

# インターネットとその依存的使用 ～特にスマートフォンについて

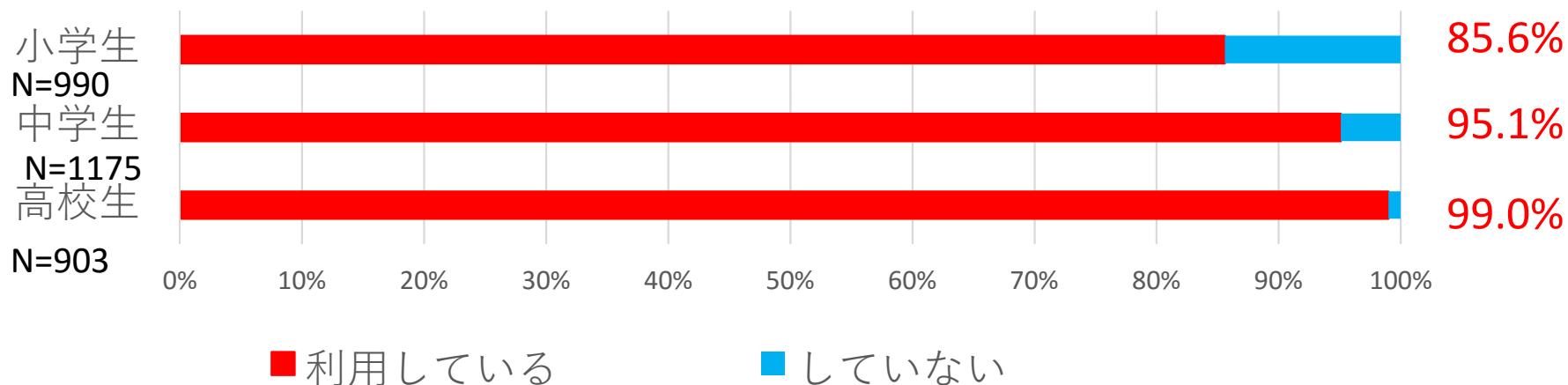
独立行政法人国立病院機構

久里浜医療センター

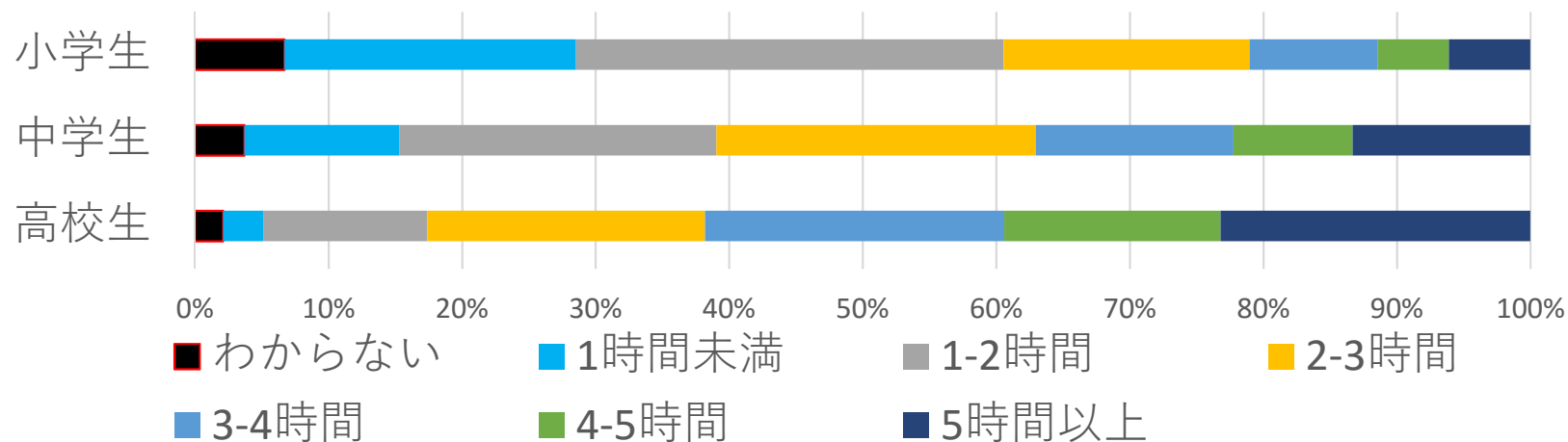
精神科医長 中山秀紀

# 小中高校生のインターネット利用率と利用時間

