

横浜市立小中学校児童生徒に対する
ゲーム障害・インターネット依存に関する
実態調査報告書

令和3年11月

横浜市学校保健審議会ゲーム障害に関する部会

はじめに

総務省の「令和2年通信利用動向調査」によると、我が国でインターネットを利用する個人の割合は83.4%となり、年齢階層別にみると、13歳～59歳の各年齢層で9割を上回る結果となりました。その背景には、スマートフォンをはじめとするICT機器の普及とともに、ネットワークを介した様々なサービスが急速に広がってきていることが挙げられます。既にインターネットの利用は人々の生活に欠かせなくなっていると言えます。教育の面から見ても、子どもたちに対して高度な情報化社会の中で生き抜いていく資質・能力の育成が求められています。

一方で、そのような身近なインターネット利用環境は子どもたちに大きな影響を与えています。特に近年では、インターネットを利用したオンラインゲームにのめり込み、日常生活や社会生活に著しく支障をきたす深刻な事例が、家庭や学校から報告されるようになってきました。このような状況は我が国だけにとどまらず、世界的な社会問題として取り上げられるようになり、2019(令和元)年に採択された世界保健機関(WHO)のICD-11(国際疾病分類)において、診断カテゴリ「ゲーム障害」(「Gaming disorder」)が新設されました。さらに、新型コロナウイルス感染症拡大により、自宅で過ごす時間が増えた子どもたちのゲームやインターネットとの関わり方については、問題意識をもって対応していく必要性が高まっています。

そのような背景の中、横浜市教育委員会からの諮問に応じて、小学生及び中学生のゲーム依存傾向及びネット依存傾向についての実態及び課題を把握し、対策を検討するために本部会が設置されました。

令和2年10月に実施した「横浜市立小中学校児童生徒に対するゲーム障害・ネット依存に関する実態調査」を詳細に分析した結果、横浜市内のどの学校にも、ゲーム依存傾向、ネット依存傾向の児童生徒がいる可能性があることや、ゲーム依存傾向、ネット依存傾向は、抑うつ症状など心身に関わる諸症状と大きな関連があるという結果が出ました。また、依存傾向の予防として、家庭や学校など子どもたちが安心して周囲の人と関わることのできる環境づくりが大切であることも調査から分かってきました。子どもたちの心身の健康を守るためには、社会全体で考え、取り組むべき課題と認識していくことが重要と言えます。

本報告書作成にあたっては、小学校4年生から中学校3年生までの児童生徒から4,164名分の回答が得られ、本部会にて調査結果を精査し、考察した結果、新たな知見を得ることができました。御協力いただきました皆様に深く感謝申し上げます。

本報告書を児童生徒のゲームやインターネット利用の実態、心身の健康への影響や予防のため正しい理解の普及・啓発、予防教育の推進や具体的な対応などの参考として御活用いただき、児童生徒の健康保持増進に役立てていただければ幸いです。

令和3年11月

横浜市学校保健審議会ゲーム障害に関する部会
部会長 物部 博文

～ 目次 ～

第1章 調査について	…1
1. 調査の目的	
2. 調査の実施方法、調査対象、内容	
3. 児童生徒のゲーム依存傾向の評価方法	
4. 児童生徒のネット依存傾向の評価方法	
第2章 児童生徒のゲーム、ネット利用と健康に関する調査の結果と考察について	…5
1. ゲーム依存傾向とゲーム、ネット利用状況、生活習慣、心の状態との関連	
【コラム】「児童生徒の抑うつ症状と自覚する健康状態から」	
2. ネット依存傾向とゲーム、ネット利用状況、生活習慣、心の状態との関連	
第3章 調査結果の活用に向けて	…31
≪資料≫	…33
・ 主な調査項目の結果	
・ 横浜市立小中学校児童生徒に対するゲーム障害ネット依存に関する実態調査	
「横浜市学校保健審議会ゲーム部会」委員名簿	…55

第1章 調査について

1. 調査の目的

2018（平成30）年度に厚生労働省が、ゲーム障害・インターネット依存（以下、「ネット依存」という。）に関連して、若者を対象に「ネット・ゲーム使用と生活習慣についてのアンケート」を実施した。その結果、ゲーム時間が長いほど、学業への影響や心身の問題を感じるという結果が示されている。また、2019（令和元）年に採択された世界保健機関（WHO）のICD-11（国際疾病分類）では、診断カテゴリ「ゲーム障害」（「Gaming disorder」…本報告書では、「ゲーム障害」と訳す。）が新設された。ここでは、臨床的症状として「ゲームする時間をコントロールできない、他の生活上の関心事や日常の活動よりゲームを優先するといった症状が1年以上続く（症状が重い場合は1年以内でも該当）」などが示されている。このような状況を背景として、ゲーム障害・ネット依存については、社会問題の一つとして大きく取り上げられている。そこで、横浜市教育委員会としては、小学生及び中学生のゲーム障害・ネット依存についての実態及び課題を把握し、その対策を検討することを目的として質問紙調査を実施した。

なお、ゲーム障害及びネット依存の問題を学校保健の視点から見た場合、疾病・疾患としての「障害・依存」としてとらえるのみでなく、問題発生の予防にも重点を置いたより広い視点で検討することが大切である。本報告書では、そのような意味を含めた用語として「ゲーム依存傾向」及び「ネット依存傾向」を用いた。

2. 調査方法、調査対象、内容

【調査の実施方法、調査対象】

横浜市立学校に通う小学生及び中学生 13,245 名に対して実施した。そのうち 4,164 名の回答が得られ、回収率は、31.4%であった。調査は、横浜市内 18 区でそれぞれ小学校、中学校 1 校ずつを抽出し、学校を通して児童生徒に依頼し、回収は郵送法によって行った。

回収率が約 30%になった原因としては、回収方法を郵送法にしたこと、家庭環境により調査協力に違いが生じること、ゲーム依存傾向やネット依存傾向がある場合に回答しにくくなるなどの背景があると推測される。したがって、回答者には一定の偏りが生じている可能性は否定できない。

【調査内容】

調査内容は、ゲーム障害（IGDS-J：Internet gaming disorder scale Japanese version）、ゲームの使用状況、ネット依存 YDQ（Young's Diagnostic Questionnaire）、ネットの使用状況、生活習慣、抑うつ症状（悲しい気分になったり、何もやる気が出なくなったりすることを中心とした症状）及び健康状態であった（資料：調査用紙を参照）。

【調査期間】

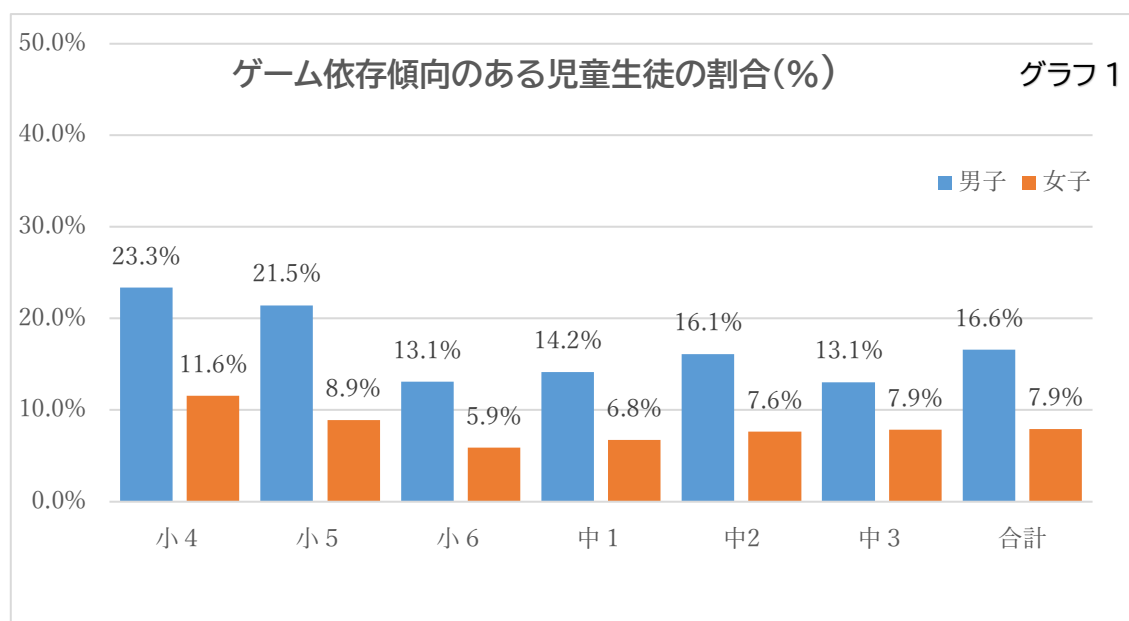
2020（令和2）年 10 月 13 日～10 月 30 日

※本報告書では、特に重要な結果と考察は○で、臨床から見て重要な指摘を●で示す。

3. 児童生徒のゲーム依存傾向の評価方法

児童生徒のゲーム依存傾向については、ゲーム依存（IGDS-J）尺度をもとに評価した。ゲーム依存傾向のある児童生徒（質問項目に対し、「はい」が5つ以上（5点以上）の割合を性別・学年別にグラフ1に示した。ゲーム依存傾向のある児童生徒は、男子が13.1%から23.3%、女子で5.9%から11.6%であり、女子と比較すると男子で高くなる傾向が認められた。また、男子の小学校4年生及び5年生で高くなる傾向が認められた。

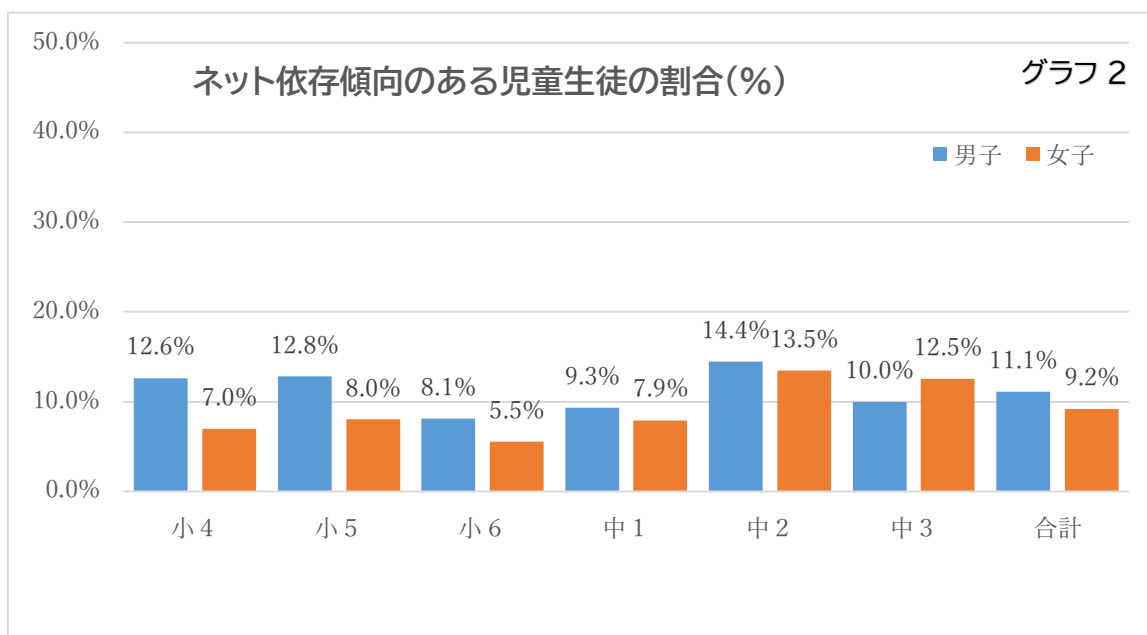
ゲーム依存傾向の評価に用いた本調査の質問項目
この一年の間に、ゲームをしている時のことばかり考えていた時期がありましたか
この一年の間に、もっとプレイをやりたくて、不満を感じたことがありますか
この一年の間に、ゲームをやれないときに、みじめな気持ちになったことがありますか
この一年の間に、プレイを減らすように他の人から繰り返し言われていたのに、ゲームの時間を減らすことができませんでしたか
この一年の間に、いやなことについて考えなくて良いように、ゲームをしましたか
この一年の間に、あなたがゲームをすることでどうなるか他人と口論したことがありますか
この一年の間に、ゲームをしていた時間を他の人に隠したことがありますか
この一年の間に、やりたいことがゲームだけになったせいで、趣味など他の活動へ興味がなくなった、やりたくなくなった、ことができましたか
この一年の間に、ゲームが原因で、家族やお友だちと大きな喧嘩したことはありますか



4. 児童生徒のネット依存傾向の評価方法

児童生徒のネット依存傾向については、ネット依存度テスト YDQ (Young's Diagnostic Questionnaire) をもとに評価した。ネット依存傾向がある児童生徒（質問項目に対し、「ある」が5つ以上（5点以上））の割合を性別・学年別にグラフ2に示した。男子は、中学校2年生の割合が最も高く14.4%、小学校5年生の12.8%、小学校4年生が12.6%でこれに続いた。他の学年は8~11%の値であった。女子についても中学校2年生の割合が最も高く13.5%、中学校3年生が12.5%でこれに続いた。

ネット依存傾向の評価に用いた本調査の質問項目
あなたはインターネットに夢中になっていると感じますか (例えば、前回にネットをしたことを考えたり、次回することを待ち望んでいたり、など)
満足を得るために、ネットを使う時間を長くしたいと感じていますか
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
ネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとしたとき、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
使いはじめに思ったよりも長い時間オンラインの状態ですか
ネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活動のことを台無しにしたり、台無しにしそうになったことがありましたか
ネットへの熱中のしすぎを隠すために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありましたか
問題から逃げるために、または、※絶望的な気持ち、※罪悪感、不安、落ち込みなどといった嫌な気持ちから逃げるために、ネットを使いますか



第2章 児童生徒のゲーム、ネット利用と健康に関する調査の結果と考察について

1 ゲーム依存傾向とゲーム、ネット利用状況、生活習慣、心の状態との関連

【本項目における主な結果と考察】

○ 調査の概要

ゲーム依存傾向とゲーム、ネット利用状況と心身の健康状態、基本的な生活習慣、心の状態（コミュニケーション、居場所、攻撃衝動、規範意識等）との関連について調査を行った。

○ 主な結果

- ・平日及び休日のゲーム使用時間、動画視聴時間が長く、フィルタリングが無い児童生徒ほど、ゲーム依存傾向の割合が高かった。
- ・運動日数が多く、平日及び休日の睡眠時間が長い児童生徒ほど、ゲーム依存傾向の割合が低かった。一方で、平日及び休日の就寝時刻並びに平日の起床時間が遅く、習い事、塾、部活動に参加していない児童生徒ほど、依存傾向の割合が高かった。
- ・抑うつ症状が見られ、親にはいろいろ相談できると思わない、何でも話せる現実の友達がいると思わない、学校が楽しいと思わない、家ではホッとできると思わない、自分自身に満足していると思わない児童生徒ほど、ゲーム依存傾向の割合が高かった。一方で、気持ちを人に言えないことがあると思わない、誰かを攻撃したいと思わない、少しくらい悪いことをしてもかまわないと思わない児童生徒ほど、ゲーム依存傾向の割合が低かった。

○ 主な考察、臨床から見た重要な指摘

- ・ゲーム依存傾向によって健康的な生活時間が削られているのか、何らかの理由で健康的な生活時間を送ることが難しい児童生徒がゲーム依存傾向となっているのか、両方のことが言えるため留意が必要となる。
- ・ゲーム依存傾向は引きこもりや不登校との関連、親との関係悪化（特に父親）、抑うつ症状や注意欠如・多動症との関連が知られている。それらは、自己評価の低さや攻撃性、衝動性などとの関わりが見られる。
- ・臨床的な観点からも保護者及び学校がゲーム依存の予防として、使用時間のルール作成、フィルタリングを設定する必要がある。また、ゲーム依存傾向の予防及び回復においては「日頃から周りの人に相談できる関係づくり、学校が楽しいと思える居場所であること、家庭が安心できる場であること、自己肯定感がもてること」が大切である。
- ・ゲーム障害の予防及び回復には、ゲーム以外の他の活動を増やすことが大切であり、また、それを保護者及び学校に対して明確に示す必要がある。
- ・現在、部活動を作る、授業に取り入れるなど、教育現場に e-sports（イースポーツ）を取り入れる流れがあるが、e-sports を教育に取り入れるのであれば、依存の予防教育が大切である。

■ 児童生徒のゲーム依存傾向の有無と児童生徒の背景

ゲーム依存傾向の有無と児童生徒の背景 ※表 1

		ゲーム依存傾向		
		あり	なし	
全体		2939名	2568名	
割合	男子	260名 (70.1%)	1304名 (50.8%)	
	女子	107名 (28.8%)	1242名 (48.4%)	
	回答無し	4名 (1.1%)	22名 (0.9%)	
学年	小学校4年生	76名 (20.5%)	344名 (13.4%)	
	小学校5年生	70名 (18.9%)	372名 (14.5%)	
	小学校6年生	45名 (12.1%)	421名 (16.4%)	
	中学校1年生	71名 (19.1%)	579名 (22.5%)	
	中学校2年生	59名 (15.9%)	432名 (16.8%)	
	中学校3年生	50名 (13.5%)	420名 (16.4%)	
抑うつ状態	疑いあり	63名 (17.0%)	177名 (6.9%)	
	疑いなし	307名 (83.0%)	2373名 (93.1%)	
ネット依存傾向	疑いあり	180名 (49.0%)	150名 (5.9%)	
	疑いなし	187名 (51.0%)	2378名 (94.1%)	
睡眠時間	平日	8.2時間 (1.0)	8.2時間 (1.0)	
	休日	8.8時間 (1.6)	9.0時間 (1.3)	
ゲームをする時間	平日	3.2時間 (1.5)	2.4時間 (1.4)	
	休日	5.1時間 (2.9)	3.4時間 (2.3)	
日常生活機能	親にはいろいろ相談できる	そう思う	173名 (46.6%)	1574名 (61.5%)
		どちらとも言えない～そう思わない	198名 (53.4%)	986名 (38.5%)
	何でも話せる現実の友達がいる	そう思う	227名 (61.9%)	1869名 (74.3%)
		どちらとも言えない～そう思わない	140名 (38.1%)	648名 (25.7%)
	気持ちを人に言えない	そう思う	165名 (44.5%)	743名 (29.1%)
		どちらとも言えない～そう思わない	206名 (55.5%)	1814名 (70.9%)
	学校は楽しい	そう思う	208名 (56.2%)	1869名 (73.2%)
		どちらとも言えない～そう思わない	162名 (43.8%)	684名 (26.8%)
	家ではホッとできる	そう思う	274名 (74.3%)	2127名 (83.4%)
		どちらとも言えない～そう思わない	95名 (25.7%)	424名 (16.6%)
	誰かを攻撃したい	そう思う	84名 (22.7%)	156名 (6.1%)
		どちらとも言えない～そう思わない	286名 (77.3%)	2400名 (93.9%)
	少しくらい悪いことをしてもかまわない	そう思う	79名 (21.4%)	169名 (6.6%)
		どちらとも言えない～そう思わない	291名 (78.6%)	2376名 (93.4%)
自分自身に満足している	そう思う	96名 (26.1%)	850名 (33.4%)	
	どちらとも言えない～そう思わない	272名 (73.9%)	1698名 (66.6%)	
その他	オンラインゲームをしたことがある	はい	363名 (97.8%)	2418名 (95.0%)
		いいえ	8名 (2.2%)	127名 (5.0%)
	フィルタリング設定をしている	はい	209名 (57.3%)	1450名 (57.3%)
		いいえ	111名 (30.4%)	614名 (24.3%)
		わからない	45名 (12.3%)	465名 (18.4%)
	e-sportsの選手になりたい	はい	66名 (18.2%)	163名 (6.4%)
いいえ		297名 (81.8%)	268名 (93.6%)	

ゲーム依存傾向のある児童生徒のうち、約半数にネット依存傾向も見られた。ゲーム依存傾向とネット依存傾向は完全に一致していないものの、関係があると考えられる

ゲーム依存傾向のある児童生徒は、そうでない児童生徒に比べ、1日のゲームをする時間は平均1～2時間長いものの、睡眠時間については差が認められなかった。一方、ゲーム依存傾向にある児童生徒は、「親にはいろいろ相談できる」「何でも話せる現実の友達がいる」「学校は楽しい」「家ではホッとできる」の割合が少ない。また「誰かを攻撃したいと思うことがある」「少しくらい悪いことをしてもかまわないと思うことがある」といった攻撃性や規範逸脱傾向が多く認められた。加えて、「e-sportsの選手になりたい」という児童生徒も多い傾向があった。

