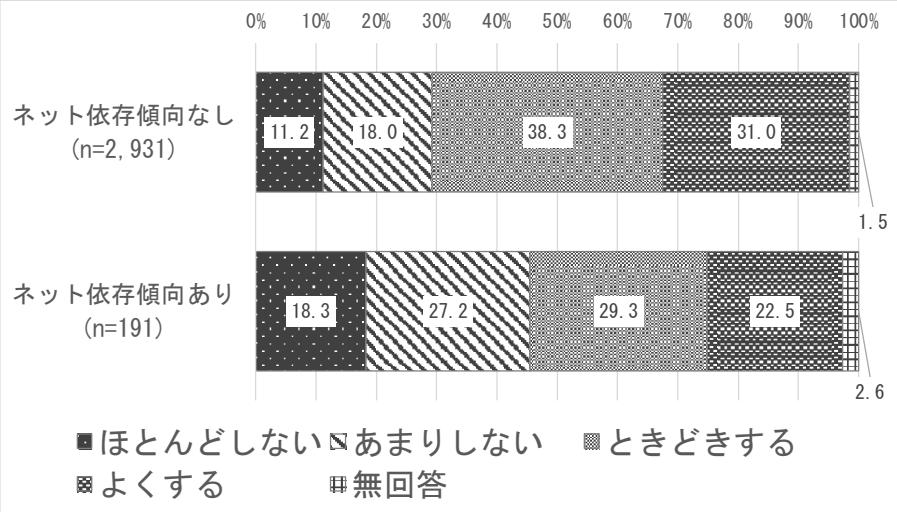
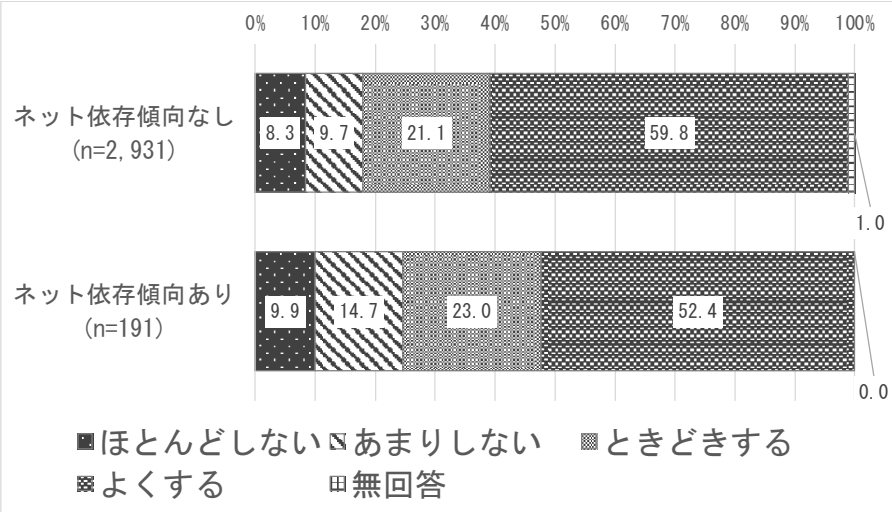


図 18-14　友達と遊ぶ



（２）家族関係との関連

家族関係を評価するために使用した家族アプガー尺度における項目別の回答数の割合を表 16 に、合計得点別の割合を表 17 に示す。なお、合計得点が高いほど、家族関係は良好とみなす。

合計得点が「７-10 点」の割合は 73.1%、「４-６点」の割合は 17.6%、「０-３点」は 8.6%である。

表 16　家族アプガー尺度項目別の割合（全体）

項目		ほとんどいつも	ときどき	ほとんどない	無回答	総計
1.なにか困ったときに、家族はあなたの助けになりますか？	回答数	1,974	804	321	23	3,122
	%	63.2	25.8	10.3	0.7	100
2.あなたは家族と話し合ったり、支え合うことに満足していますか？	回答数	2,088	700	311	23	3,122
	%	66.9	22.4	10.0	0.7	100
3.あなたが何か新しいことをしようとしているとき、家族は助けになりますか？	回答数	2,028	733	338	23	3,122
	%	65.0	23.5	10.8	0.7	100
4.あなたの気持ち（たとえばイライラ、寂しさ、愛など）を家族は聞いてくれますか？	回答数	1,981	691	427	23	3,122
	%	63.5	22.1	13.7	0.7	100
5.家族で楽しく過ごす時間がありますか？	回答数	2,295	575	229	23	3,122
	%	73.5	18.4	7.3	0.7	100

表 17　家族アプガー尺度合計得点別の割合（全体）

得点	人数	%
7-10 点	2,282	73.1
4-6 点	549	17.6
0-3 点	268	8.6

（ｎ＝3,122）

※質問に対して３段階で回答する。「ほとんどいつも」を２点、「ときどき」を１点、「ほとんどない」を０点と評価して合計得点を算出した。合計得点が高いほど、家族関係は良好とみなす。

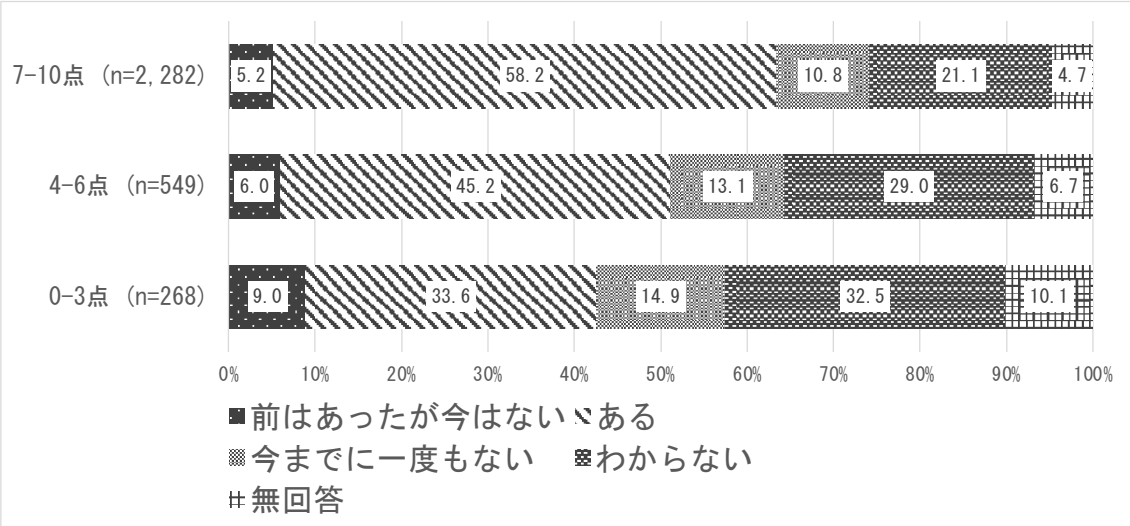
家族アプガー尺度合計得点別のインターネット及びオンラインゲームへの依存傾向の割合は、インターネット、オンラインゲームともに、「０-３点」における依存傾向のある児童の割合が高い（ネット依存傾向あり：8.6%、ゲーム依存傾向あり：10.4%）。

表 18　家族アプガー尺度合計得点別のインターネット及びオンラインゲームへの依存傾向

家族アプガー得点		ネット依存傾向あり	ゲーム依存傾向あり
	n（人）	%	%
7-10 点	2,282	8.0	3.5
4-6 点	549	7.8	6.2
0-3 点	268	8.6	10.4

家族アプガー尺度合計得点別のインターネット使用に関する家庭内ルールの有無を見ると、家庭内ルールが「ある」と回答した割合は「７-10 点」では 58.2%、「４-６点」では 45.2%、「０-３点」では 33.6%であり、合計得点が低い方が家庭内ルールが「ある」と回答した割合が低下する。

図 19　家族アプガー尺度合計得点別のインターネットに関する家庭内ルールの有無



インターネット及びオンラインゲームに関する問題についての相談相手別の家族アプガー尺度合計得点を見ると、「父」「母」に相談したと回答した児童では「０-３点」がそれぞれ8.0%、9.5%であるが、「祖父母」に相談したと回答した児童では「０-３点」が13.8%と「父」「母」よりやや高い。

なお、「その他の親戚」「スクールカウンセラー」「病院の医師」「相談所のカウンセラー、心理士」については回答数が50未満であるため、分析対象から除いた。

表19　相談相手別の家族アプガー尺度合計得点

相談相手		0-3点	4-6点	7-10点
	n（人）	%	%	%
父	502	**8.0**	22.7	69.3
母	624	**9.5**	20.7	69.9
きょうだい	210	11.9	20.5	67.6
祖父母	94	**13.8**	24.5	61.7
学校の先生	93	12.9	21.5	65.6
友達	238	10.5	21.8	67.6

第二節　児童・生徒（小学４年生～中学３年生）に対する調査の結果

１　インターネット・オンラインゲームの使用状況

（１）インターネットサービスの使用状況

小学４～中学３年生までの児童・生徒が使用しているインターネットサービスは、「動画サイト」が 78.3%と最も多く、「情報やニュースなどの検索」56.5%、「オンラインゲーム」54.9%、「ＳＮＳ」53.0%と続く。

学年別では、「オンラインゲーム」の使用率が最も高いのは中学１年で 62.6%である。「ＳＮＳ」については小学４年で 24.8%であるが、学年が上がるごとに増加し、中学３年で 90.2%と最も高い。「動画サイト」は学年が上がるごとに増加し、中学２年では 93.1%と最も高い。「オンライン小説や漫画」と「情報やニュースなどの検索」についても学年が上がるごとに増加する傾向である。

表 20　使用しているインターネットサービス（学年・性別）（複数回答）

		オンラインゲーム	ＳＮＳ	動画サイト	オンライン小説や漫画	情報やニュースなどの検索	メール	ブログ・掲示板	チャット・Skype・メッセンジャー	その他
	n（人）	%	%	%	%	%	%	%	%	%
総計	3,618	54.9	53.0	**78.3**	14.4	56.5	36.3	5.3	9.8	0.3
小学４年	902	46.9	24.8	66.0	6.9	40.2	30.5	1.9	7.1	0.6
小学５年	808	49.4	39.0	70.9	9.3	50.2	38.6	4.1	8.8	0.4
小学６年	790	60.8	55.1	82.2	15.8	64.1	43.0	5.7	10.6	0.1
中学１年	454	**62.6**	79.3	88.1	22.9	64.5	37.2	6.8	9.9	0.2
中学２年	379	61.7	85.8	**93.1**	23.7	72.3	34.6	9.5	13.5	0.5
中学３年	285	57.9	**90.2**	92.6	22.8	70.5	30.5	9.8	13.3	－
男子	1,862	66.6	47.9	80.1	12.5	53.1	31.6	6.0	10.0	0.4
女子	1,725	42.0	58.3	76.3	15.8	60.1	41.3	4.1	9.2	0.2

（２）インターネット使用時の機器

インターネット使用時の機器の使用率は、「タブレット」が69.2%と最も高い。「スマートフォン」が68.7%、「テレビ」が55.7%、「ゲーム機」が54.6%と続く。

学年別では、「スマートフォン」は小学４年で49.2%と半数程度であるが、学年が上がるごとに増加し、中学３年では95.1%である。

表21　インターネット使用時の機器（学年・性別）（複数回答）

		スマートフォン	タブレット	パソコン	ゲーム機	携帯電話	テレビ	使用していない
	n（人）	%	%	%	%	%	%	%
総計	3,618	68.7	**69.2**	38.4	54.6	22.1	55.7	1.5
小学４年	902	49.2	69.5	34.0	56.7	33.3	56.2	2.3
小学５年	808	59.4	73.9	36.9	51.5	32.1	54.6	2.2
小学６年	790	69.9	74.3	40.6	58.0	21.4	57.1	0.8
中学１年	454	86.8	60.6	38.8	56.8	8.8	61.5	1.5
中学２年	379	91.3	63.3	42.7	52.5	5.0	53.6	－
中学３年	285	**95.1**	61.8	43.5	46.3	4.6	47.7	0.7
男子	1,862	66.6	67.2	43.3	64.0	20.9	55.8	1.5
女子	1,725	70.8	71.1	32.6	44.4	23.4	55.7	1.4

（３）自分専用の情報通信機器

児童・生徒における自分専用の情報通信機器（携帯電話、スマートフォンやタブレット、パソコンなど）の使用率は「スマートフォン」が 57.2%と最も高い。

学年別では、自分専用の「携帯電話」の使用率は小学４年で 47.6%であるが、学年が上がるごとに低下する傾向であり、中学２年で 17.4%である。自分専用の「スマートフォン」の使用率は小学４年で 32.2%であるが、学年が上がるごとに増加し、中学３年で 87.0%である。

表 22　自分専用のインターネット使用時の機器（学年・性別）（複数回答）

		携帯電話	スマートフォン	タブレット	パソコン	ゲーム機	テレビ	持っていない
	n（人）	%	%	%	%	%	%	%
総計	3,618	35.5	**57.2**	42.1	0	48.1	12.5	7.3
小学４年	902	**47.6**	32.2	42.0	－	48.7	11.8	11.2
小学５年	808	44.4	43.8	44.6	－	45.5	12.9	8.7
小学６年	790	33.3	60.8	43.5	－	48.2	11.3	8.0
中学１年	454	22.5	82.4	38.8	－	50.4	14.3	3.7
中学２年	379	17.4	85.5	41.4	－	50.1	14.2	1.6
中学３年	285	23.5	**87.0**	37.9	－	47.4	11.9	2.8
男子	1,862	34.2	54.8	41.2	－	58.1	14.7	8.2
女子	1,725	36.9	59.6	42.7	－	37.3	9.9	6.3

（４）インターネット・オンラインゲームの使用場所

ア　インターネットを使用する場所

全体では「家の家族で過ごす部屋（居間等）」が 81.4%と最も多い。

学年別では、小学４年で「自室」が 41.1%であるが、学年が上がるごとに増加し、中学３年で 82.8%である。「友人宅」は、小学４年で 17.7%、小学５年で 18.6%であるが、中学１年では 32.4%、中学２年で 31.4%である。「Wi-Fi のある施設」は、小学４年で 12.9%であるが、学年が上がるごとに増加し、中学３年で 39.6%である。「移動中」は、小学４年では 21.4%で、学年が上がるごとに増加し、中学３年で 59.6%である。

表 23-1　インターネット使用場所（学年・性別）（複数回答）

		自室	家族で過ごす部屋（居間等）	友人宅	ネットカフェ	学校	Wi-Fi のある施設	ゲームセンター	移動中	使用していない
	n（人）	%	%	%	%	%	%	%	%	%
総計	3,618	59.8	**81.4**	24.4	3.4	13.8	23.8	7.4	36.7	4.8
小学４年	902	41.1	80.2	17.7	2.7	13.4	12.9	4.8	21.4	8.5
小学５年	808	52.1	80.1	18.6	3.3	15.2	19.9	5.8	26.1	6.8
小学６年	790	62.9	84.4	28.2	2.4	14.9	23.3	6.7	37.7	2.2
中学１年	454	72.0	80.8	**32.4**	5.7	11.0	33.7	13.0	52.0	3.7
中学２年	379	82.6	79.9	31.4	3.2	11.6	35.1	10.8	58.3	0.5
中学３年	285	**82.8**	83.5	29.1	5.3	15.4	**39.6**	8.4	**59.6**	1.8
男子	1,862	60.1	78.9	26.0	4.4	14.4	22.9	9.7	34.7	4.6
女子	1,725	59.2	84.2	22.1	2.1	12.9	24.2	4.6	38.4	4.8

イ　オンラインゲームの使用場所

全体では「家の家族で過ごす部屋（居間等）」が56.4%と最も多い。

学年別では、「自室」について小学４年では29.7%であるが、学年が上がえるごとに増加し、中学生以降になると「自室」が半数以上である。

表23-２　オンラインゲーム使用場所（学年・性別）（複数回答）

		自室	家族で過ごす部屋（居間等）	友人宅	ネットカフェ	学校	Wi-Fiのある施設	ゲームセンター	移動中	使用していない
	n（人）	%	%	%	%	%	%	%	%	%
総計	3,618	43.9	**56.4**	21.3	2.2	1.5	11.9	5.0	15.3	30.0
小学４年	902	29.7	53.8	18.6	2.2	1.8	7.0	3.9	10.4	33.8
小学５年	808	36.5	55.1	19.9	2.0	1.5	11.4	4.0	11.1	35.9
小学６年	790	49.1	61.8	25.8	1.5	0.9	12.7	4.6	15.9	26.6
中学１年	454	55.1	58.6	23.1	3.5	2.0	17.0	7.5	23.3	24.4
中学２年	379	57.0	53.3	22.4	1.6	0.8	14.5	6.1	20.3	24.5
中学３年	285	60.4	53.7	17.2	3.2	2.8	15.1	7.0	21.4	27.0
男子	1,862	51.7	63.0	26.0	2.8	1.9	14.6	7.5	18.6	79.6
女子	1,725	35.0	49.3	16.1	1.2	0.8	8.5	2.0	11.4	59.5

（５）１日のインターネット使用時間

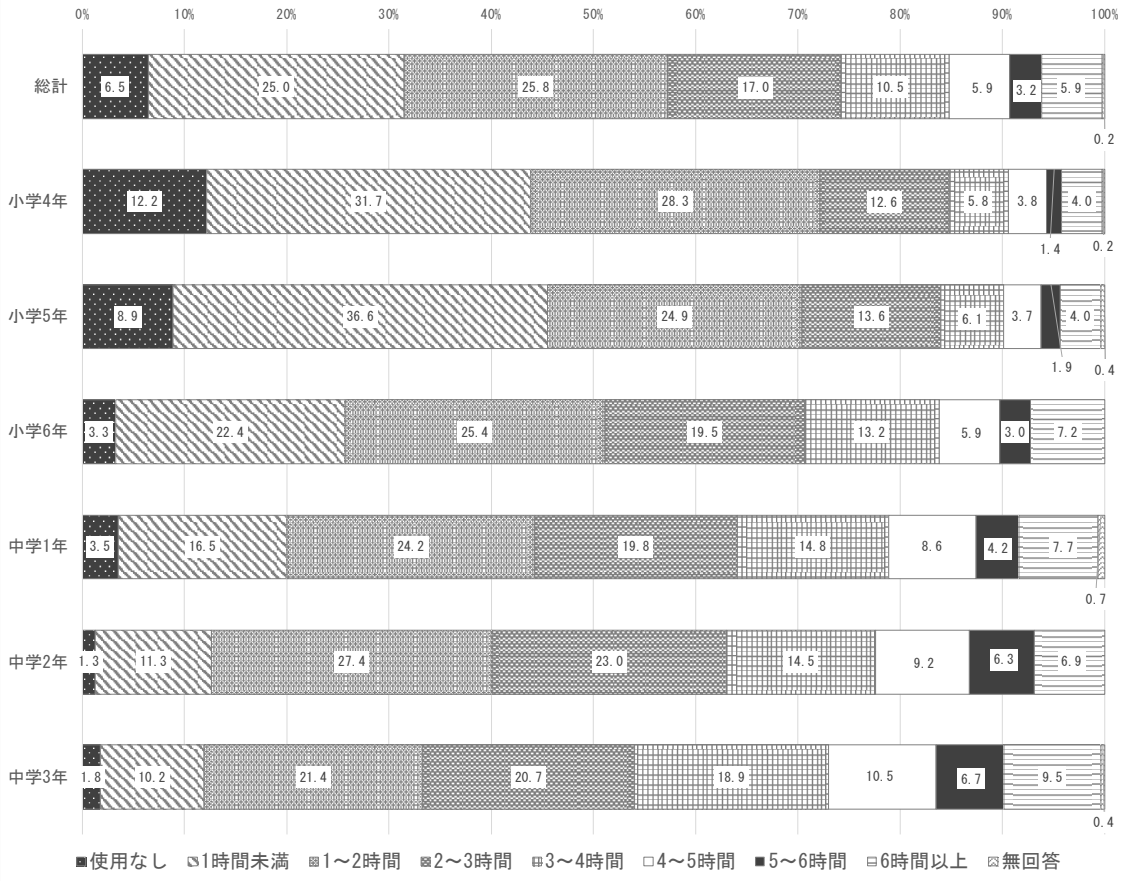
学校がある日とない日について、１日のインターネット使用時間（勉強のための使用を除く）を尋ねた。

ア　学校がある日のインターネット使用時間

全体では「１～２時間」が 25.8%と最も多い。一方、「６時間以上」は 5.9%であり、「３～４時間」以降を合計した割合は 25.5%である。

学年別では、小学４年で「１時間未満」が 31.7%と最も多く、小学５年でも同様に「１時間未満」が 36.6%と最も多い。その後、学年が上がるごとに「使用なし」「１時間未満」の割合が低下し、「３～４時間」「４～５時間」「５～６時間」「６時間以上」の割合が増加する傾向である。中学３年では「３～４時間」以降を合計した割合が 45.6%である。

図 20-1　学校がある日のインターネット使用時間（学年別）



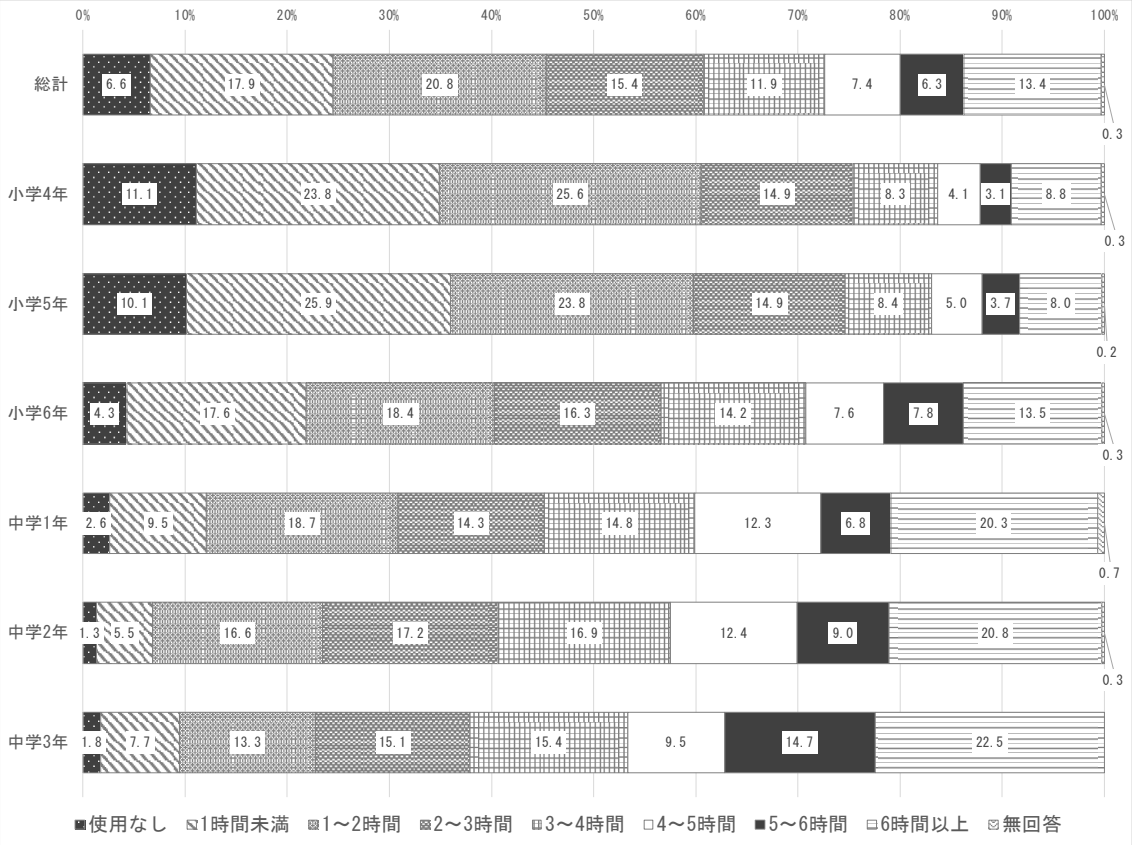
※学校がある日のインターネット使用時間について、日常的な１日のインターネット使用時間として以降のクロス集計等の分析に用いた。

イ　学校がない日のインターネット使用時間

全体では「１～２時間」が 20.8%と最も多い。一方、「６時間以上」は 13.4%と学校がある日の「６時間以上」の割合（5.9%）よりも高い。学校がない日の「３～４時間」以降を合計した割合は 39.0%であり、学校がある日（25.5%）より高い。

学年別では、小学４年で「６時間以上」が 8.8%、小学５年で 8.0%であり、その後、学年が上がるごとに増加し、中学３年では 22.5%である。

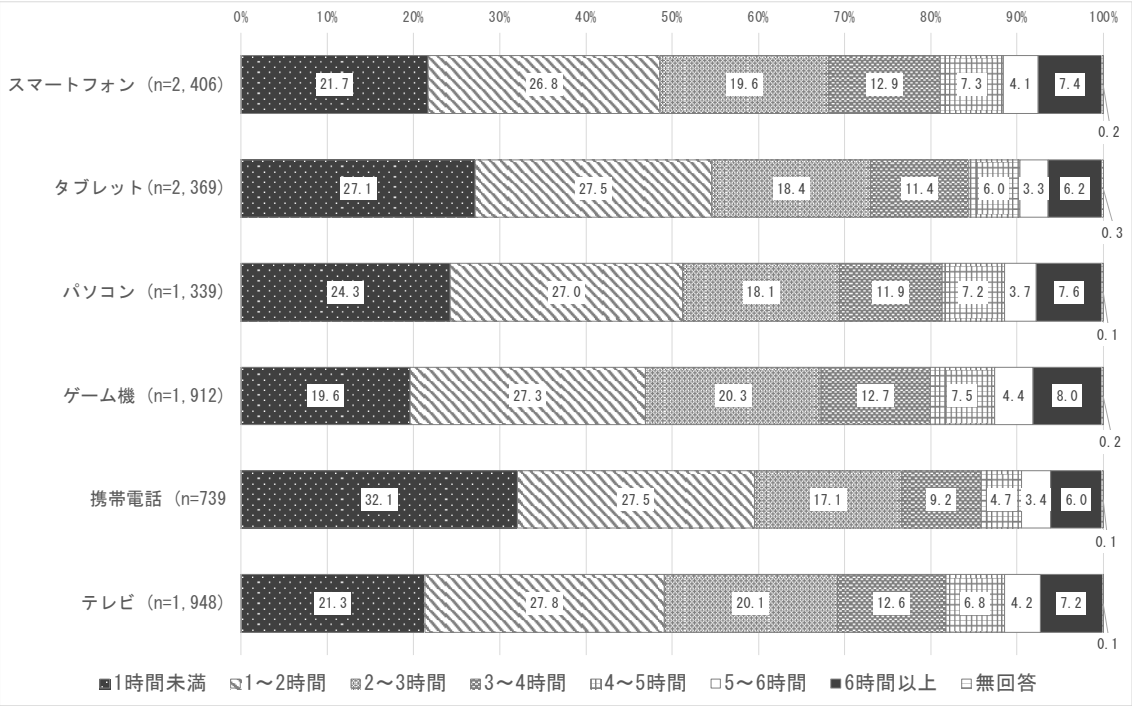
図 20-２　学校がない日のインターネット使用時間（学年別）



ウ　使用機器別のインターネット使用時間

学校がある日の、使用機器別インターネット使用時間(「使用なし」を除く)を見ると、「タブレット」を使用している児童・生徒では「１時間未満」が27.1%、「携帯電話」を使用している児童・生徒では「１時間未満」が32.1%であり、他の機器使用者より使用時間が少ない。