## インターネット利用率（青少年3079名の結果より）

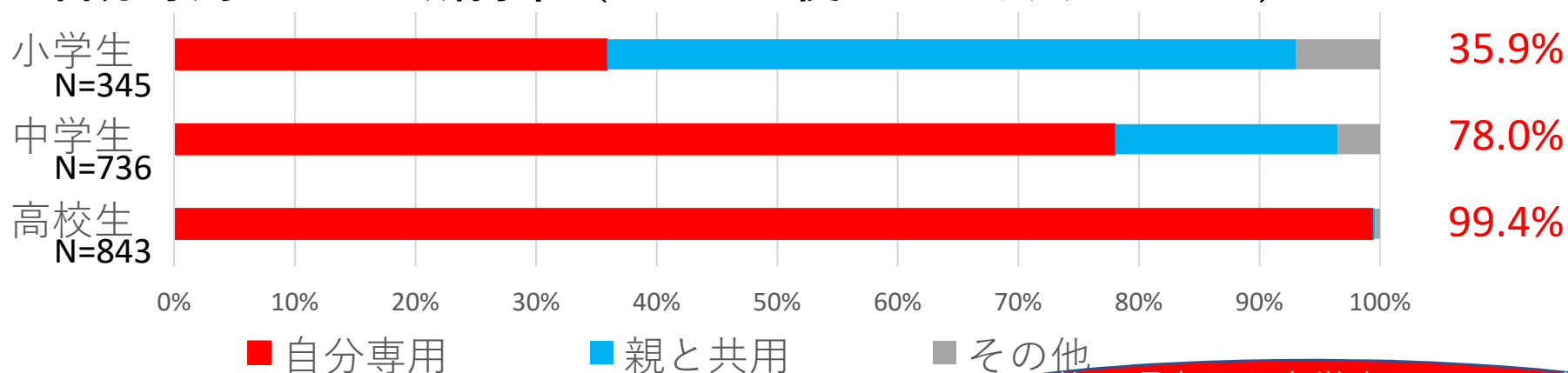


## 小中高校生のインターネット利用時間

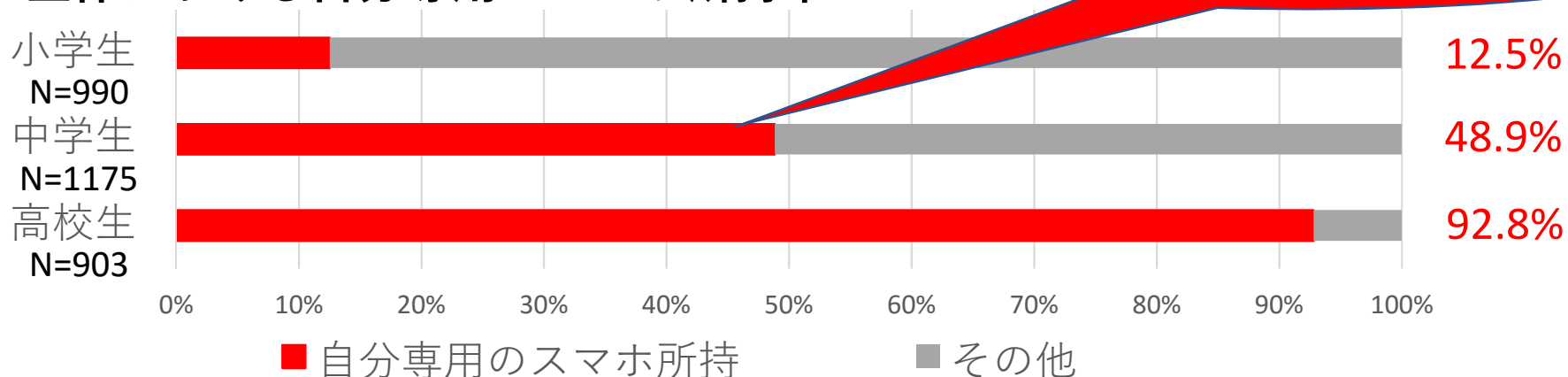


# 小中高校生インターネット利用率と自分専用のスマホ所有率

## 自分専用のスマホ所持率（スマホを使っている人において）