【特に重要な結果と考察(○)、臨床から見た重要な指摘(●)】

- 臨床の立場から学年ごとのゲーム依存傾向の分布を見ると、小学校4～5年生と6年生以降の割合を比べた場合、依存傾向の見られる児童生徒の質が異なるように考えられる。
- より低い年齢で割合の高い結果が見られたということは、現在、ゲーム障害の低年齢化が進んでいる可能性もある。
- 抑うつ症状に加え、対人関係の問題、自己評価の低さ、学校不適応感、攻撃性といった問題が垣間見える。これはゲーム障害の診断に該当する児童生徒の臨床的特徴と合致する。

■ ゲーム依存傾向と利用状況との関連

多重ロジスティック解析（※1）によるゲーム依存傾向に対するゲーム等利用状況のオッズ比（※2）を図1に示した。

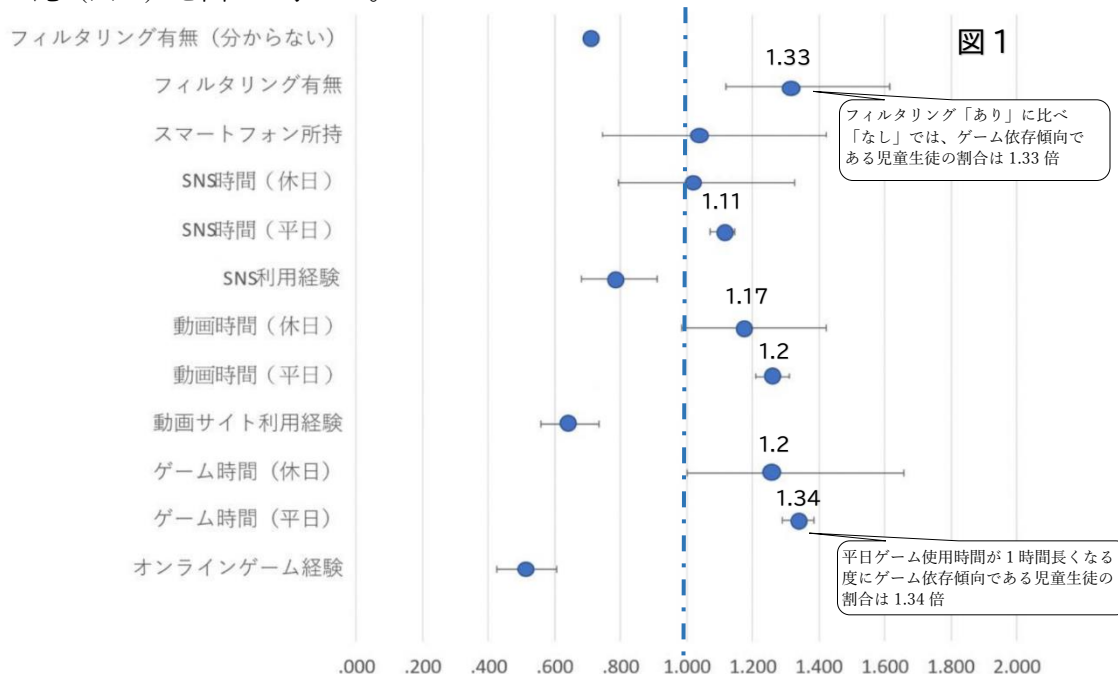


図1 ゲーム依存の疑いに対するゲーム、動画、 SNSの利用状況の関連（オッズ比）

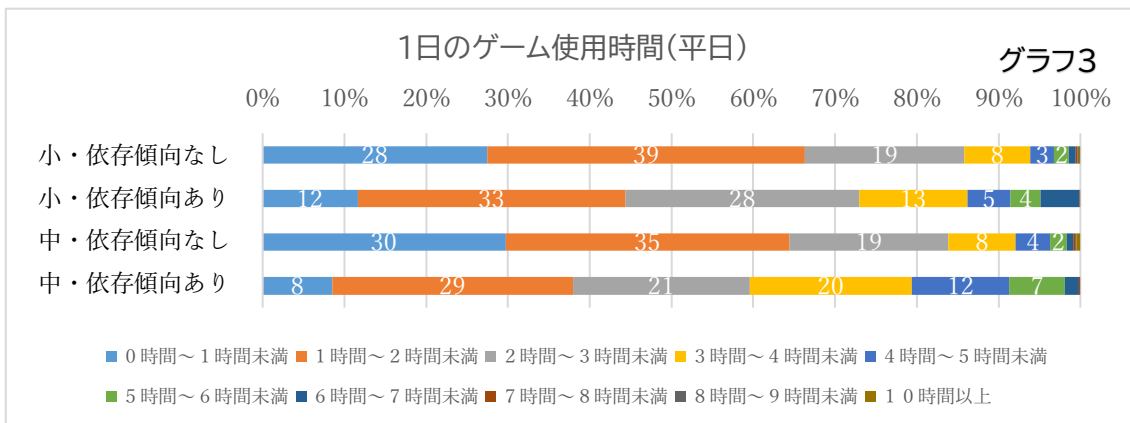
※オンラインゲーム経験、動画サイト利用経験、SNS利用経験、スマホ所持、フィルタリング有無（分らない）は有意ではない

ゲーム依存傾向に対するゲーム、動画、SNSの利用状況の関連について、平日及び休日のゲーム使用時間、動画視聴時間が長く、フィルタリングが無い児童生徒ほど、ゲーム依存傾向の割合が高かった。

特に関係が見られた要因についての調査結果を次に挙げる。

◇ ゲーム依存傾向と1日のゲーム使用時間の関連

小学生、中学生ごとに、ゲーム依存傾向の有無と平日の1日のゲーム使用時間の関連についてグラフ3に示した。

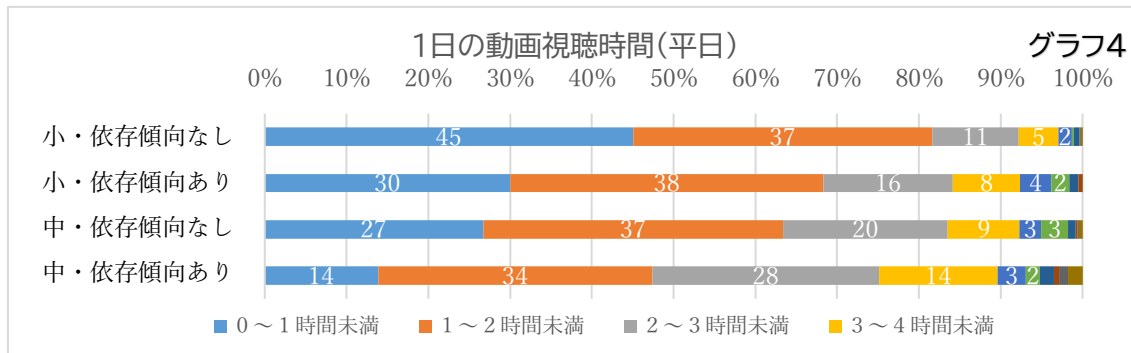


(※1) 多重ロジスティック解析…ある事象の発生に対して、複数の要因がどの程度影響しているのかを解析する方法。

(※2) オッズ比…ある事象の発生を2つの群で比較して示す方法。1より大きい（小さい）と、疾病・疾患へのかかりやすさがある群でより高いことを意味し、1より小さい（大きい）と、ある群において疾病・疾患にかかりにくいことを意味する。

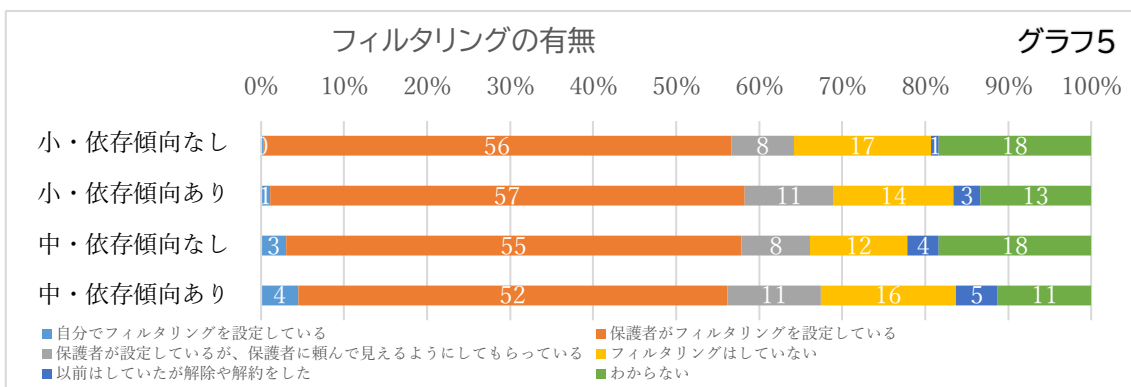
◇ ゲーム依存傾向と動画視聴時間の関連

小学生、中学生ごとに、ゲーム依存傾向の有無と平日の動画視聴時間との関連についてグラフ4に示した。



◇ ゲーム依存傾向とフィルタリングの関連

小学生、中学生ごとに、ゲーム依存傾向の有無とフィルタリングの設定との関連についてグラフ5に示した。



【特に重要な結果と考察(○)、臨床から見た重要な指摘(●)】

- ゲーム依存傾向と SNS や動画などのネット依存傾向は重複することがある。(再掲)
- フィルタリングがあることがゲーム依存傾向の低減と関連がある。具体的には、フィルタリング「あり」に比べ「なし」では、ゲーム依存傾向のある児童生徒の割合が 1.33 倍である。
- スマートフォンの所持はゲーム依存傾向とは関連が見られなかった。スマートフォン所持自体を問題視するより、使用方法や内容に着目する必要がある。
- ゲーム使用時間については、平日、休日ともゲーム使用時間が長いほどゲーム依存傾向がある児童生徒が多くなる傾向があり、平日ではゲーム使用時間が 1 時間長くなるごとにゲーム依存傾向のある割合が 1.34 倍になる。
- フィルタリングの有無についての関連は興味深い、「分からない」という回答も家族の児童生徒のゲーム、ネット利用について無関心な様子が垣間見える。
- 臨床的な観点からも保護者及び学校がゲーム障害の予防として、使用時間のルール作成、フィルタリングを設定する必要性がある。

■ ゲーム依存傾向と生活習慣項目との関連

多重ロジスティック解析によるゲーム依存傾向に対する生活習慣項目との関連のオッズ比を図2に示した。

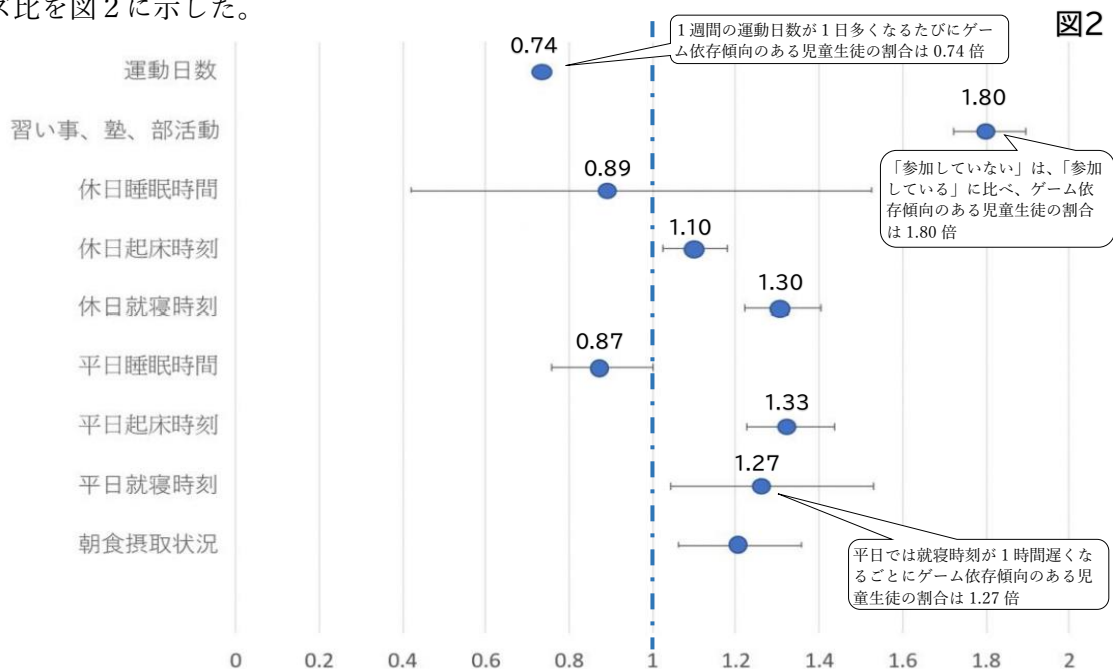


図2 ゲーム依存の疑いに対する生活習慣項目の関連（オッズ比）

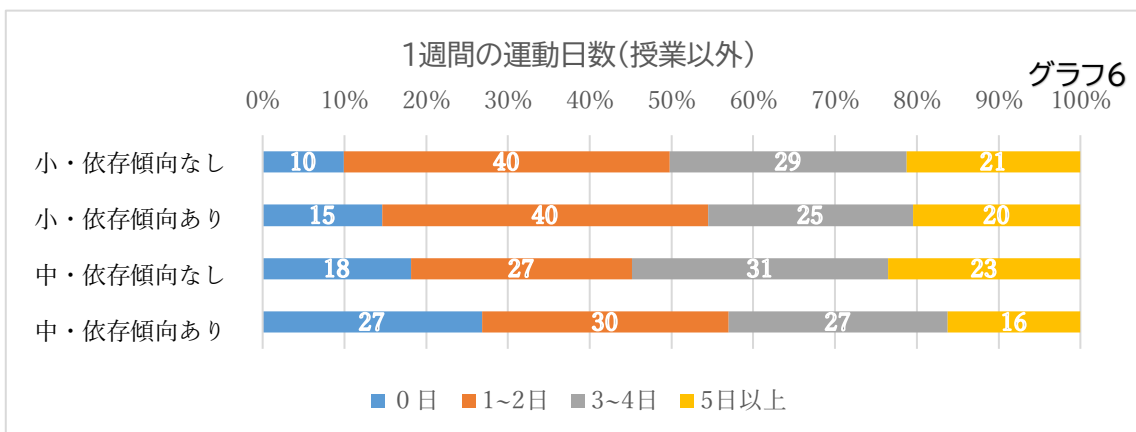
※朝食摂取状況は有意ではない

ゲーム依存傾向と生活習慣項目の関連として、運動日数が多く、平日及び休日の睡眠時間が長い児童生徒ほど、ゲーム依存傾向の割合が低かった。一方で、平日及び休日の就寝時刻並びに平日の起床時間が遅く、習い事、塾、部活動に参加していない児童生徒ほど依存傾向の割合が高かった。

特に関係が見られた要因についての調査結果を次に挙げる。

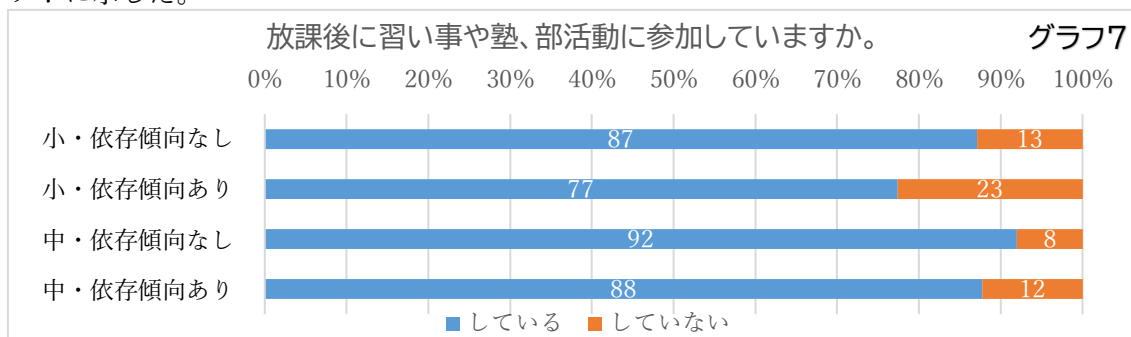
◇ ゲーム依存傾向と1週間の運動日数

小学生、中学生ごとに、ゲーム依存傾向の有無と1週間の運動日数との関連についてグラフ6に示した。



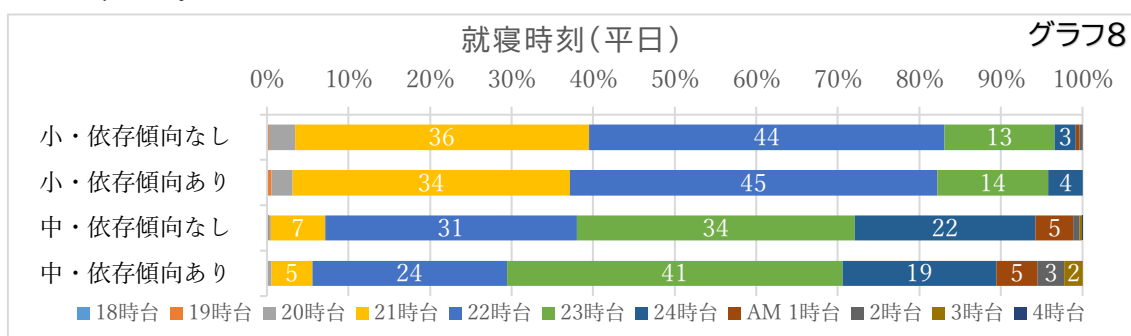
◇ ゲーム依存傾向と放課後の活動の関連

小学生、中学生ごとに、ゲーム依存傾向の有無と放課後の過ごし方との関連についてグラフ7に示した。



◇ ゲーム依存傾向と就寝時刻の関連(平日)

小学生、中学生ごとに、ゲーム依存傾向の有無と平日の就寝時刻との関連についてグラフ8に示した。



【特に重要な結果と考察(○)、臨床から見た重要な指摘(●)】

- 1週間の運動日数については、運動日数が多いほどゲーム依存傾向のある児童生徒が少ない傾向があり、運動日数が1日多くなる度にゲーム依存傾向のある児童生徒の割合は0.74倍になる。
- 習い事、塾、部活動に参加していない児童生徒は、参加している児童生徒に比べ、ゲーム依存傾向である割合は1.80倍である。習い事、塾、部活動への参加は、ゲーム依存傾向の低減に、それらに参加してないことは、ゲーム依存傾向の増加に関連すると考えられる。
- 睡眠習慣については、就寝時刻、起床時刻が遅く、睡眠時間が短い傾向とゲーム依存傾向は関連がある。平日では就寝時刻が1時間遅いごとにゲーム依存傾向のある児童生徒の割合は1.27倍になっている。
- ゲーム依存傾向は、小学生、中学生ともに、生活習慣の悪化(とりわけ睡眠習慣と運動習慣)と深い関連が見られる。
- ゲーム依存傾向がある児童生徒の場合、ゲームの時間が生活の中で増えていくことによって、睡眠、部活動、運動などの時間を圧迫している。
- ゲーム依存傾向によって健康的な生活時間が削られているのか、何らかの理由で健康的な生活時間を送ることが難しい児童生徒がゲーム依存傾向となっているのか、両方のことが言えるため留意が必要となる。
- ゲーム依存傾向の予防及び回復には、ゲーム以外の他の活動を増やすことが大切であり、またそれを保護者及び学校に対して明確に示す必要がある。