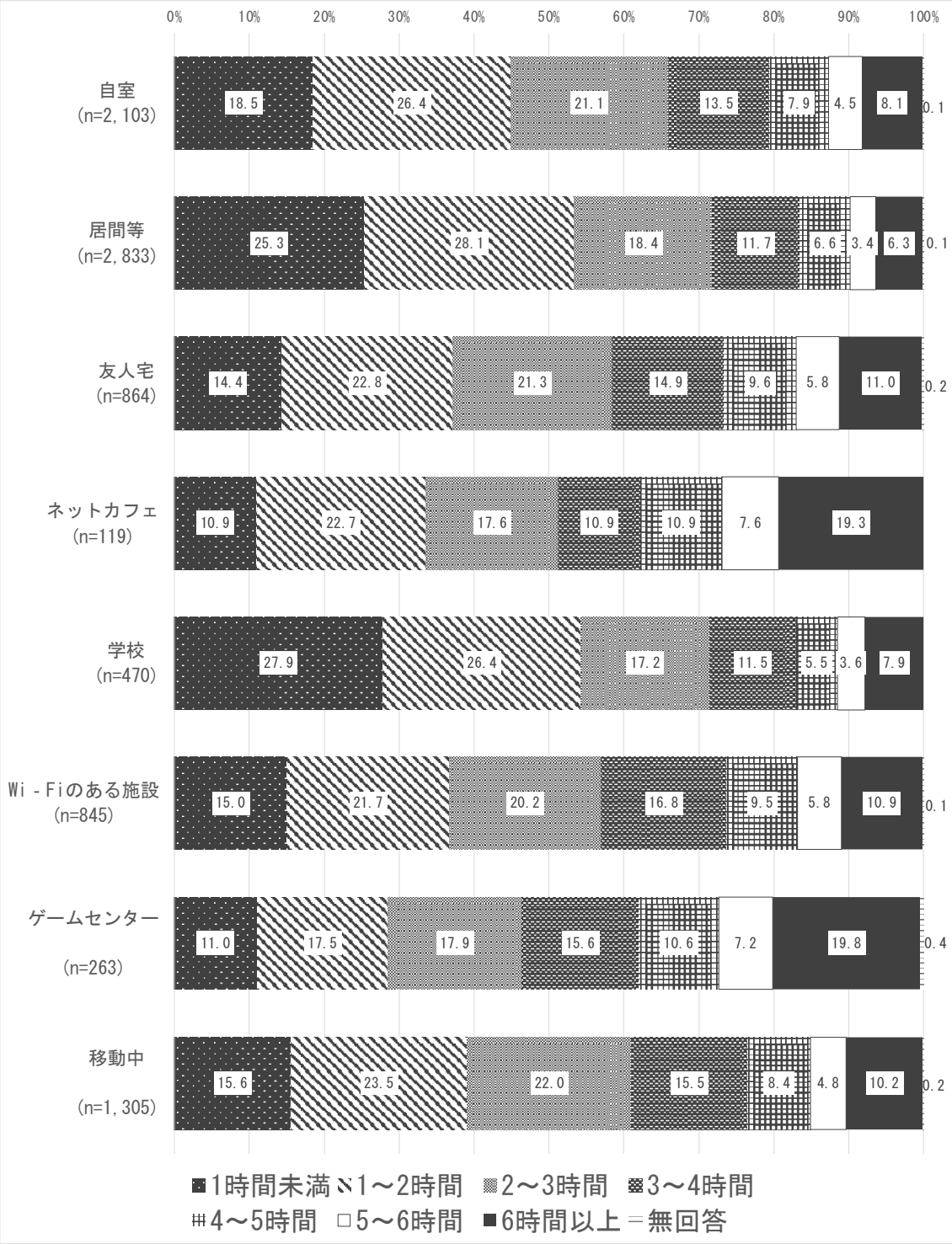
図21　学校がある日のインターネット使用時間（使用機器別）



エ　使用場所別のインターネット使用時間

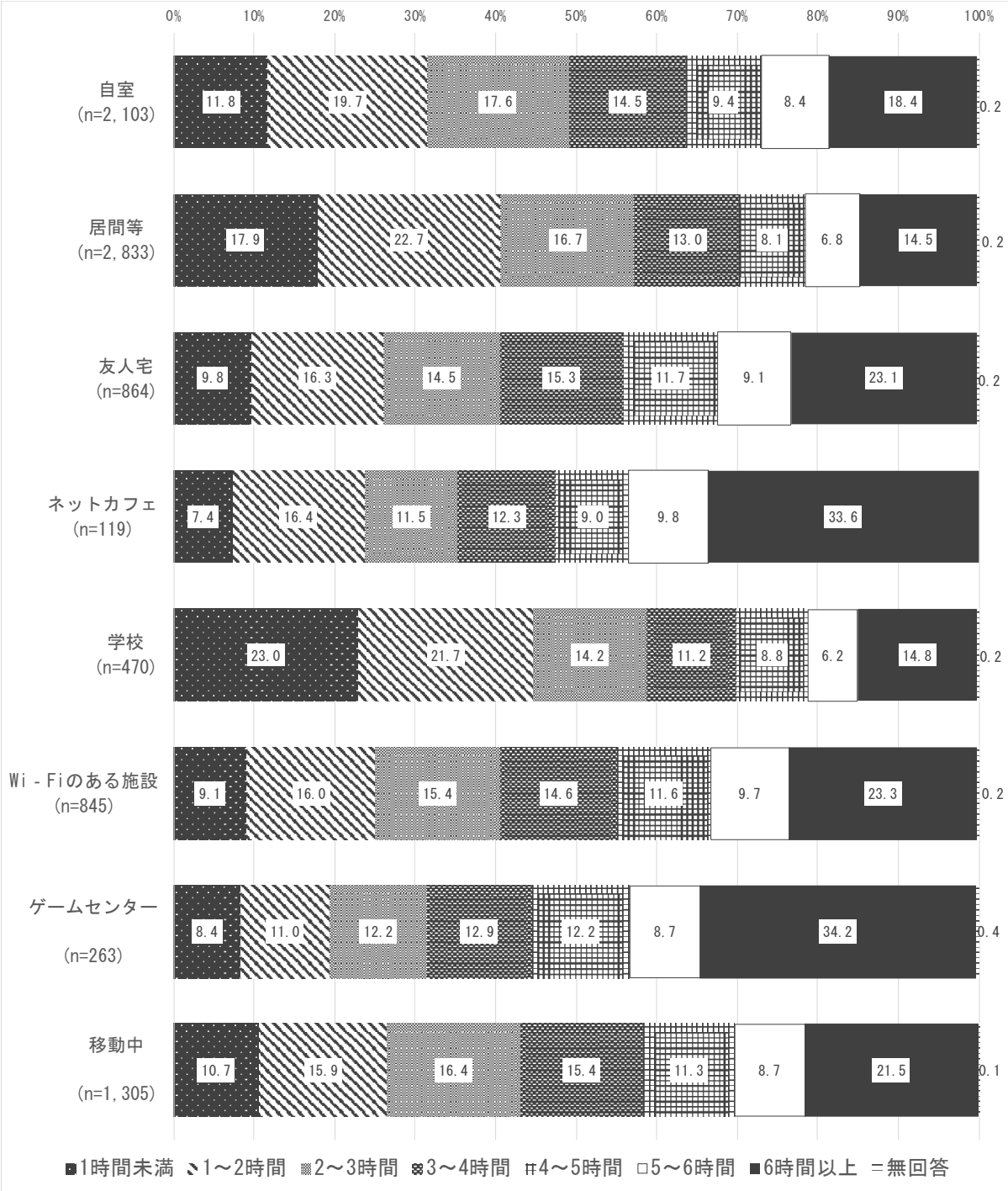
学校がある日の、使用場所別インターネット使用時間(「使用なし」を除く)を見ると、「自室」では「１～２時間」が26.4%と最も多く、「２～３時間」が21.1%と続く。「家の家族で過ごす部屋（居間等）」では「１～２時間」が28.1%と最も多く、「１時間未満」が25.3%と続く。「ネットカフェ」「ゲームセンター」では「６時間以上」がそれぞれ19.3%、19.8%であり、他の使用場所よりも割合が高い。

図 22－1　学校がある日のインターネット使用時間（使用場所別）



学校がない日の、使用場所別インターネット使用時間(「使用なし」を除く)を見ると、「自室」では「１～２時間」が19.7%と最も多く、「家の家族で過ごす部屋（居間等）」では「１～２時間」が22.7%と最も多い。「自室」では「６時間以上」使用している人の割合が18.4%であり、「家の家族で過ごす部屋（居間等）」で「６時間以上」使用している人の割合（14.5%）より高い。

図22－２　学校がない日のインターネット使用時間（使用場所別）



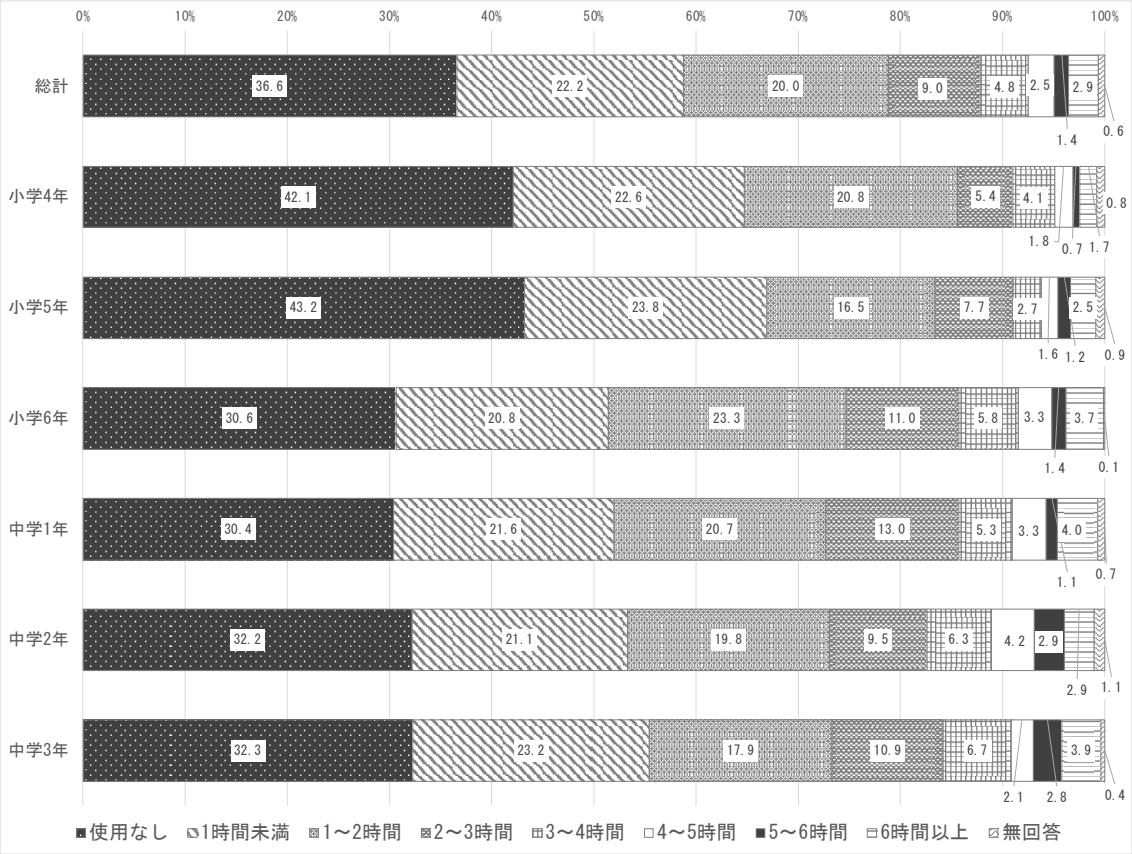
（６）１日のオンラインゲームの使用時間・１週間の使用日数

ア　学校がある日のオンラインゲーム使用時間

全体では「使用なし」が 36.6%と最も多く、「１時間未満」が 22.2%と続く。

学年別では、「使用なし」と「１時間未満」を合計した割合がいずれの学年でも半数を超える。一方で、「３～４時間」以降を合計した割合は小学４年で 8.3%であったが、小学６年で 14.2%と１割を超え、中学２年で 16.3%であり、学年が上がるごとに増加する傾向である。

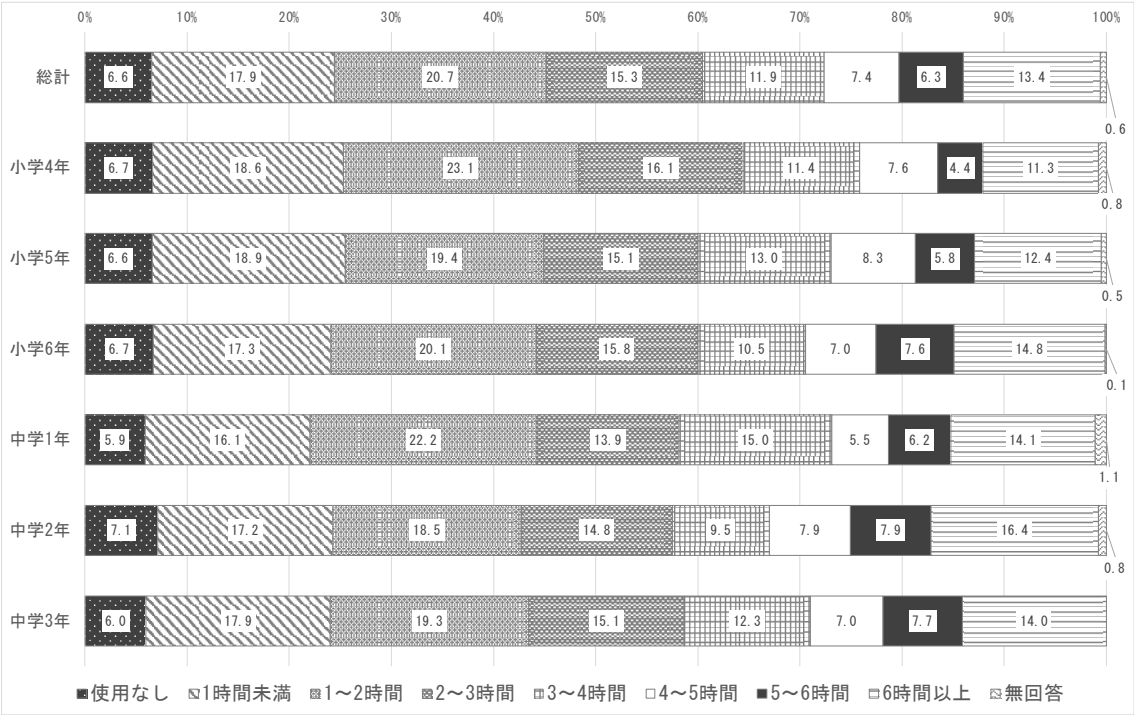
図 23-1　学校がある日のオンラインゲーム使用時間（学年別）



イ　学校がない日のオンラインゲーム使用時間

全体では「１～２時間」が 20.7%と最も多い。学校がある日より学校がない日において「６時間以上」の割合が高い。

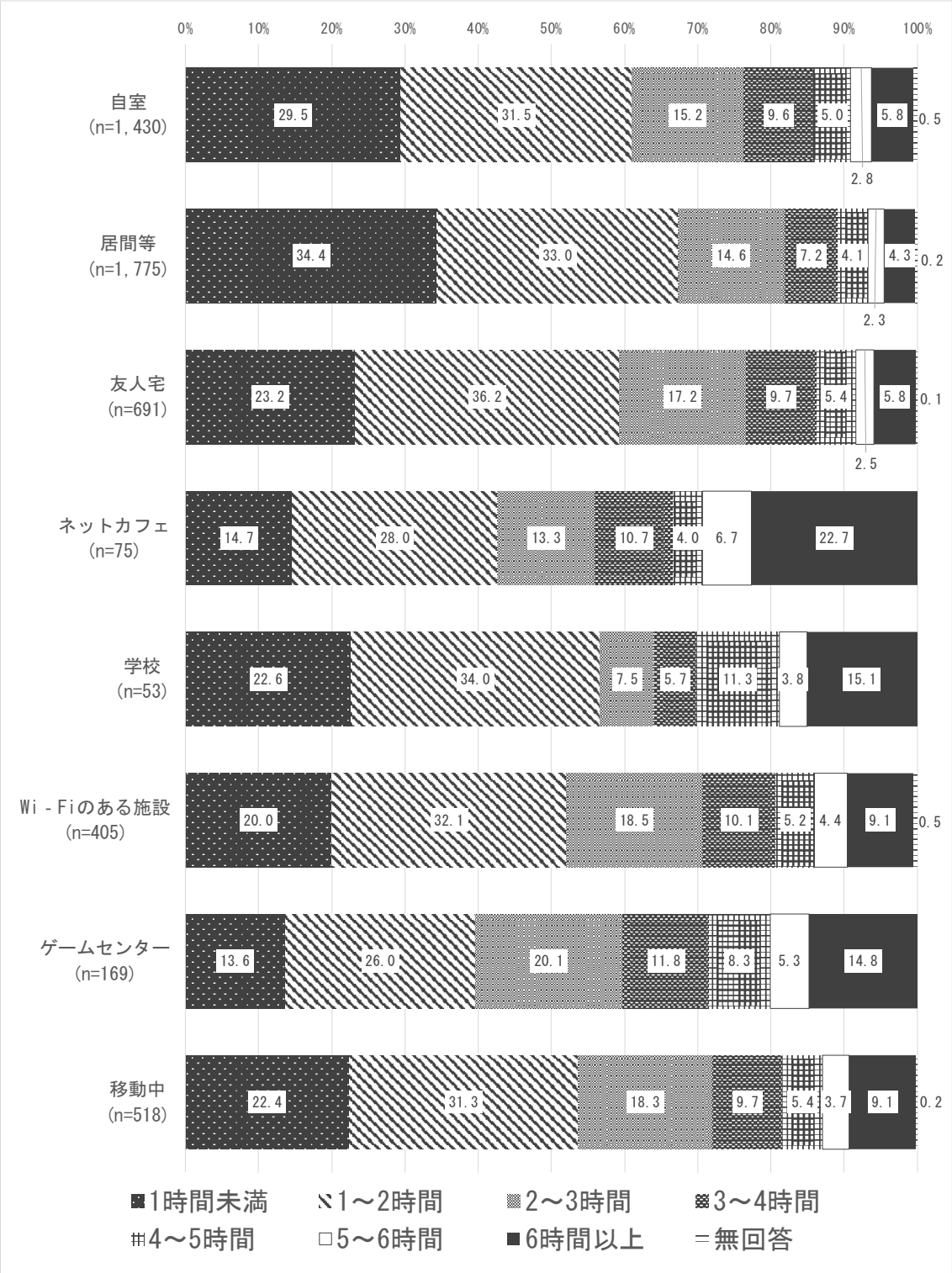
図 23-２　学校がない日のオンラインゲーム使用時間（学年別）



ウ　使用場所別のオンラインゲーム使用時間

学校がある１日の、使用場所別オンラインゲーム使用時間（「使用なし」を除く）を見ると、「自室」では「１～２時間」が 31.5%と最も多く、「１時間未満」が 29.5%と続く。「家の家族で過ごす部屋（居間等）」では「１時間未満」が 34.4%と最も多く、「１～２時間」が 33.0%と続く。

図 24　学校がある日のオンラインゲーム使用時間（使用場所別）



エ　１週間のオンラインゲーム使用日数

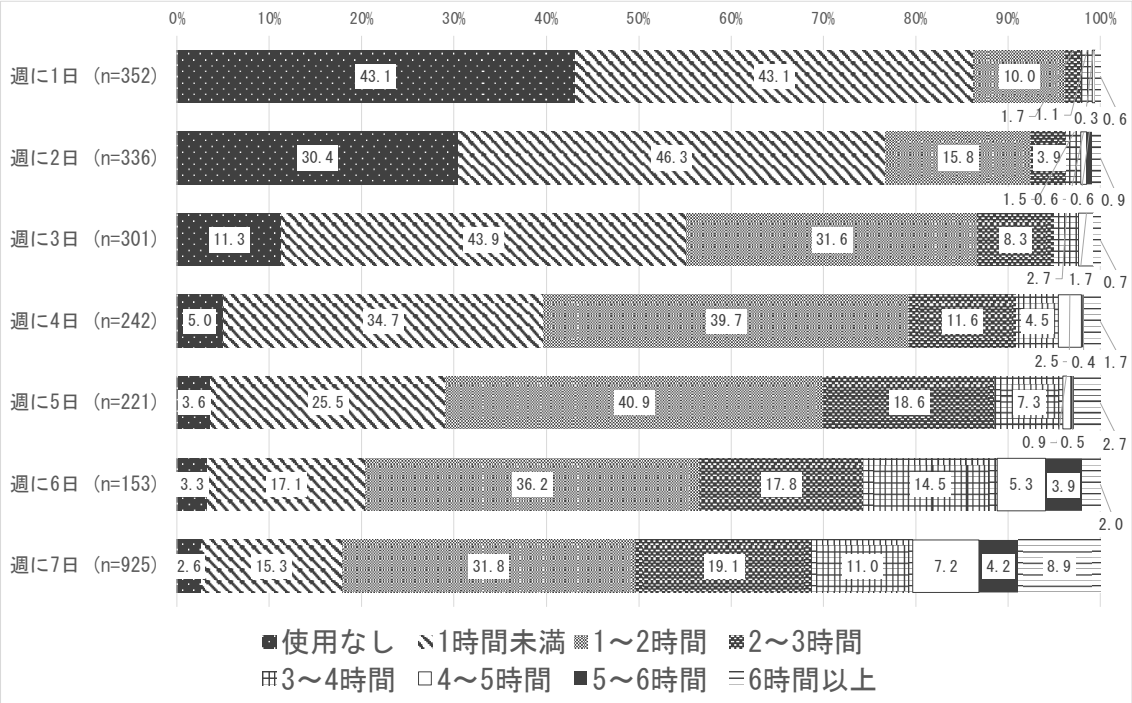
１週間のオンラインゲーム使用日数について、「週７日」が 25.6%と最も多く、「使用なし」が 25.2%と続く。

表 24　１週間のうちのオンラインゲーム使用日数（全体）

	使用なし	週１日	週２日	週３日	週４日	週５日	週６日	週７日	無回答	総計
回答数	912	352	336	301	242	221	153	925	176	3,618
%	**25.2**	9.7	9.3	8.3	6.7	6.1	4.2	**25.6**	4.9	100

１週間のゲーム使用日数別に学校がある日のオンラインゲーム使用時間を見ると、１週間の使用日数が多くなるほど、１日のオンラインゲーム使用時間が多い傾向である。

図 25　学校がある日のオンラインゲーム使用時間（１週間のゲーム日数別）



（7）オンラインゲーム使用時の機器

オンラインゲームを週に１日以上使用している児童・生徒のうち、オンラインゲーム使用時の機器は「ゲーム機」が 73.0%と最も高く、「スマートフォン」が 51.3%と続く。

学年別では、小学４年から小学６年までは「ゲーム機」の使用率が最も高く（小学４年：78.0%、小学５年：73.4%、小学６年：77.5%）、中学１年から中学３年までは「スマートフォン」の使用率が最も高い（中学１年：71.7%、中学２年：73.9%、中学３年：82.3%）。

表 25　オンラインゲーム使用機器（学年・性別）（複数回答）

		スマートフォン	タブレット	パソコン	ゲーム機	その他
	n（人）	%	%	%	%	%
総計	2,530	**51.3**	36.6	19.1	**73.0**	0.3
小学４年	627	30.9	40.4	16.4	**78.0**	0.3
小学５年	526	43.9	39.4	16.5	**73.4**	－
小学６年	573	47.1	38.9	21.8	**77.5**	0.3
中学１年	336	**71.7**	35.4	21.7	69.0	0.3
中学２年	276	**73.9**	27.5	20.7	65.2	－
中学３年	192	**82.3**	25.5	19.3	60.9	－
男子	1,490	52.0	34.6	23.0	77.2	0.3
女子	1,016	50.0	39.4	12.5	67.1	－

（８）オンラインゲームのジャンル

オンラインゲームを週１日以上使用している児童・生徒のうち、プレイしているオンラインゲームのジャンルは「シューティング」で 57.7%である。「アクション」が 43.0%、「リズム・音楽」が 33.3%と続く。