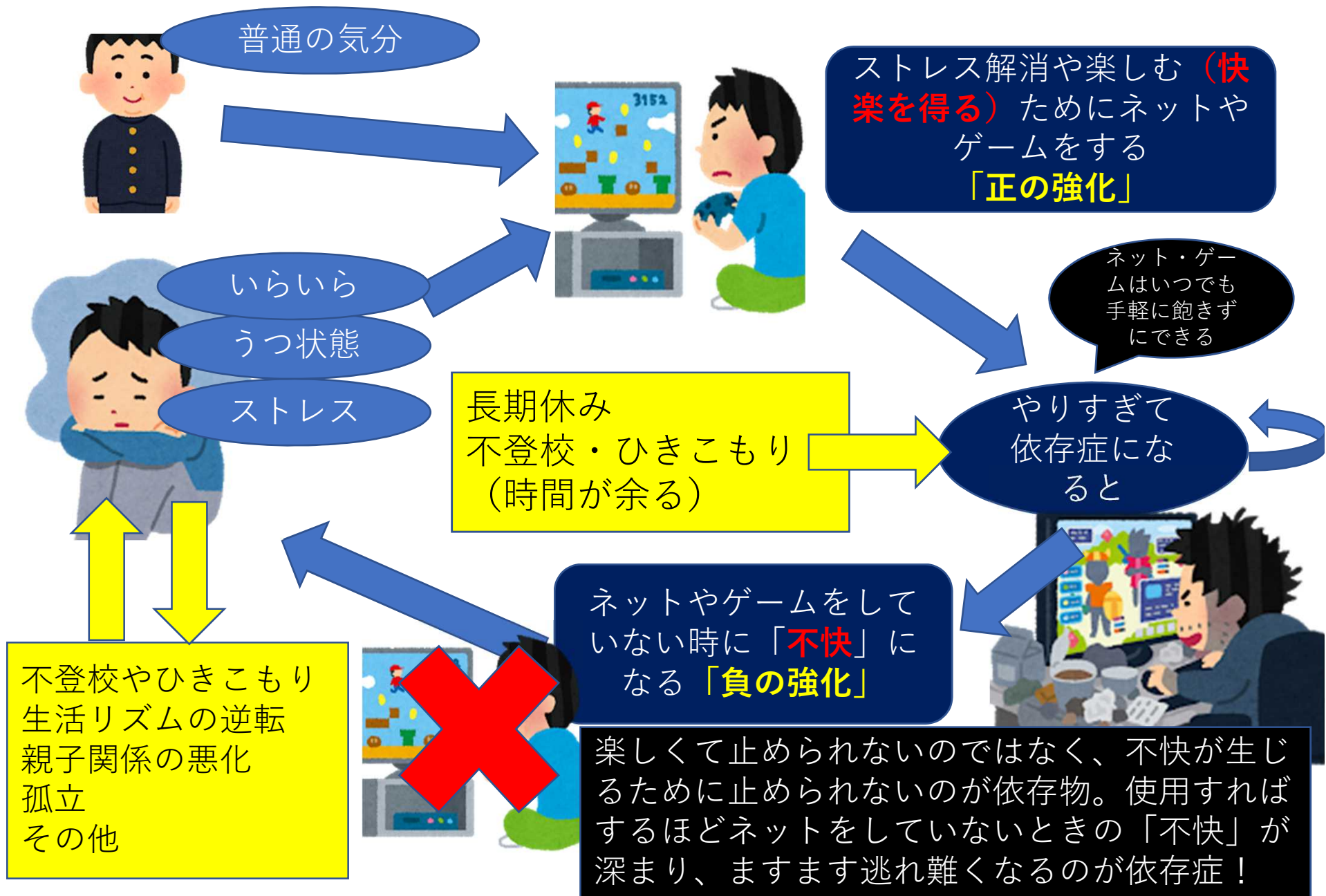
## 全体における自分専用のスマホ所持率



内閣府：平成30年度 青少年のインターネット利用環境実態調査 調査結果（概要），2019

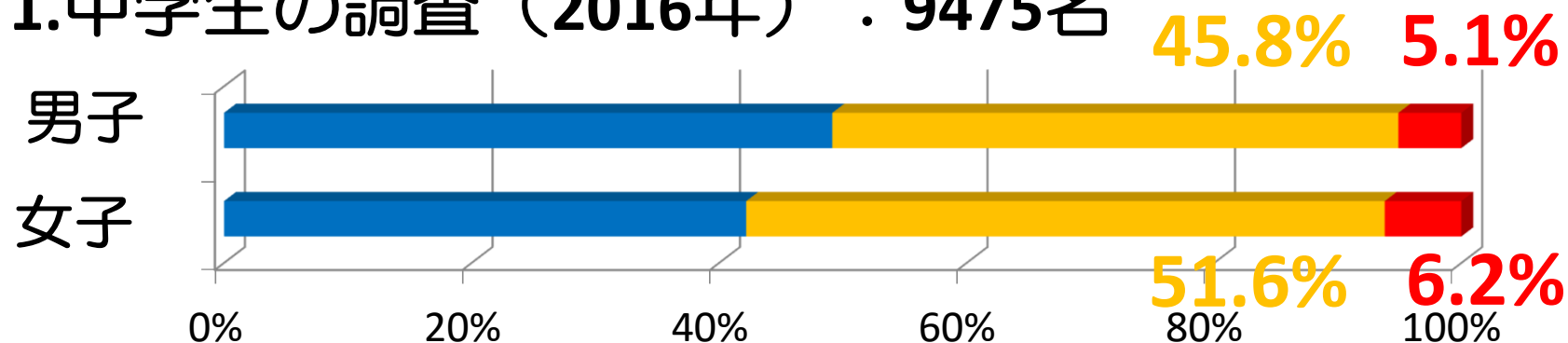
小学生では自分のスマホを持っている人は少数派、中学生では半数以上、高校生ではほとんど