■ ゲーム依存傾向と心の状態の関連

多重ロジスティック解析によるゲーム依存傾向に対する心の状態との関連のオッズ比を図3に示した。

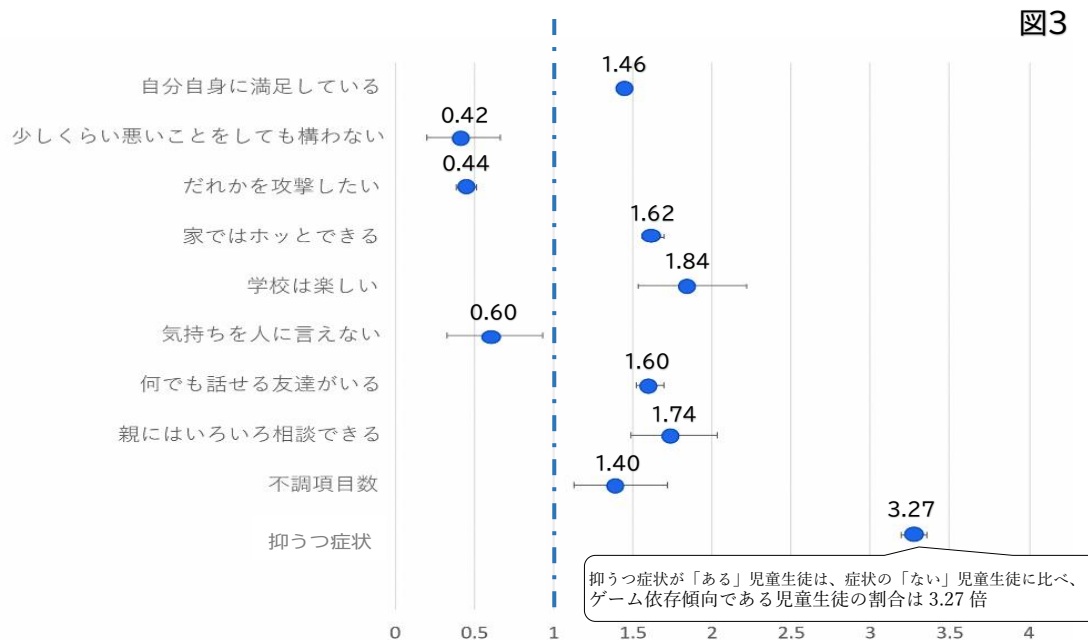


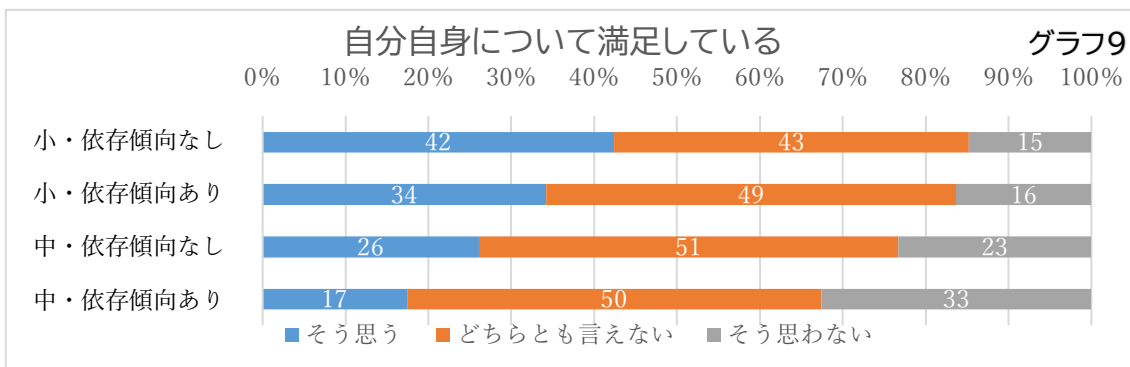
図3 ゲーム依存の疑いに対する心身の状態の関連（オッズ比）

ゲーム依存傾向に対する心身の状態の関連について、抑うつ症状が見られ、親にはいろいろ相談できると思わない、何でも話せる現実の友達がいると思わない、学校が楽しいと思わない、家ではホッとできると思わない、自分自身に満足していると思わない児童生徒ほど、ゲーム依存傾向の割合が高かった。一方で、気持ちを人に言えないことがあると思わない、誰かを攻撃したいと思わない、少しくらい悪いことをしてもかまわないと思わない児童生徒ほど、ゲーム依存傾向の割合が低かった。

ゲーム依存傾向と心の状態の関連についての調査結果は、以下のとおりである。

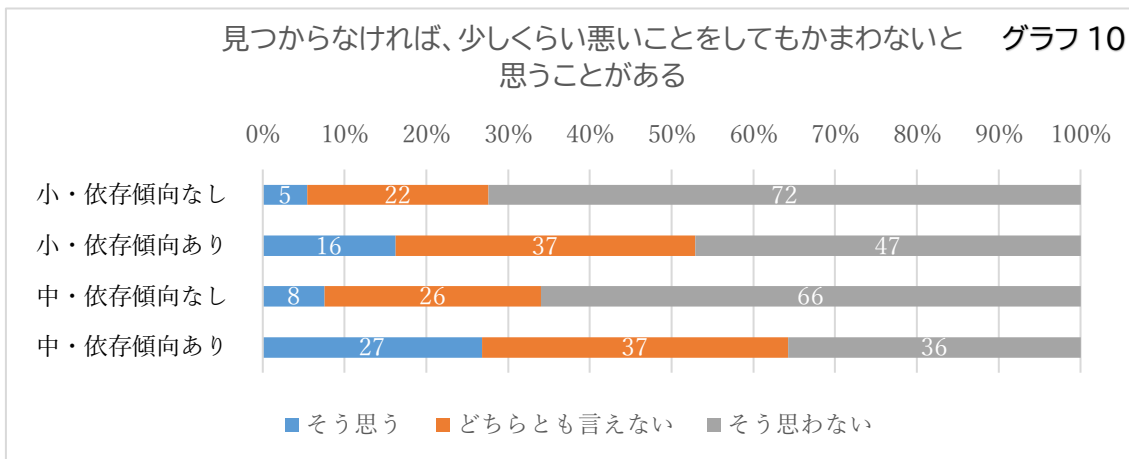
◇ ゲーム依存傾向と自己評価との関連

小学生、中学生ごとに、ゲーム依存傾向の有無と自己評価との関連についてグラフ9に示した。



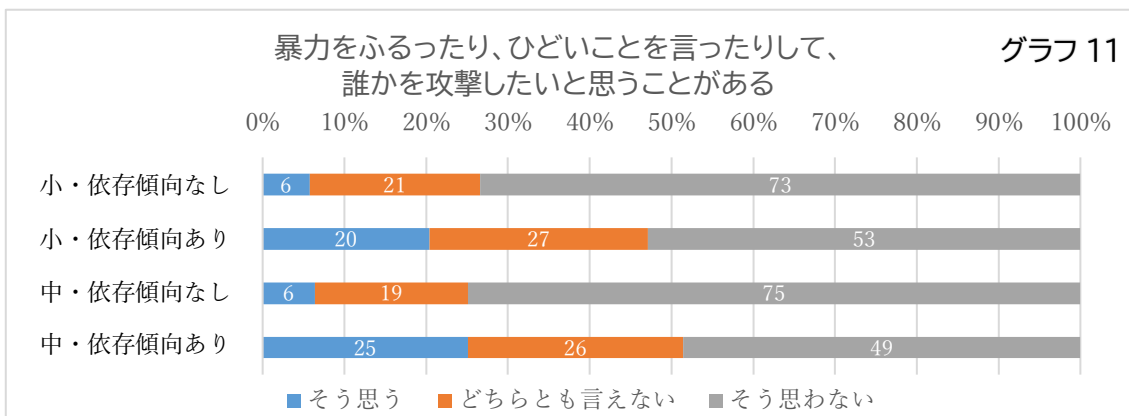
◇ ゲーム依存傾向と倫理観との関連

小学生、中学生ごとに、ゲーム依存傾向の有無と倫理観との関連についてグラフ 10 に示した。



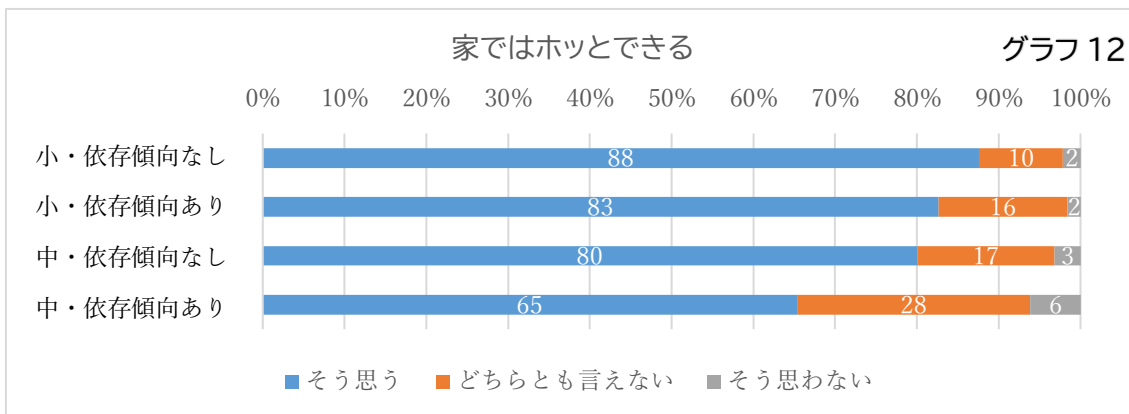
◇ ゲーム依存傾向と攻撃性、衝動性との関連

小学生、中学生ごとに、ゲーム依存傾向の有無と他人への攻撃性との関連についてグラフ 11 に示した。



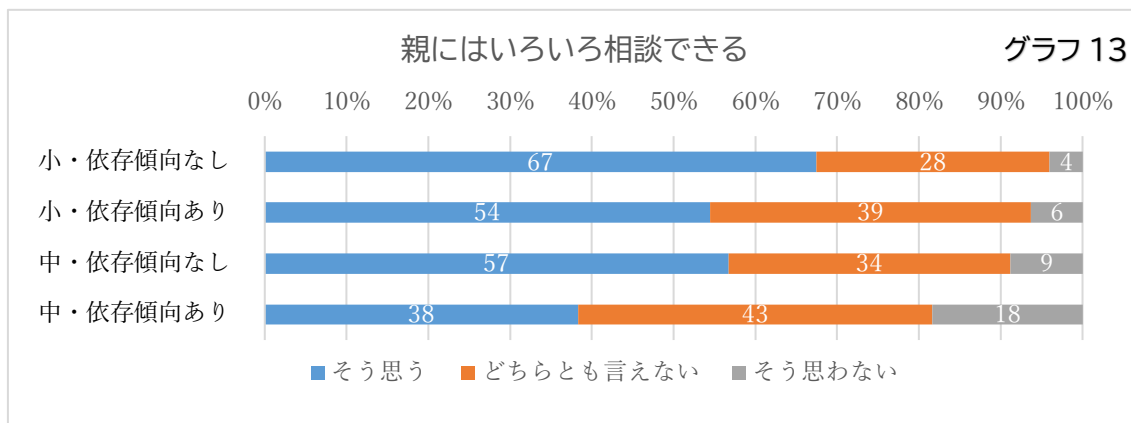
◇ ゲーム依存傾向と家庭での居心地との関連

小学生、中学生ごとに、ゲーム依存傾向の有無と家庭での居心地との関連についてグラフ 12 に示した。



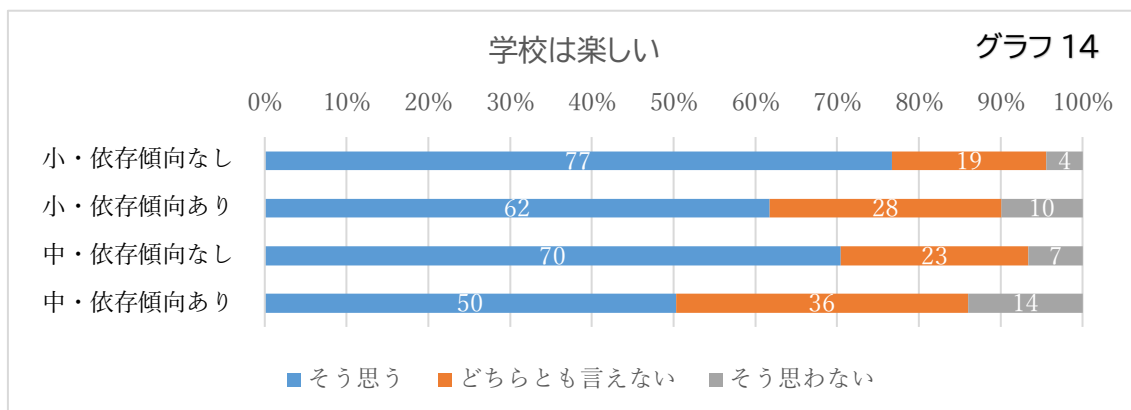
◇ ゲーム依存傾向と保護者との関係との関連

小学生、中学生ごとに、ゲーム依存傾向の有無と保護者との関係との関連についてグラフ13に示した。



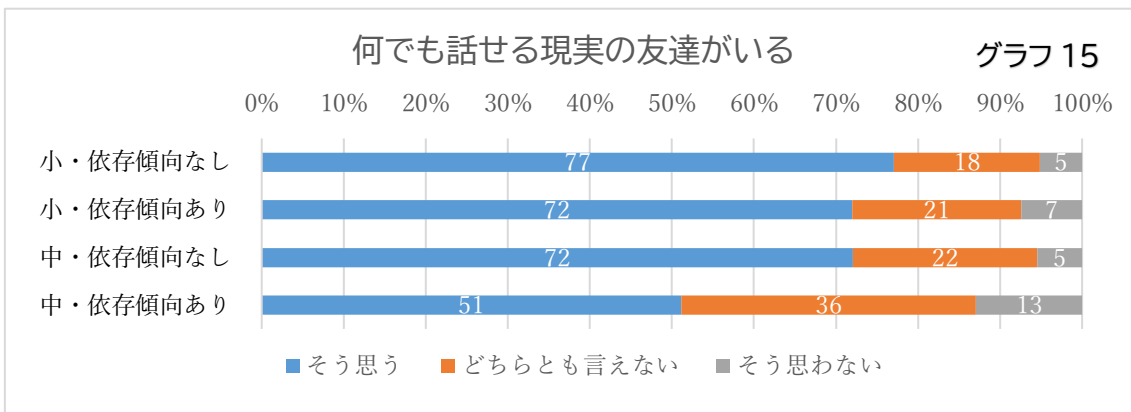
◇ ゲーム依存傾向と学校での居心地との関連

小学生、中学生ごとに、ゲーム依存傾向の有無と学校での居心地との関連についてグラフ14に示した。



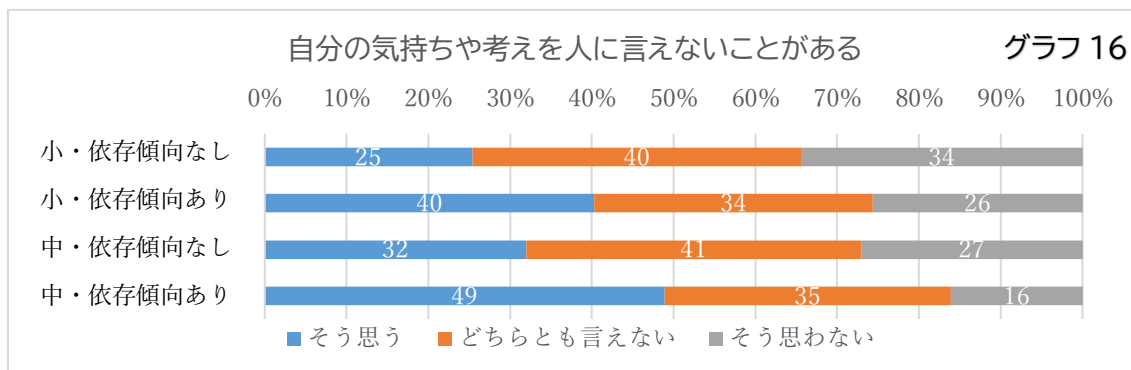
◇ ゲーム依存傾向と友人関係との関連

小学生、中学生ごとに、ゲーム依存傾向の有無と友達との関係との関連についてグラフ15に示した。



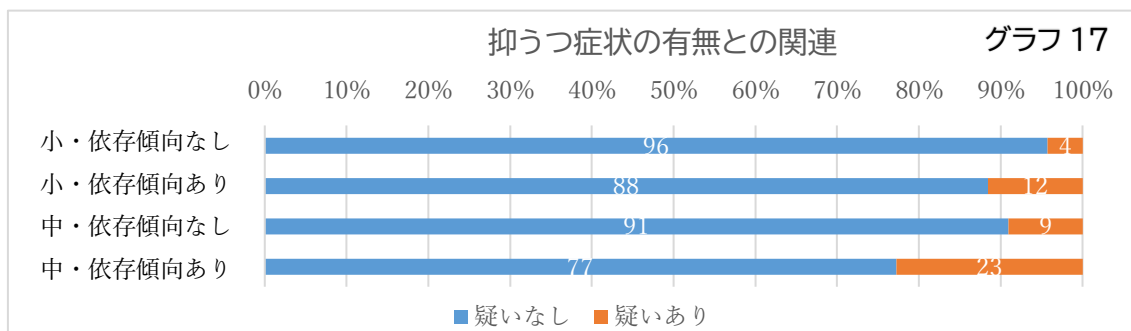
◇ ゲーム依存傾向と気持ちの表現との関連

小学生、中学生ごとに、ゲーム依存傾向の有無と自分の気持ちの表現との関連についてグラフ 16 に示した。



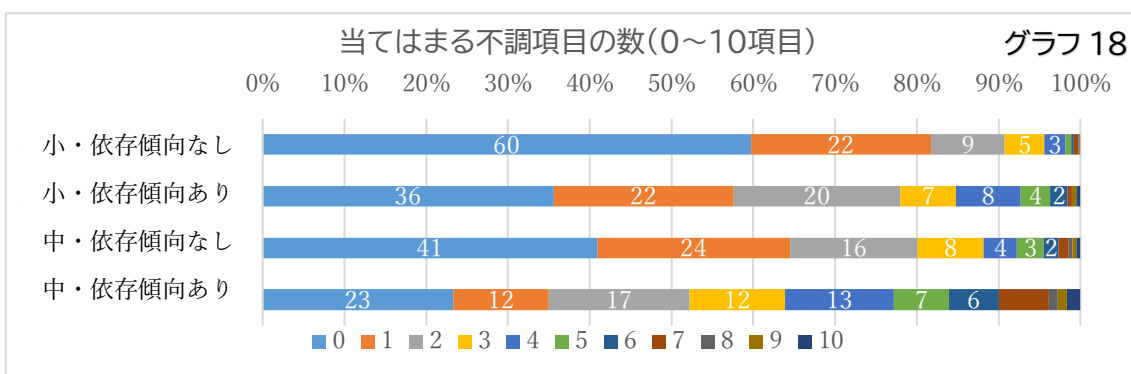
◇ ゲーム依存傾向と抑うつ症状の有無との関連

小学生、中学生ごとに、ゲーム依存傾向の有無と抑うつ症状の有無との関連についてグラフ 17 に示した。



◇ ゲーム依存傾向と自覚している心身の不調との関連

小学生、中学生ごとに、ゲーム依存傾向の有無と児童生徒の自覚している心身の不調との関連についてグラフ 18 に示した。



【心身の不調に関する質問項目】

- ・横になって休みたい ・目が疲れる ・頭が痛い ・体がだるい ・ねむい ・考えがまとまらない
- ・イライラする ・根気がなくなる ・人と話すのがいや ・何もやるがしない

※ 全 10 項目で「よくある」「ときどきある」と答えた項目数ごとの児童生徒数をもとにグラフを作成

【特に重要な結果と考察(○)、臨床から見た重要な指摘(●)】

- ゲーム依存傾向のある児童生徒は、「自分自身に満足している」者が少ない傾向がある。
- ゲーム依存傾向のある児童生徒では、「見つからなければ少しくらい悪いことをしてもかまわないと思うことがある」及び「暴力をふるったり、ひどいことを言ったりして、誰かを攻撃したいと思うことがある」に対し、肯定的に答える者が多い。
- ゲーム依存と攻撃性のどちらが先か分からないが、今回の調査では、少なくともゲーム依存傾向のある児童生徒は、攻撃性が高い状態にあると言える。ただしゲーム障害と攻撃性については「関連がある」とする先行研究と「関連がない」とする先行研究の両面があるので注意が必要である。
- ゲーム依存傾向のある児童生徒は、「家ではホッとできる」「親にはいろいろ相談できる」「学校は楽しい」「何でも話せる現実の友達がいる」に対し、否定的に答える者が多い。
- ゲーム依存傾向のある児童生徒は、当てはまる不調項目数が多い傾向がある。
- 抑うつ症状がある児童生徒は、症状のない児童生徒に比べ、ゲーム依存傾向の割合が3.27倍になっている。
- ゲーム障害と抑うつ症状との関連の先行研究は多く見られる。ゲーム障害と抑うつ症状のどちらが先か分からないものの、ゲーム障害になると、ゲームをすることが楽しくてやっている（正の強化）というよりも、ゲームをやらないことの不快感から逃れるという負の強化でゲームを続けている可能性がある。
- ゲーム依存は引きこもりや不登校との関連、親との関係悪化（特に父親）、抑うつ症状や注意欠如・多動症との関連が知られている。それらは、自己評価の低さや攻撃性、衝動性などに関わりが見られる。
- ゲーム障害の予防及び回復においては「日頃から周りの人に相談できる関係づくり、学校が楽しいと思える居場所であること、家庭が安心できる場であること、自己肯定感がもてること」が大切である。