表 26　オンラインゲームのジャンル（全体）（複数回答）

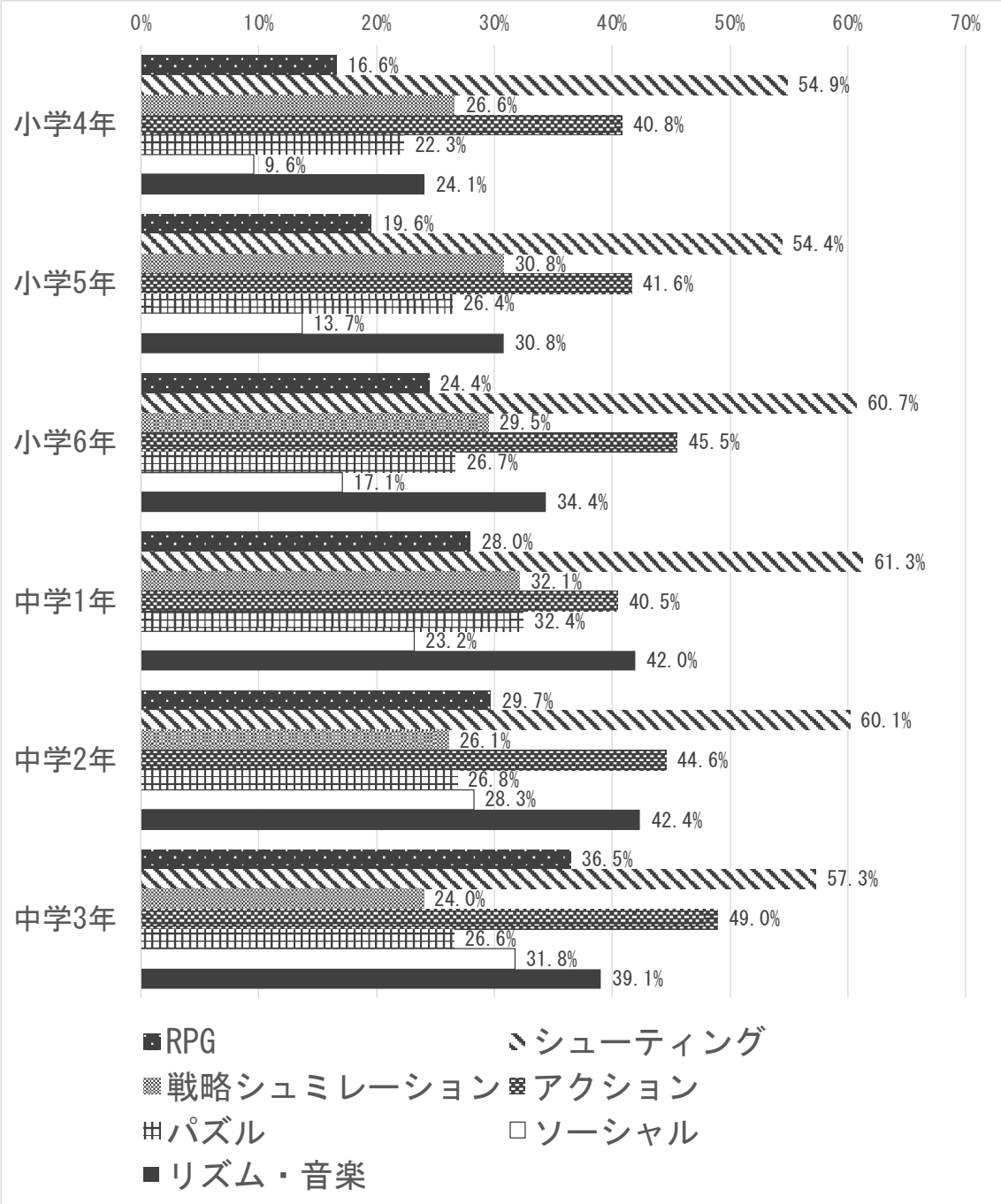
項目	回答数	%
ＲＰＧ	593	23.4
シューティング	1,460	57.7
戦略シミュレーション	724	28.6
アクション	1,089	43.0
パズル	666	26.3
ソーシャル	447	17.7
リズム・音楽	843	33.3
わからない	256	10.1
その他	57	1.6

（ｎ＝2,530）

※オンラインゲームのジャンル

・ＲＰＧ：プレーヤーがゲーム内のキャラクターを演じて物語を進行させるゲーム
・シューティング：的や敵を撃つことを主とするゲーム
・戦略シミュレーション：自軍に指示を出し、敵軍と戦闘するゲーム
・アクション：キャラクターを操作し、相手と戦うゲーム
・パズル：パズルやブロックを動かすゲーム
・ソーシャルゲーム：ＳＮＳに登録し、行うゲーム
・リズム・音楽：音楽に合わせてボタンなどを操作するゲーム

図 26　オンラインゲームのジャンル（学年別）（複数回答）



（９）オンラインゲームの相手

オンラインゲームを週に１日以上使用している児童・生徒のうち、使用時の相手について、「１人」で使用する割合は全体で 85.9%と最も高く、「現実の友達」が 63.4%と続く。

学年別では、いずれの学年においても「１人」が最も多い。「家族」と使用する割合は、小学４年で 57.1%と半数を超えるが、学年が上がるごとに低下し、中学３年で 30.7%である。「オンライン上の友達」及び「オンライン上の見知らぬ人」と使用する割合は学年が上がるごとに増加する傾向である。

表 27　オンラインゲームの相手（学年・性別）（複数回答）

		一人	家族	現実の友達	オンライン上の友達	オンライン上の見知らぬ人	知り合いの人
	n（人）	%	%	%	%	%	%
総計	2,530	**85.9**	43.4	**63.4**	23.6	17.9	13.2
小学４年	627	80.2	**57.1**	56.5	15.2	12.1	12.9
小学５年	526	83.7	45.2	60.5	20.9	16.7	13.3
小学６年	573	87.6	43.6	69.3	27.4	19.0	13.8
中学１年	336	89.9	33.6	65.8	27.1	21.1	14.6
中学２年	276	90.9	29.3	68.5	29.7	**24.3**	9.8
中学３年	192	91.1	30.7	65.1	**32.3**	22.4	14.6
男子	1,490	84.7	38.7	68.7	26.2	19.3	15.7
女子	1,016	87.7	50.9	55.3	19.3	15.4	9.3

(10) e-sports 選手

e-sports 選手について、全体では「なりたくない」が 52.5%と最も多く、「e-sports を知らない」が 30.8%である。

表 28　e-sports 選手になりたいか（全体）

	なりたい	なりたいが無理	なりたくない	e-sports を知らない	無回答	総計
回答数	226	320	1,899	1,116	57	3,618
%	6.2	8.8	52.5	30.8	1.6	100

２　家庭内ルールの状況

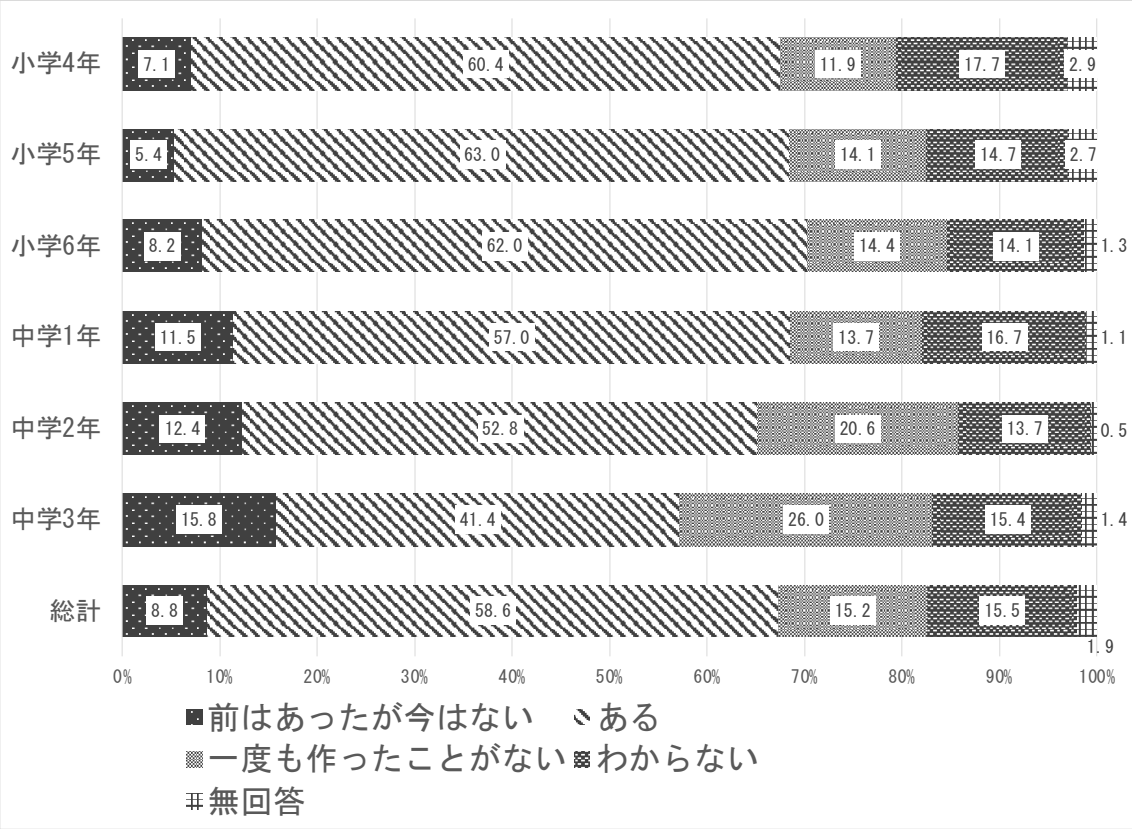
（１）家庭内ルールの有無

ア　インターネットの使用に関する家庭内ルールの有無

全体では家庭内ルールが「ある」と回答した割合が58.6％と最も多い。「前はあったが今はない」「一度も作ったことがない」を合計した割合は24.0％である。

学年別では、小学４年から小学６年まで家庭内ルールが「ある」と回答した割合が６割を超える（小学４年：60.4％、小学５年：63.0％、小学６年：62.0％）。中学３年では「ある」が41.4％と半数を下回る。「前はあったが今はない」及び「一度も作ったことがない」は学年が上がるごとに増加傾向である。

図27-1　インターネットの使用に関する家庭内ルールの有無（学年別）

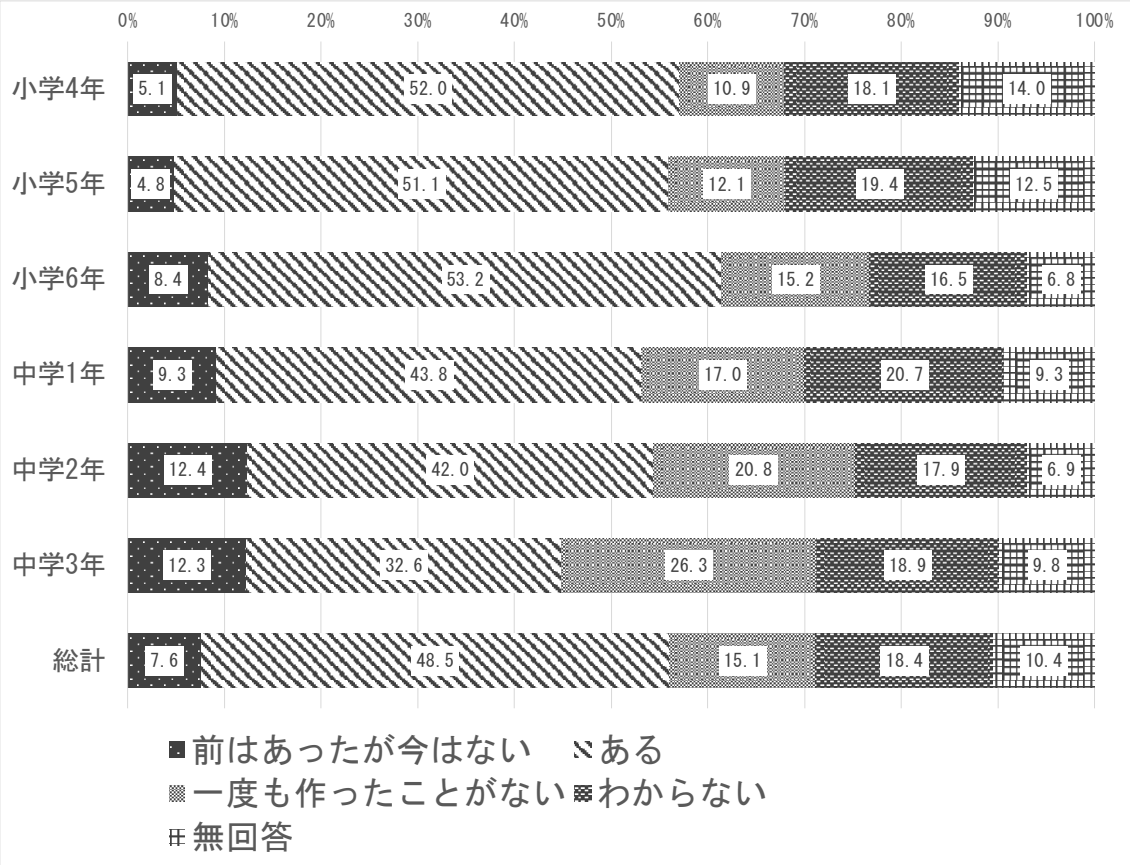


イ　オンラインゲームの使用に関する家庭内ルールの有無

全体では家庭内ルールが「ある」と回答した割合が48.5%と最も多い。「前はあったが今はない」「一度も作ったことがない」を合計した割合は22.7%である。

学年別では、小学４年から小学６年までは家庭内ルールが「ある」と回答した割合が半数を超える（小学４年：52.0%、小学５年：51.1%、小学６年：53.2%）。中学１年から中学３年では「ある」が半数を下回る（中学１年：43.8%、中学２年：42.0%、中学３年：32.6%）。中学３年では「ある」が32.6%であり、「前はあったが今はない」と「一度も作ったことがない」を合計すると38.6%であり、「ある」の割合を超える。

図27-２　オンラインゲームの使用に関する家庭内ルールの有無（学年別）



（２）家庭内ルールの決め方

インターネット・オンラインゲームそれぞれについて、家庭内ルールが「ある」と回答した児童・生徒のうち、家庭内ルールの決め方については「自分と親で」決めた割合がインターネットとオンラインゲームいずれにおいても最も多く（インターネット：51.9%、オンラインゲーム：49.6%）、学年別では大きな違いは見られない。

表 29　家庭内ルールの決め方（全体）

		親が	自分と親で	自分で	無回答	総計
インターネット	回答数	877	1,101	130	13	2,121
	%	41.3	**51.9**	6.1	0.6	100
オンラインゲーム	回答数	749	869	105	30	1,753
	%	42.7	**49.6**	6.0	1.7	100

（３）家庭内ルールをどのくらい守れているか

インターネット・オンラインゲームそれぞれについて、家庭内ルールが「ある」と回答した児童・生徒のうち、家庭内ルールをどのくらい守れているかについて尋ねたところ、インターネット、オンラインゲームいずれにおいても、「だいたい守れている」が７割を超える（インターネット：71.2%、オンラインゲーム：71.8%）。

表 30　家庭内ルールをどのくらい守れているか（全体）

		だいたい守れている	ときどき守れている	どちらともいえない	あまり守れていない	ほとんど守れていない	無回答	総計
インターネット	回答数	1,510	277	177	85	44	28	2,121
	%	**71.2**	13.1	8.3	4.0	2.1	1.3	100
オンラインゲーム	回答数	1,258	207	134	52	51	51	1,753
	%	**71.8**	11.8	7.6	3.0	2.9	2.9	100

インターネットの使用に関する家庭内ルールをどのくらい守れているかについて、家庭内ルールの決め方別で見ると、「自分と親で」決めた割合が74.5%であり、「親が」決めた割合(68.1%)より高い。

オンラインゲームの使用に関する家庭内ルールをどのくらい守れているかについて、家庭内ルールの決め方別で見ると、「自分と親で」決めた割合が74.3%であり、「親が」決めた割合（70.4%）よりも高い。

図28-1　インターネットの使用に関する家庭内ルールをどのくらい守れているか（家庭内ルールの決め方別）

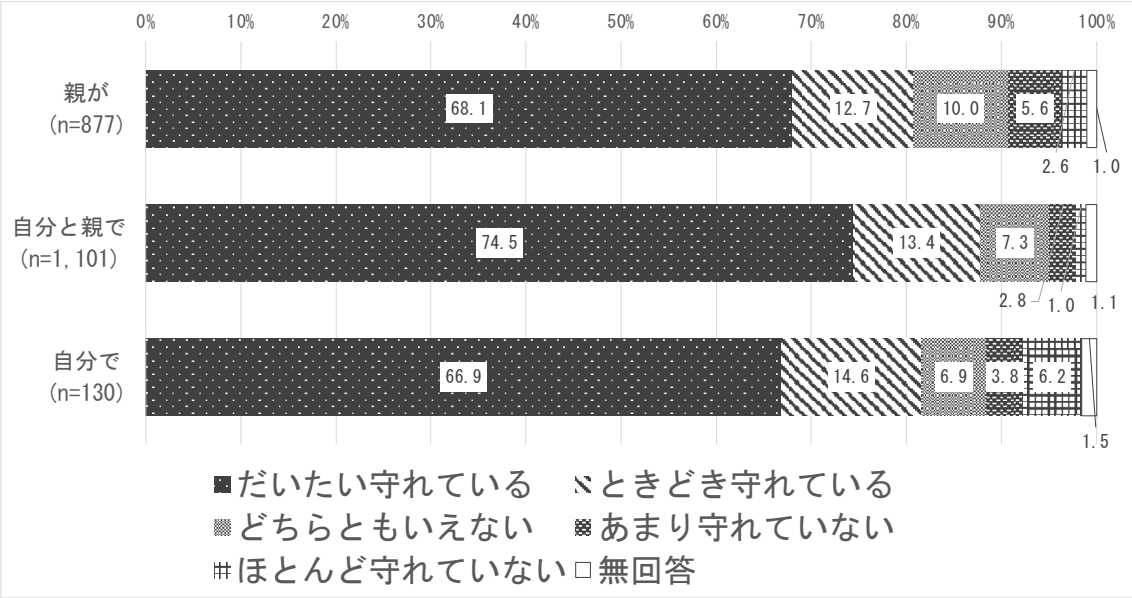
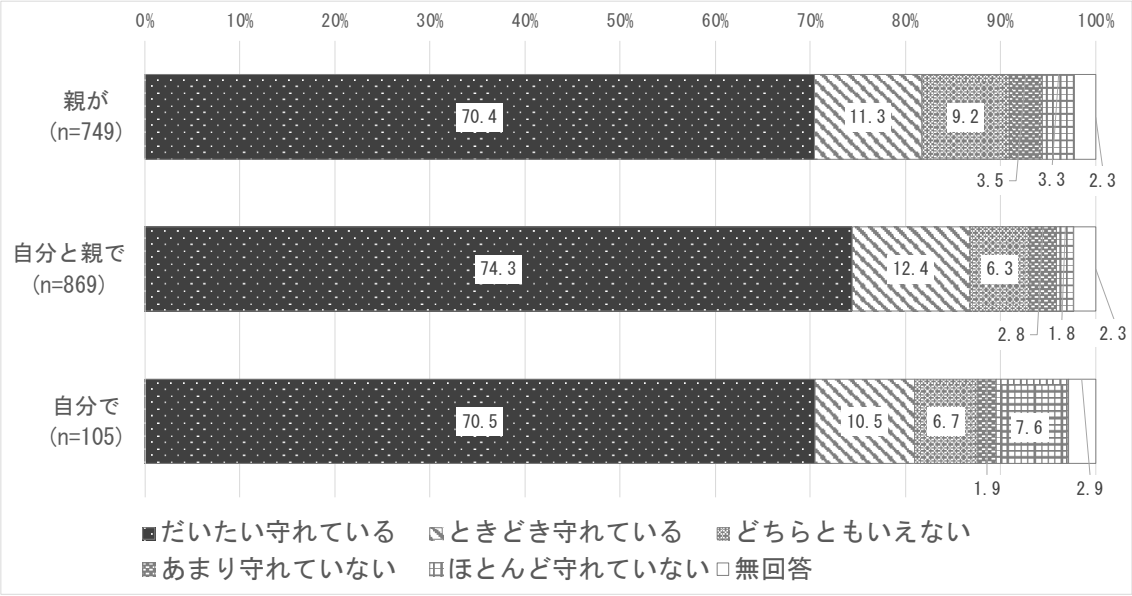


図28-2　オンラインゲームの使用に関する家庭内ルールをどのくらい守れているか（家庭内ルールの決め方別）



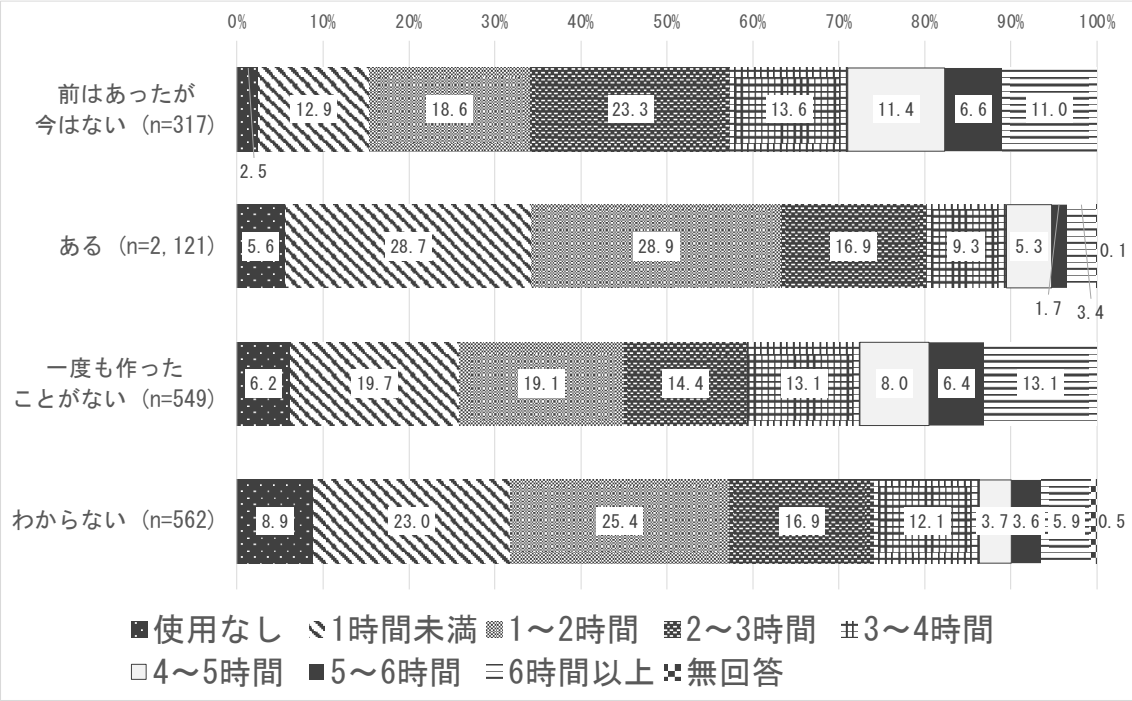
（４）家庭内ルールとインターネット・オンラインゲームの使用時間

「家庭内ルールの有無」、「家庭内ルールの決め方」及び「家庭内ルールをどのくらい守れているか」とインターネット・オンラインゲームの使用時間との関連について図 29-１から図 31-２に示す。

ア　家庭内ルールの有無別の使用時間

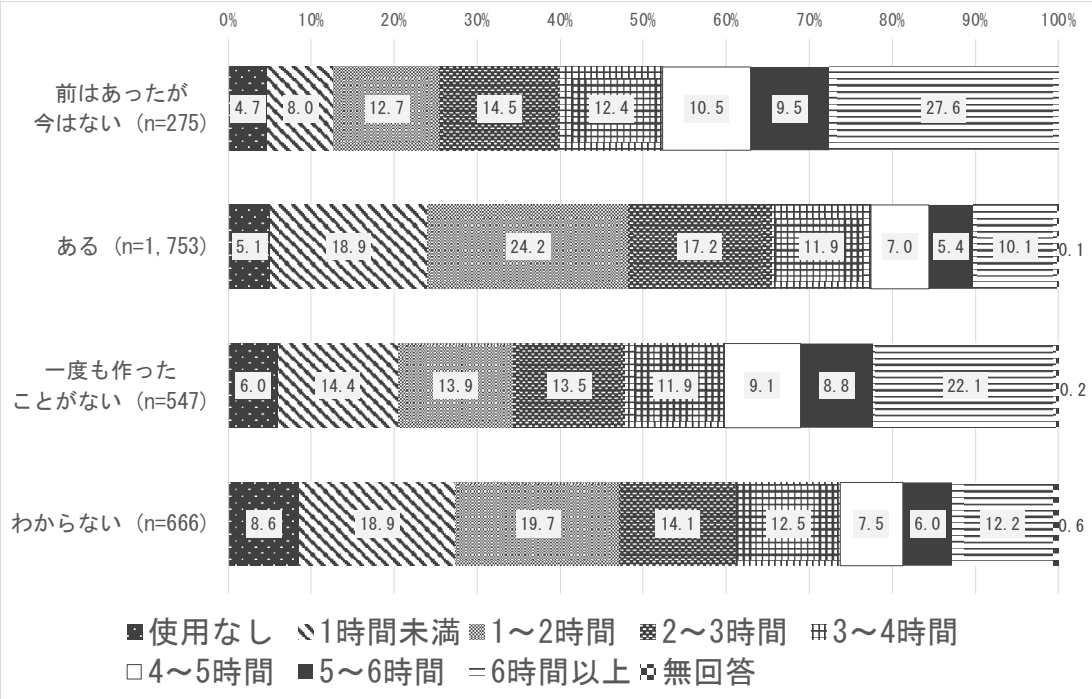
家庭内ルールの有無別に学校がある日のインターネット使用時間を見ると、家庭内ルールが「ある」では「６時間以上」の割合が 3.4%であり、「前はあったが今はない」（11.0%）及び「一度も作ったことがない」（13.1%）より低い。

図 29-１　学校がある日のインターネット使用時間（家庭内ルールの有無別）



家庭内ルールの有無別に学校がある日のオンラインゲーム使用時間を見ると、家庭内ルールが「ある」では「６時間以上」の割合が10.1%であり、「前はあったが今はない」（27.6%）及び「一度も作ったことがない」（22.1%）より低い。