# 依存症の悪循環（「正の強化」と「負の強化」）

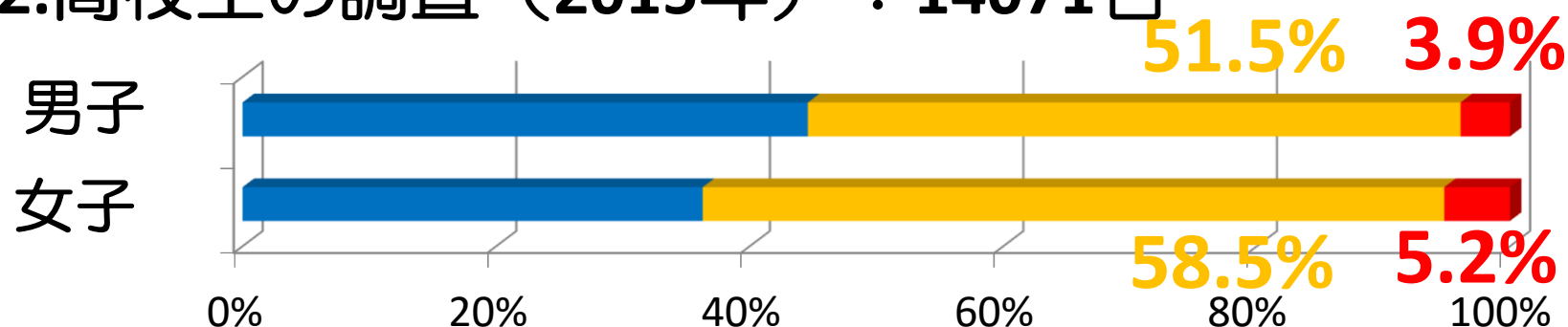


# 中高校生のインターネット依存度テストによる (自記式) インターネットの依存度

## 1. 中学生の調査 (2016年) : 9475名



## 2. 高校生の調査 (2015年) : 14071名



IAT39point以下:  
通常使用レベル

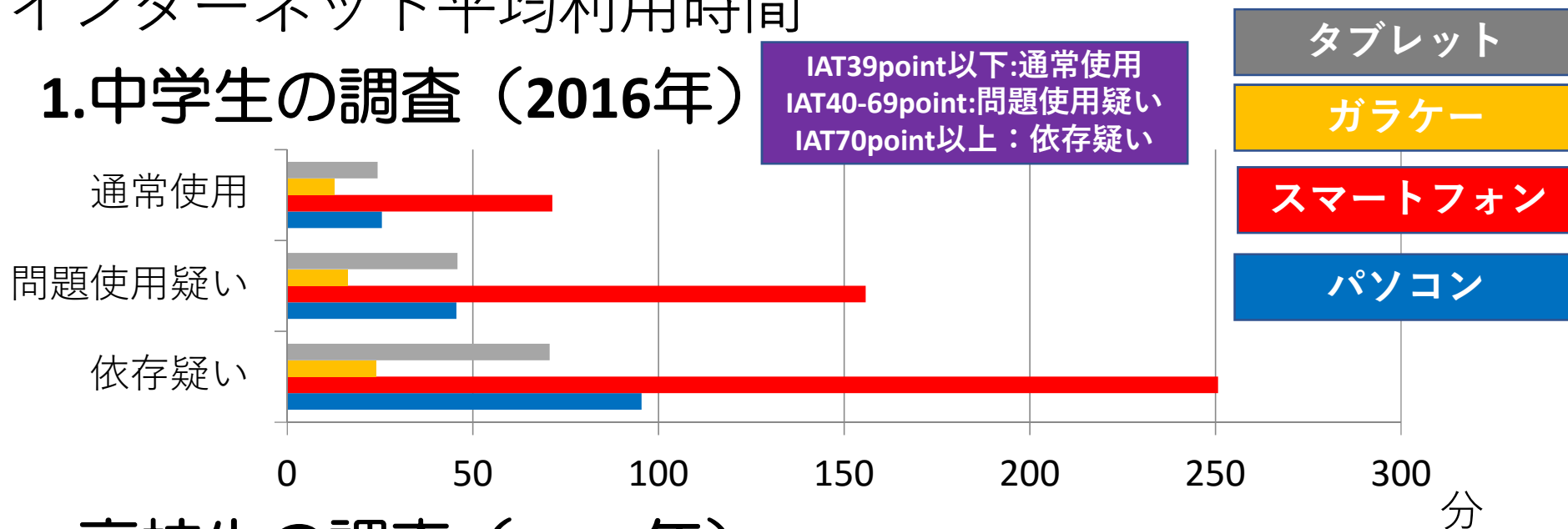
IAT40-69point:  
問題使用疑いレベル

IAT70point以上:  
依存疑いレベル

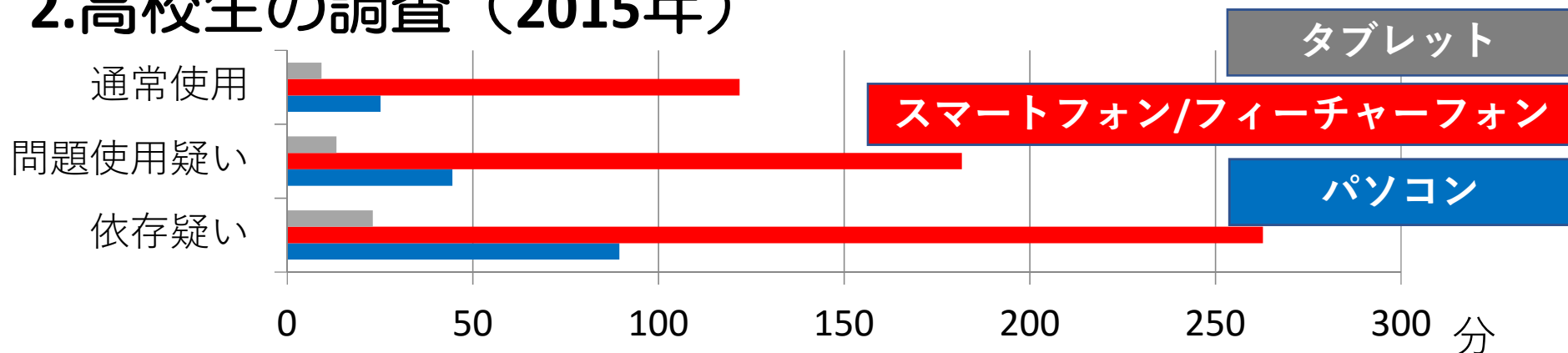
1. 総務省情報通信政策研究所：中学生のインターネットの利用状況と依存傾向に関する調査;2016.6