【コラム】 児童生徒の抑うつ症状と自覚する健康状態から

今回の調査では、抑うつ症状のある児童生徒の割合が全体の約 8.2%という結果となった。これは 40 人のクラスでは 3~4 人程度、30 人のクラスでは、約 2~3 人程度いるということであり、改めて抑うつ症状をはじめとする児童生徒の心身の健康に関する問題が身近に起きていることが分かる。

抑うつ症状のある児童生徒は、症状がない児童生徒と比較して、「横になって休みたい」「目が疲れる」「頭が痛い」「身体がだるい」「眠い」「考えがまとまらない」「イライラする」「根気がなくなる」「人と話すのが嫌」「何もやる気がしない」などの質問項目に対して、「よくある」「ときどきある」と回答する傾向が認められた。

今回の PHQ-2 の結果は、当然のことながら抑うつ症状の悲しい気分になったり、何もやる気が出なくなったりすることを中心とした症状と、周辺症状である「頭が痛い」「だるい」といった身体愁訴や「根気がなくなる」といった集中困難などの症状との関連が見られた。

抑うつ症状やゲーム、ネット依存傾向は、教室や保健室で観察されるような子どもの身体不調や活気のなさに関連することを学校現場の教職員が理解し、そういった児童生徒の姿を手掛かりに子どもたちとの面談を行ったり、保護者と情報共有したりすることで、支援につなげていくことが大切なのではないだろうか。

その際、ゲーム依存傾向のある児童生徒は、「親にいろいろ相談できる」「何でも話せる友達がいる」「学校は楽しい」など、実際の家庭や学校での人間関係づくりに関する質問に対して肯定的な回答が決して多くないことに留意する必要がある。例えば e-sports の選手になりたいなどの「将来への希望」があったとしても、実生活の様子もよく踏まえた上で抑うつ症状と関連する可能性について考えておくことが必要である。

【今回の調査で使用した抑うつ症状を図る指標（PHQ-2）について】

次の 2 項目に対し、最近 1 か月の中で「1 全くない 2 数日 3 半分以上 4 ほぼ毎日」で回答し、1 を 4 点、2 を 3 点、3 を 2 点、4 を 1 点とし、2 項目の回答の合計点が 3 点以下の場合、抑うつ症状ありと診断した。

- 物事に対してほとんど興味がない、または楽しめない
- 気分が落ち込む、憂うつ（心が晴れず暗い気持ちになること）になる、または絶望的な気持ち（物事に対してあきらめそうになること）になる

◇ 抑うつ症状の有無と児童・生徒の健康状態

表2

		抑うつ症状	
		あり	なし
合計	2902名	237名	2665名
横になって休みたい			
	よくある	124名(52.3%)	562名(21.1%)
	ときどきある	81名(34.2%)	1196名(44.9%)
	ない	32名(13.5%)	907名(34.0%)
目が疲れる			
	よくある	84名(35.6%)	285名(10.7%)
	ときどきある	90名(38.0%)	1030名(38.6%)
	ない	58名(24.6%)	1352名(50.7%)
頭が痛い			
	よくある	63名(26.6%)	144名(5.4%)
	ときどきある	90名(38.0%)	680名(25.5%)
	ない	70名(29.5%)	1843名(69.1%)
身体がだるい			
	よくある	90名(38.0%)	171名(6.4%)
	ときどきある	77名(32.5%)	742名(27.9%)
	ない	70名(29.5%)	1744名(65.6%)
眠い			
	よくある	152名(64.1%)	925名(34.7%)
	ときどきある	59名(24.9%)	1178名(44.2%)
	ない	26名(11.0%)	564名(21.1%)
考えがまとまらない			
	よくある	78名(32.9%)	184名(6.9%)
	ときどきある	72名(30.4%)	658名(24.8%)
	ない	87名(36.7%)	1815名(68.3%)
イライラする			
	よくある	92名(38.8%)	294名(11.0%)
	ときどきある	77名(32.5%)	958名(35.9%)
	ない	68名(28.7%)	1413名(53.0%)
根気がなくなる			
	よくある	63名(26.6%)	152名(5.7%)
	ときどきある	111名(46.8%)	929名(34.9%)
	ない	63名(26.6%)	1582名(59.4%)
人と話すのが嫌			
	よくある	45名(19.1%)	51名(1.9%)
	ときどきある	83名(35.2%)	335名(12.6%)
	ない	108名(45.8%)	2270名(85.5%)
何もやる気がしない			
	よくある	80名(33.9%)	87名(3.3%)
	ときどきある	89名(37.7%)	621名(23.4%)
	ない	67名(28.4%)	1944名(73.3%)

第2章 児童生徒のゲーム、ネット利用と健康に関する調査の結果と考察について

2. ネット依存傾向とゲーム、ネット利用状況、生活習慣、心の状態との関連

【本項目における主な結果と考察】

○ 調査の概要

ネット依存傾向とゲーム、ネット利用状況と心身の健康状態、基本的な生活習慣、心の状態（コミュニケーション、居場所、攻撃衝動、規範意識等）との関連について検討した。

○ 主な結果

- ・平日及び休日のゲーム使用時間、動画視聴時間が長く、フィルタリングが無い児童生徒ほど、ネット依存傾向の割合が高かった。一方で、オンラインゲーム経験が無く、動画サイトの利用経験が無く、フィルタリングがある児童生徒ほど、ネット依存傾向の割合が低かった。
- ・朝食を摂取し、平日及び休日の睡眠時間が長く、運動日数が多い児童生徒ほど、ネット依存傾向の割合が低かった。一方で、平日及び休日の就寝時刻並びに起床時間が遅く、習い事、塾、部活動を実施しない児童生徒ほど、ネット依存傾向である割合が高かった。
- ・抑うつ症状があり、親にはいろいろ相談できると思わない、何でも話せる友達がいると思わない、学校が楽しいと思わない、家ではホッとできると思わない、自分自身に満足していると思わない児童生徒ほど、ネット依存傾向の割合が高かった。一方で、気持ちを人に言えないことがあると思わない、誰かを攻撃したいと思わない、少しくらい悪いことをしてもかまわないと思わない児童生徒ほど、ネット依存傾向の割合が低かった。

○ 主な考察、臨床から見た重要な指摘

- ・教員や保護者は、児童・生徒の不調の背景にインターネット使用の影響による「寝つきが悪い」「よく目が覚める」といった睡眠の質の低下がないか留意する必要がある。
- ・ゲーム依存と同様、併存する抑うつ症状、注意欠如・多動症といった精神疾患や発達特性に着目する必要がある。
- ・ゲーム、ネット依存傾向と多様な心身の課題の関連については、本調査から因果関係を判断することは困難である。すなわち、ネット依存が原因となって心身の課題が発生するのか、心身の課題がある児童生徒がネット依存に陥りやすい傾向があるのかについては判断することができない。本調査の知見を活用するに当たっては、両方の可能性を念頭に置く必要があり、とりわけ悪循環の発生を予防することが大切である。

■ 児童生徒のネット依存傾向の有無と児童生徒の背景

ネット依存傾向の有無と児童生徒の背景

表3

		全体	3903名	ネット依存傾向	
				あり	なし
				393名	3510名
割合	男子			199名 (50.6%)	1591名 (45.3%)
	女子			191名 (48.6%)	1891名 (53.9%)
	回答無し			3名 (0.8%)	28名 (0.8%)
学年	小学校4年生			59名 (15.5%)	543名 (15.5%)
	小学校5年生			60名 (14.8%)	520名 (14.8%)
	小学校6年生			41名 (16.2%)	569名 (16.2%)
	中学校1年生			71名 (21.6%)	758名 (21.6%)
	中学校2年生			91名 (16.3%)	572名 (16.3%)
	中学校3年生			71名 (15.6%)	548名 (15.6%)
抑うつ状態	疑いあり			87名 (22.3%)	201名 (5.8%)
	疑いなし			304名 (77.7%)	3289名 (94.2%)
ゲーム依存傾向	疑いあり			182名 (54.5%)	188名 (7.3%)
	疑いなし			152名 (45.5%)	2404名 (92.7%)
睡眠時間	平日			8.0時間 (1.1)	8.2時間 (1.0)
	休日			8.8時間 (1.7)	9.0時間 (1.2)
ネット利用時間	平日			3.1時間 (1.7)	2.4時間 (1.4)
	休日			4.8時間 (3.0)	3.4時間 (2.3)
日常生活機能	親にはいろいろ相談できる	そう思う		152名 (38.7%)	2244名 (64.1%)
		どちらとも言えない～そう思わない		241名 (61.4%)	1258名 (35.9%)
	何でも話せる現実の友達がいる	そう思う		222名 (57.2%)	2570名 (74.5%)
		どちらとも言えない～そう思わない		166名 (42.8%)	878名 (25.5%)
	気持ちを人に言えない	そう思う		194名 (49.4%)	958名 (27.4%)
		どちらとも言えない～そう思わない		199名 (50.7%)	2539名 (72.6%)
	学校は楽しい	そう思う		2597名 (74.4%)	224名 (6.3%)
		どちらとも言えない～そう思わない		895名 (25.7%)	167名 (4.7%)
	家ではホッとできる	そう思う		280名 (71.6%)	2916名 (83.6%)
		どちらとも言えない～そう思わない		111名 (28.4%)	570名 (16.3%)
	誰かを攻撃したい	そう思う		87名 (22.1%)	187名 (5.3%)
		どちらとも言えない～そう思わない		306名 (77.8%)	3309名 (94.6%)
少しくらい悪いことをしてもかまわない	そう思う		92名 (23.5%)	188名 (5.4%)	
	どちらとも言えない～そう思わない		299名 (76.5%)	3298名 (94.6%)	
自分自身に満足している	そう思う		84名 (21.6%)	1226名 (35.2%)	
	どちらとも言えない～そう思わない		305名 (78.4%)	2259名 (64.8%)	
その他	オンラインゲームをしたことがある	はい		330名 (84.2%)	2459名 (70.7%)
		いいえ		62名 (15.8%)	1020名 (29.3%)
	フィルタリング設定をしている	はい		260名 (66.8%)	2245名 (65.0%)
		いいえ		82名 (21.1%)	551名 (16.0%)
	e-sportsの選手になりたい	はい		47名 (12.1%)	654名 (19.0%)
		いいえ		52名 (13.7%)	194名 (5.6%)

ネット依存傾向にある児童生徒のうち、約半数がゲーム依存傾向も見られた。ネット依存傾向のある児童生徒は、そうでない児童生徒に比べ、平日及び休日のゲームプレイ時間が約1時間程度長いものの、睡眠時間については差が認められなかった。一方、ネット依存傾向にある児童生徒は、「親にはいろいろ相談できる」「何でも話せる現実の友達がいる」「家ではホッとできる」「自分自身に満足している」割合が少ない。また「誰かを攻撃したいと思うことがある」「少しくらい悪いことをしてもかまわないと思うことがある」といった攻撃性や規範逸脱傾向のある児童生徒が多く認められた。加えて、「e-sportsの選手になりたい」という児童生徒も多い傾向があった。

○中学生以降、男女ほぼ同率でネット依存傾向が存在する。

●ゲーム依存傾向との差異として、女子も同率に存在すること、中学校3年生では女子の方が男子を上回ることも特徴的である。また、女子の動画やSNS依存にも注目する必要がある。

■ ネット依存傾向と利用状況との関連

多重ロジスティック解析によるネット依存傾向に対するゲーム等利用状況のオッズ比を
図4に示した。

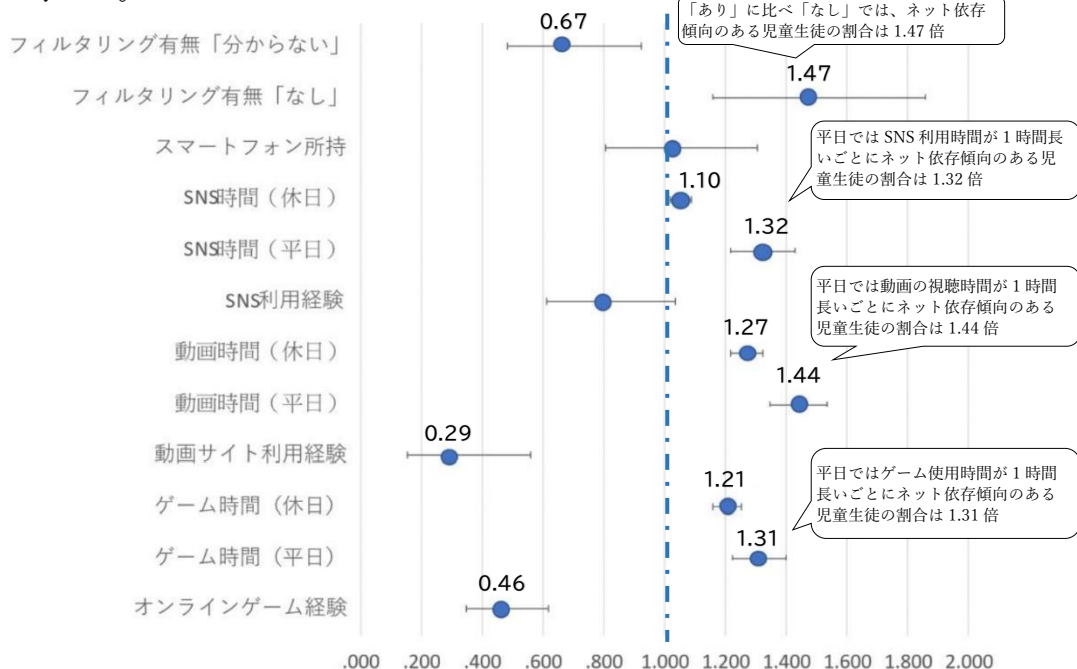


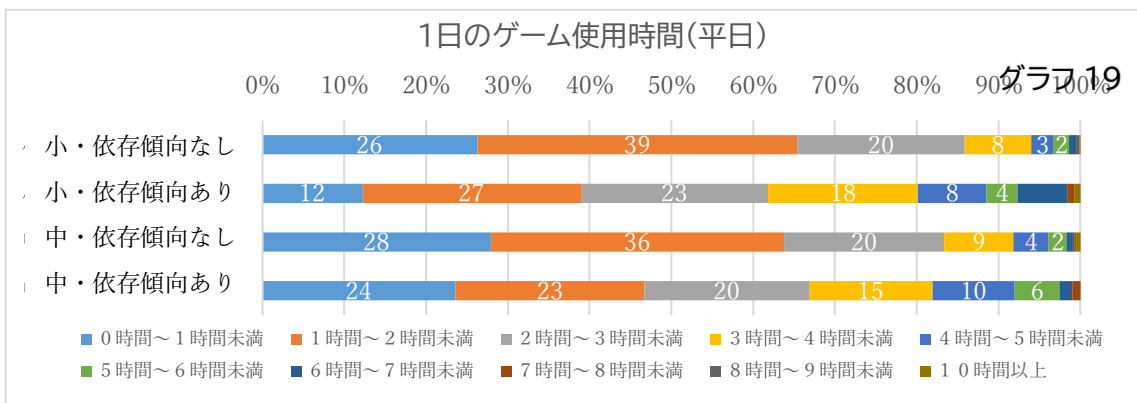
図4 インターネット依存の疑いに対するゲーム、動画、SNSの利用状況の関連（オッズ比）
※SNS利用経験、スマホ所持は有意ではない

ネット依存傾向に対するゲーム、動画、SNSの利用状況の関連について、平日及び休日のゲーム使用時間、動画視聴時間が長く、フィルタリングが無い児童生徒ほどネット依存傾向の割合が高かった。一方で、オンラインゲーム経験が無く、動画サイトの利用経験が無く、フィルタリングがある児童生徒ほどネット依存傾向の割合が低かった。