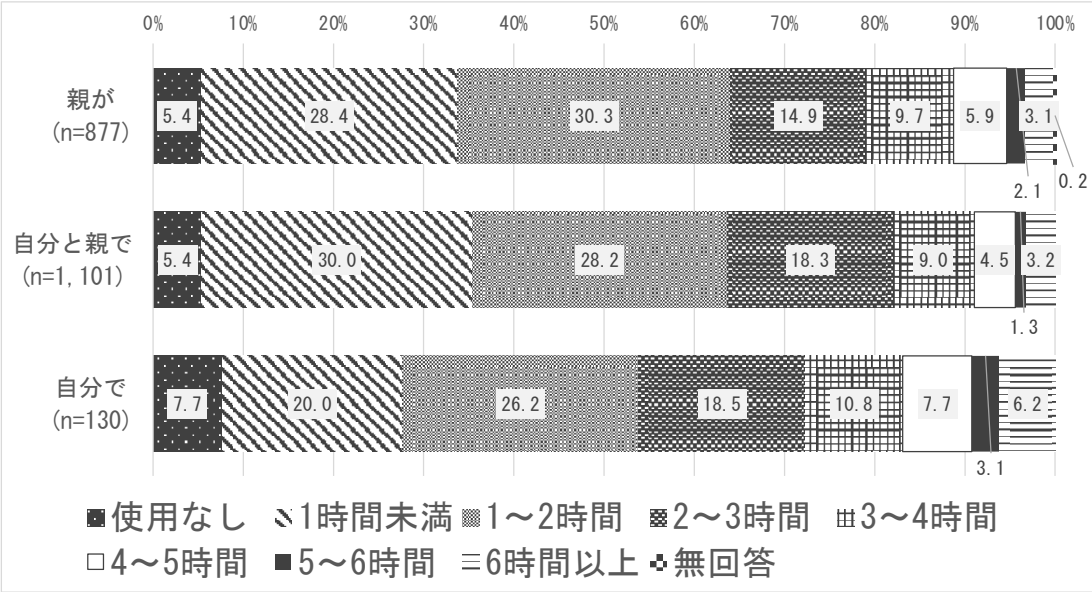
図29-２　学校がある日のオンラインゲーム使用時間（家庭内ルールの有無別）



イ　家庭内ルールの決め方別の使用時間

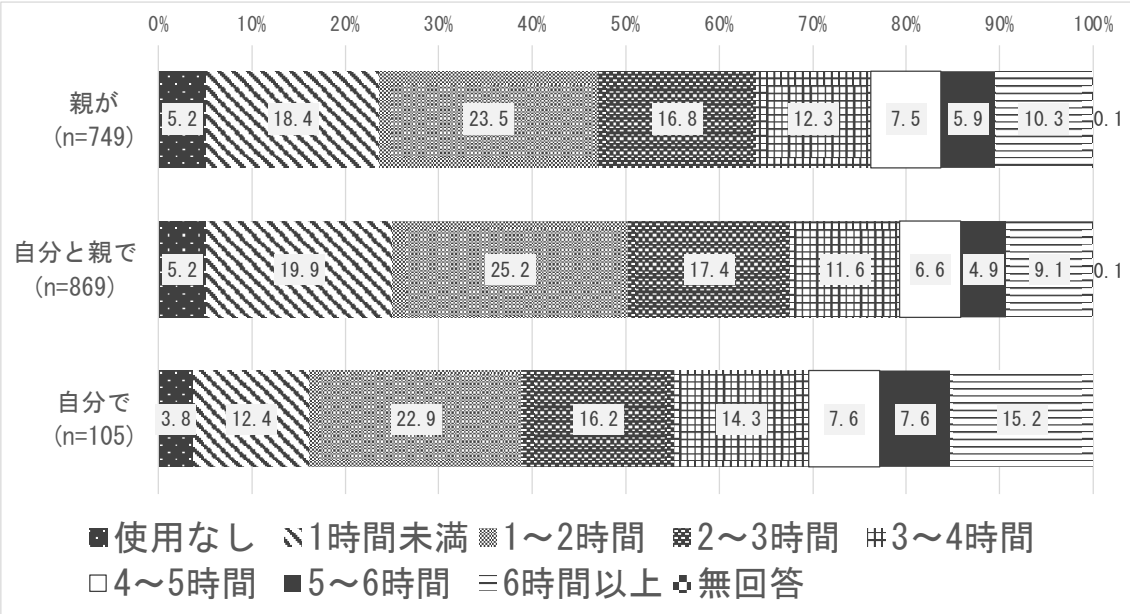
家庭内ルールの決め方別に学校がある日のインターネット使用時間を見ると、「３～４時間」以降を合計した割合がそれぞれ「親が」では 20.8%、「自分と親で」では 18.0%、「自分で」では 27.8%である。

図 30-１　学校がある日のインターネット使用時間（家庭内ルールの決め方別）



家庭内ルールの決め方別に学校がある日のオンラインゲーム使用時間を見ると、「３～４時間」以降を合計した割合がそれぞれ「親が」では 36.0%、「自分と親で」では 32.2%、「自分で」では 44.7%である。

図 30-２　学校がある日のオンラインゲーム使用時間（家庭内ルールの決め方別）



ウ　家庭内ルールをどのくらい守れているか別の使用時間

家庭内ルールをどのくらい守れているか別の使用時間については、ｎの値が50未満のものがあるため、参考値として図32－１及び図32－２を示す。

図31-１　学校がある日のインターネット使用時間（家庭内ルールを守れているか別）

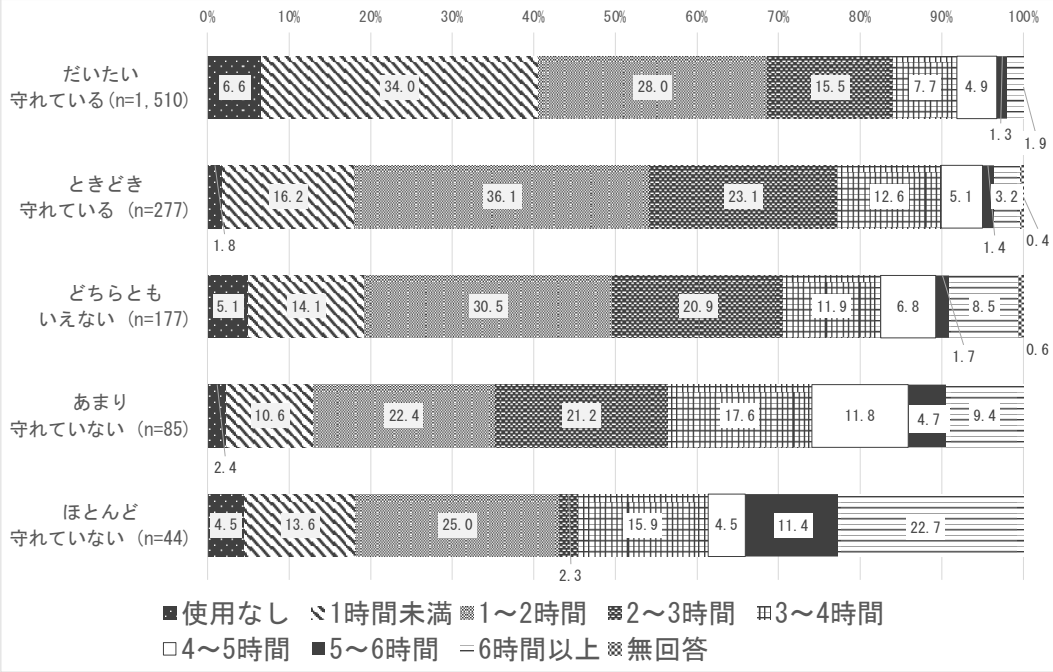
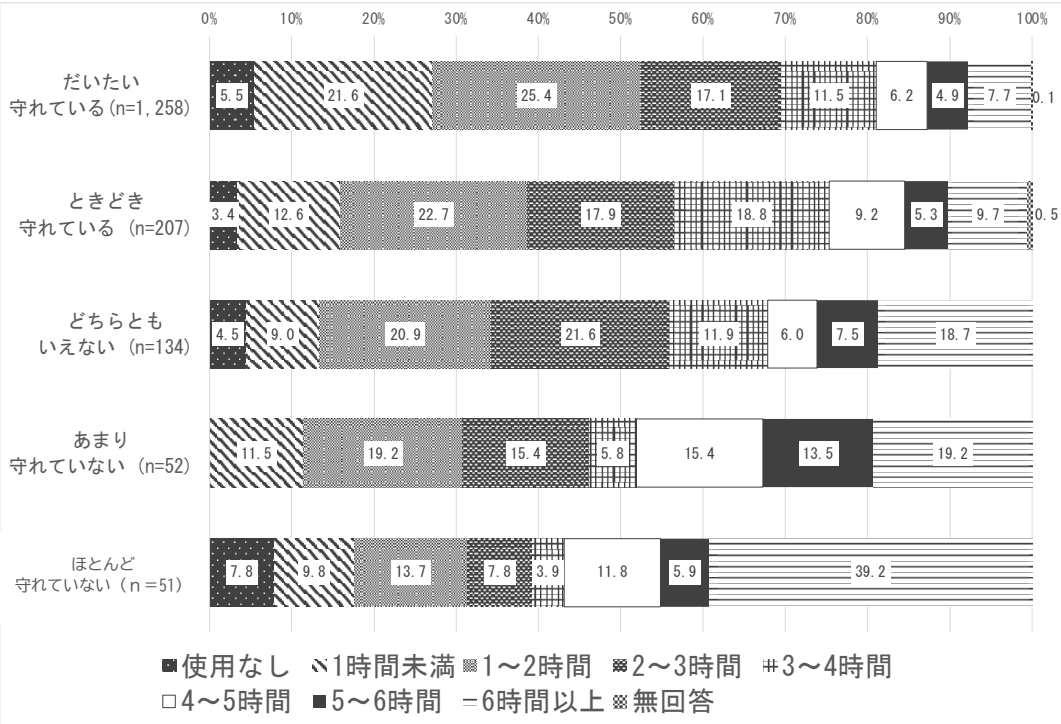


図31-２　学校がある日のオンラインゲーム使用時間（家庭内ルールを守れているか別）



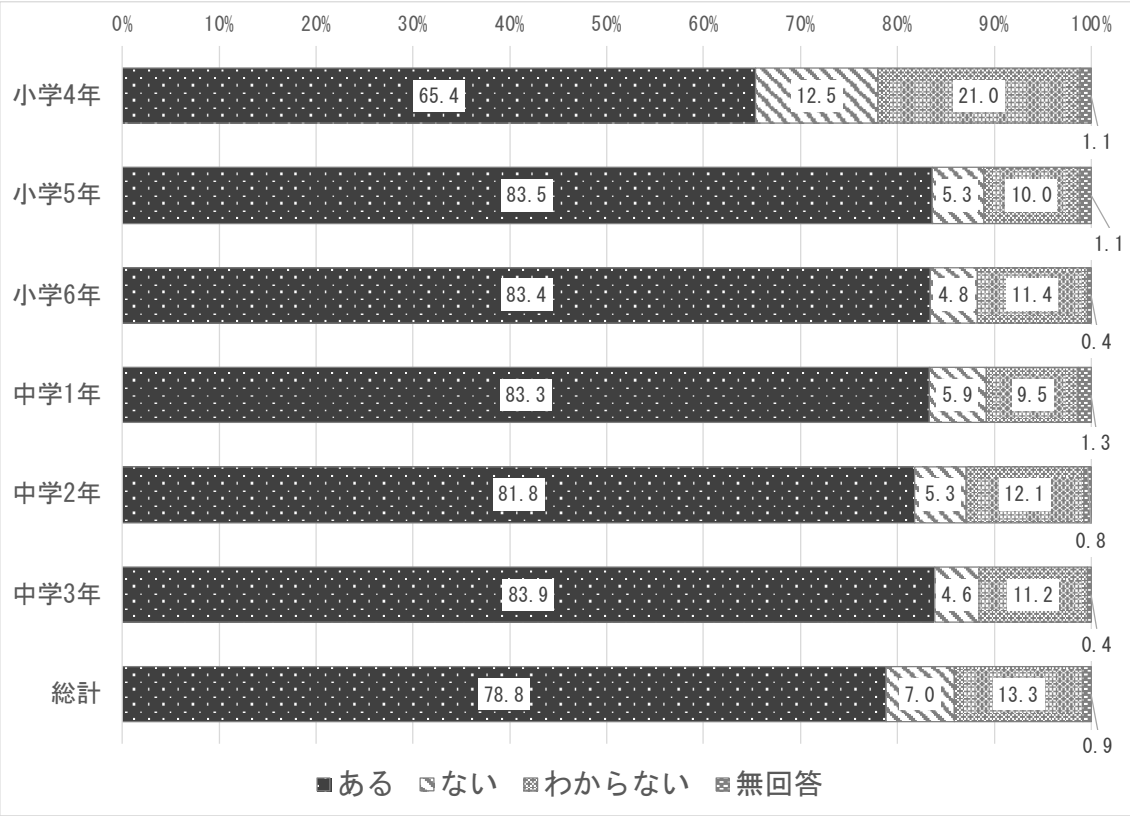
３　インターネットやゲームの危険性等に関する学習状況及び相談状況

（１）危険性等の学習状況

インターネットやオンラインゲームの危険性や注意点に関する学習の経験について「ある」が全体で 78.8%である。

学年別では、小学４年で「ある」が 65.4%である。小学５年から中学３年までは「ある」が８割を超えている（小学５年：83.5%、小学６年：83.4%、中学１年：83.3%、中学２年：81.8%、中学３年：83.9%）。

図 32　インターネットやオンラインゲームの危険性等に関する学習経験の有無（学年別）



（２）相談状況

ア　相談経験

インターネットやオンラインゲームについての問題に関する相談の経験について、相談したことが「ある」児童・生徒の割合は 14.0%である。

表 31　インターネット・オンラインゲームに関する相談経験の有無（全体）

	ある	ない	相談したくてもできなかった	無回答	総計
回答数	505	3,045	46	22	3,618
%	**14.0**	84.2	1.3	0.6	100

イ　誰に相談したか

相談したことが「ある」児童・生徒のうち、誰に相談したかについて「母」が72.3%と最も多く、「父」が48.1%、「現実の友達」が46.3%と続く。

表32　誰に相談したか（全体）（複数回答）

項目	回答数	%
父	243	**48.1**
母	365	**72.3**
きょうだい	115	22.8
祖父母	24	4.8
その他の親戚	13	2.6
学校の先生	58	11.5
スクールカウンセラー	27	5.3
病院の医師	5	1.0
相談所のカウンセラー、心理士	12	2.4
現実の友達	234	**46.3**
オンラインの友達	53	10.5
その他	4	0.1

（ｎ＝505）

ウ　相談方法

相談したことが「ある」人のうち、「直接会って」相談した割合が98.6%と最も多い。

表33　相談方法（全体）（複数回答）

項目	回答数	%
直接会って	498	**98.6**
電話で	78	15.4
メールで	47	9.3
ＳＮＳアプリで	95	18.8
その他	12	0.3

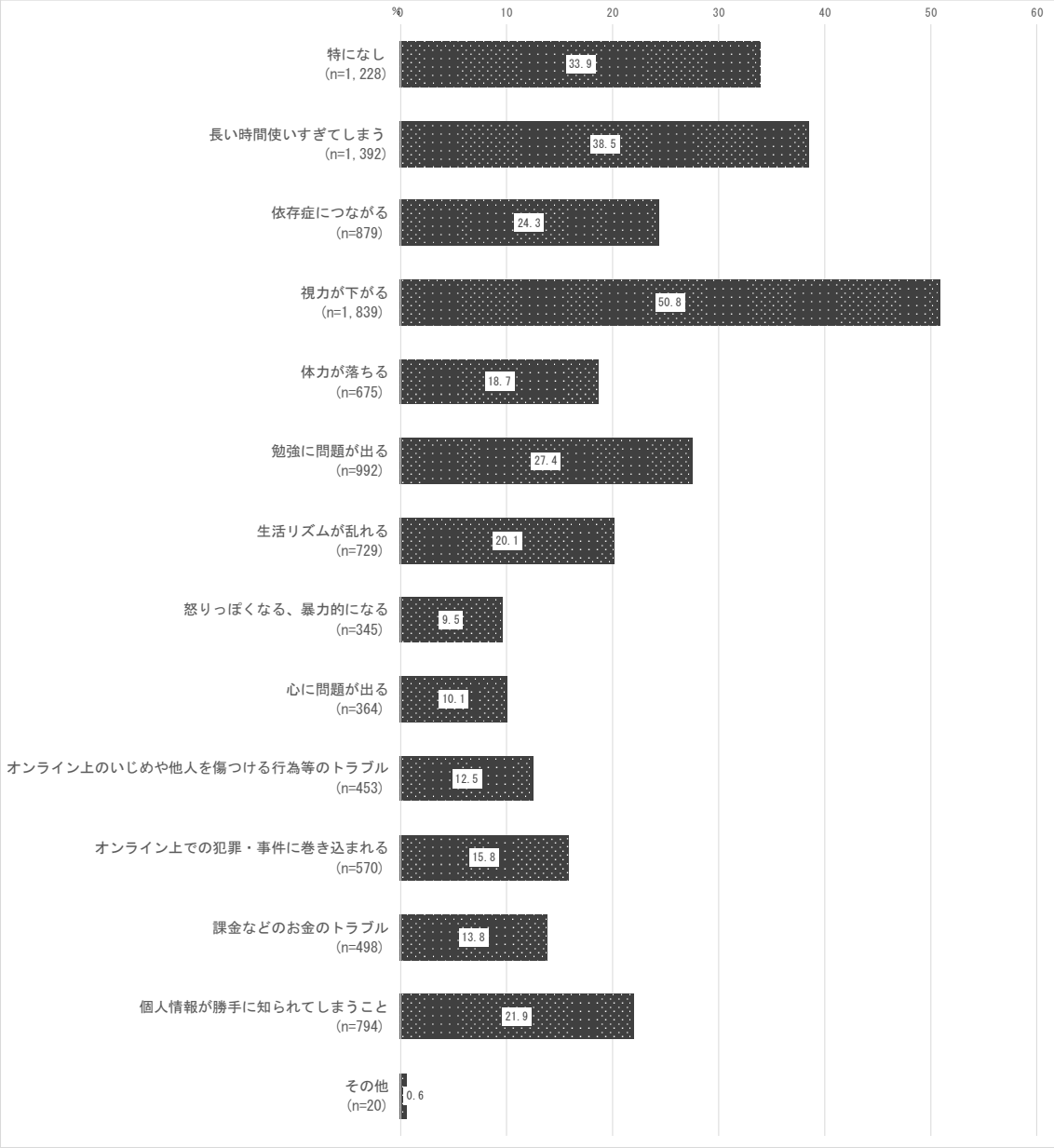
（ｎ＝505）

４　インターネット・オンラインゲームの使用に関する問題

（１）インターネット・オンラインゲームの使用に関する不安や心配

　インターネット・オンラインゲームを使用することに対してどのような不安や心配があるかという質問では、「視力が下がる」が 50.8%、「長い時間使いすぎてしまう」が 38.5%の順で多い。「特になし」は 33.9%で３番目に多い。

図 33　インターネット・オンラインゲームの使用に関する不安や心配（全体）（複数回答）



（2）インターネット・オンラインゲームの使用に関する問題

インターネット及びオンラインゲームを使用することにより生じている問題について、「特に問題はない」と回答した割合がインターネットで64.0%、オンラインゲームで68.0%である。問題がある場合の内容については、インターネットとオンラインゲームともに「視力が低下した」と回答した割合が最も高い（インターネット：22.5%、オンラインゲーム：14.3%）。

表34　インターネット・オンラインゲームの使用により生じている問題(全体)(複数回答)

項目	インターネット		オンラインゲーム	
	回答数	%	回答数	%
特に問題はない	2,315	**64.0**	2,462	**68.0**
遅刻・早退が増えた	82	2.3	52	1.4
欠席が増えた	24	0.7	14	0.4
家で勉強をしなくなった	234	**6.5**	141	**3.9**
成績が下がった	226	6.2	140	3.9
現実の友人が減った	19	0.5	15	0.4
現実の友人付き合いがほとんどなくなった	22	0.6	11	0.3
いじめにあった	20	0.6	20	0.6
自宅から外出しなくなった	154	4.3	85	2.3
家族に強く当たる、物に当たる	82	2.3	60	1.7
家族と過ごす時間が減った	100	2.8	71	2.0
家族と会話することが減った	120	3.3	76	2.1
家族に暴力を振るうことがあった	20	0.6	16	0.4
小遣いを超えて課金した	17	0.5	21	0.6
家族のお金を勝手に使った	9	0.2	9	0.2
インターネット・ゲーム以外に関心がなくなった	44	1.2	33	0.9
うそをつくことが増えた	105	2.9	54	1.5
睡眠時間が短くなった	376	**10.4**	186	**5.1**
朝起きられなくなった	209	5.8	96	2.7
昼夜逆転になった	84	2.3	51	1.4
食事の時間がバラバラになった	72	2.0	43	1.2
食べる量が減ったまたは食べ過ぎることが増えた	95	2.6	48	1.3
視力が低下した	813	**22.5**	519	**14.3**
体重が増えた	175	4.8	94	2.6
体調の悪い日が以前より増えた	65	1.8	38	1.1
その他	11	0.3	5	0.1

（n＝3,618）

インターネット・オンラインゲームの使用による問題のうち上位３つについて学年別で見ると、「家で勉強しなくなった」と回答した割合はインターネット・オンラインゲームともに中学２年で最も高い（インターネット：12.7%、オンラインゲーム：8.2%）。「睡眠時間が短くなった」と回答した割合はインターネット・オンラインゲームともに中学３年で最も高い（インターネット：19.3%、オンラインゲーム：8.4%）。「視力が低下した」と回答した割合はインターネットにおいて中学２年で最も高く（28.0%）、オンラインゲームは小学６年で最も高い（18.1%）。

表 35　インターネット・オンラインゲームの使用により生じている問題（学年別）

		家で勉強しなくなった		睡眠時間が短くなった		視力が低下した	
		インターネット	オンラインゲーム	インターネット	オンラインゲーム	インターネット	オンラインゲーム
	n（人）	%	%	%	%	%	%
総計	3,618	6.5	3.9	10.4	5.1	22.5	14.3
小学４年	902	2.8	1.9	6.1	3.8	16.4	11.1
小学５年	808	3.5	1.9	5.9	3.0	21.2	12.4
小学６年	790	6.5	4.2	11.9	6.5	25.8	**18.1**
中学１年	454	11.9	7.5	13.4	5.5	24.9	16.1
中学２年	379	**12.7**	**8.2**	16.6	7.4	**28.0**	17.4
中学３年	285	9.8	3.9	**19.3**	**8.4**	24.9	13.0

（３）インターネットへの依存傾向

インターネットへの依存傾向を評価するために使用したインターネット依存度テストＹＤＱにおいて、「はい」と答えた人の項目別の割合を表 36 に示す。

インターネットへの依存傾向がある児童・生徒の割合（質問項目のうち５項目以上で「はい」と回答）について、全体では 7.1%であり、学年別で見ると、中学３年が 13.0%と最も高く、小学生よりも中学生で高い傾向である。

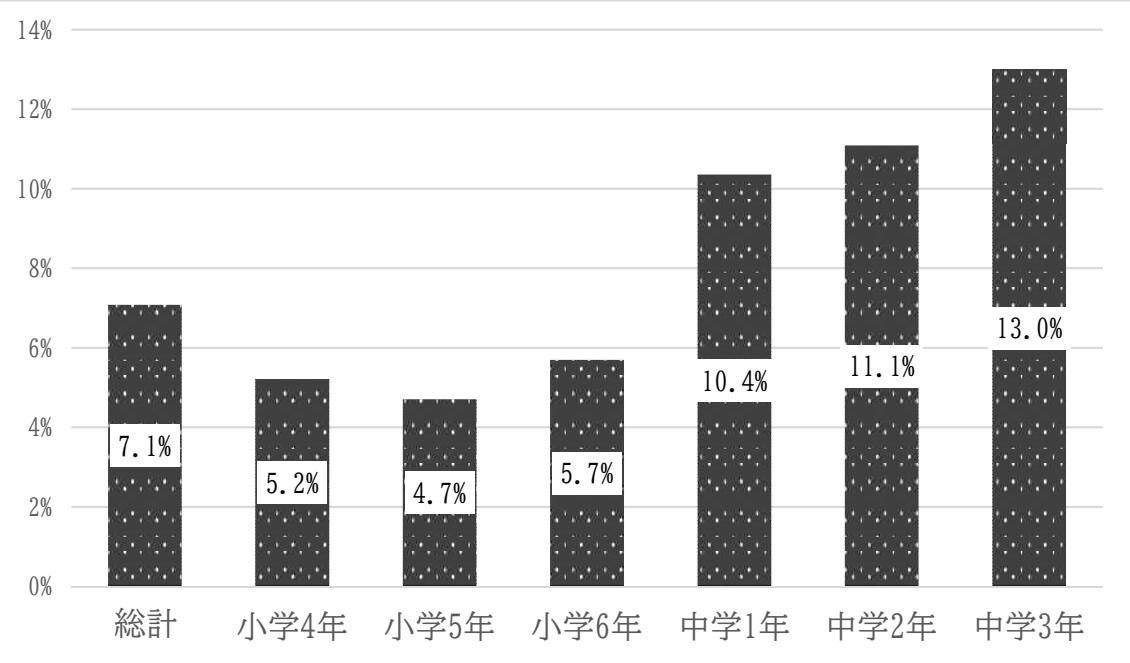
使用機器別では、「パソコン」を使用している児童・生徒において「依存傾向あり」の割合が 8.9%と最も高い。

表 36　インターネット依存度テストＹＤＱ項目別「はい」の割合（全体）

項目	回答数	%
1. インターネットに夢中になっていると感じていますか。	1,825	50.4
2. 満足するために、ネットを使う時間をだんだん長くしていく必要があると感じていますか。	574	15.9
3. ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか。	1,022	28.2
4. ネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じますか。	455	12.6
5. 使い始めに予定したよりも長い時間オンラインの状態でいますか。	930	25.7
6. ネットのために大切な人間関係や、学校のこと、部活のことを台無しにするようなことがありましたか。	116	3.2
7. ネットに熱中していることを隠すために、家族、学校の先生やその他の人たちに嘘をついたことがありますか。	266	7.4
8. 問題から逃げるために、又は絶望的な気持ち、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ネットを使うことがありますか。	481	13.3