2. 総務省情報通信政策研究所：高校生のスマートフォン・アプリ利用とネット依存傾向に関する調査報告書; 2015

# 中高校生のインターネット依存度とデバイス別のインターネット平均利用時間

## 1. 中学生の調査（2016年）



## 2. 高校生の調査（2015年）

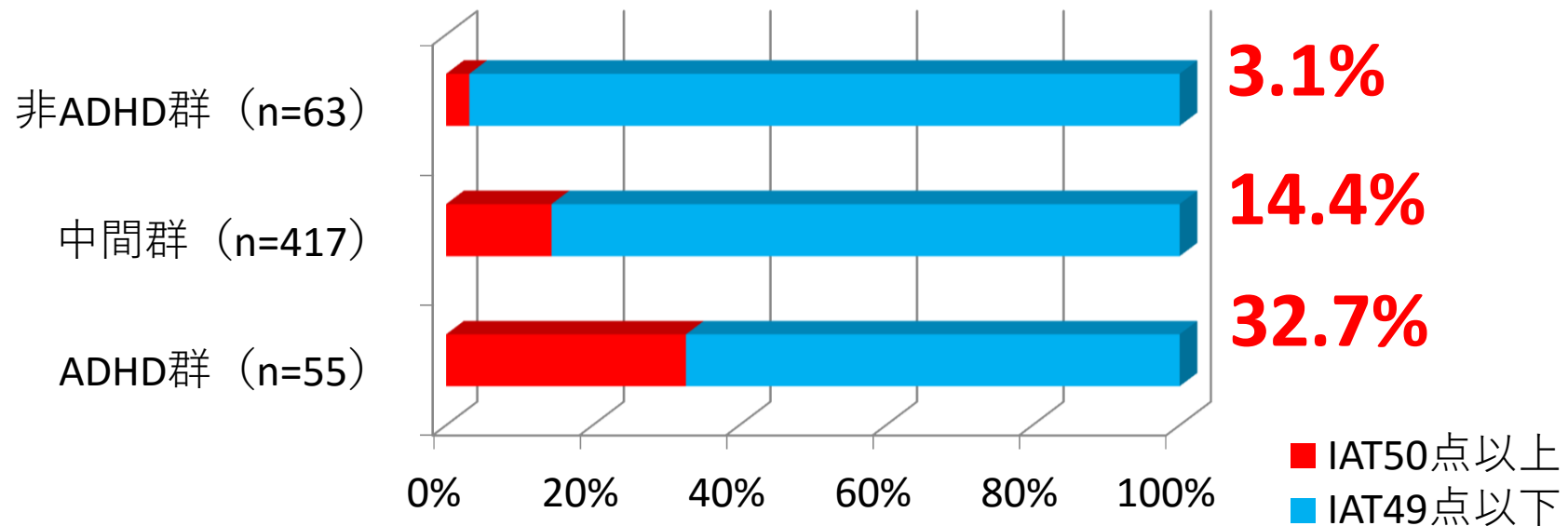


ネット依存度が高いほど、各デバイスによる利用時間は延びている。  
特にスマートフォンの利用時間は長い。

1. 総務省情報通信政策研究所：中学生のインターネットの利用状況と依存傾向に関する調査;2016.6
2. 総務省情報通信政策研究所：高校生のスマートフォン・アプリ利用とネット依存傾向に関する調査報告書; 2015