特に関係が見られた要因についての調査結果は以下のとおりである。

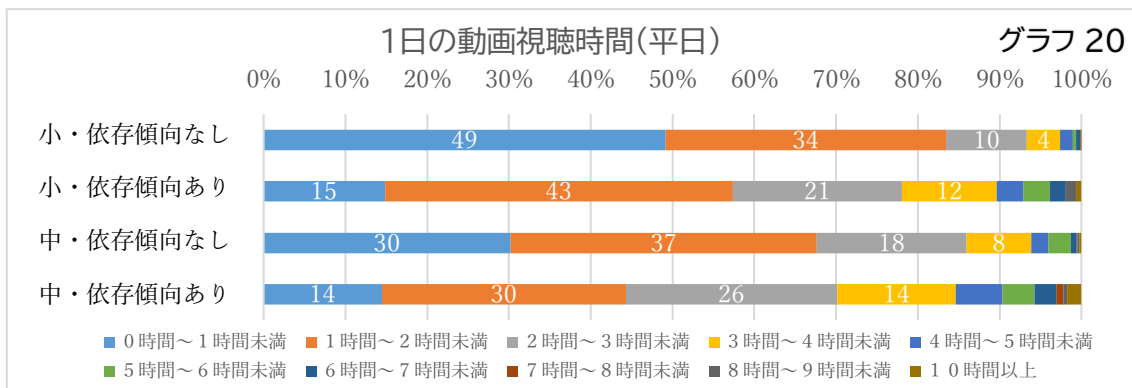
◇ ネット依存傾向と1日のゲーム使用時間との関連

小学生、中学生ごとに、ネット依存傾向の有無と平日の1日のゲーム使用時間との関連についてグラフ19に示した。



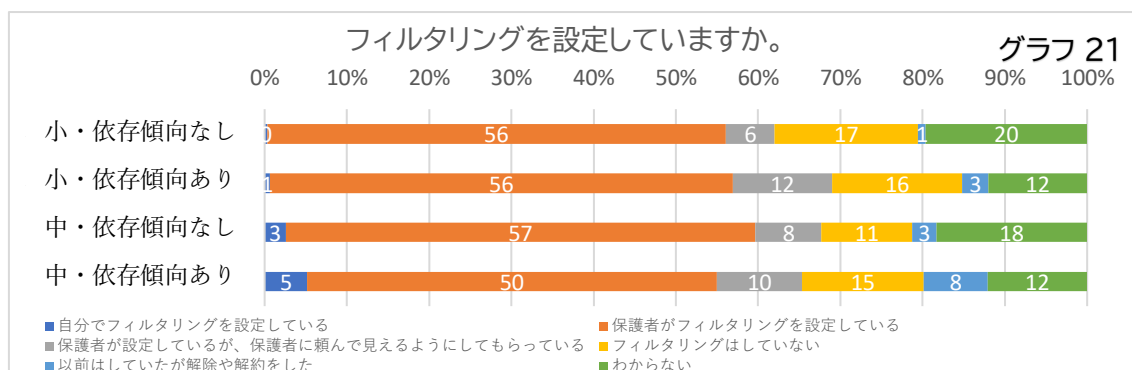
◇ ネット依存傾向と1日の動画視聴時間との関連

小学生、中学生ごとに、ネット依存傾向の有無と平日の1日の動画視聴時間との関連についてグラフ20に示した。



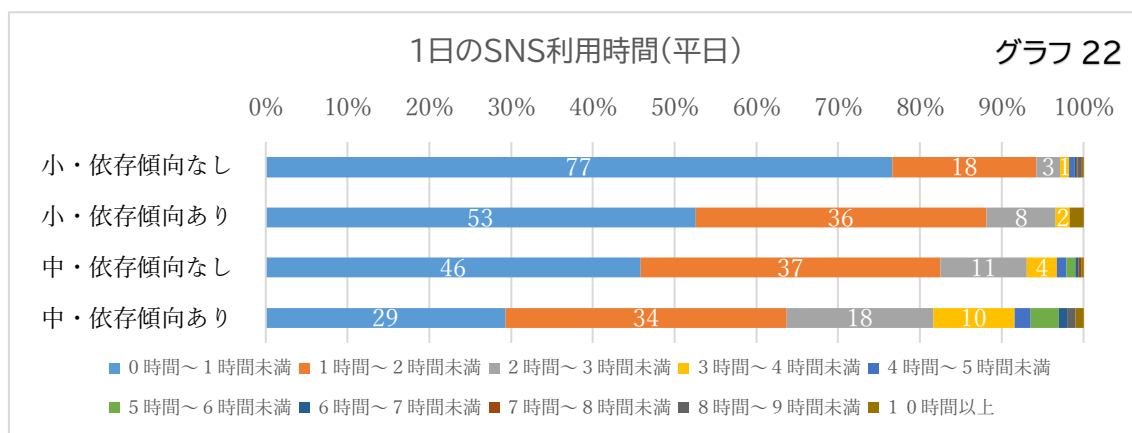
◇ ネット依存傾向とフィルタリング設定との関連

小学生、中学生ごとに、ネット依存傾向の有無とフィルタリング設定との関連についてグラフ21に示した。



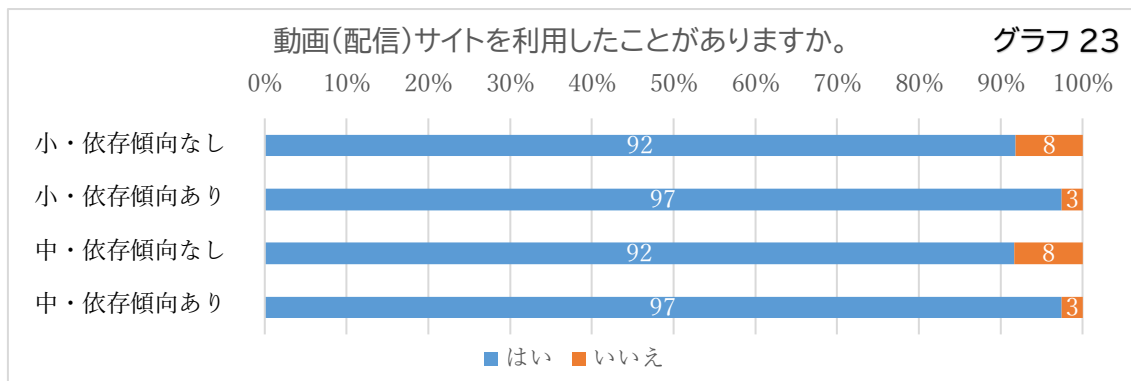
◇ ネット依存傾向と1日のSNS利用時間との関連

小学生、中学生ごとに、ネット依存傾向の有無と平日の1日のSNS利用時間との関連についてグラフ22に示した。



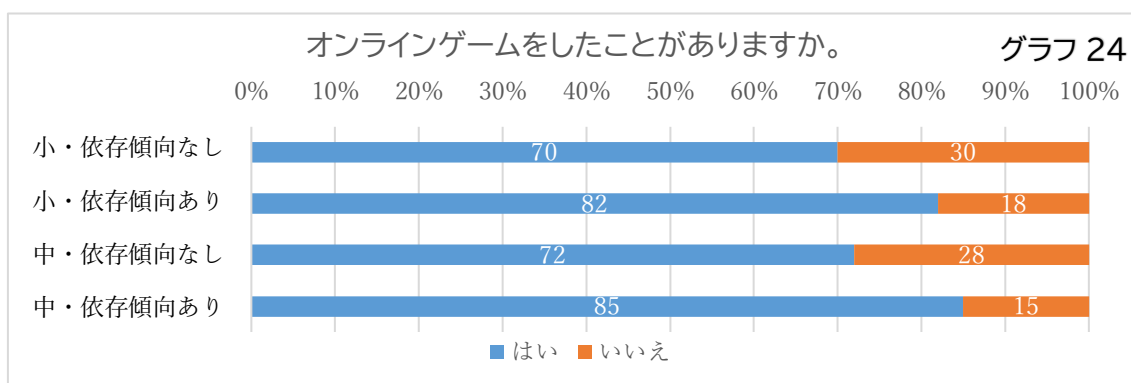
◇ ネット依存傾向と動画サイト利用経験との関連

小学生、中学生ごとに、ネット依存傾向の有無と動画配信サイト利用経験についての関連についてグラフ 23 に示した。



◇ ネット依存傾向とオンラインゲーム経験との関連

小学生、中学生ごとに、ネット依存傾向の有無とオンラインゲーム経験についての関連についてグラフ 24 に示した。



【特に重要な結果と考察(○)、臨床から見た重要な指摘(●)】

- フィルタリングがあることがネット依存の低減と関連がある。具体的には、フィルタリング「あり」に比べ「なし」では、ネット依存傾向のある児童生徒の割合が 1.47 倍である。
- ゲーム使用時間については、平日、休日ともゲーム使用時間が長いほどネット依存傾向のある児童生徒が多くなる傾向があり、平日ではゲーム使用時間が 1 時間長くなる度にネット依存傾向のある児童生徒の数が 1.31 倍になっている。動画の視聴時間と SNS 利用時間も同様に関連しており、動画の視聴時間では 1.44 倍、SNS 利用時間では 1.32 倍になっている。
- オンラインゲームの経験がある者に比べ、経験がない者ではネット依存傾向のある児童生徒の割合は約 1/2 である。
- 現状、児童生徒のスマートフォンの所持率が非常に高く、ネット依存傾向との関連については明確に分からない。その状況である以上、スマートフォンを持っていること自体を議論するよりも、その使用方法や内容に着目する必要がある。

■ ネット依存傾向と生活習慣項目との関連

多重ロジスティック解析によるネット依存の疑いに対する生活習慣項目のオッズ比を図5に示した。

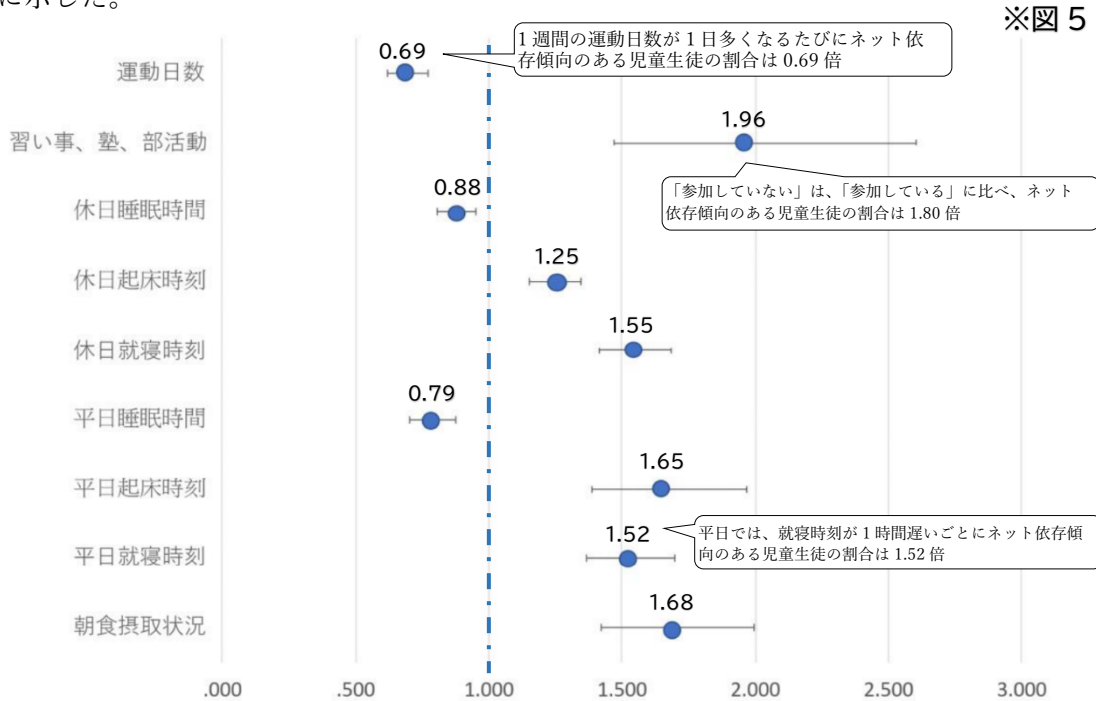


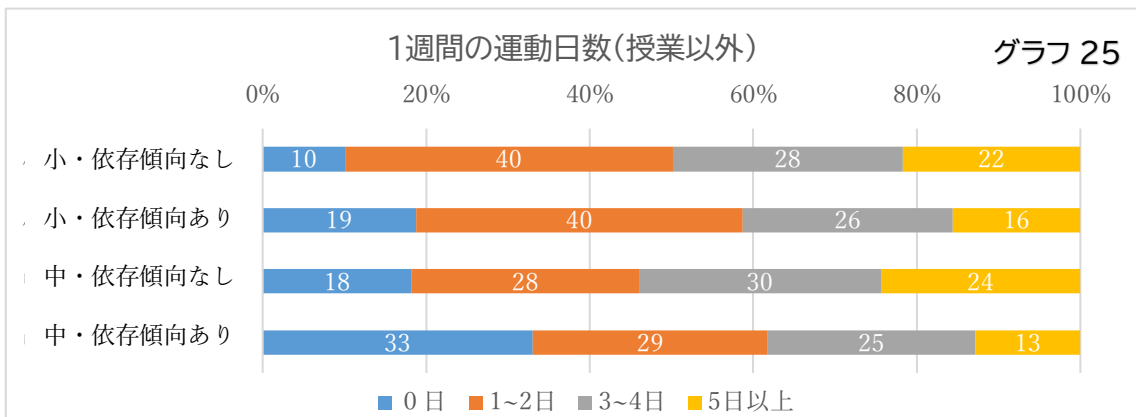
図5 インターネット依存の疑いに対する生活習慣項目の関連（オッズ比）

ネット依存傾向に対する生活習慣項目の関連について、朝食を摂取し、平日及び休日の睡眠時間が長く、運動日数が多い児童生徒ほど、ネット依存傾向の割合が低かった。一方で、平日及び休日の就寝時刻並びに起床時間が遅く、習い事、塾、部活動を実施しない児童生徒ほど、ネット依存傾向である割合が高かった。

特に関係が見られた要因についての調査結果は以下のとおりである。

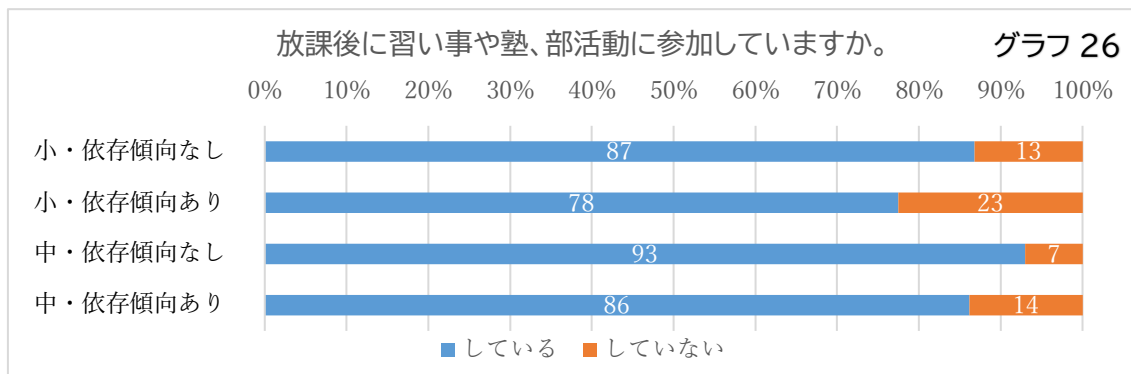
◇ ネット依存傾向と1週間の運動日数との関連

小学生、中学生ごとに、ネット依存傾向の有無と1週間の運動日数との関連についてグラフ25に示した。



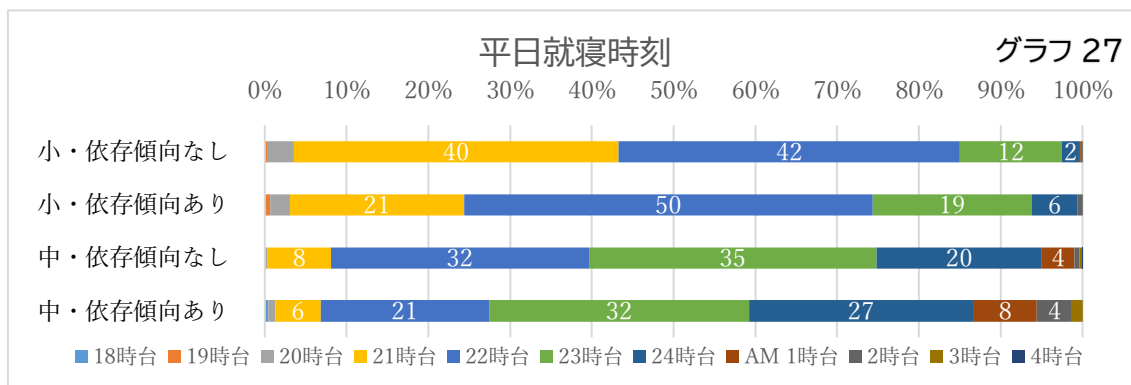
◇ ネット依存傾向と放課後の活動との関連

小学生、中学生ごとに、ネット依存傾向の有無と放課後の活動との関連についてグラフ 26 に示した。



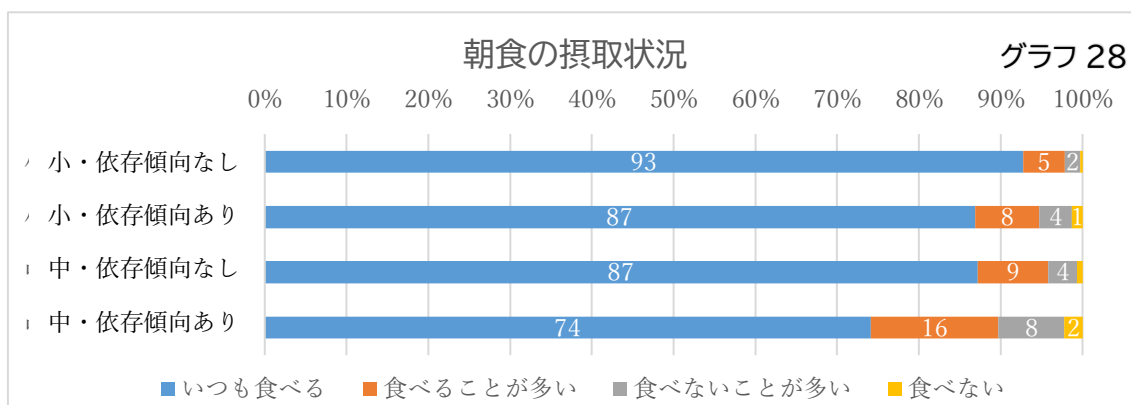
◇ ネット依存傾向と就寝時刻との関連

小学生、中学生ごとに、ネット依存傾向の有無と平日の就寝時刻との関連についてグラフ 27 に示した。



◇ ネット依存傾向と朝食摂取状況との関連

小学生、中学生ごとに、ネット依存傾向の有無と朝食摂取状況との関連についてグラフ 28 に示した。



【特に重要な結果と考察(○)、臨床から見た重要な指摘(●)】

- 1週間の運動日数については、運動日数が多いほどネット依存傾向のある児童生徒が少ない傾向があり、運動日数が1日多くなるごとにネット依存傾向の割合は0.69倍になる。
- 習い事、塾、部活動に参加していない児童生徒は、参加している児童生徒に比べ、ネット依存傾向である割合は1.96倍である。習い事、塾、部活動への参加は、ネット依存傾向の低減に、それらに参加してないことは、ネット依存傾向の増加に関連すると考えられる。
- 睡眠習慣については、就寝時刻、起床時刻が遅く、睡眠時間が短い傾向とネット依存傾向に関連がある。平日では就寝時刻が1時間遅いごとにネット依存傾向のある児童生徒の割合は1.52倍になっている。
- ネット依存傾向のある児童生徒は、朝食を摂取しないことが多い傾向がある。
- ネット依存傾向は、小学生、中学生ともに、生活習慣の悪化（食習慣、睡眠習慣、運動習慣）と深い関連が見られる。
- ゲーム依存同様、ネット利用が睡眠や運動、課外活動の時間に食い込んでいる。
- 教職員や保護者は、児童生徒の不調の背景にネット利用による「寝つきが悪い」「よく目が覚める」などといった睡眠の質の低下がないか留意する必要がある。

■ ネット依存傾向と心の状態の関連

多重ロジスティック解析によるネット依存の疑いに対する生活習慣項目のオッズ比を図6に示した。

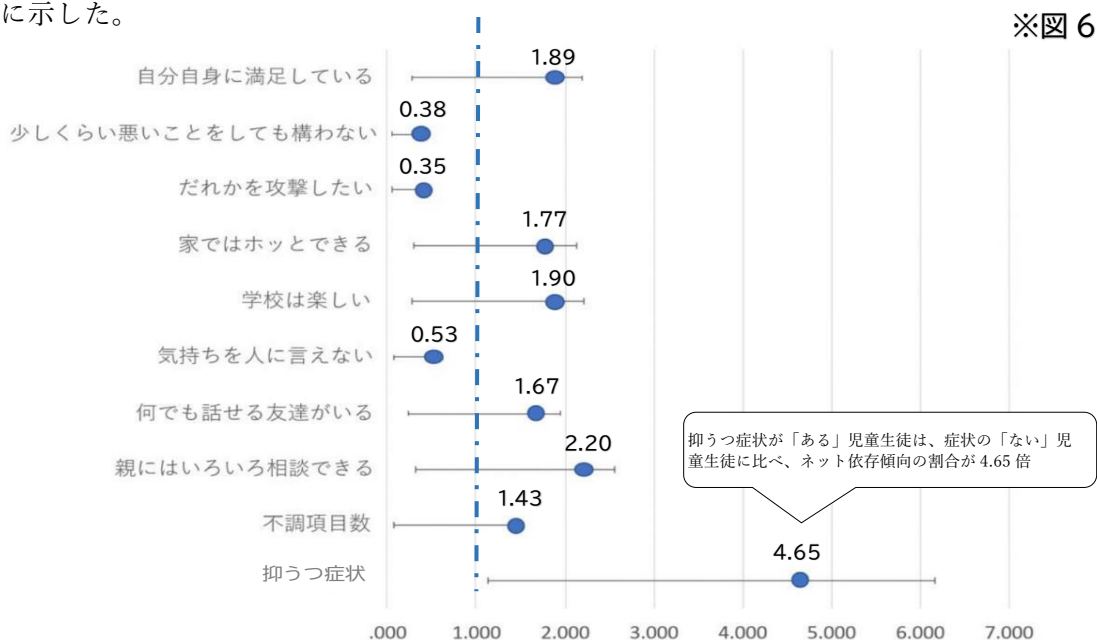


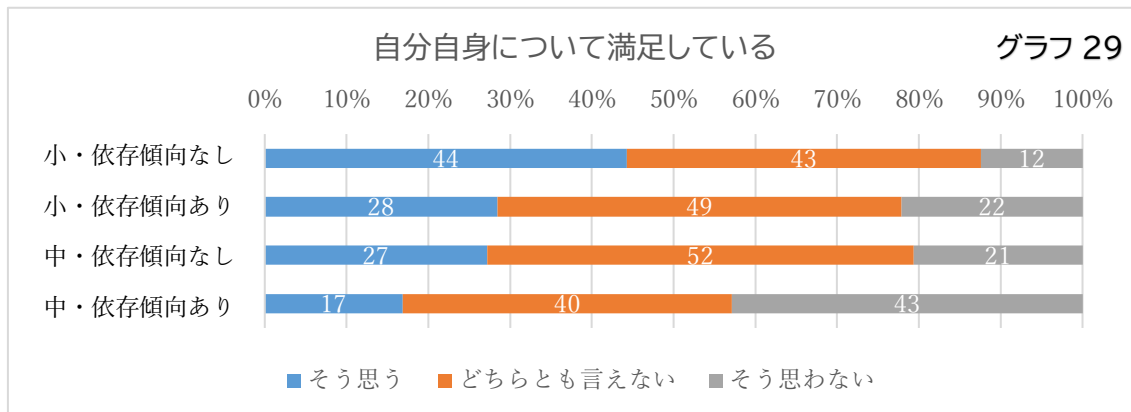
図6 インターネット依存の疑いに対する心身の状態の関連（オッズ比）

ネット依存傾向に対する心身の状態の関連について、抑うつ症状があり、親にはいろいろ相談できると思わない、何でも話せる友達がいると思わない、学校が楽しいと思わない、家ではホッとできると思わない、自分自身に満足していると思わない児童生徒ほど、ネット依存傾向の割合が高かった。一方で、気持ちを人に言えないことがあると思わない、誰かを攻撃したいと思わない、少しくらい悪いことをしてもかまわないと思わない児童生徒ほど、ネット依存傾向の割合が低かった。