（ｎ＝3,618）

図 34　インターネットへの依存傾向がある児童・生徒の割合（学年別）



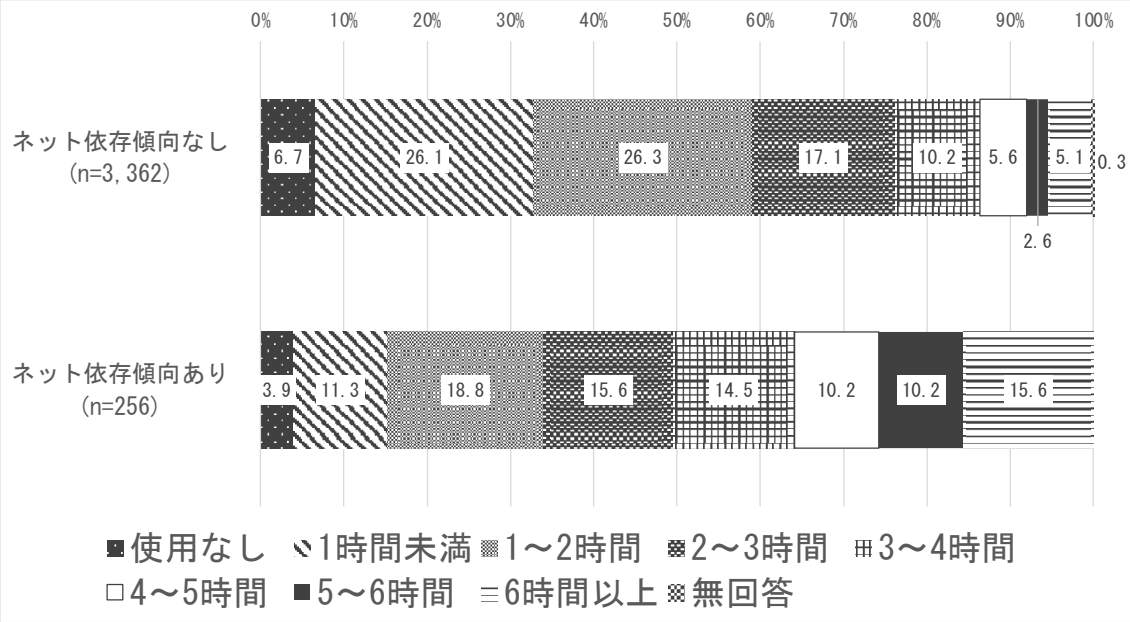
※質問項目に対して「はい」「いいえ」で回答し、「はい」を１点、「いいえ」を０点として評価し、５点以上を「依存傾向あり」とした。

表 37　インターネットへの依存傾向がある児童・生徒の割合（使用機器別）（全体）

使用機器	n（人）	%
スマートフォン	2,487	8.1
タブレット	2,502	7.3
パソコン	1,388	**8.9**
ゲーム機	1,974	8.1
携帯電話	800	6.9
テレビ	2,017	8.0

インターネットへの依存傾向の有無別に学校がある日のインターネット使用時間を見ると、「ネット依存傾向なし」では「１～２時間」が 26.3%と最も高く、「３～４時間」以降を合計した割合は 23.5%である。「ネット依存傾向あり」では「１～２時間」が 18.8%と最も高く、「３～４時間」以降を合計した割合は 50.5%である。

図 35　学校がある日のインターネット使用時間（ネット依存傾向別）



（４）オンラインゲームへの依存傾向

オンラインゲームへの依存傾向を評価するために使用したゲーム依存度テストＩＧＤＴ-10 において、「よくあった」と回答した人の項目別の割合を表 38 に示す。

ゲーム依存傾向のある児童・生徒の割合（質問項目のうち５項目以上で「よくあった」と回答）について、全体では 5.9%である。学年別では、中学 1 年が 8.1%と最も高く、小学生よりも中学生で高い傾向である。

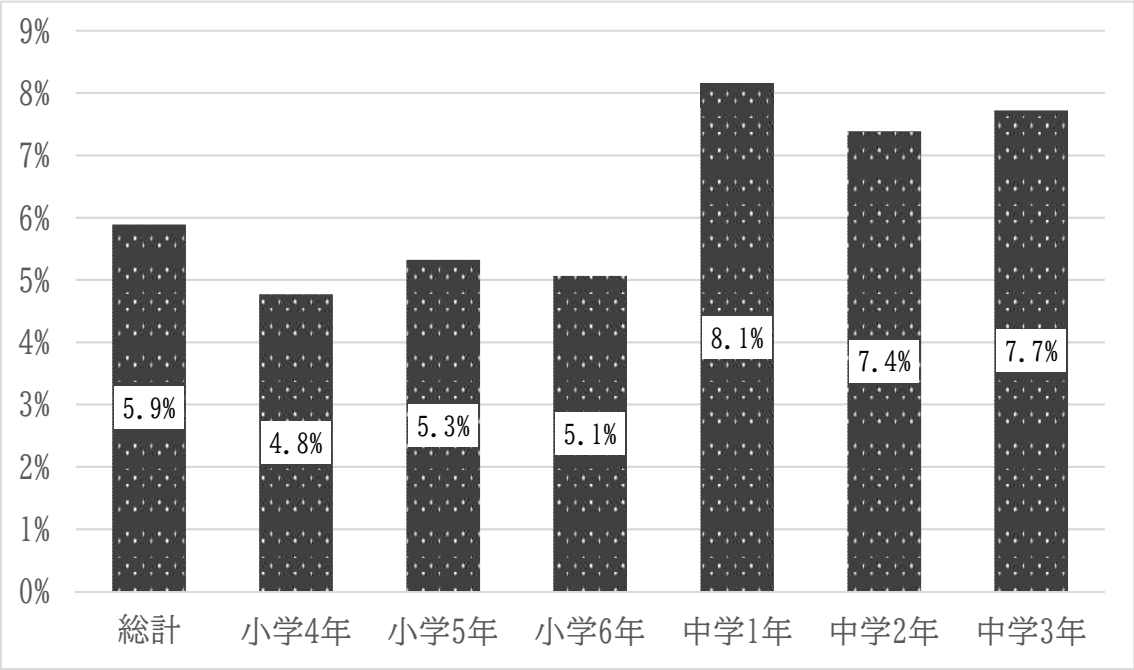
オンラインゲーム使用時の機器別では、「ゲーム機」を使用している児童生徒においてゲーム依存傾向の割合が 7.0%と最も高い。

表 38　ゲーム依存度テストＩＧＤＴ-10 項目別「よくあった」の割合（全体）

項目	回答数	%
1. ゲームをしていないときに、ゲームのことを空想したり、以前にしたゲームのことを考えたり、次にするゲームのことを思ったりすることがありましたか。	524	14.5
2. ゲームが全くできなかったり、いつもよりゲーム時間が短かったとき、ソワソワしたり、イライラしたり、不安になったり、悲しい気持ちになったことがありましたか。	254	7.0
3. 過去 1 年間で、十分ゲームをしたと感じるために、もっとひんぱんに、またはもっと長い時間ゲームをする必要があると感じたことがありますか。	278	7.7
4. 過去 1 年間で、ゲームをする時間を減らそうとしたが、うまくいかなかったことがありましたか。	328	9.1
5. 過去 1 年間で、友人に会ったり、以前に楽しんでいた趣味や遊びをすることよりも、ゲームの方を選んだことがありましたか。	262	7.2
6. 何らかの問題が起きているのに、長時間ゲームをしたことがありましたか。	250	6.9
7. 自分がどれくらいゲームをしていたかについて、家族、友人、または他の大切な人にばれないようにしようとしたり、ゲームについてそのような人たちにうそをついたことがありましたか。	221	6.1
8. 嫌な気持ちを晴らすためにゲームをしたことがありますか。嫌な気持ちとは、たとえば、やる気がでない、罪の意識を感じる、不安になる、などです。	375	10.4
9. ゲームのために大切な人間関係をあやうくしたり、失ったりしたことがありましたか。	192	5.3
10. 過去 1 年間で、ゲームのために学校での勉強がうまくできなかったことがありましたか。	225	6.2

（ｎ＝3,618）

図 36　オンラインゲームへの依存傾向がある児童・生徒の割合（学年別）



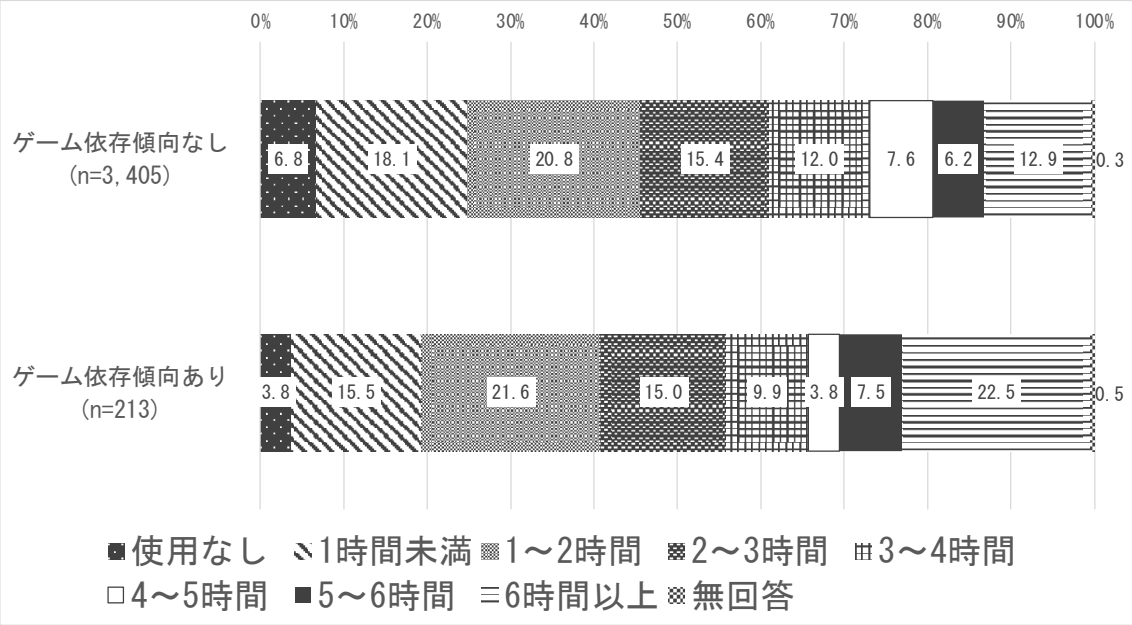
※質問項目に対して３段階で回答する。「よくあった」を１点、「ときどきあった」「まったくなかった」を０点として評価した。質問９と 10 については、質問９と 10 のどちらか、又は両方が「よくあった」場合に１点とした。全体の合計得点が５点以上の場合、「ゲーム依存傾向あり」とした。

表 39　オンラインゲームへの依存傾向がある児童・生徒の割合（使用機器別）（全体）

使用機器	n（人）	%
スマートフォン	1,298	6.5
タブレット	927	5.8
パソコン	482	6.4
ゲーム機	1,848	**7.0**

オンラインゲームへの依存傾向の有無別に、学校がある日のオンラインゲーム使用時間を見ると、「ゲーム依存傾向なし」では「３～４時間」以降を合計した割合は38.7%である。「ゲーム依存傾向あり」では「３～４時間」以降を合計した割合は43.7%である。

図37　学校がある日のオンラインゲーム使用時間（ゲーム依存傾向別）



５　生活習慣、精神的健康度及び家族関係との関連

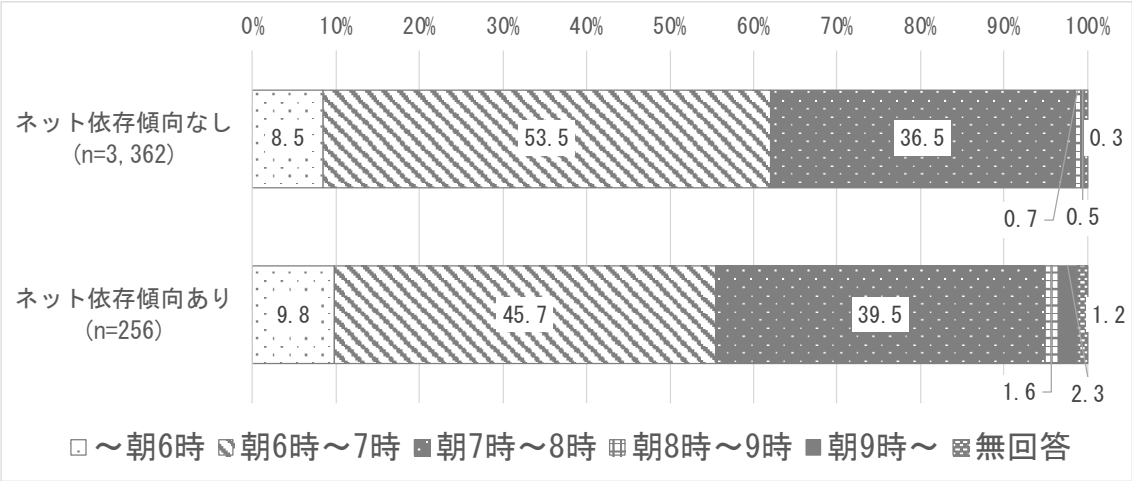
（１）生活習慣との関連

ア　起床時刻

起床時刻とネット依存傾向の有無との関連を図 38-１、図 38-２に示す。

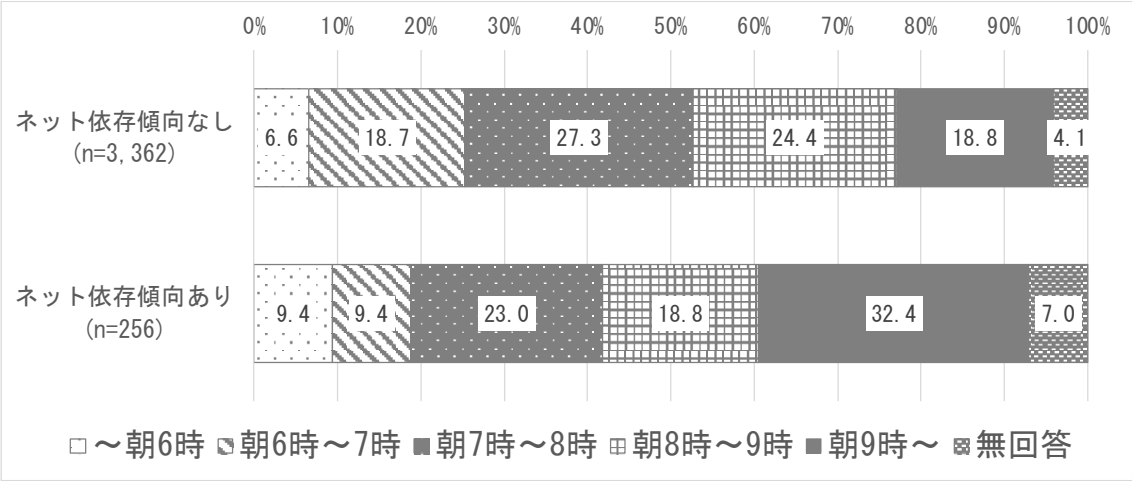
学校がある日の起床時刻について、ネット依存傾向がある児童・生徒では「朝６～７時」が 45.7%、「朝７時～８時」が 39.5%であり、ネット依存傾向がない児童・生徒（「朝６～７時」：53.5%、「朝７～８時」：36.5%）に比べて起床時刻がやや遅い傾向である。

図 38-１　学校がある日の起床時刻（ネット依存傾向別）



学校がない日の起床時刻について、ネット依存傾向がある児童・生徒では「朝９時～」が 32.4%であり、ネット依存傾向がない児童・生徒の割合（18.8%）より高い。

図 38-２　学校がない日の起床時刻（ネット依存傾向別）

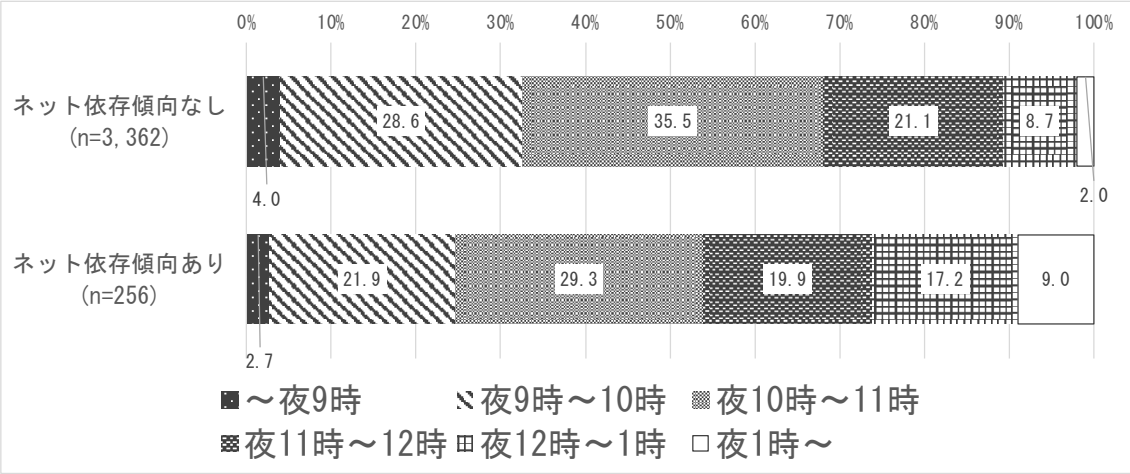


イ　就寝時刻

就寝時刻とネット依存傾向の有無との関連を図 39-１、図 39-２に示す。

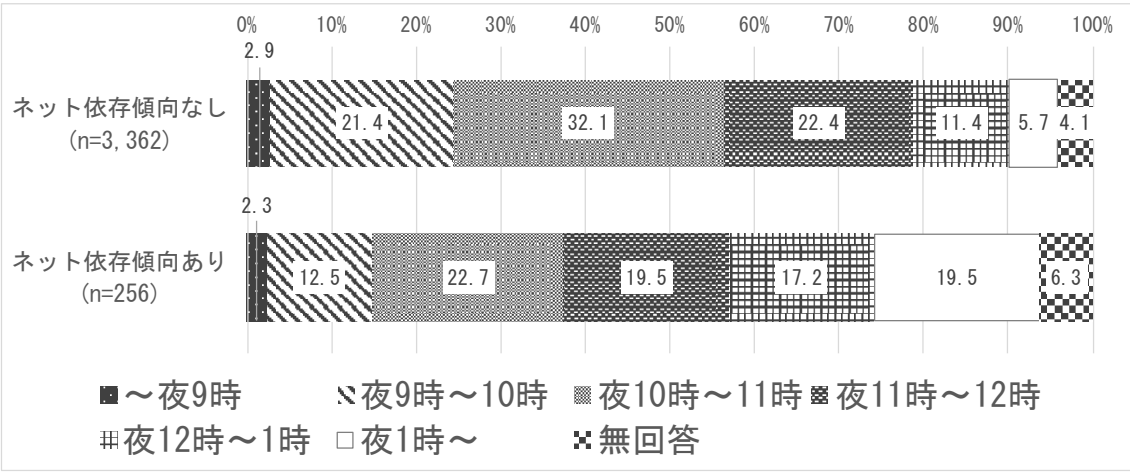
学校がある日の就寝時刻について、ネット依存傾向がある児童・生徒では「夜 12～１時」以降が 26.2%であり、ネット依存傾向がない児童・生徒（10.7%）より高い。

図 39-１　学校がある日の就寝時刻（ネット依存傾向別）



学校がない日の就寝時刻について、ネット依存傾向がある児童・生徒では「夜 12～１時」以降が 36.7%であり、ネット依存傾向がない児童・生徒（17.1%）より高い。

図 39-２　学校がない日の就寝時刻（ネット依存傾向別）



ウ　普段の活動

普段の活動とネット依存傾向の有無との関連について図 40-1 から図 40-14 に示す。

「本を読む」「公園など外で遊ぶ」「運動をする」「習い事に行く」「学校以外で勉強をする」「家のお手伝いをする」について、ネット依存傾向がない児童・生徒では、ネット依存傾向がある児童・生徒よりも活動の頻度が高い傾向である。