# インターネット使用障害とA D H D傾向の関連

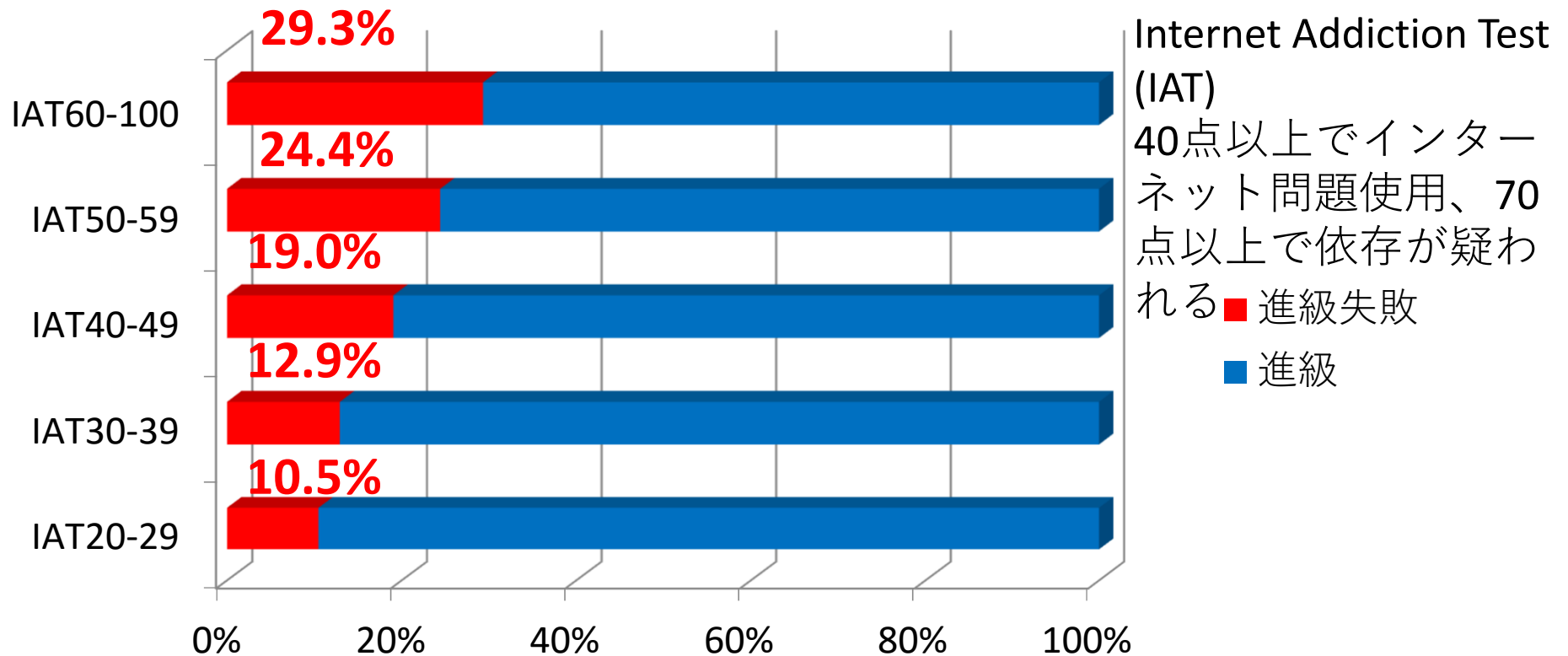
- 韓国の小学4-6年生535名対象の調査
- 両親・教師への調査である韓国版Du Paul's ADHD rating scale等と生徒Internet Addiction Test (IAT)等を質問紙調査した。
- IAT70点以上でインターネット依存疑い、IAT40-69点でインターネット問題使用疑いとされている



Hee Jeong Yoo, Soo Churl Cho, Jihyun Ha, et al: Attention deficit hyperactivity symptoms and Internet addiction, Psychiatry and Clinical Neurosciences; 58, 487-494, 2004