ネット依存傾向と心の状態の関連についての調査結果は、以下のとおりである。

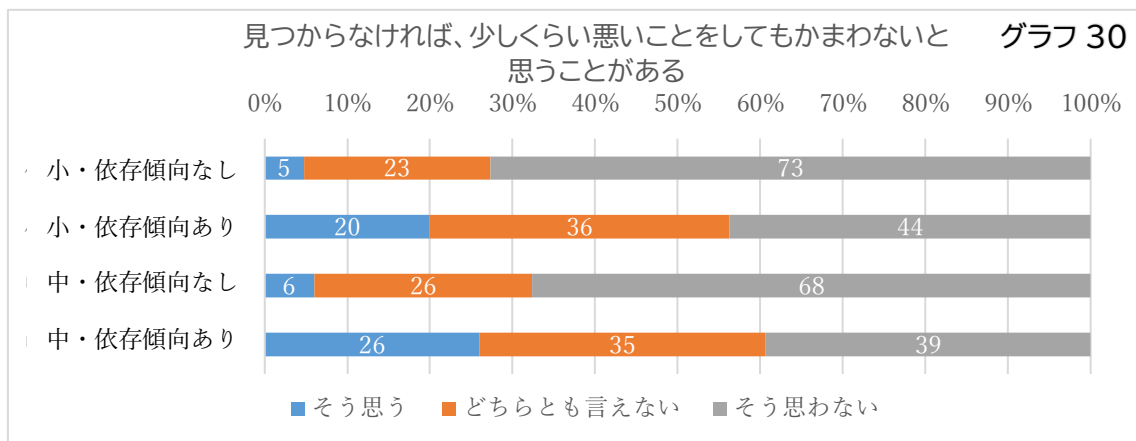
◇ ネット依存傾向と自己評価との関連

小学生、中学生ごとに、ネット依存傾向の有無と自己評価との関連についてグラフ29に示した。



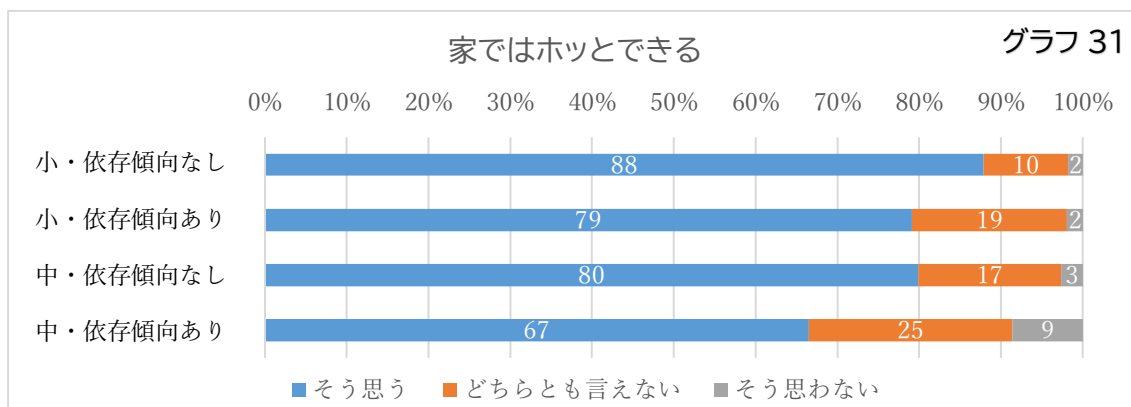
◇ ネット依存傾向と倫理観との関連

小学生、中学生ごとに、ネット依存傾向の有無と倫理観との関連についてグラフ 30 に示した。



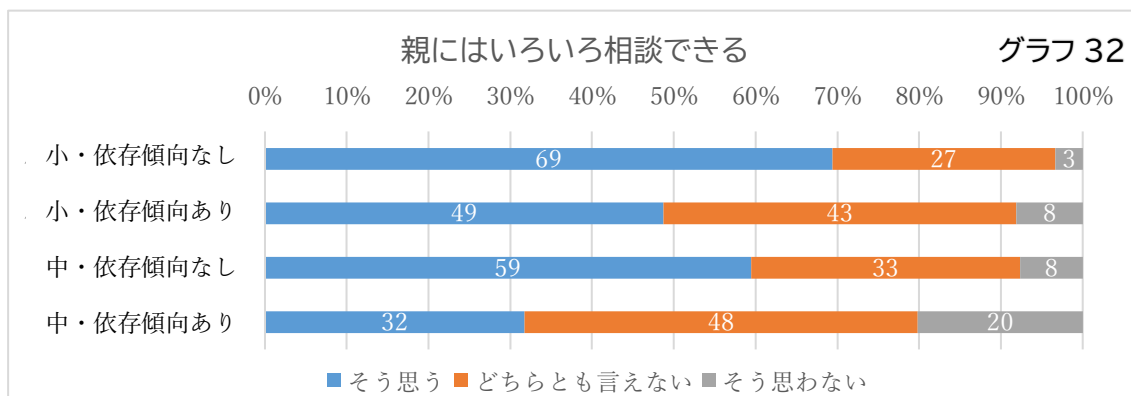
◇ ネット依存傾向と家庭での居心地との関連

小学生、中学生ごとに、ネット依存傾向の有無と家庭での居心地との関連についてグラフ 31 に示した。



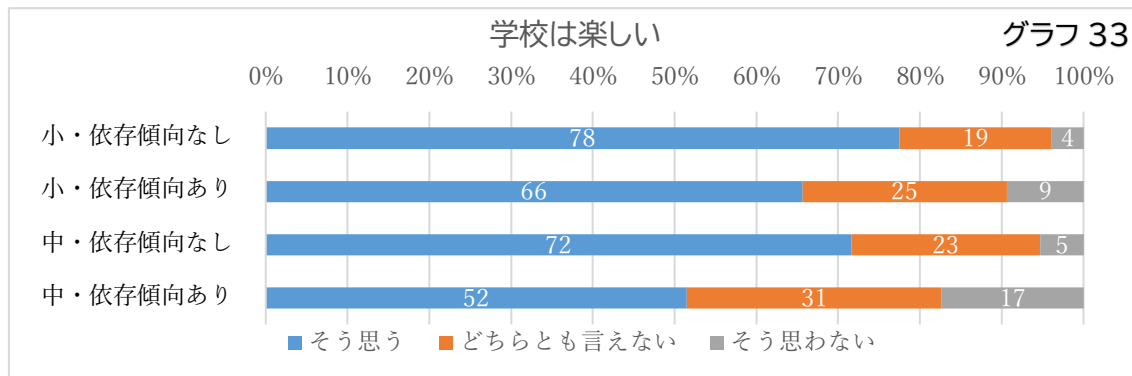
◇ ネット依存傾向と保護者との関わりとの関連

小学生、中学生ごとに、ネット依存傾向の有無と保護者との関わりとの関連についてグラフ 32 に示した。



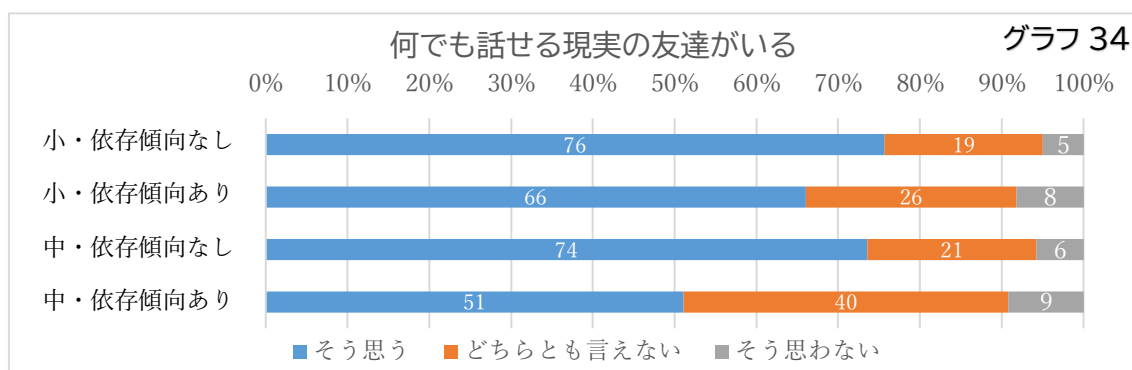
◇ ネット依存傾向と学校の居心地との関連

小学生、中学生ごとに、ネット依存傾向の有無と学校の居心地との関連についてグラフ 33 に示した。



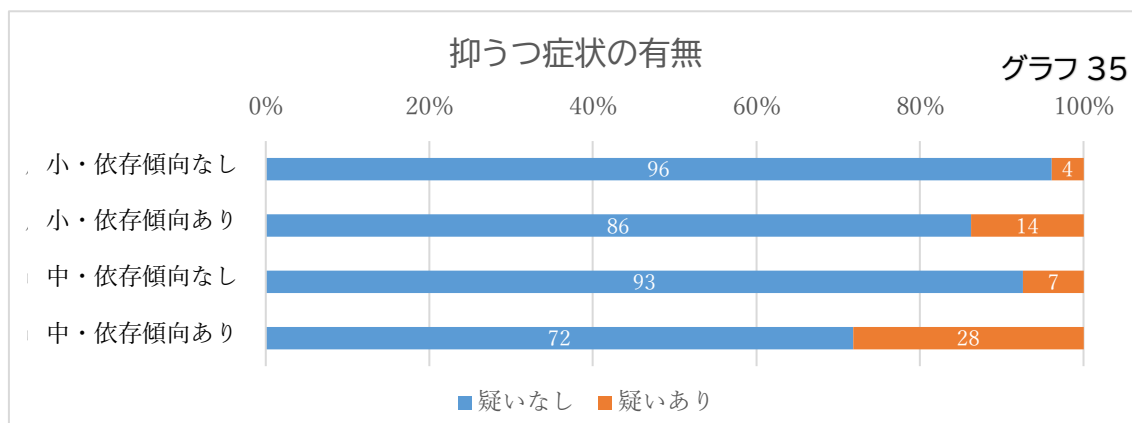
◇ ネット依存傾向と友達関係との関連

小学生、中学生ごとに、ネット依存傾向の有無と友達関係との関連についてグラフ 34 に示した。



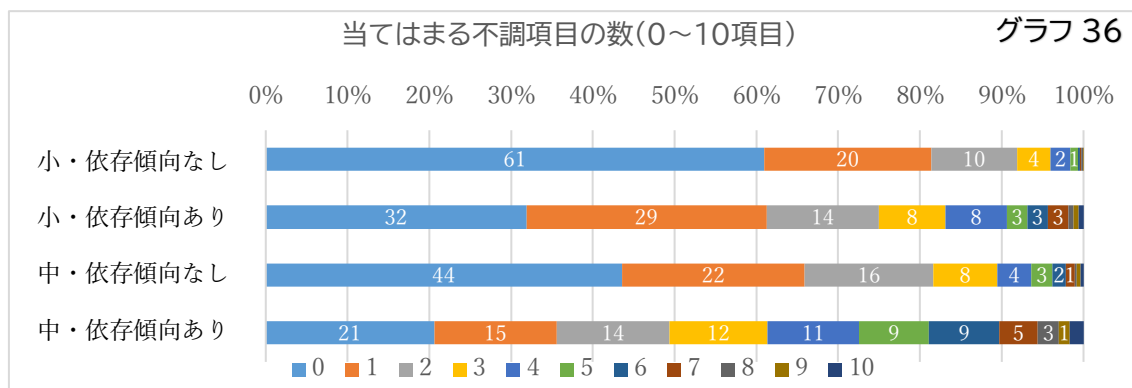
◇ ネット依存傾向と抑うつ症状との関連

小学生、中学生ごとに、ネット依存傾向の有無と抑うつ症状の有無、不調項目との関連についてグラフ 35 に示した。



◇ ゲーム依存傾向と自覚している心身の不調との関連

小学生、中学生ごとに、ゲーム依存傾向の有無と児童生徒の自覚している心身の不調との関連についてグラフ 36 に示した。



【心身の不調に関する質問項目】

・横になって休みたい ・目が疲れる ・頭が痛い ・体がだるい ・ねむい ・考えがまとまらない
 ・イライラする ・根気がなくなる ・人と話すのがいや ・何もやる気がしない

※ 全 10 項目で「よくある」「ときどきある」と答えた項目数ごとの児童生徒数をもとにグラフを作成

【特に重要な結果と考察(○)、臨床から見た重要な指摘(●)】

- ネット依存傾向のある児童生徒は、「自分自身に満足している」者が少ない傾向がある。
- ネット依存傾向のある児童生徒は、「見つからなければ少しくらい悪いことをしてもかまわないと思うことがある」及び「暴力をふるったり、ひどいことを言ったりして、誰かを攻撃したいと思うことがある」に対し、肯定的に答える者が多い。
- ネット依存傾向のある児童生徒は、「家ではホッとできる」「親にはいろいろ相談できる」「学校は楽しい」「何でも話せる現実の友達がいる」に対し、否定的に答える者が多い。
- ネット依存傾向のある児童生徒は、当てはまる不調項目数が多い傾向がある。
- 抑うつ症状がある児童生徒は、症状のない児童生徒に比べ、ゲーム依存傾向の割合が 4.65 倍になっている。
- ゲーム依存傾向と同様、抑うつ症状、対人関係の問題、攻撃性、衝動性、自己評価、学校や家庭の居場所のなさとの関連がみられる。
- ネット依存傾向と多様な心身の課題の関連については、本調査から因果関係を判断することは困難である。すなわち、ネット依存が原因となって心身の課題が発生するのか、心身の課題がある児童生徒がネット依存に陥りやすい傾向があるのかについては判断することができない。本調査の知見を活用するに当たっては、両方の可能性を念頭に置く必要があり、とりわけ悪循環が起きないように予防することが大切であろう。
- ゲーム依存と同様、抑うつ症状、注意欠如・多動症などの精神疾患の併存の可能性や個々の発達特性に着目する必要がある。

第3章 調査結果の活用に向けて

〈第1章〉

調査の概要及び本調査で重要な位置付けとなる児童生徒の「ゲーム依存傾向」「ネット依存傾向」の評価方法について述べた。

〈第2章〉

児童生徒(小学校4年生～中学校3年生)を対象とした調査をもとに、児童生徒のゲーム、ネット利用の実態とそれぞれの依存傾向が児童生徒の心身の健康に関わる様々な問題とどのように関連しているか、予防についての大切な観点は何か等について検討した。

■ 児童生徒のゲーム、インターネット利用の実態、心身の健康への影響や予防のための具体的な取組について保護者、学校等の理解を深める。

本調査の結果、スマートフォンの所持率が、中学校入学時から急激に増え、中学校3年生段階で約80%の児童生徒が所持していた。またゲーム、動画視聴時間は、学年進行とともに漸増する傾向が認められた。スマートフォンの所持とネット依存傾向との関連については、児童生徒のスマートフォンの所持率が非常に高く、結果から明確に関連があるかどうかは分からない。そのような状況である以上、スマートフォンを持っていること自体を議論するよりも、その使用方法や内容に着目する必要がある。

過剰な利用によって心身に多大な影響を及ぼすことも分かっており、児童生徒の利用実態や予防を考える上での観点について、保護者、学校等が理解を深めることが大切である。

■ 発達の段階に応じたルールづくりや家庭での話し合いを推進する。

本調査において、ゲーム、ネット依存傾向との関連が見られたフィルタリングの設定について、「していない」「分からない」という答えが30～40%程度いたことにも着目する必要がある。保護者と児童生徒間での関わりが薄く機器の使用についての確認がされていない、又は依存がもたらす影響について無関心であるという傾向が垣間見える。

家庭において、一方的に使用を禁止するのではなく、ゲーム、ネットの過剰利用が心身に与える影響について児童生徒とともに共有し、家庭での利用のルールについて話し合う機会をもつことが大切である。児童生徒が安心して保護者と関わることができ、家庭の中で安心して過ごせるようにすることがゲーム、ネット依存傾向の予防につながる。

■ 学校で発達の段階に応じたゲーム障害・ネット依存に関わる予防に向けた教育を計画的に行う。

本市においてもコロナ禍の影響もあり、GIGAスクール構想の中、子ども一人ひとりが主体的に学びを進めていく際の一つの選択肢となるよう学校で1人1台のタブレット端末を貸与し、急ピッチで利用環境を整えている状況でもある。

このような状況の中、学校及び保護者が、児童生徒のアクセスするコンテンツの功罪について把握し、予防について互いに話し合い、対策を講じていくことが大切である。学校においては、ICT 機器の管理体制やセキュリティなどの仕組みづくりとともに、ゲーム、ネット依存予防に向けた発達段階に応じた教育を意図的・計画的に実施していくことが大切である。

予防についての情報については、適宜保護者に伝え、啓発していく機会もつくる必要があるとなる。

■ 学校と家庭との連携を深め、依存傾向の早期発見に努める。

本調査の結果から、ゲーム、ネット依存傾向のある児童生徒は、各クラスの中に必ず数名は存在していると考えられる。この結果を踏まえ、学校、家庭では児童生徒の依存傾向を早期発見できるよう意識を高める必要がある。

今回の調査は横断的な調査であり、因果関係にまで言及することはできないが、ゲーム・ネット依存傾向と抑うつ症状をはじめとする心身の健康との関連性は示されている。依存傾向が進むと、生活リズムに影響を与え、心身の健康を害する。また、心身の健康の変化によって依存傾向へとつながっていくことも考えられる。この両方の視点を持ち、学校や家庭は早期の段階で依存傾向に気付くことができるよう、情報共有を密にし、その原因や背景を特定できるよう努めることが大切である。学校では、今回のアンケートの内容を踏まえて、健康観察や健康相談、保健指導などを通して、日頃から児童生徒の様子に応じて声をかけたり、必要に応じてアンケートを取ったりするなど依存傾向を早期に発見できるような体制づくりが期待される。

■ 各関係機関での連携を強化し、児童生徒、保護者がいつでも相談できる環境づくりを推進する。

本調査結果より、ゲーム依存傾向については、小学校4、5年生が最も多く、そこからゲーム依存の低年齢化が進んでいる可能性が考えられる。依存傾向と心身の健康との関わりが見られる中、その背景と原因は、発達状況や生活環境など人によって様々である。そのような依存傾向を予防、早期発見、対応していけるよう、学校、家庭、PTA、地域、医療をはじめとする児童生徒の育成に関わる機関が連携し、個々の状況に対応していくことが大切であり、児童生徒自身や保護者がいつでも相談できる環境を整えていくことが重要である。