図 40-1　テレビを見る

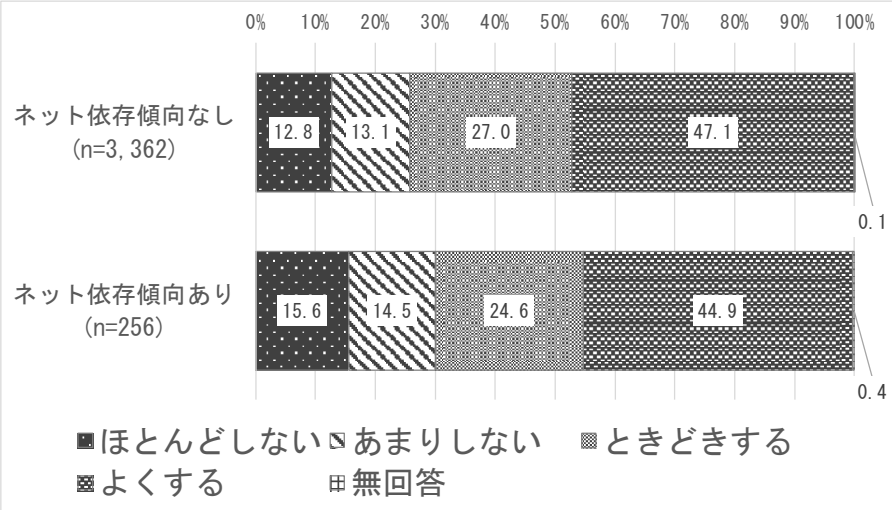


図 40-2　音楽を聞く

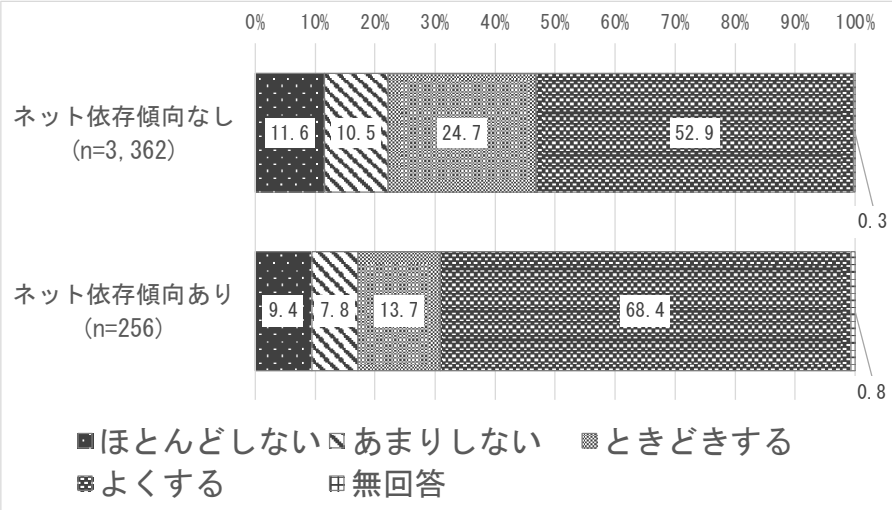


図 40-3　動画を見る

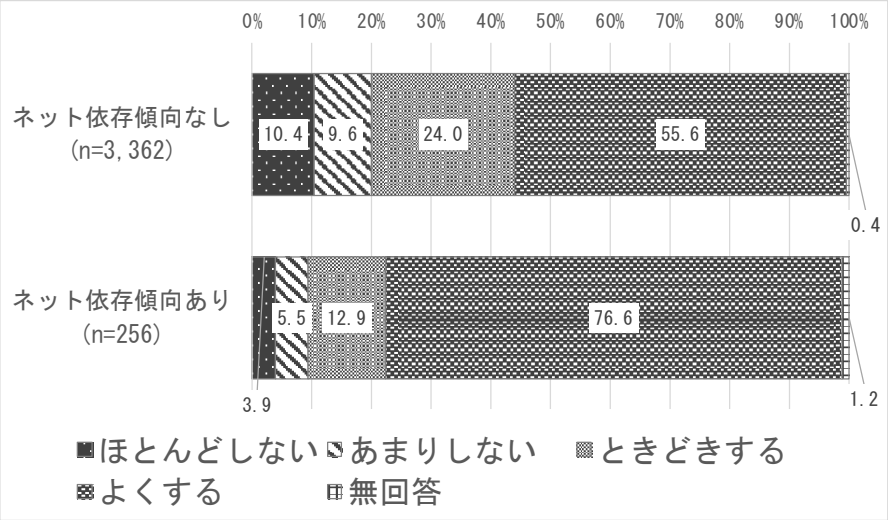


図 40-4　ゲームをする

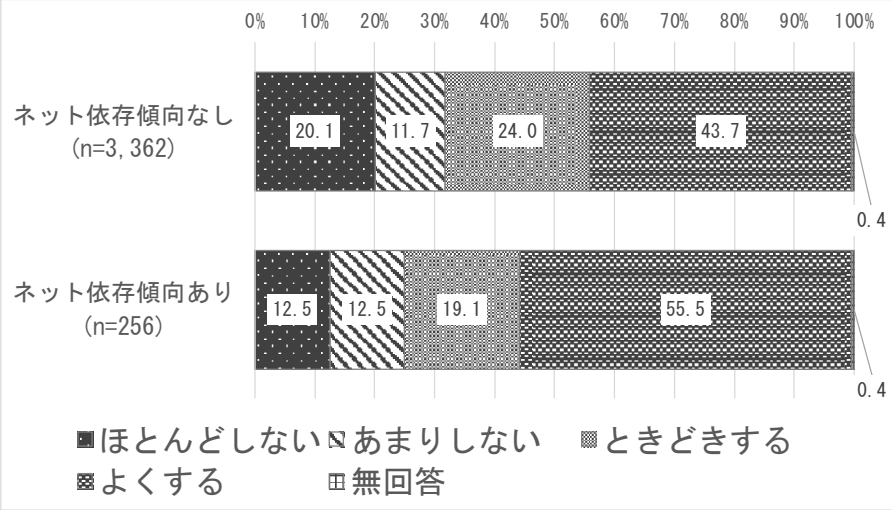


図 40-5　マンガを読む

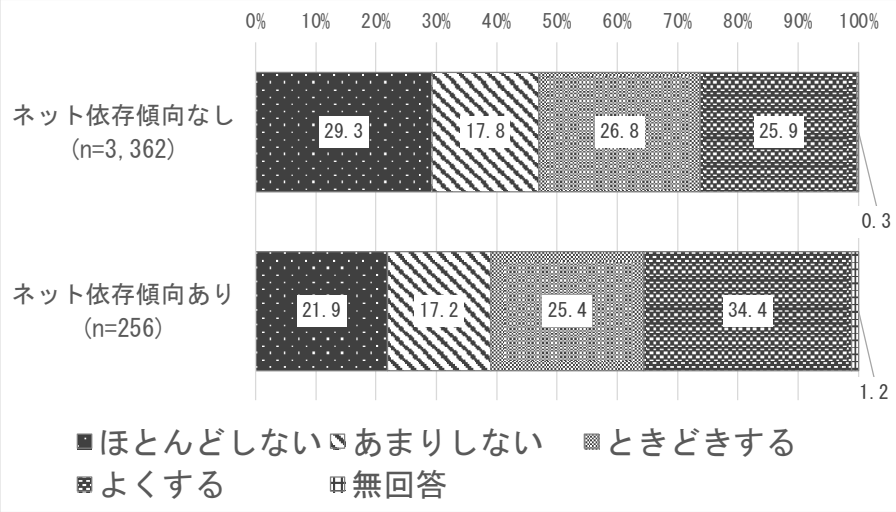


図 40-6　本を読む

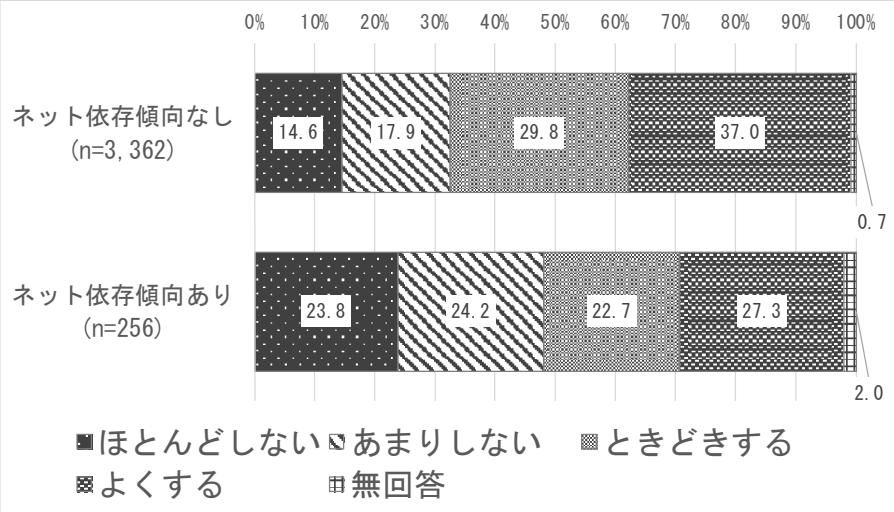


図 40-7　インターネットで調べる

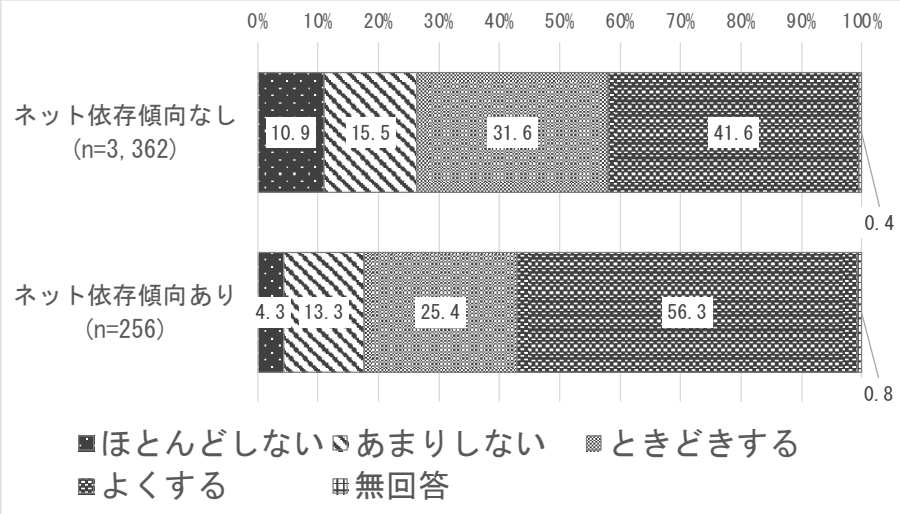


図 40-8　公園など外で遊ぶ

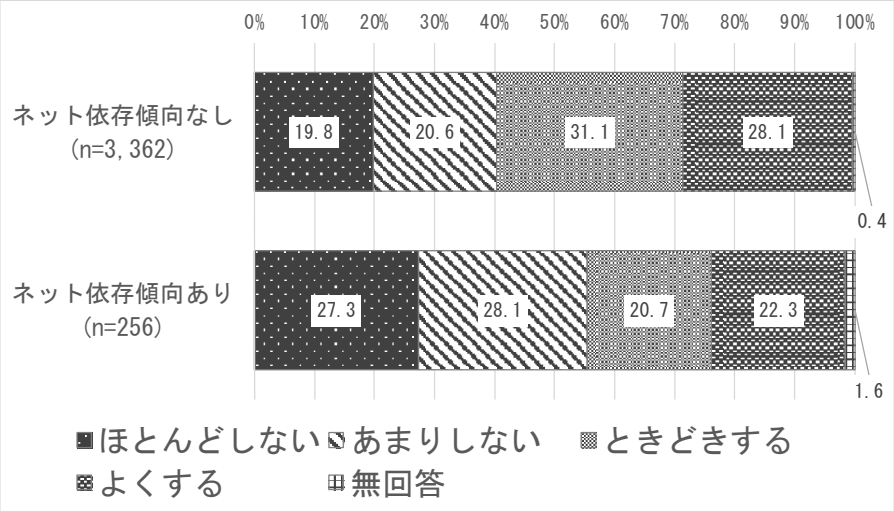


図 40-9　買い物をする

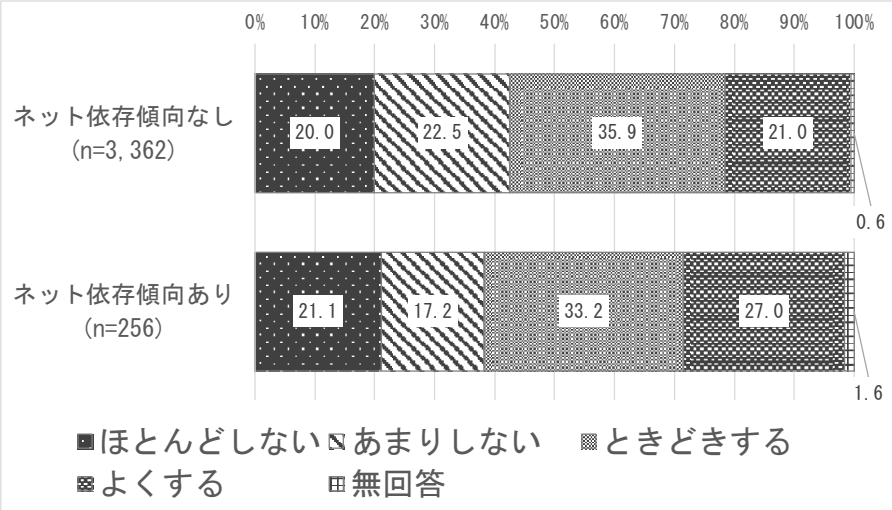


図 40-10　運動をする

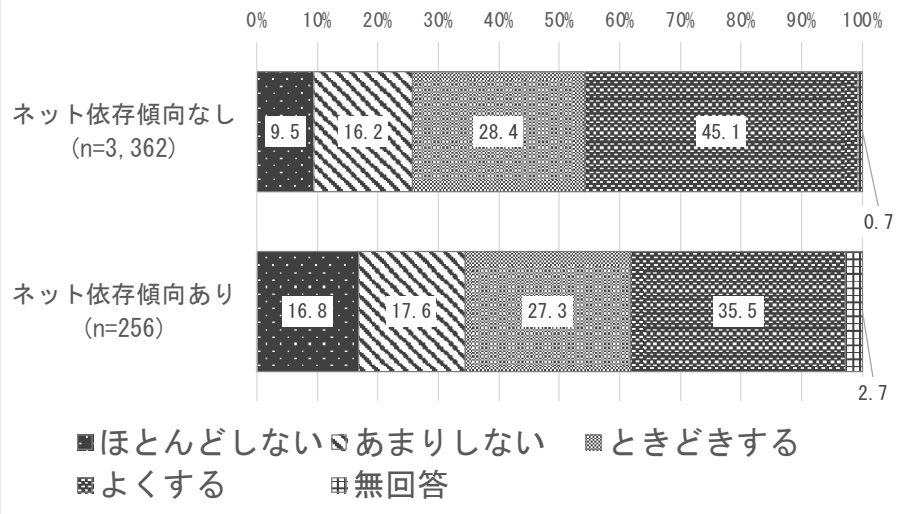


図 40-11　習いごとに行く

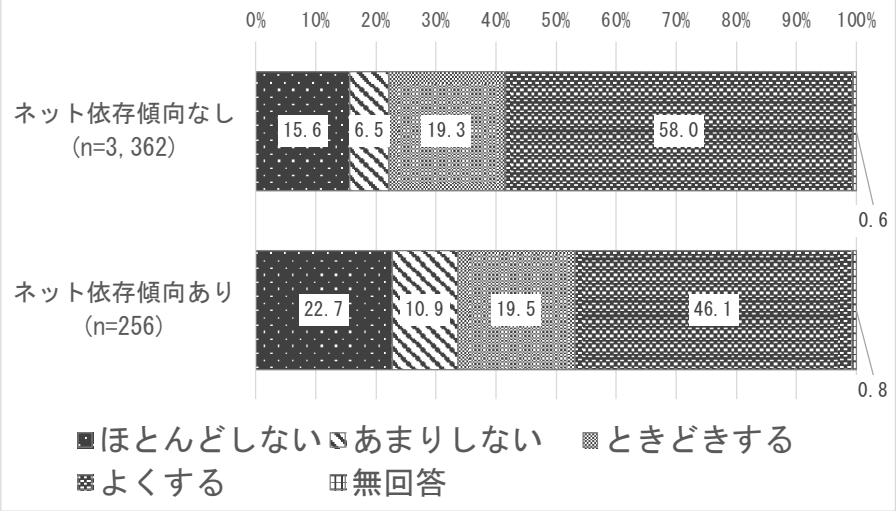


図 40-12　学校以外で勉強をする

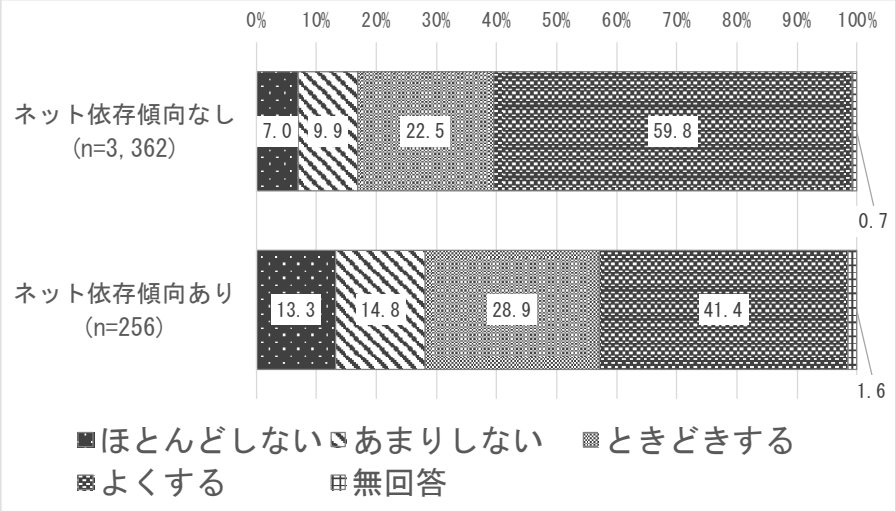


図 40-13　家のお手伝いをする

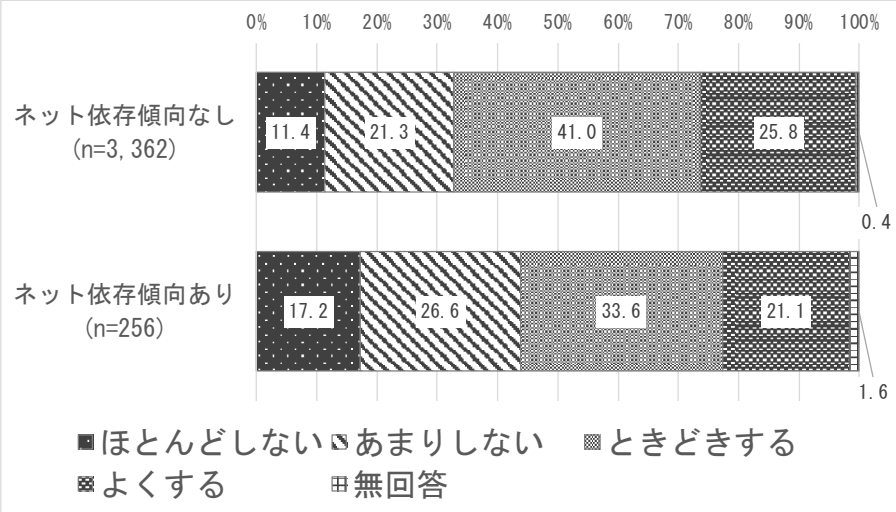
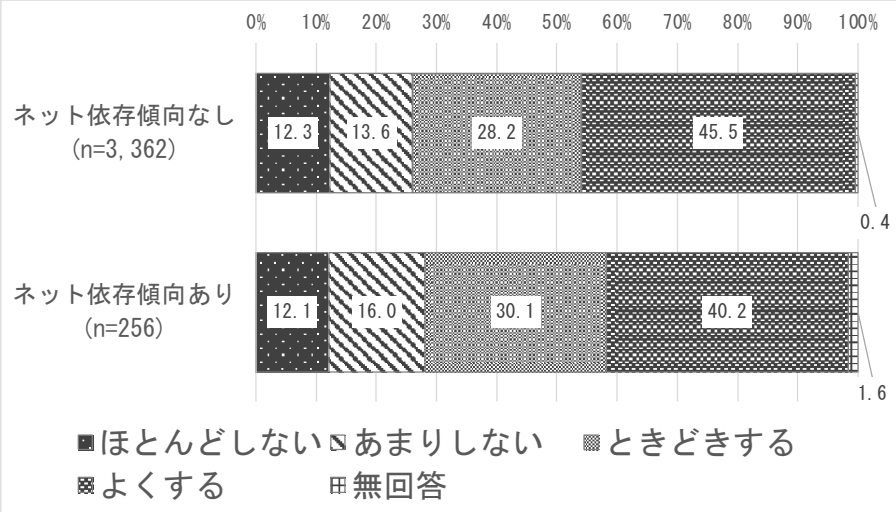


図 40-14　友達と遊ぶ



（２）精神的健康度との関連

児童・生徒の精神的健康度を評価するために使用したＧＨＱ（General Health Questionnaire）の 12 項目版において「あった」及び「よくあった」と回答した児童・生徒の項目別の割合を表 40 に示す。

表 40　ＧＨＱ12 項目別「あった」及び「よくあった」の割合（全体）

項目		あった・よくあった
1. 心配ごとのために睡眠時間が減ったことがありますか	回答数	652
	%	18.0
2. いつも緊張していますか	回答数	520
	%	14.4
3. ものごとに集中できますか	回答数	2,793
	%	77.2
4. 自分は何かの役に立っていると思いますか	回答数	2,156
	%	59.6
5. 自分の問題に立ち向かうことができますか	回答数	2,546
	%	70.4
6. ものごとについて決断できると思いますか	回答数	2,500
	%	69.1
7. いろんな問題を解決できなくて困りますか	回答数	912
	%	25.2
8. 全体的にまあ満足していますか	回答数	2,799
	%	77.4
9. 日常生活を楽しむことができますか	回答数	3,017
	%	83.4
10. 不幸せで、ゆううつだと感じますか	回答数	506
	%	14.0
11. 自信をなくしますか	回答数	876
	%	24.2
12. 自分は役に立たない人間だと感じることがありますか	回答数	854
	%	23.6

（ｎ＝3,618）

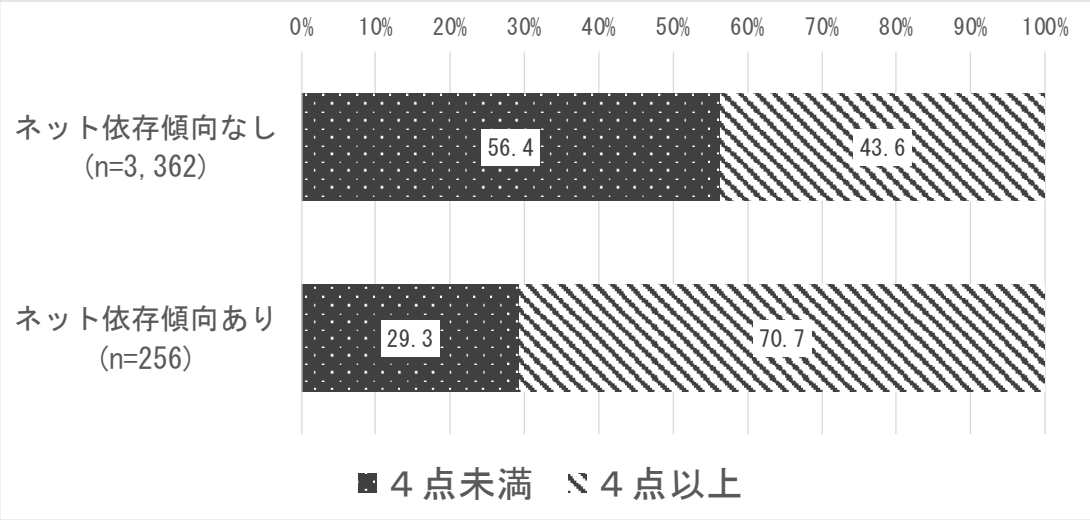
※質問項目に対して４段階で回答する。質問項目１、２、７及び 10～12 は「まったくなかった」「あまりなかった」を０点、「あった」「よくあった」を１点として採点し、質問項目３～６、８及び９は「まったくなかった」「あまりなかった」を１点、「あった」「よくあった」を０点として採点し、合計得点が４点以上を精神的健康度が低いとみなす。

精神的健康度が低い傾向(合計が４点以上)の児童・生徒は全体で 45.6%である。

インターネット及びオンラインゲームへの依存傾向の有無と精神的健康度との関連を図 41-１、図 41-２に示す。ＧＨＱ-12 の合計得点を４点以上と４点未満に分けて関連を調べた（合計得点が４点以上を、精神的健康度が低いとみなす）。

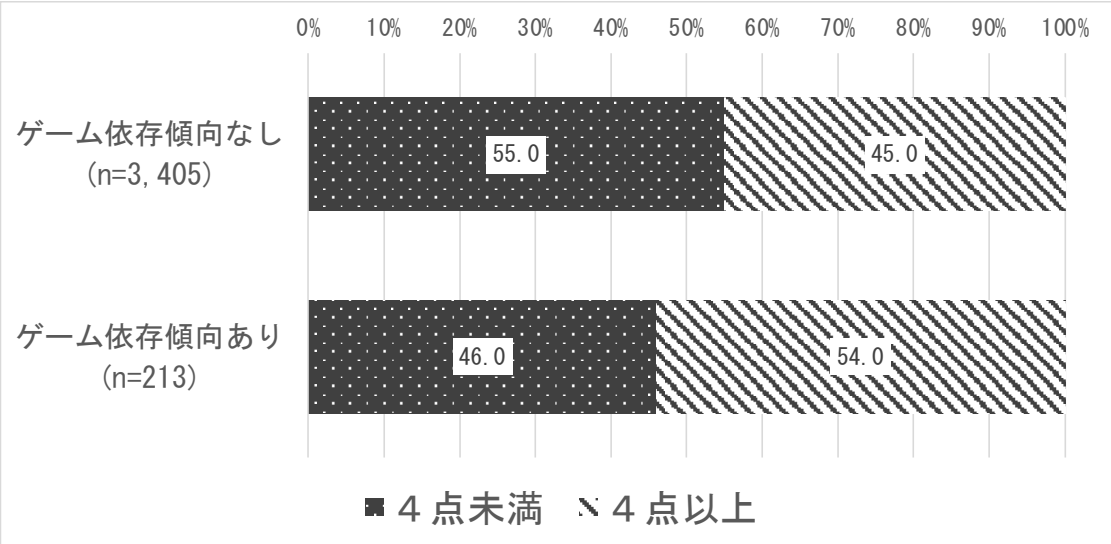
インターネットへの依存傾向がある児童・生徒では、ＧＨＱ-12 の合計得点が「４点以上」（精神的健康度が低い）の割合が 70.7%であり、インターネットへの依存傾向がない児童・生徒ではＧＨＱ-12 の合計得点が「４点以上」の割合が 43.6%である。

図 41-１　ネット依存傾向と精神的健康度との関連



オンラインゲームへの依存傾向がある児童・生徒では、ＧＨＱ-12 の合計得点が「４点以上」が 54.0%であり、オンラインゲームへの依存傾向がない児童・生徒では、ＧＨＱ-12 の合計得点が「４点以上」の割合が 45.0%である。

図 41-２　ゲーム依存傾向と精神的健康度との関連



（３）家族関係との関連

家族との関係性を評価するために使用した家族アプガー尺度における項目別の回答数の割合を表 41 に、合計得点別の割合を表 42 に示す。なお、合計得点が高いほど家族関係は良好とみなす。

合計得点が「７-10 点」の割合は 72.0%、「４-６点」の割合は 20.1%、「０-３点」は 7.8%である。

表 41　家族アプガー尺度項目別の割合（全体）

項目		ほとんどいつも	ときどき	ほとんどない	総計
1. なにか困ったとき家族はあなたの助けになりますか？	回答数	2,482	917	219	3,618
	%	68.6	25.3	6.1	100
2. あなたは家族と話し合ったり、苦労を分かり合うことに満足していますか？	回答数	2,074	1,091	453	3,618
	%	57.3	30.2	12.5	100
3. あなたが何か新しいことをしようとしているとき、家族は助けになりますか？	回答数	2,583	797	238	3,618
	%	71.4	22.0	6.6	100
4. あなたの感情（たとえば怒り、寂しさ、愛など）に家族はこたえてくれますか？	回答数	2,380	892	346	3,618
	%	65.8	24.7	9.6	100
5. 一家団らんの時間がありますか？	回答数	2,199	1063	356	3,618
	%	60.8	29.4	9.8	100

表 42　家族アプガー尺度合計得点別の割合（全体）

得点	人数	%
7-10 点	2,605	72.0
4-6 点	729	20.1
0-3 点	284	7.8

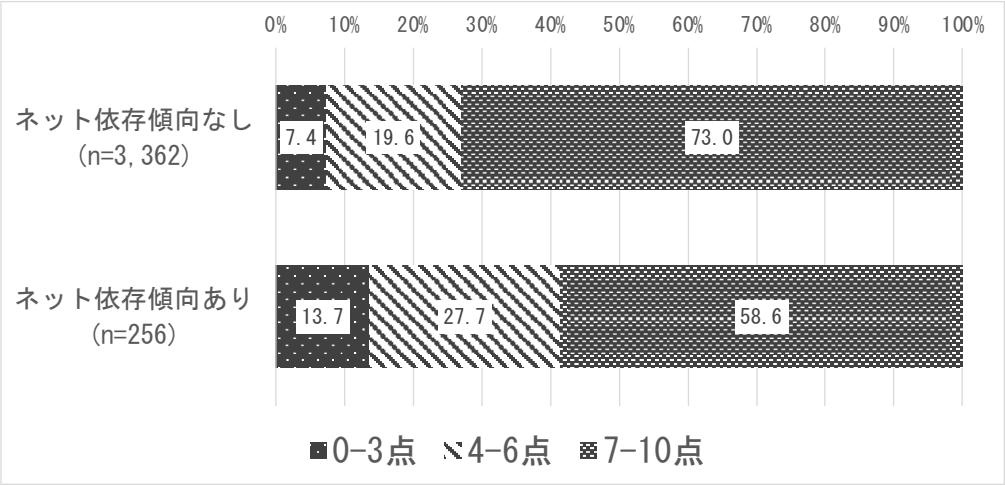
（ｎ＝3,618）

※質問に対して３段階で回答する。「ほとんどいつも」を２点、「ときどき」を１点、「ほとんどない」を０点と評価して合計得点を算出した。合計得点が高いほど、家族関係は良好とみなす。

ネット・ゲーム依存傾向の有無と家族関係との関連を図 42-１、図 42-２に示す。家族アプガー尺度の合計得点（得点が高いほど家族関係が良好）を０-３点、４-６点、７-10 点に分けて関連を調べた。

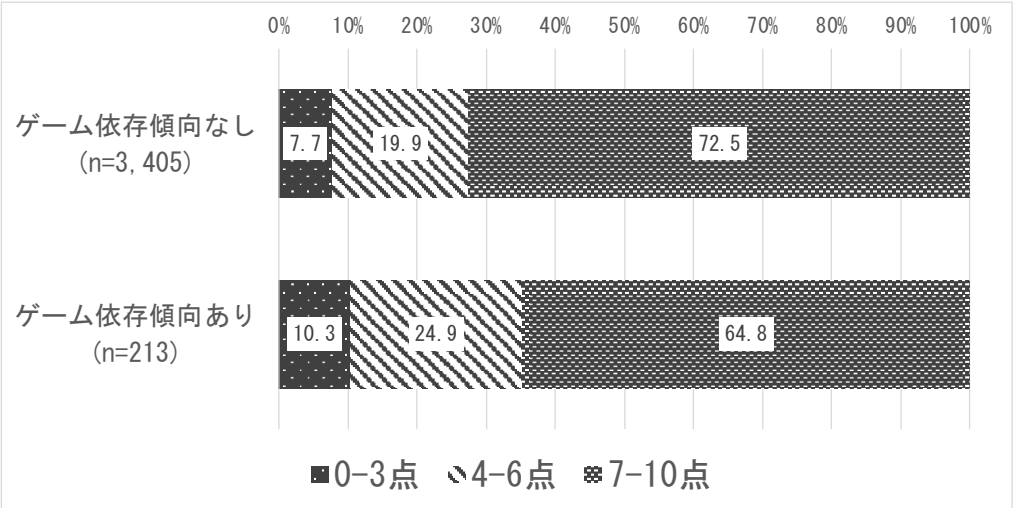
インターネットへの依存傾向がある児童・生徒では、合計得点が「０-３点」の割合が 13.7%であり、インターネットへの依存傾向がない児童・生徒では「０-３点」の割合が 7.4%である。また、インターネットへの依存傾向がある児童・生徒では、「７-10 点」の割合が 58.6%であり、インターネットへの依存傾向がない児童・生徒では「７-10 点」の割合が 73.0%である。ネット依存傾向がある児童・生徒の方がネット依存傾向がない児童・生徒より家族アプガー尺度合計得点が低い傾向である。