# インターネット依存度が高いと進級率が低い

某大学の理工学部・社会情報学部大学3年生（792名）進級失敗率



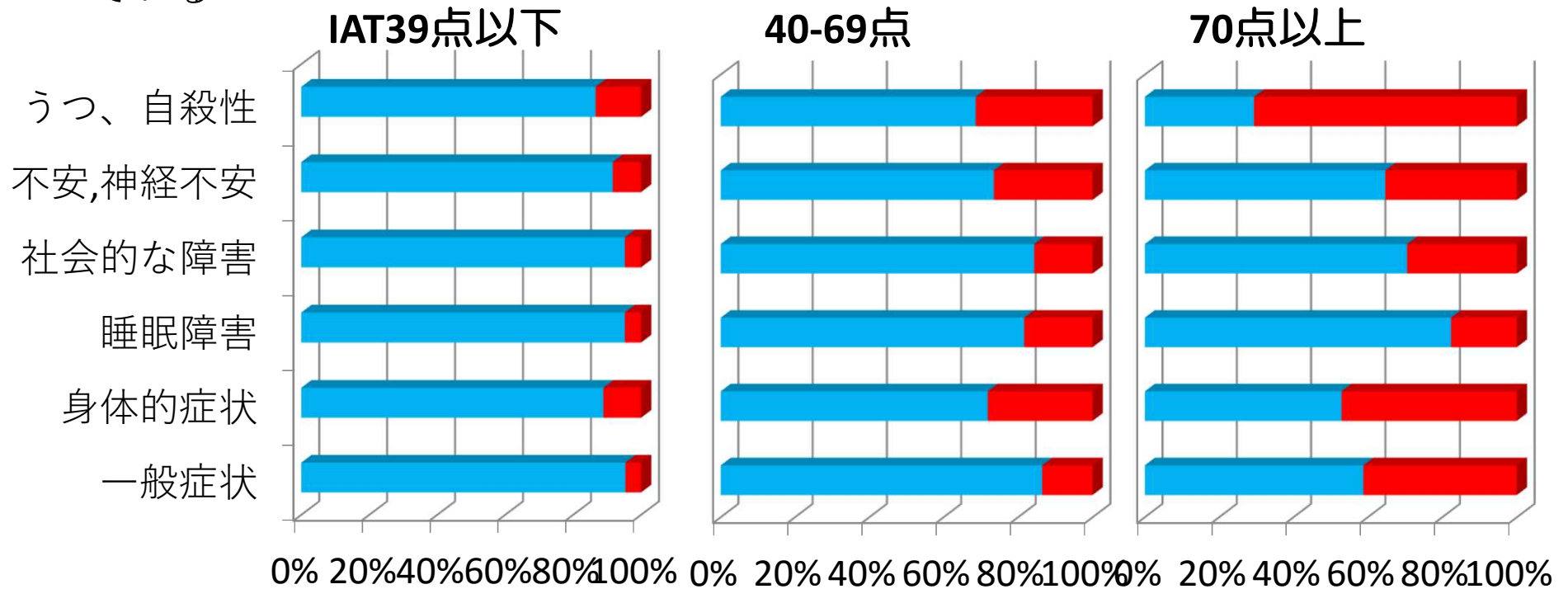
1. 松本さゆりら：大学生の進級失敗リスクとインターネット依存、Campus health 52(1), p356-58, 2015

ネット依存度と進級失敗率は関連している



# インターネット依存度と精神状態

- 日本（愛媛近郊）の中学1～3年生853名に対して、一般健康質問票General Health Questionnaire (GHQ)とInternet Addiction Test (IAT)を行った。IAT70点以上でインターネット依存疑い、IAT40-69点でインターネット問題使用疑いとされている



**ネット依存度が高いほど、精神状態は悪くなっている**



Kentaro Kawabe, Fumie Horiuchi, Marina Ochi, et al: Internet addiction: Prevalence and relation with mental states in adolescents, Psychiatry and Clinical Neurosciences; 70, p405-412, 2016

# インターネット依存と睡眠障害

- 韓国の高校生2336名対象の質問紙調査~赤文字は有意差あり

	非依存群 (IAT=39 点以下) 1176名	使用障害疑い群 (IAT=40-69点) 1107名	依存疑い群 (IAT=70 点以上) 53名
平均ネット利用時間	1.7時間	2.3時間	3.5時間
夜間の平均睡眠時間	6.1時間	6.1時間	5.4時間
0:00以降に就寝	54.6%	58.4%	67.9%
就眠困難	12.0%	15.6%	26.4%
中途覚醒	7.6%	10.8%	13.2%
早朝覚醒	6.3%	10.8%	13.2%
不眠	19.3%	26.1%	35.9%
いびき	8.3%	11.1%	24.5%
睡眠時無呼吸	1.8%	3.3%	11.3%
歯ぎしり	3.9%	6.2%	22.6%
悪夢	6.0%	7.2%	18.9%

Kwisook Choi, Hyunsook Son, Myunghee Park, et al: Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents, Psychiatry and Clinical Neurosciences; 63, 455-462 2009