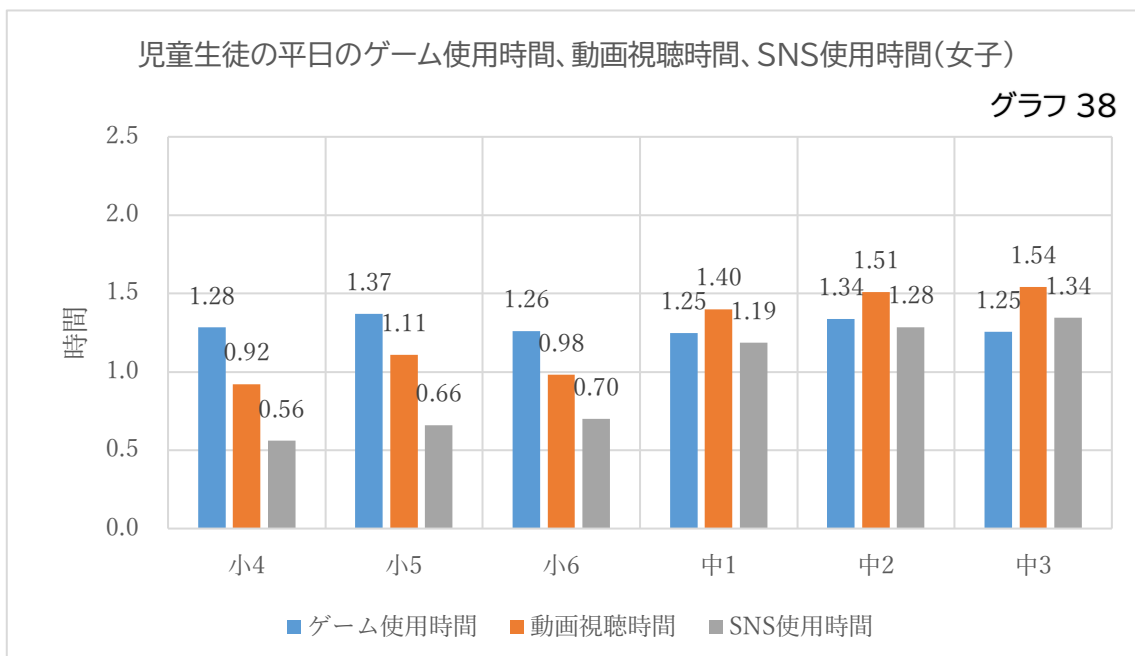
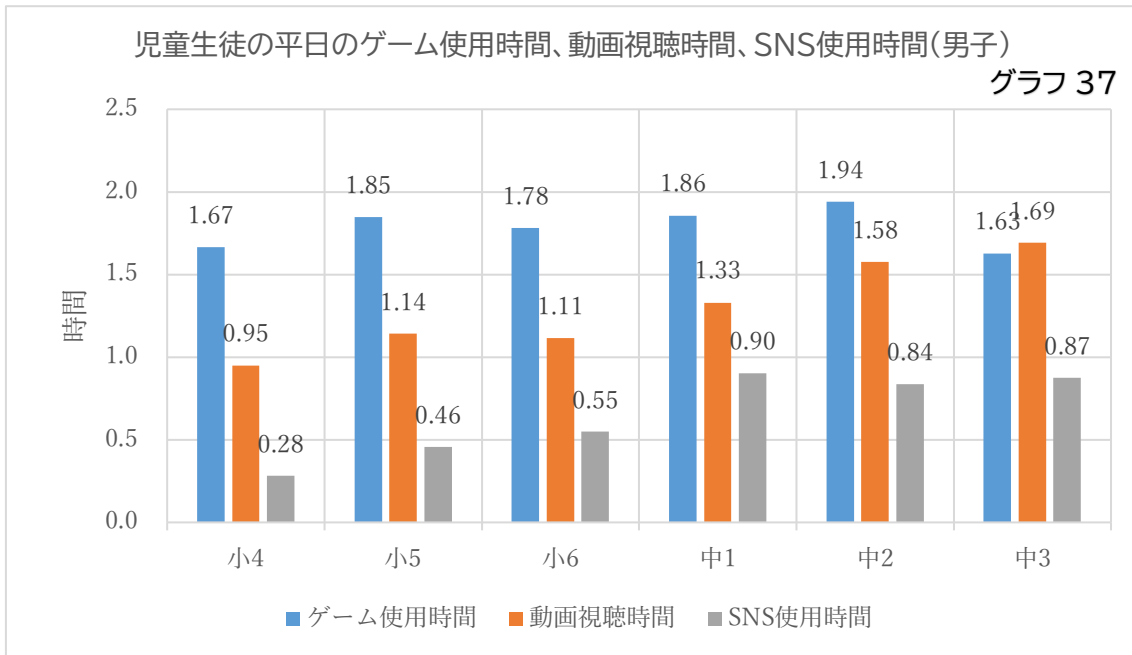
結びに

本調査を通して子どもたちのゲーム、インターネットの利用に関する多様な課題が具体的に見えてきた。さらに、予防や早期発見などの対応の手がかりが分かってきたことは、価値ある調査であったと言える。本調査結果を生かし、学校、家庭、PTA、地域、医療などの機関においては、連携を深め、子どもの健全な心身の育成に努めてほしい。

資料

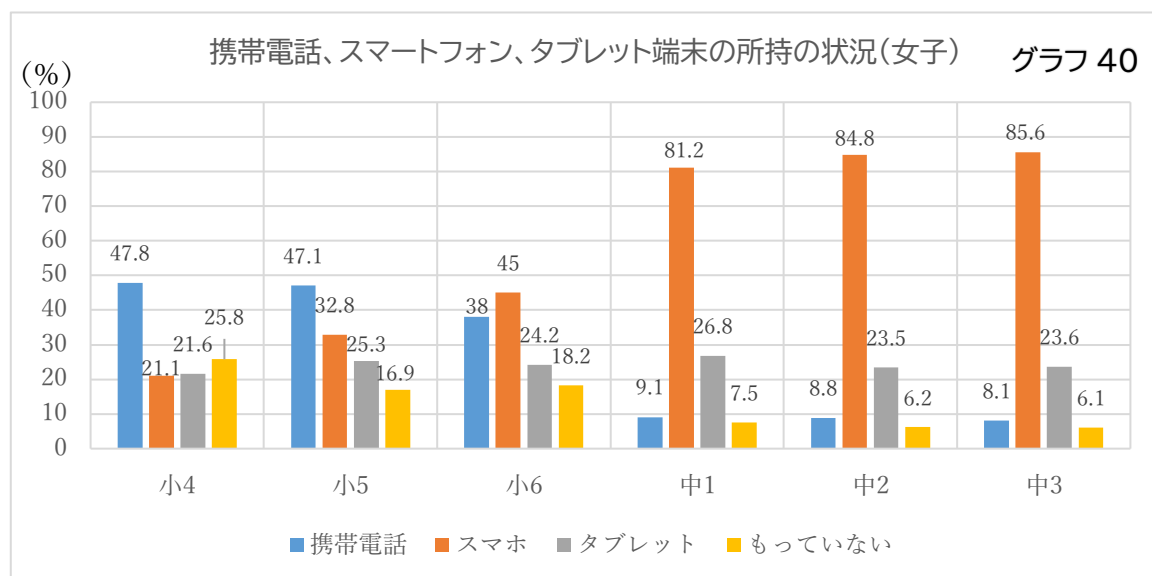
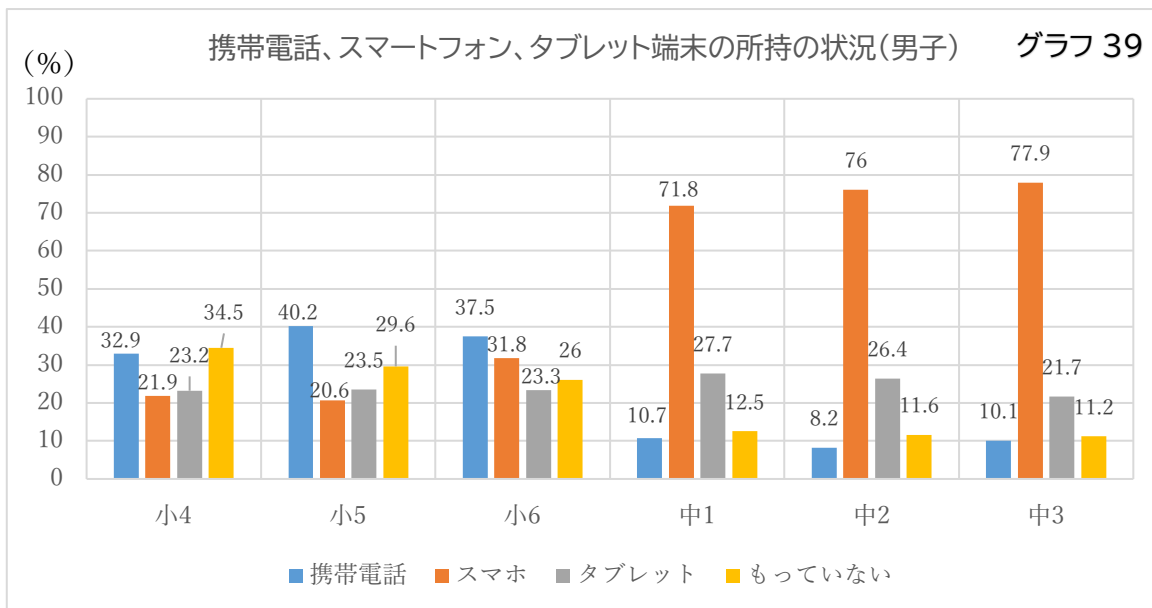
■ 児童生徒の平日のゲーム使用時間、動画視聴時間、SNS 使用時間

児童生徒の平日のゲーム使用時間・動画視聴時間・SNS 使用時間の平均値を性別・学年別にグラフ 37、38 に示した。男女を問わず平日の動画視聴時間、平日 SNS 時間は学年進行に伴い漸増する傾向が見られた。



■ 児童生徒の携帯電話、スマートフォン、タブレット端末の所持の状況

児童生徒の携帯電話、スマートフォン、タブレット端末の所持の状況を性別・学年別にグラフ 39、40 に示した。携帯電話の所持は、中学校への進学を境に、スマートフォンへの所持へと切り替わる傾向が認められた。タブレット端末の所持については、いずれの学年においても 20～30%の割合で認められた。その一方で、携帯電話もスマートフォンも所持しない児童生徒が一定割合存在することが認められたが、学年進行に伴い少なくなる傾向が認められた。



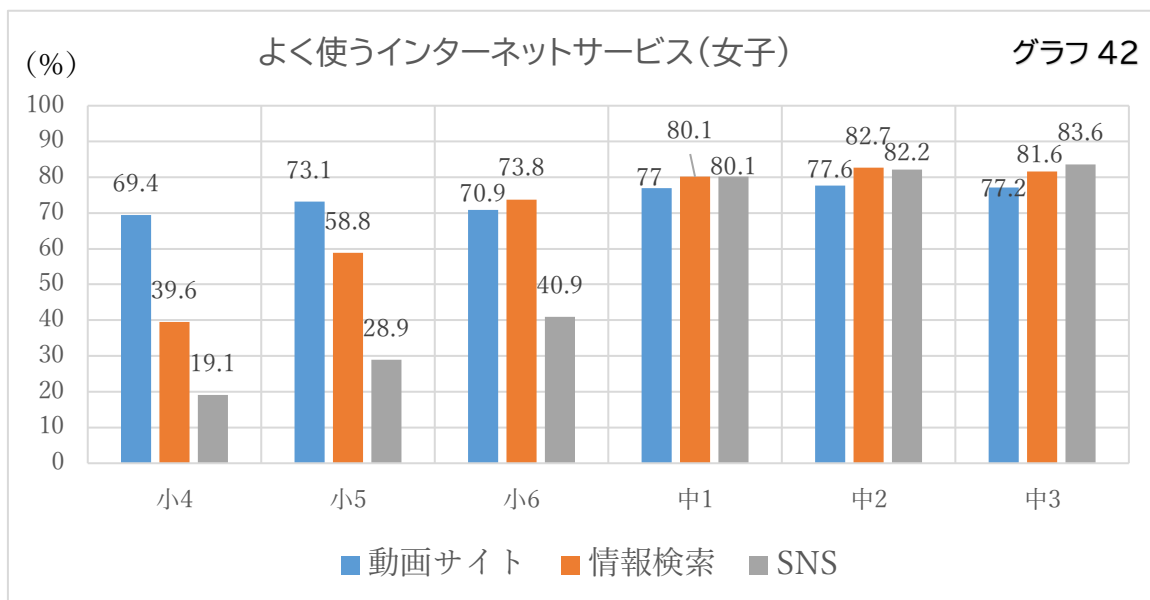
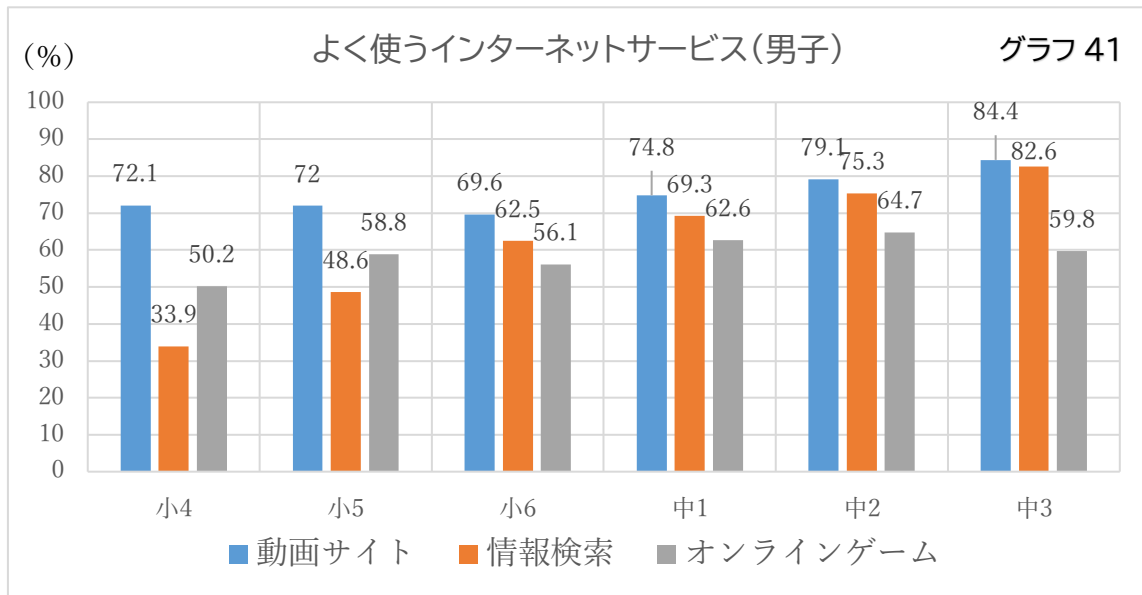
○学年進行に伴い、スマートフォン所持率が上がっている。

●スマートフォン所持により当然の帰結として SNS や動画の時使用時間が増える。スマートフォン所持を許可される中学 1 年生前後で適時インターネットリテラシー教育がしっかりなされるべきだろう。

■ 児童生徒のよく使うインターネットサービス

児童生徒のよく使うインターネットサービスを性別・学年別にグラフ41、42に示した。

よく使うインターネットのサービスとしては、男子が動画サイト、情報やニュースなどの検索、オンラインゲーム、女子が動画サイト、情報やニュースなどの検索、SNSが高い値を示した。上記の項目は、いずれも学年進行に伴い割合が高くなる傾向が認められた。一方で、インターネットを使用しない児童生徒数は学年進行とともに減少し、中学校3年生の段階では、男子1.8%、女子0.6%であった。

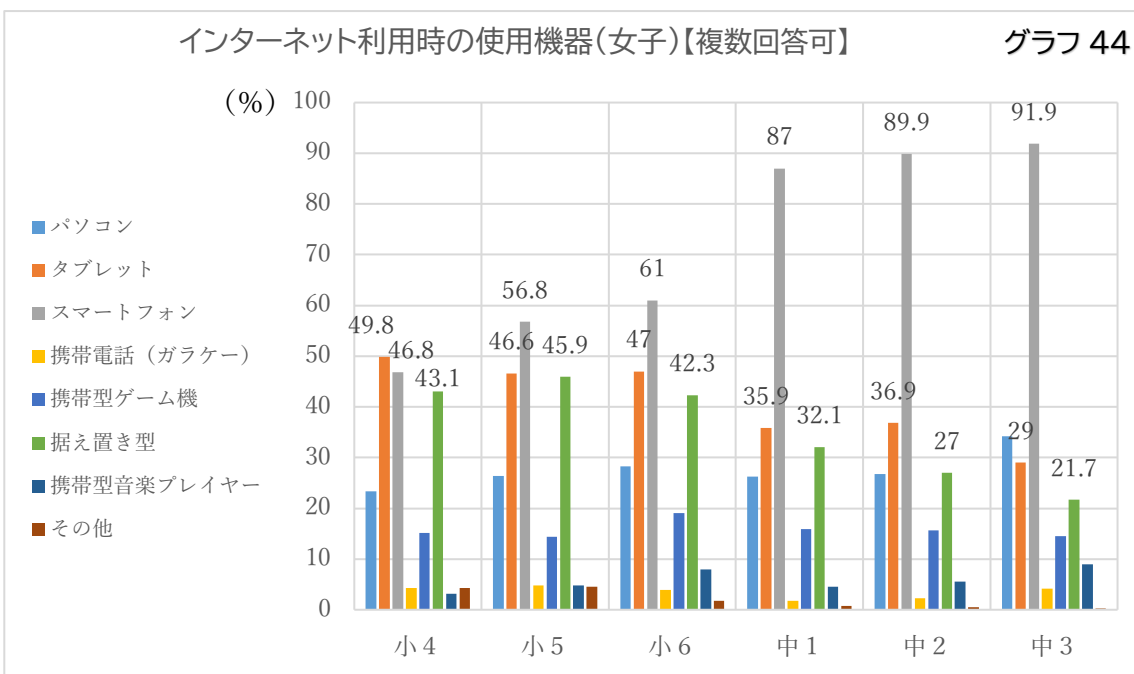
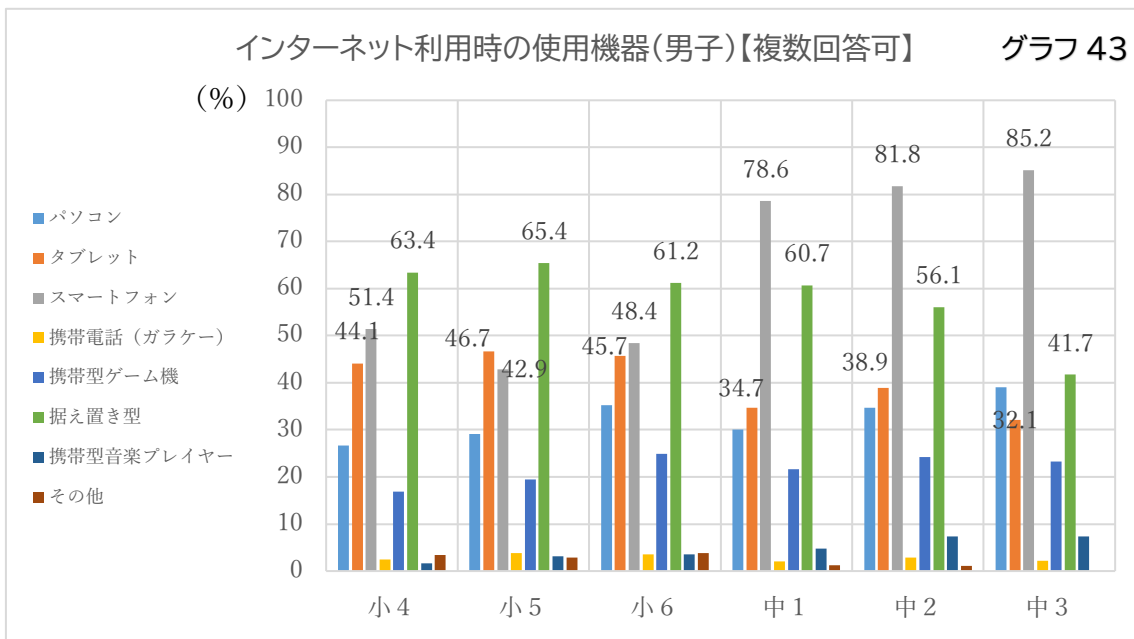


- 子どもがアクセスするコンテンツの功罪について、保護者や学校が把握し、対話ができることが重要である。

■ インターネットサービス利用時の使用機器

児童生徒のインターネット利用時の使用機器を性別・学年別にグラフ 43、44 に示した。

小学校4年生の段階では、据え置き型ゲーム機、スマートフォン、タブレット端末が40～65%であるのに対して、中学校3年生段階では、男子の据え置き型ゲーム機を除き、スマートフォンに集約される傾向（男子85.2%、女子91.9%）が認められた。