図 42-１　ネット依存傾向と家族関係との関連



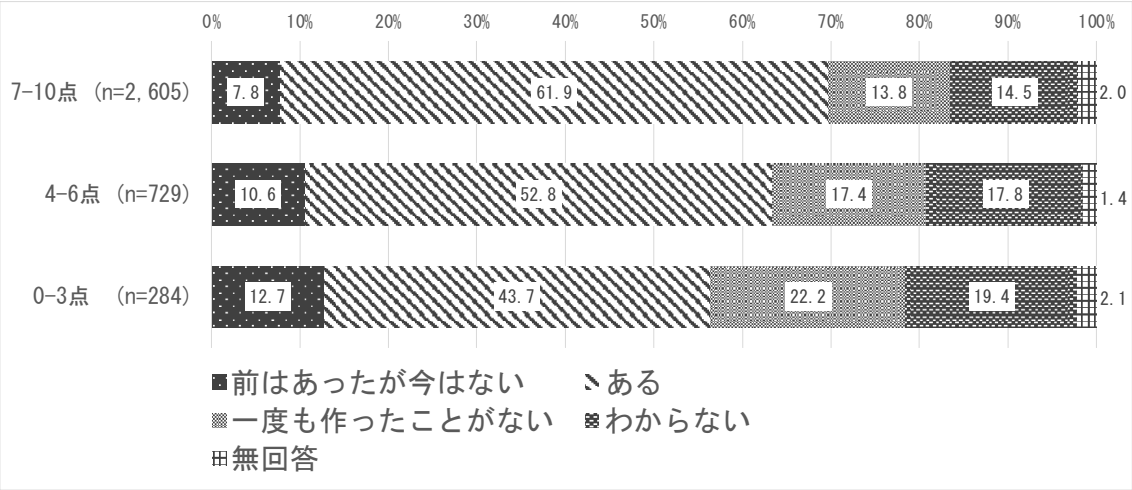
オンラインゲームへの依存傾向がある児童・生徒では、家族アプガー尺度合計得点が「７-10 点」の割合が 64.8%であり、オンラインゲームへの依存傾向がない児童・生徒では「７-10 点」の割合が 72.5%である。

図 42-２　ゲーム依存傾向と家族関係との関連



家族アプガー尺度の合計得点別のインターネット使用に関する家庭内ルールの有無を見ると、家庭内ルールが「ある」と回答した割合は「７-10 点」では 61.9%、「４-６点」では 52.8%、「０-３点」では 43.7%であり、合計得点が低い方が家庭内ルールの「ある」割合が低下する。

図 43　家族アプガー尺度合計得点別のインターネット使用に関する家庭内ルールの有無



インターネット及びオンラインゲームに関する問題について、相談相手別の家族アプガー尺度合計得点を見ると、「父」「母」「きょうだい」に相談したと回答した児童・生徒では「０-３点」がそれぞれ 5.3%、3.8%、4.3%であるが、「学校の先生」「現実の友達」「オンライン上の友達」に相談したと回答した児童では「０-３点」がそれぞれ 10.3%、10.3%、15.1%と「父」「母」「きょうだい」よりやや高い。

なお、「祖父母」「その他の親戚」「スクールカウンセラー」「病院の医師」「相談所のカウンセラー、心理士」については回答数が 50 未満であるため、分析対象から除いた。

表 43　相談相手別の家族アプガー尺度合計得点

相談相手		0-3 点	4-6 点	7-10 点
	n（人）	%	%	%
父	243	5.3	12.3	82.3
母	365	3.8	15.6	80.5
きょうだい	115	4.3	15.7	80.0
学校の先生	58	10.3	17.2	72.4
現実の友達	234	10.3	20.5	69.2
オンライン上の友達	53	15.1	28.3	56.6

第三節　保護者に対する調査の結果

１　保護者のインターネット・オンラインゲームの使用状況

(1) 保護者のインターネットサービスの使用状況

保護者が使用するインターネットサービスは「ＳＮＳ」、「メール」がともに 89.0%と最も多い。オンラインゲームの使用率は全体で 28.2%である。

表 44　保護者が使用するインターネットサービス（続柄・年代別）（複数回答）

		オンラインゲーム	ＳＮＳ	動画サイト	オンライン小説や漫画	情報やニュースなどの検索	メール	ブログ・掲示板	チャット・Skype・メッセンジャー	その他
	n（人）	%	%	%	%	%	%	%	%	%
総数	3,338	28.2	**89.0**	70.3	23.5	87.5	**89.0**	20.7	28.8	0.4
父	358	38.5	83.2	78.8	25.7	89.9	92.2	25.1	45.5	0.8
母	2,968	26.9	89.7	69.3	23.1	87.1	88.6	20.1	26.8	0.4
祖父母	5	60.0	80.0	20.0	－	100	100	20.0	－	－
その他の親族	0	－	－	－	－	－	－	－	－	－
その他	0	－	－	－	－	－	－	－	－	－
無回答	7	28.6	85.7	100	57.1	100	85.7	42.9	57.1	
30 代以下	699	30.2	90.6	75.5	28.8	86.4	86.3	19.2	27.5	0.1
40 代	2,200	28.2	89.0	68.8	23.0	87.4	89.2	20.5	29.0	0.3
50 代	410	23.9	87.6	69.8	17.1	89.8	92.7	24.6	30.7	1.5
その他	12	58.3	83.3	83.3	25.0	91.7	100	16.7	33.3	－
無回答	17	17.6	64.7	58.8	11.8	88.2	82.4	11.8	11.8	－

（２）保護者のインターネット使用時の機器

保護者がインターネットを使用する時の機器は、「スマートフォン」が98.9%と最も多い。「パソコン」が 70.3%、「タブレット」が 48.2%と続く。

オンラインゲーム使用時の機器は「使用していない」が64.1%と最も多く、「スマートフォン」が27.5%と続く。

表45　保護者のインターネット使用時の機器（複数回答）（全体）

項目	インターネット		オンラインゲーム	
	回答数	%	回答数	%
スマートフォン	3,301	**98.9**	917	**27.5**
タブレット	1,609	48.2	188	5.6
パソコン	2,345	**70.3**	122	3.7
ゲーム機	390	11.7	351	10.5
携帯電話	42	1.3	4	0.1
テレビ	1,485	44.5	96	2.9
使用していない	2	0.1	2,140	**64.1**

（ｎ＝3,338）

（３）保護者のインターネット・オンラインゲームの使用時間

保護者の１日のインターネット使用時間は、「１～２時間」が38.7%と最も多い。

保護者の１日のオンラインゲーム使用時間は、使用なしを除くと、「１時間未満」が22.0%と最も多い。

表46　保護者のインターネット・オンラインゲームの使用時間（全体）

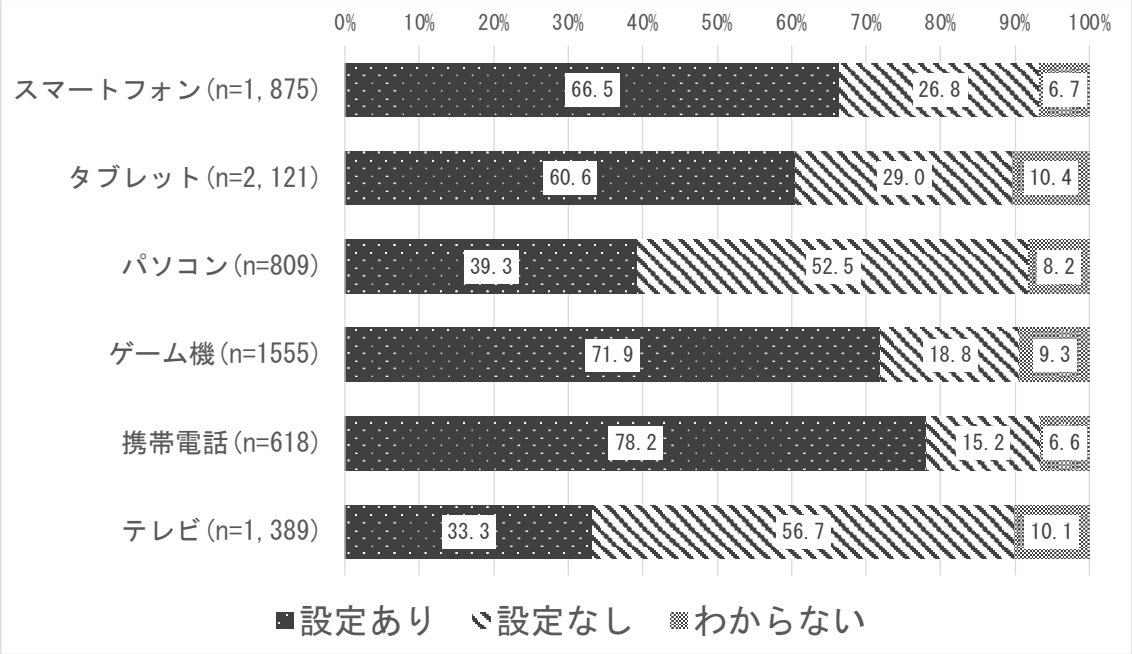
		使用なし	1時間未満	1～2時間	2～3時間	3～4時間	4～5時間	5～6時間	6時間以上	無回答	総計
インターネット	回答数	21	781	1,292	749	265	96	38	85	11	3,338
	%	0.6	23.4	**38.7**	22.4	7.9	2.9	1.1	2.5	0.3	100
オンラインゲーム	回答数	2,356	733	150	42	14	8	0	7	28	3,338
	%	70.6	**22.0**	4.5	1.3	0.4	0.2	－	0.2	0.8	100

２　フィルタリング設定

児童・生徒の情報通信機器（パソコン、スマートフォン、ゲーム機等）のフィルタリング設定の有無の割合について図 44 に示す。

「スマートフォン」では「設定あり」が 66.5%、「タブレット」ではフィルタリング「設定あり」が 60.6%である。「ゲーム機」と「携帯電話」は「設定あり」がそれぞれ 71.9%、78.2%と７割を超える。「パソコン」と「テレビ」は「設定あり」がそれぞれ 39.3%、33.3%と３割台である。

図 44　フィルタリング設定の有無（複数回答）



３　家庭内ルールの状況

（１）家庭内ルールの有無

児童・生徒がインターネット及びオンラインゲームを使用する際の家庭内ルールの有無は「ある」がいずれも最も多い（インターネット：80.3%、オンラインゲーム：59.6%）。

表 47　インターネット・オンラインゲームに関する家庭内ルール（全体）

		前はあったが今はない	ある	今までに一度も作ったことがない	わからない	無回答	総計
インターネット	回答数	213	2,681	308	49	87	3,338
	%	6.4	**80.3**	9.2	1.5	2.6	100
オンラインゲーム	回答数	66	1,988	690	260	334	3,338
	%	2.0	**59.6**	20.7	7.8	10.0	100

（２）家庭内ルールの決め方

家庭内ルールが「ある」と回答した人のうち、インターネットに関する家庭内ルールの決め方については、「保護者が」決めたと回答した割合は 56.5%であり、「保護者と子どもで」決めたと回答した割合（41.7%）より高い。

オンラインゲームに関する家庭内ルールの決め方については、「無回答」が 61.6%と高い。

表 48　家庭内ルールの決め方（全体）

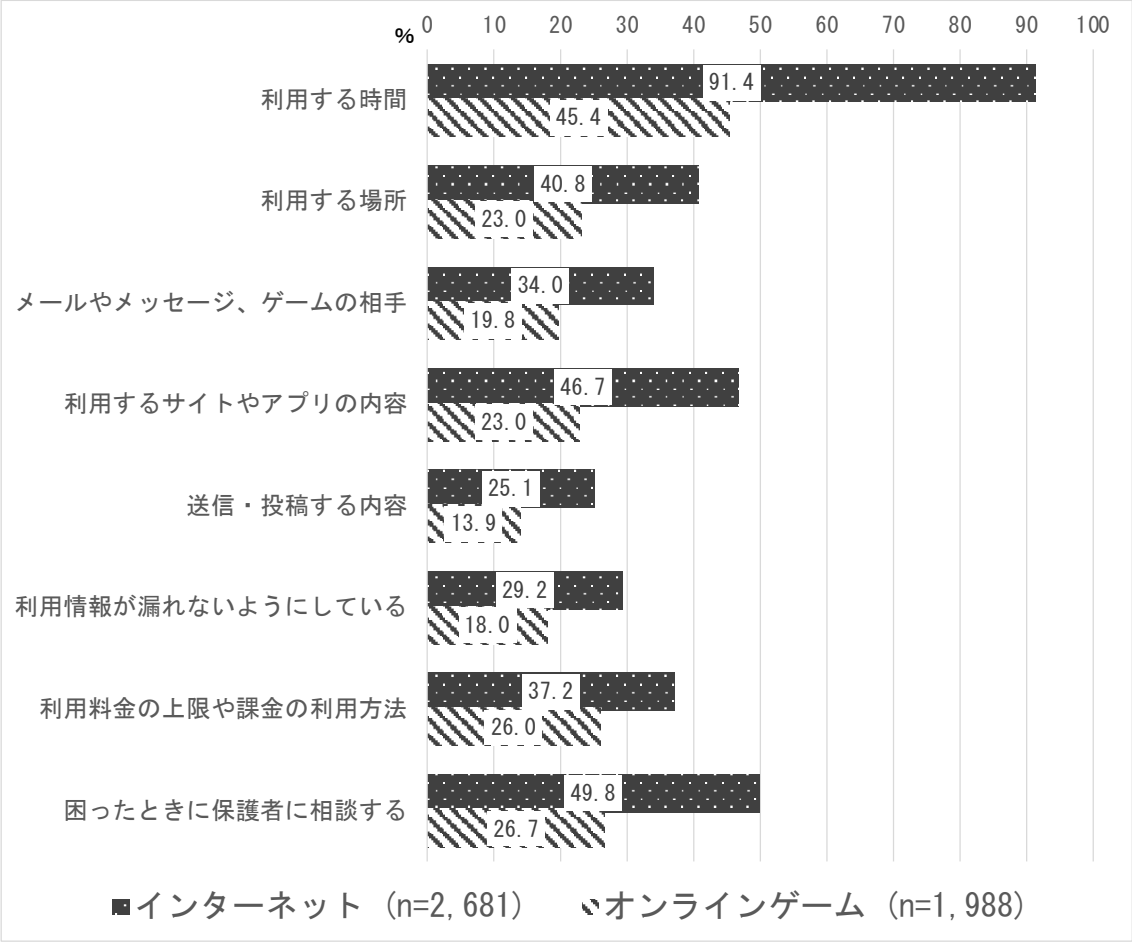
		保護者が	保護者と子どもで	子どもが	無回答	総計
インターネット	回答数	1,515	1,118	7	41	2,681
	%	**56.5**	41.7	0.3	1.5	100
オンラインゲーム	回答数	402	361	1	1,224	1,988
	%	20.2	18.2	0.1	61.6	100

（３）家庭内ルールの内容

家庭内ルールが「ある」と回答した人のうち、インターネットに関する家庭内ルールの内容は、「利用時間」が 91.4%と最も高い。次に「困ったときに相談する」が 49.8%、「利用するサイトやアプリの内容」が 46.7%と続く。

オンラインゲームに関する家庭内ルールの内容では、「利用時間」が 45.4%と最も高い。次に「困ったときに相談する」が 26.7%、「利用料金の上限や課金の利用方法」が 26.0%と続く。

図 45　家庭内ルールの内容

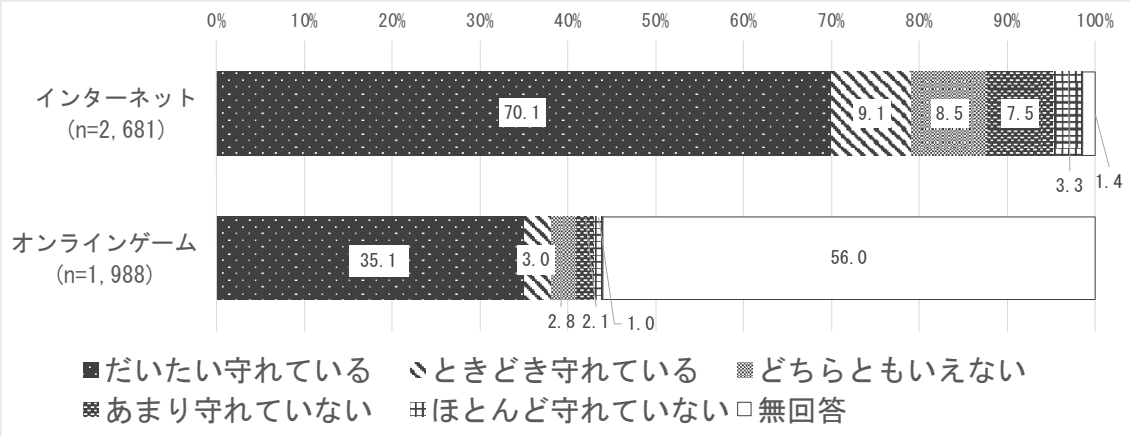


（４）家庭内ルールをどのくらい守れているか

家庭内ルールが「ある」と回答した人のうち、児童・生徒が家庭内ルールをどのくらい守れているかについて、インターネットに関しては 70.1%が「だいたい守れている」と回答した。

オンラインゲームに関しては「無回答」が 56.0%と多いものの、「だいたい守れている」が 35.1%と続く。

図 46　家庭内ルールをどのくらい守れているか



４　インターネットやオンラインゲームの危険性に関する情報取得、相談状況

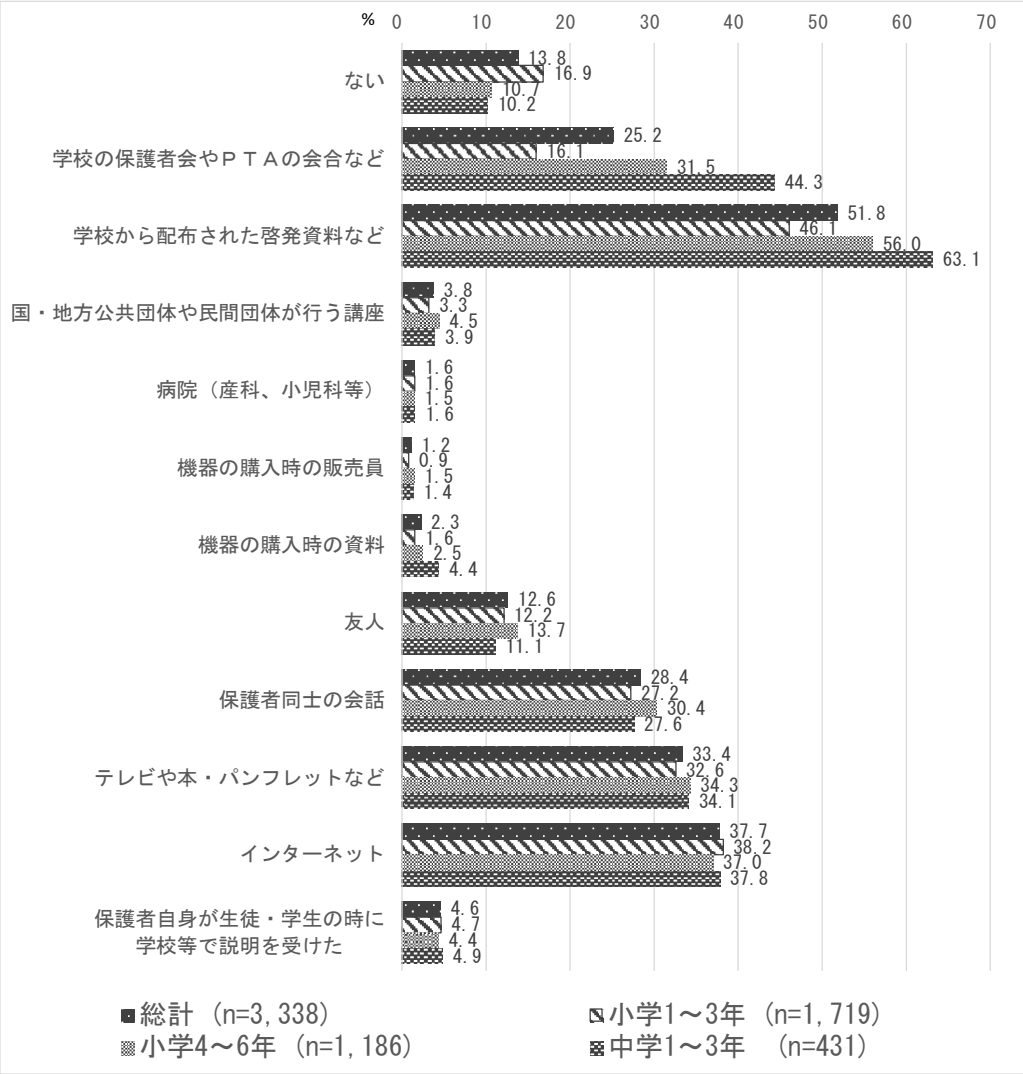
（１）危険性に関する情報取得

ア　危険性に関する情報取得手段

インターネットやオンラインゲームの危険性に関する情報取得手段について、全体では「学校から配布された啓発資料など」と回答した割合が51.8%と最も高く、説明を受けたり学んだりしたことが「ない」と回答した人の割合は13.8%である。

学年別では、小学１～３年の保護者において、「ない」と回答した割合が16.9%と他の学年の保護者より高い。また、小学１～３年の保護者は、「学校の保護者会やＰＴＡの会合など」が16.1%であり、他の学年の保護者より低い。学校での情報取得以外では、「保護者同士の会話」「テレビや本、パンフレットなど」、「インターネット」が全ての学年で多い。

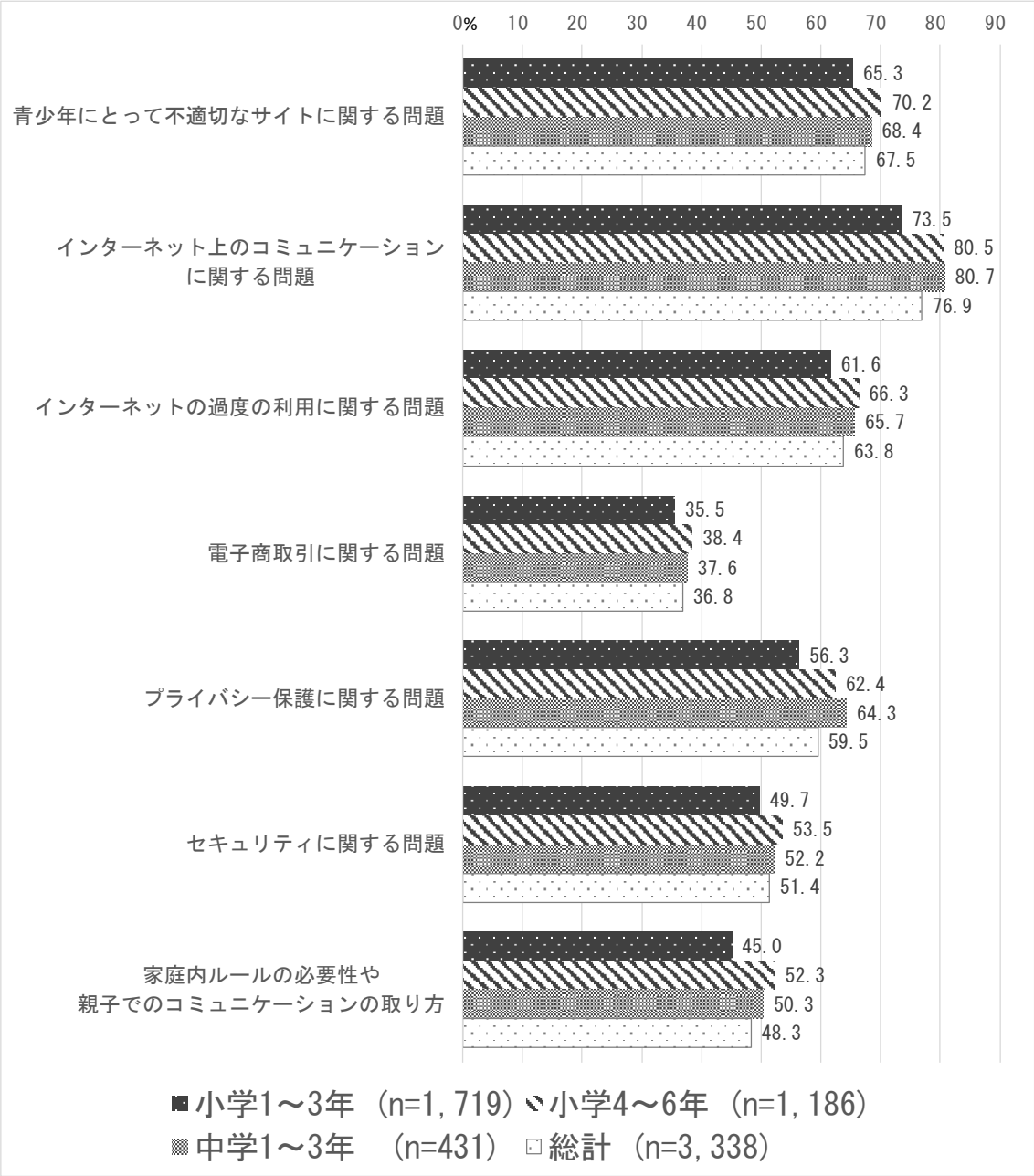
図47　情報取得手段（複数回答）



イ　危険性について学んだ内容

インターネット等の危険性に関して保護者が学んだことがある内容は、「インターネット上のコミュニケーションに関する問題」と回答した割合がいずれの学年の保護者において最も高い（小学１～３年：73.5%、小学４～６年：80.5%、中学１～３年：80.7%）。次に「青少年にとって不適切なサイトに関する問題」と「インターネットの過度の使用に関する問題」が続く。