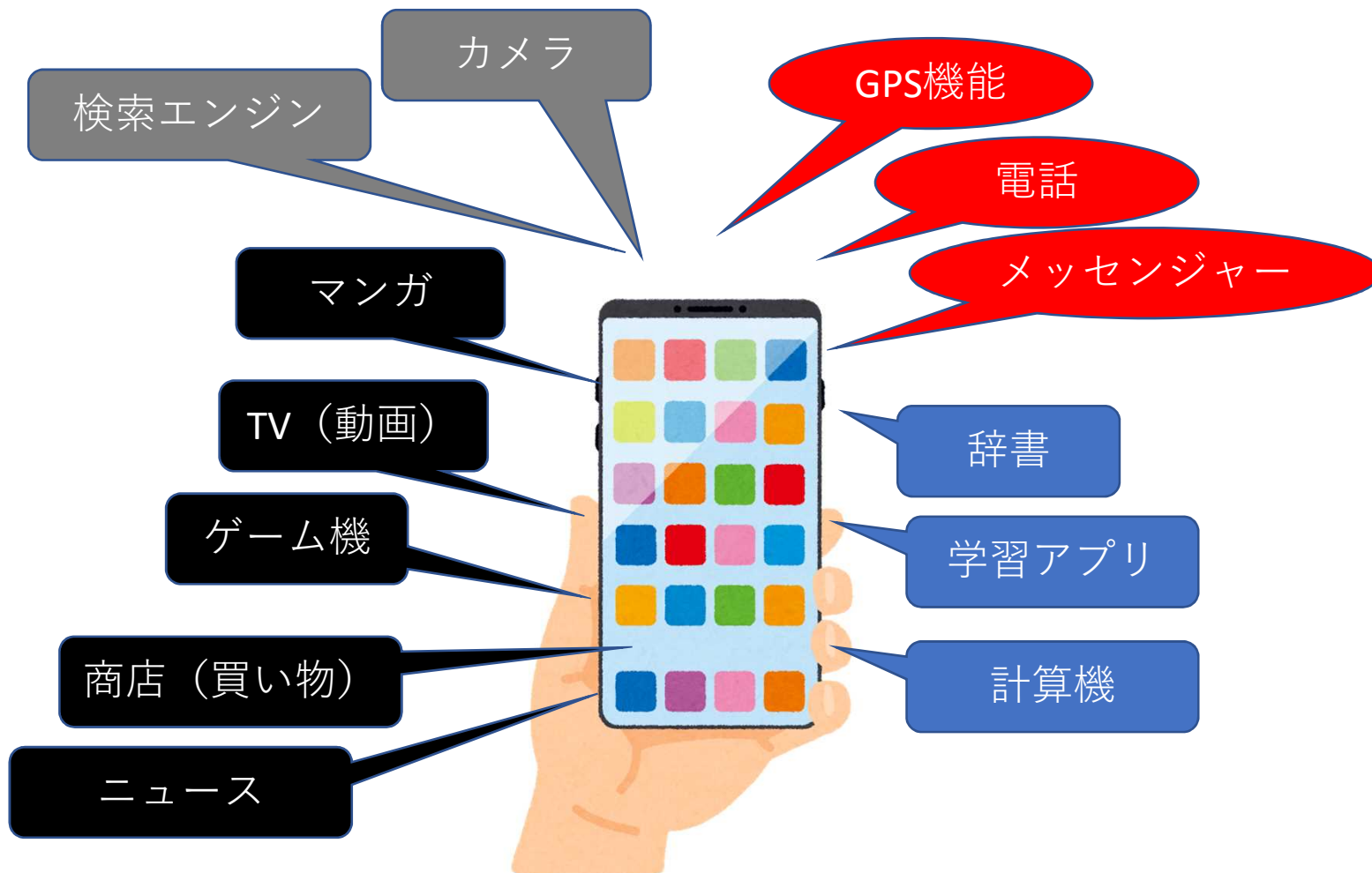
ネット依存度と睡眠の質の悪さ、夜間の睡眠時間の短さは関連している

# 中学生の各電子デバイスの利用とインターネット依存との相関

	利用者の総数	Crude OR	95%CL	Adjusted OR	95%CL
テレビ	743	0.94	0.58-1.54		
ラジオ	376	1.30	0.94-1.80		
ガラケー	211	<b>1.55</b>	1.09-2.20	1.42	0.99-2.05
<b>スマートフォン</b>	354	<b>1.72</b>	<b>1.25-2.37</b>	<b>1.72</b>	<b>1.23-2.40</b>
ノートPC	575	<b>1.45</b>	1.01-2.07		
タブレット	346	1.37	0.99-1.89		
ゲーム機	615	<b>1.52</b>	1.02-2.24	1.42	0.95-2.13
携帯ゲーム機	689	1.48	0.94-2.32		

ネット依存度とスマートフォンの利用は関連している

Kentaro Kawabe, Fumie Horiuchi, Marina Ochi, et al: Internet addiction: Prevalence and relation with mental states in adolescents, Psychiatry and Clinical Neurosciences; 70, p405-412, 2016



# 2種類の誘惑

1



一緒にゲーム  
をしようよ



誘われたから  
ゲームをした  
いな～

2



...



楽しそう！



...



美味しそう！

# 「自分専用のスマホを持っている」生徒において、もし学校でのスマホ所持可能になった場合の考えられる問題点



- 手元にスマホがあると授業中でも触りたくなる（触ってしまおう）生徒が増える可能性が高い～子どもは大人よりも一般的に誘惑には弱い
- 今や学校はインターネットから1日数時間離れることのできる貴重な場（他に習い事や塾もそうだが...）。それが失われる可能性がある。それが失われる可能性が高い。インターネット依存度が高まる可能性がある。
- 休み時間などにスマホが利用可能だとすると、学生間のコミュニケーションの時間が減る、もしくはスマートフォンを介したコミュニケーションが主になってしまう可能性がある。
- スマホの管理（盗難や貸借、破損など）の問題が生じる可能性がある。～スマホを持っていない生徒は、持っている生徒のスマホを触りたくなる可能性が高い