図 48　学んだ内容（複数回答）

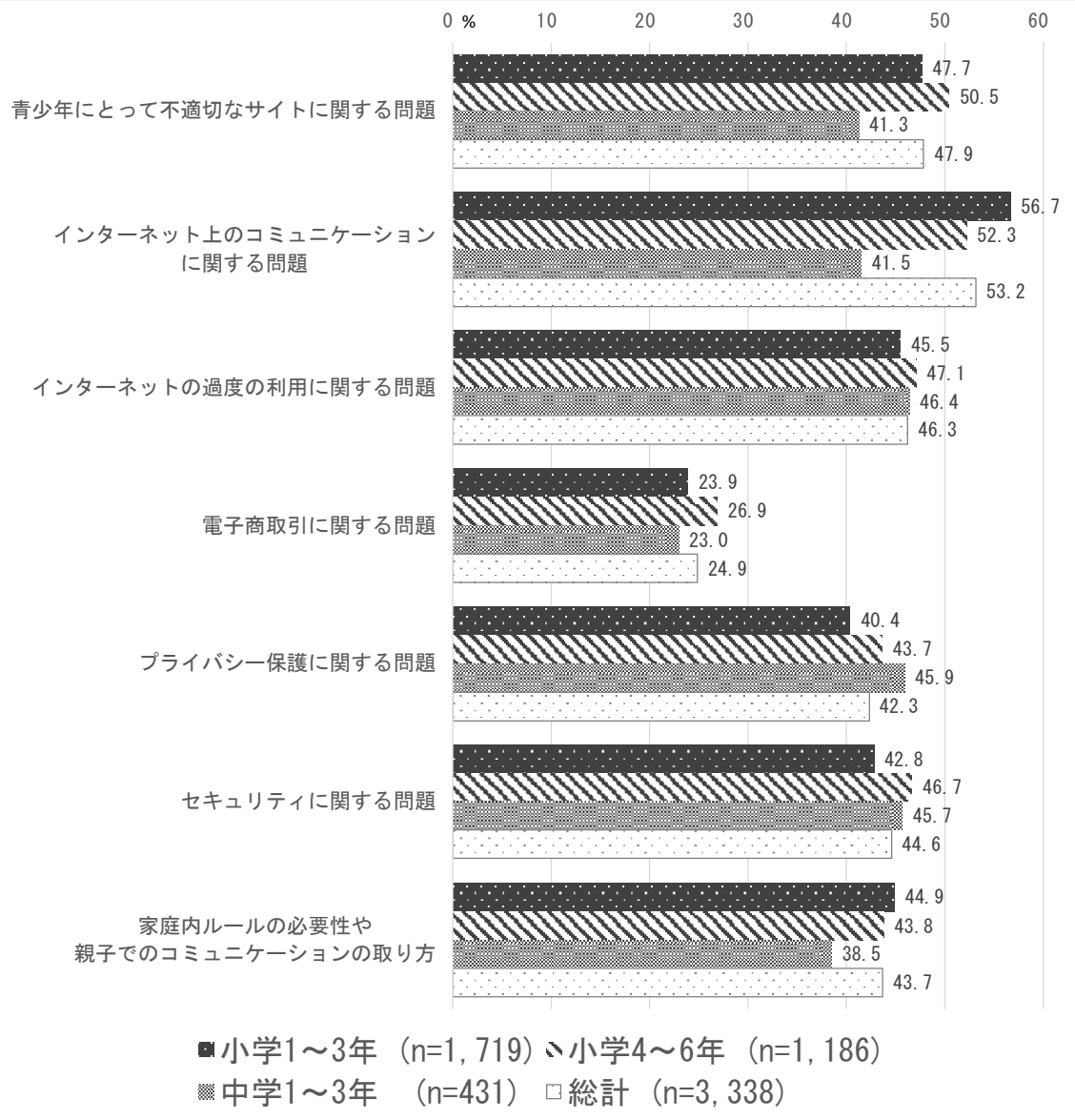


ウ　今後知りたい内容

インターネット等の危険性に関して、保護者が今後知りたい内容は、小学生の保護者では「インターネット上のコミュニケーションに関する問題」と回答した割合が最も高く（小学１～３年：56.7%、小学４～６年：52.3%）、「青少年にとって不適切なサイトに関する問題」と「インターネットの過度の使用に関する問題」が続く。

中学生の保護者では「インターネットの過度の使用に関する問題」と回答した割合が最も高く（46.4%）、「プライバシー保護に関する問題」「セキュリティに関する問題」が続く。

図 49　今後知りたい内容（複数回答）



（２）相談状況

児童・生徒のインターネット・オンラインゲーム使用によって生じた問題について相談できる場所や人がいるかについて、インターネット・オンラインゲームそれぞれ「いる」が最も多い（インターネット：59.8%、オンラインゲーム：31.6%）。「どこに（誰に）相談してよいかわからない」がインターネットでは 19.5%、オンラインゲームでは 12.3%である。

表 49　相談できる場所・人の有無

		いる	いない	どこに（誰に）相談してよいかわからない	無回答	総計
インターネット	回答数	1,997	593	652	96	3,338
	%	**59.8**	17.8	**19.5**	2.9	100
オンラインゲーム	回答数	1,056	316	410	1,556	3,338
	%	**31.6**	9.5	12.3	46.6	100

５　インターネット・オンラインゲームの使用に関する問題の認識

（１）インターネット・オンラインゲームの使用についての心配・不安

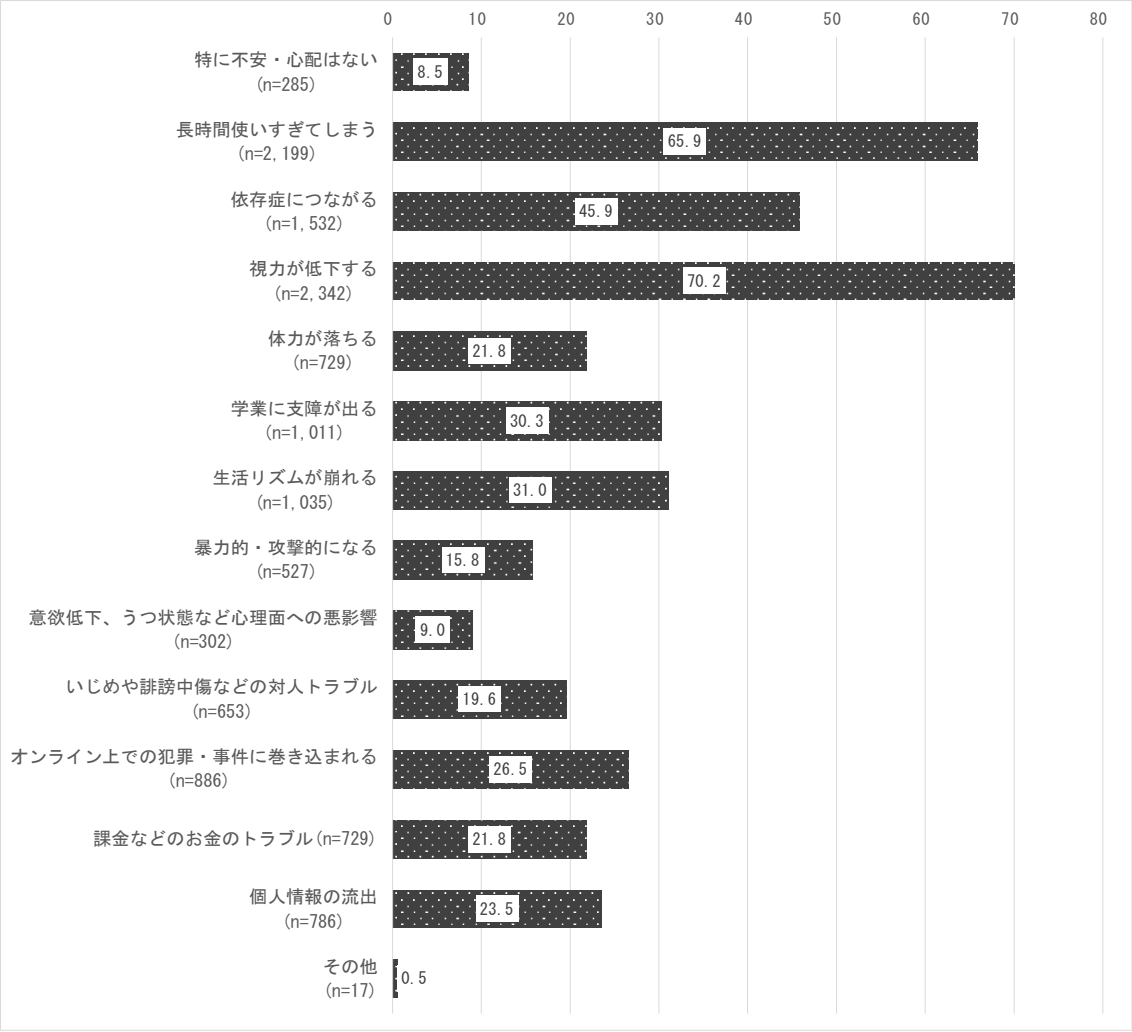
児童・生徒のインターネットやオンラインゲームの使用について、保護者がどのくらい心配・不安を感じているかについて、「心配がない」はいずれも10%以下である。インターネットに関しては「やや心配がある」と「心配がある」を合計すると52.6%であり、半数を超える。

表50　児童・生徒のインターネット・オンラインゲームの使用についての心配・不安

		心配がない	あまり心配がない	どちらともいえない	やや心配がある	心配がある	無回答	総計
インターネット	回答数	285	772	438	1,229	528	86	3,338
	%	8.5	23.1	13.1	36.8	15.8	2.6	100
オンラインゲーム	回答数	209	344	189	537	355	1,704	3,338
	%	6.3	10.3	5.7	16.1	10.6	51.0	100

児童・生徒のインターネットやオンラインゲームの使用について、保護者がどのような心配・不安を感じているかについて、「視力が低下する」が70.2%と最も多く、「長時間使いすぎてしまう」が65.9%、「依存症につながる」が45.9%と続く。

図50　心配・不安の内容



（2）インターネット・オンラインゲームの使用に関する問題

児童・生徒がインターネット・オンラインゲームを使用することにより生じている問題について、保護者が「特に問題はない」と回答した割合は、インターネットで56.8%、オンラインゲームで45.2%である。

問題があると認識している場合では「視力が低下した」が最も多い（インターネット：17.0%、オンラインゲーム：12.4%）。次に「睡眠時間が短くなった」（インターネット：9.9%、オンラインゲーム：6.3%）、「自宅から外出しなくなった」（インターネット：8.5%、オンラインゲーム：6.0%）、「自

宅で勉強しなくなった」（インターネット：7.7%、オンラインゲーム：5.9%）と続く。

表 51　児童・生徒がインターネット・オンラインゲームを使用することにより生じている問題

項目	インターネット		オンラインゲーム	
	回答数	%	回答数	%
特に問題はない	1,896	**56.8**	1,510	**45.2**
遅刻・早退が増えた	42	1.3	43	1.3
欠席が増えた	21	0.6	19	0.6
自宅で勉強しなくなった	257	**7.7**	197	**5.9**
成績が下がった	118	3.5	100	3.0
現実の友人が減った	24	0.7	18	0.5
現実の友人付き合いがほとんどなくなった	34	1.0	26	0.8
いじめに遭った	11	0.3	5	0.1
自宅から外出しなくなった	284	**8.5**	199	**6.0**
家族に強く当たる、物に当たる	120	3.6	103	3.1
家族と過ごす時間が減った	84	2.5	71	2.1
家族と会話することが減った	182	5.5	127	3.8
家族に暴力を振ることがあった	27	0.8	29	0.9
小遣いを超えて課金した	10	0.3	12	0.4
家族のお金を勝手に使った	12	0.4	16	0.5
インターネット・ゲーム以外に関心を示さなくなった	165	4.9	139	4.2
嘘をつくことが増えた	97	2.9	78	2.3
睡眠時間が短くなった	331	**9.9**	211	**6.3**
朝起きられなくなった	214	6.4	143	4.3
昼夜逆転になった	23	0.7	21	0.6
食事が不規則になった	32	1.0	31	0.9
食べる量が減ったまたは食べ過ぎることが増えた	41	1.2	35	1.0
視力が低下した	568	**17.0**	413	**12.4**
体重が増えた	139	4.2	106	3.2
体調の悪い日が以前より増えた	26	0.8	22	0.7
その他	25	0.7	25	0.7

（n＝3,338）

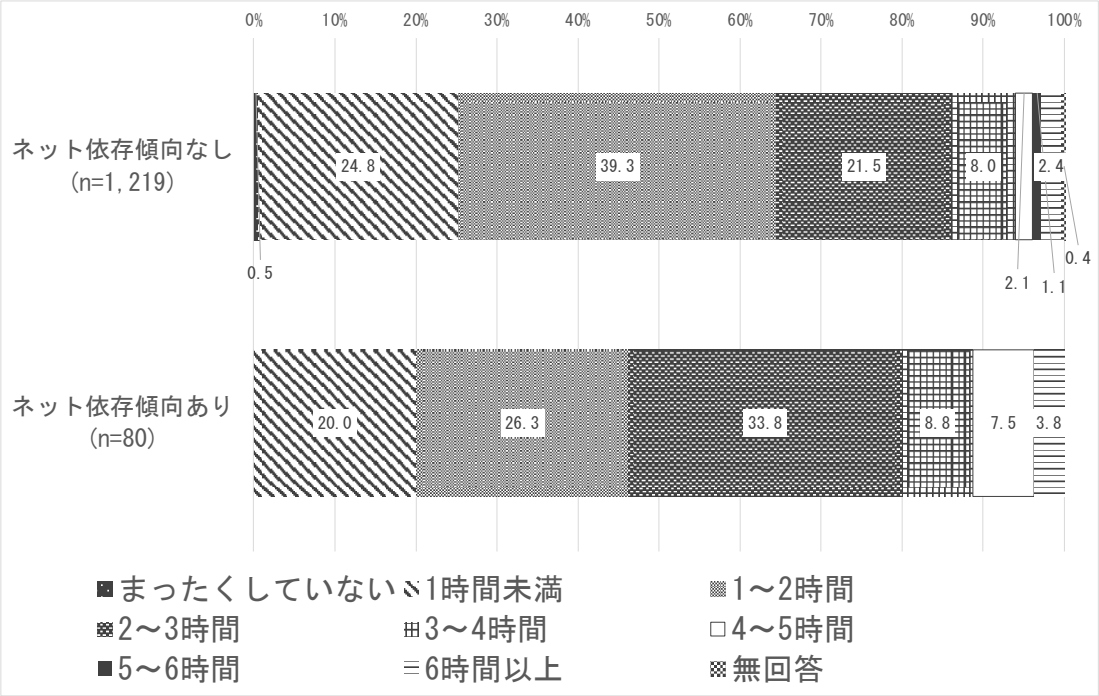
６　児童・生徒と保護者の回答の紐付け結果

（１）保護者のインターネット使用時間との関連

児童・生徒のネット依存傾向の有無と保護者のインターネット使用時間との関連について図 51 に示す。

児童・生徒が「ネット依存傾向なし」の場合、保護者のインターネット使用時間は「１～２時間」が 39.3%と最も多い。児童・生徒が「ネット依存傾向あり」の場合、保護者のインターネット使用時間は「２～３時間」が 33.8%と最も多い。

図 51　児童・生徒のネット依存傾向の有無と保護者のインターネット使用時間との関連



（２）保護者の心身の健康度

保護者の心身の健康度を評価するためにＣＥＳ-Ｄ（The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale、全 20 項目）を使用した。「何をするのも面倒だ」など当てはまる頻度が高いほど心身の健康度が低いとみなす 16 項目は、「まったくない」を０点、「週のうち１～２日」を１点、「週のうち、３～４日」を２点、「週のうち５日以上」を３点（得点が高いほど心身の健康度が低い）とした。また、「毎日が楽しい」など当てはまる頻度が高いほど心身が健康であるとみなす４項目は、「まったくない」を３点、「週のうち１～２日」を２点、「週のうち、３～４日」を１点、「週のうち５日以上」を０点（得点が低いほど心身の健康度が低い）とした。全体の合計得点が 16 点以上（心身の健康度が低い）は全体で 14.9%であった。

保護者の心身の健康度と児童・生徒の１日のインターネット使用時間との関連を図 52-１、図 52-２に示す。

ＣＥＳ-Ｄ得点が 16 点以上（心身の健康度が低い）の保護者は、16 点未満の保護者に比べて、児童・生徒のインターネット使用時間における「まったくしていない」「１時間未満」「１～２時間」の割合が低い一方、「２～３時間」「３～４時間」「５～６時間」「６時間以上」の割合が高い。

図 52-１　保護者の心身の健康度と児童・生徒の学校がある日のインターネット使用時間との関連

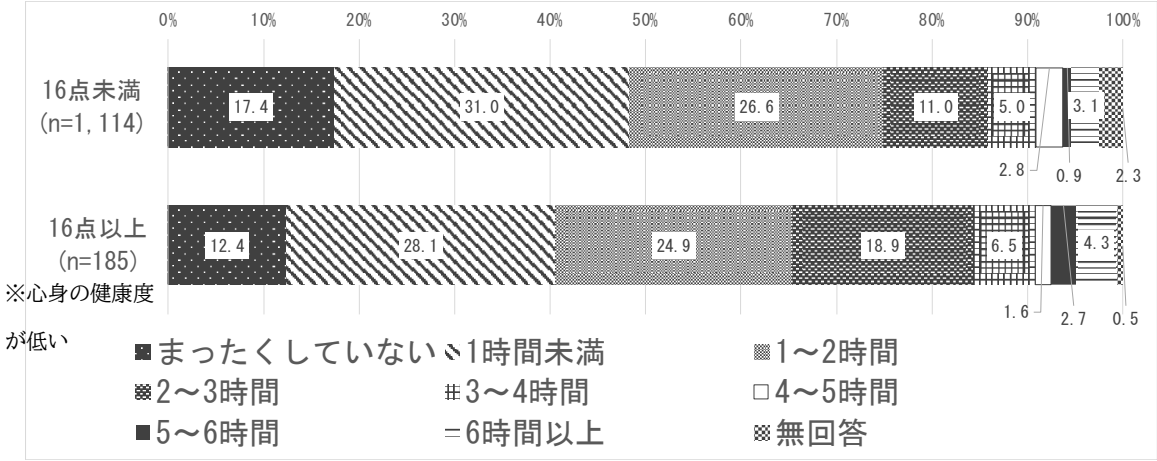
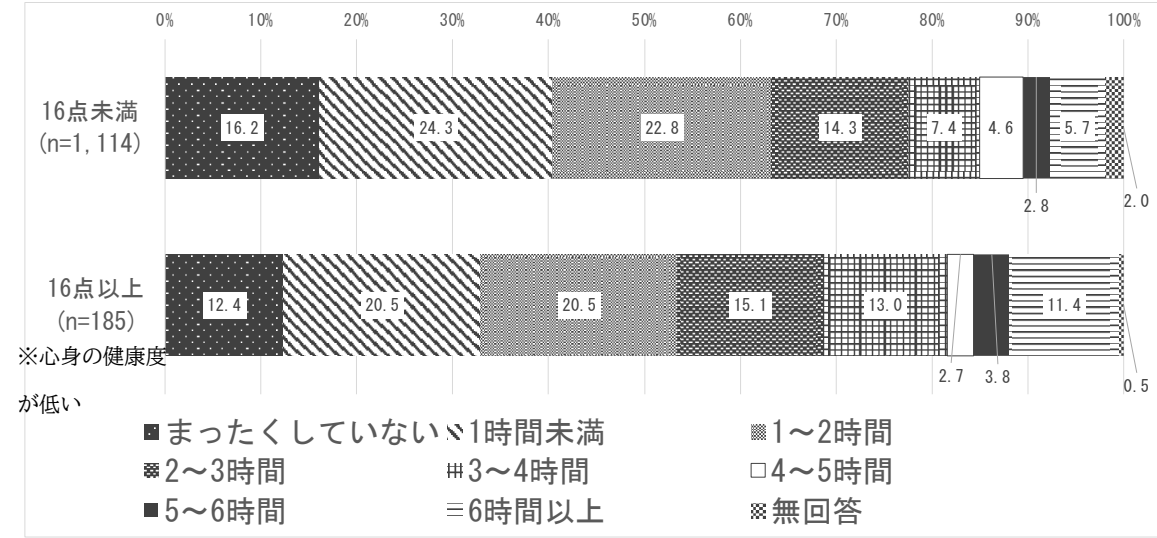


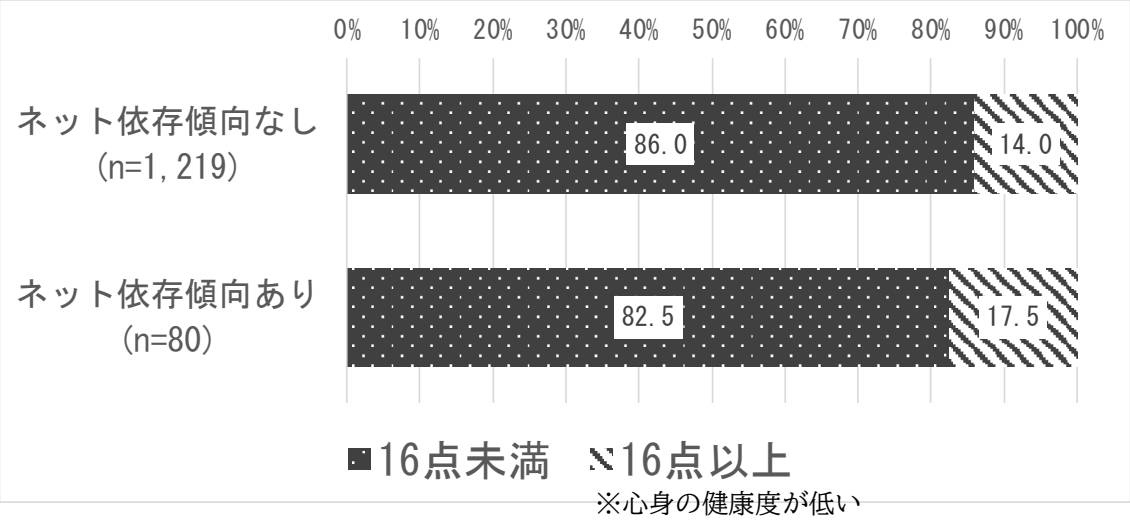
図 52-２　保護者の心身の健康度と児童・生徒の学校がない日のインターネット使用時間との関連



児童・生徒のネット依存傾向の有無と保護者の心身の健康度との関連を図 53 に示す。

「ネット依存傾向なし」の児童・生徒のうち、保護者のＣＥＳ-Ｄ得点が 16 点未満の割合は 86.0%で、「ネット依存傾向あり」の児童・生徒のうち、保護者のＣＥＳ-Ｄ得点が 16 点未満の割合は 82.5%である。

図 53　児童・生徒のネット依存傾向の有無と保護者の心身の健康度の関連



保護者の家族関係を評価するために使用した家族アプガー尺度における項目別の回答数の割合を表 52 に、合計得点別の割合を表 53 に示す。なお、合計得点が高いほど、家族関係は良好とみなす。

合計得点が「７-10 点」の割合は 77.7%、「４-６点」の割合は 17.3%、「０-３点」は 5.0%である。

表 52　家族アプガー尺度項目別の割合（全体）

項目		ほとんどいつも	ときどき	ほとんどない	総計
1. なにか困ったとき家族はあなたの助けになりますか？	回答数	2,551	681	106	3.338
	%	76.4	20.4	3.2	100
2. あなたは家族と話し合ったり、苦労を分かち合うことに満足していますか？	回答数	2,260	902	176	3,338
	%	67.7	27.0	5.3	100
3. あなたが何か新しいことをしようとしているとき、家族は助けになりますか？	回答数	2,309	848	181	3,338
	%	69.2	25.4	5.4	100
4. あなたの感情（怒り、寂しさ、愛など）に家族はこたえてくれますか？	回答数	2,204	964	170	3,338
	%	66.0	28.9	5.1	100
5. 一家団らんの時間がありますか？	回答数	2,348	902	88	3,338
	%	70.3	27.0	2.6	100

表 53　家族アプガー尺度合計得点別の割合（全体）

得点	%
7-10 点	**77.7**
4-6 点	**17.3**
0-3 点	**5.0**

※質問に対して３段階で回答する。「ほとんどいつも」を２点、「ときどき」を１点、「ほとんどない」を０点と評価して合計得点を算出した。合計得点が高いほど、家族関係は良好とみなす。

児童・生徒が「ネット依存傾向なし」の場合、保護者の家族アプガー尺度合計得点「7-10 点」は 77.0%である。児童・生徒が「ネット依存傾向あり」の場合、「7-10 点」は 68.8%である。

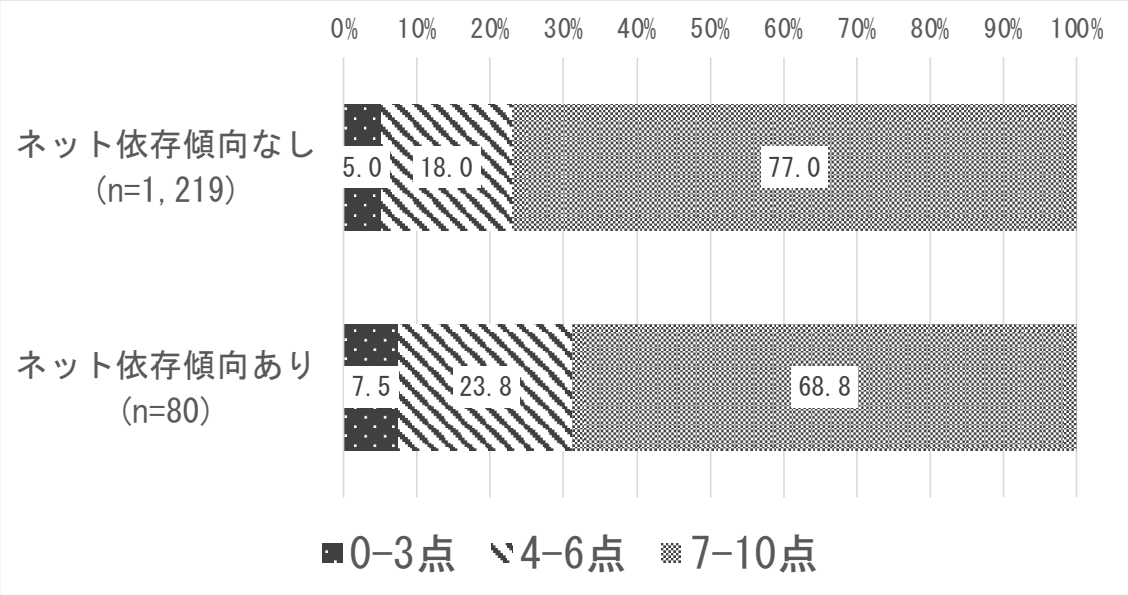



図 54　児童・生徒のネット依存傾向の有無と保護者の家族アプガー尺度得点との関連