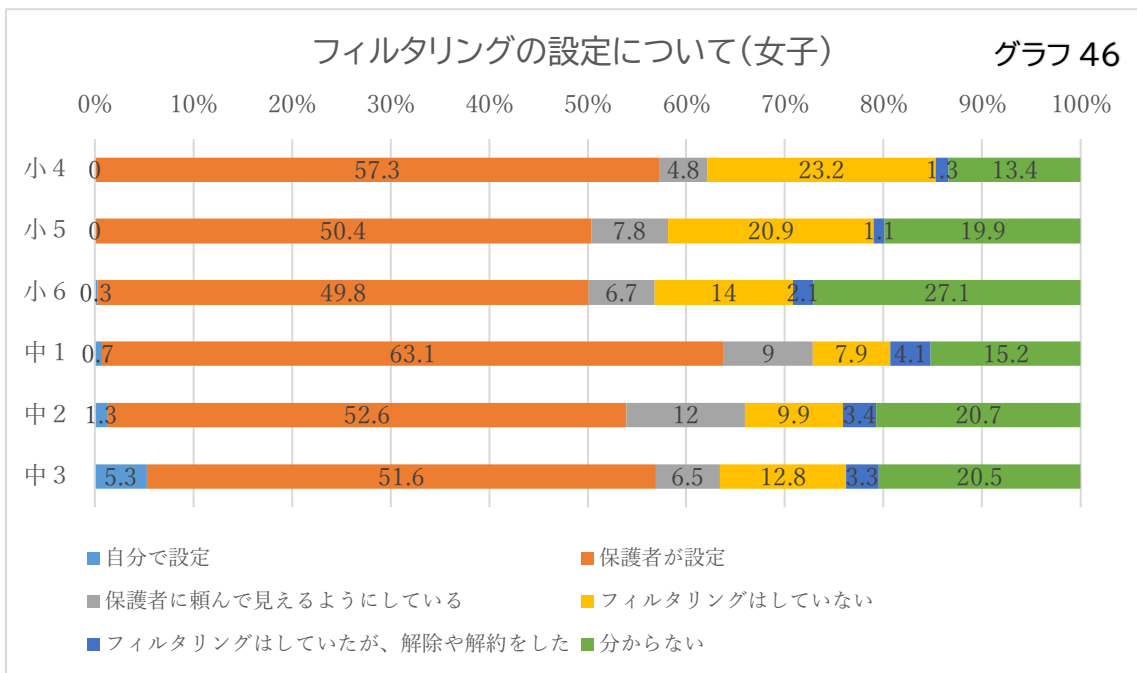
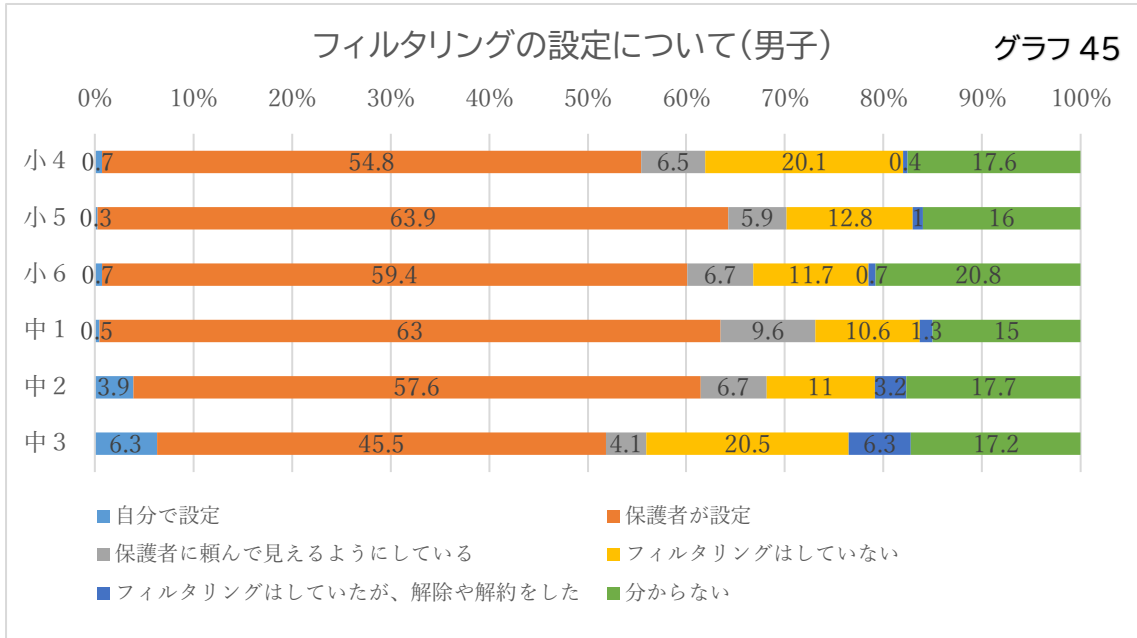
○スマートフォンは中学生がほぼ所持していると考えてよい。

●スマートフォンの利用の仕方について、保護者と学校とで話し合える機会があるとよい。

■ 情報通信機器のフィルタリング状況

児童生徒の情報通信機器のフィルタリング状況を性別・学年別にグラフ45、46に示した。

保護者が設定するが最も高い割合を示した一方で、フィルタリングはしていない、解除や解約をした、分からない児童生徒も30～40%程度認められた。

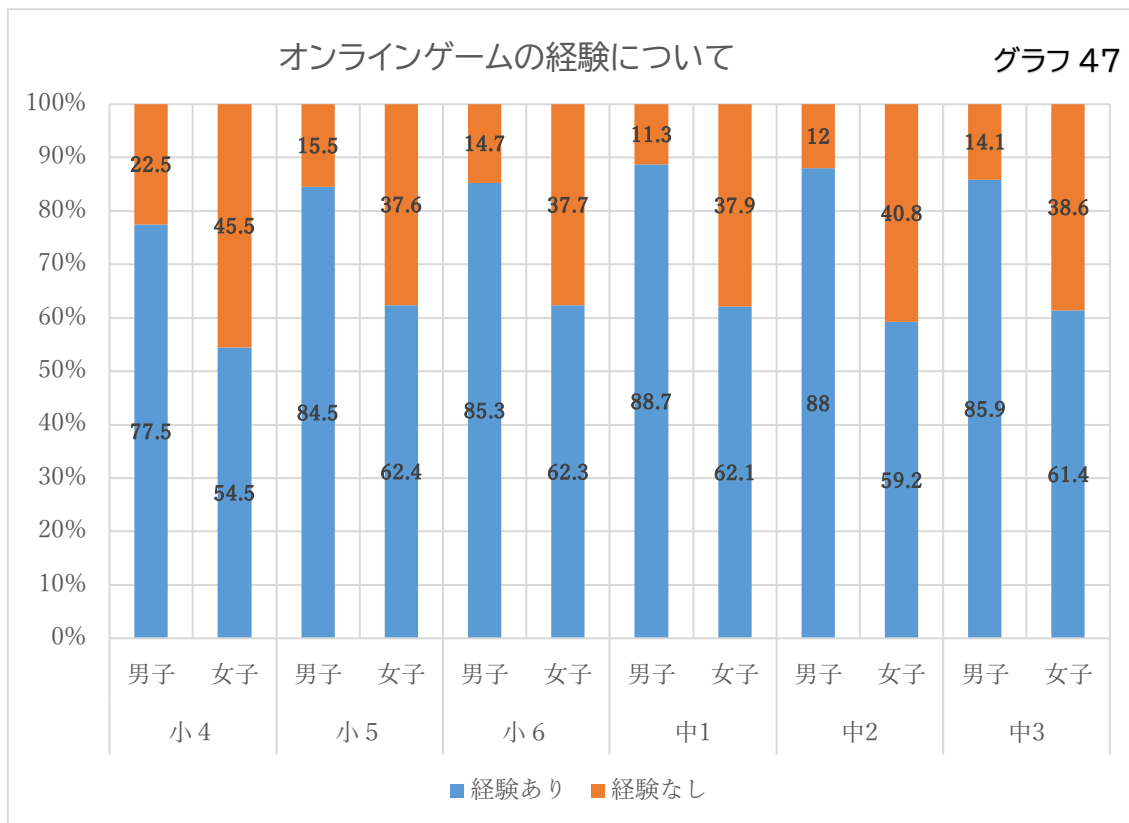


○フィルタリングはしていない、及び分からないが3割に及んでいることに着目する必要がある。

●インターネットへのアクセスとその制限方法について保護者がどの程度理解しているか考慮する必要がある。

■ 児童生徒のオンラインゲーム経験

児童生徒のオンラインゲームの経験について性別・学年別にグラフ 47 に示した。
 オンラインゲームの経験率は、男子が 77.5～88.7%、女子が 54.5～62.4%であった。

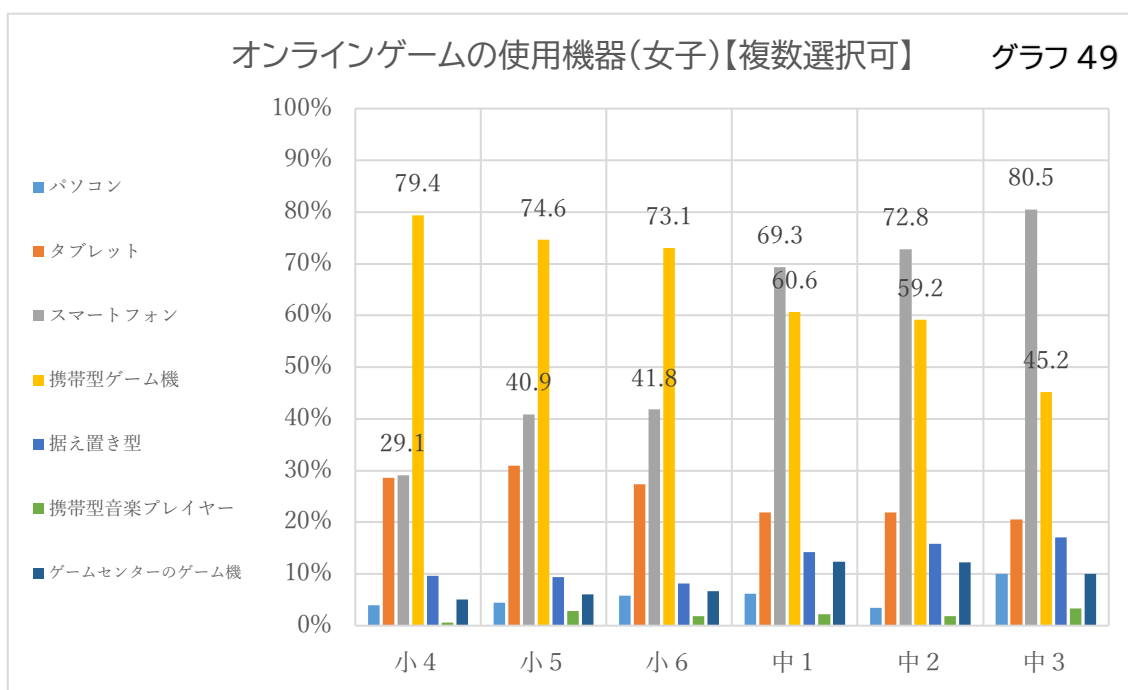
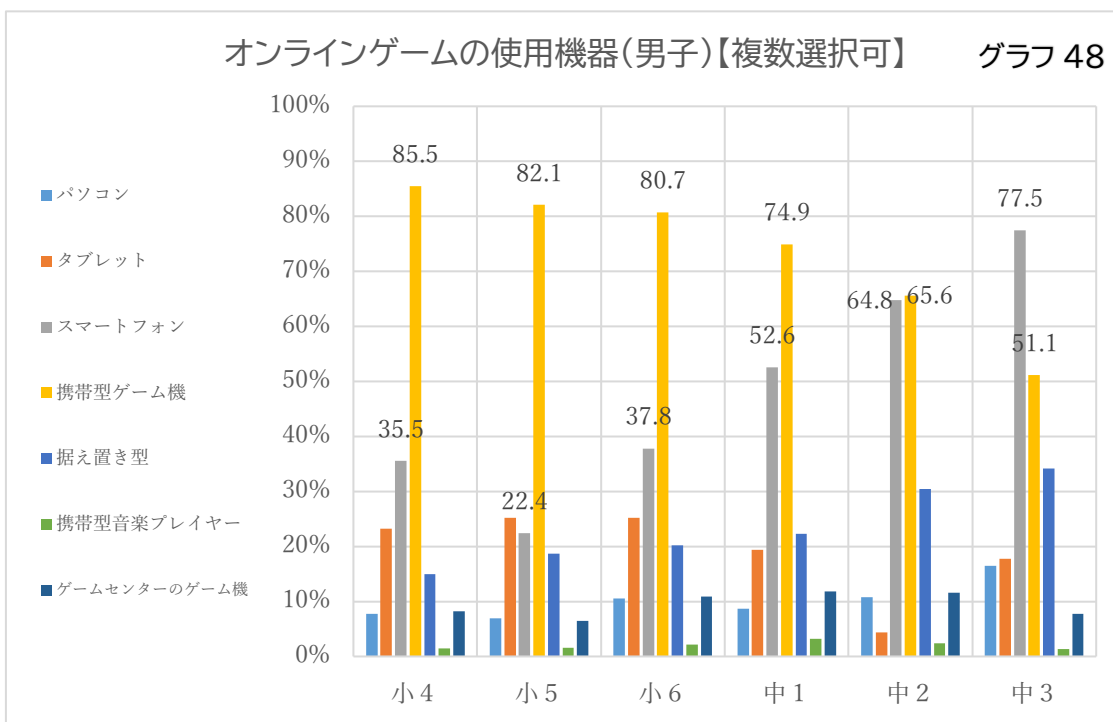


- オンラインゲームの使用経験は男子に高い傾向がある。
- オンラインゲームについては男子と女子で嗜好も異なるため、話し合いを設けるには別々で行うことも有効だろうか。

■ オンラインゲームの使用機器

児童生徒のオンラインゲームの使用機器を性別・学年別にグラフ 48、49 に示した。

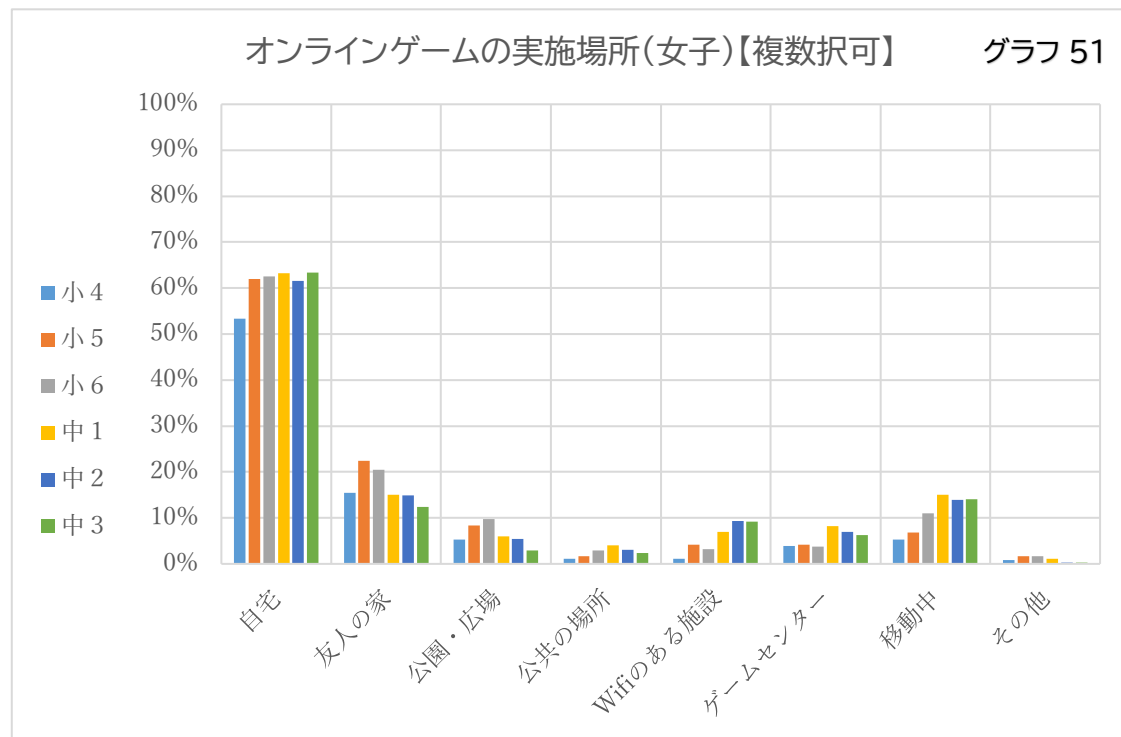
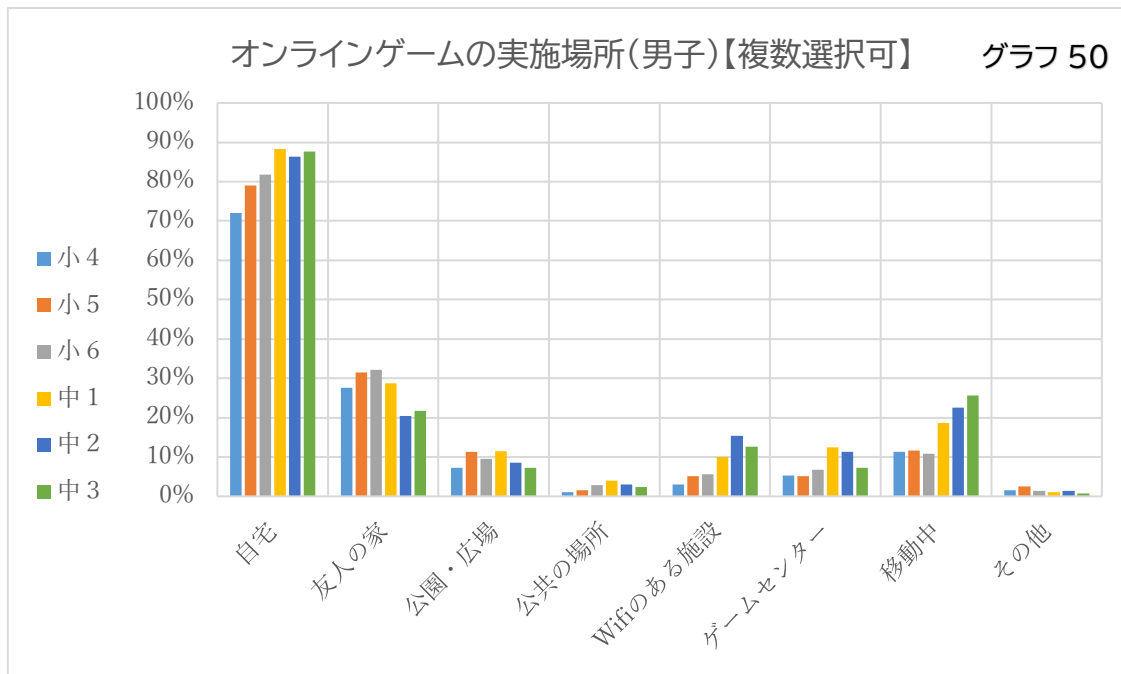
小学校 4 年生の段階では、男女ともに携帯型ゲーム機の割合が最も高い（男子 85.5%、女子 79.4%）が、学年進捗とともにスマートフォンにとって代わる傾向が認められた。中学校 3 年生段階でのオンラインゲーム実施生徒のスマートフォン使用率は、男子 77.5%、女子 80.5%であった。



■ オンラインゲームの実施場所

児童生徒のオンラインゲームの実施場所を性別・学年別にグラフ 50、51 に示した。

オンラインゲームの実施場所については、男女、学年を問わず自宅が最も高い割合を示した。



- 自宅チャットをしながらオンラインゲームに興じる子どもの姿を見ると保護者は子どもに無視されたり、ないがしろにされたりしているように感じることも多いようである。

■ オンラインゲームの実施ジャンル

性別・学年別に児童生徒のオンラインゲームの実施ジャンルを表4に示した。

オンラインゲームの実施ジャンルの割合(%)【複数回答可】 表4

	RPG		シューティング		戦略シミュレーション		アクション		育成		パズル		ソーシャル		デジタルカード		テーブル系		リズム、音楽		その他	
	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
小4	17.2	9	48	17.7	5.3	0	13.2	7.3	10.3	23.6	13.2	12.4	2.5	3.4	1.3	0.6	6.9	2.8	4.1	10.4	10	7.6
小5	18.3	12	59.8	22.1	7.7	1.9	14.5	9.1	18	25.6	14.8	14.3	5.1	4.9	0.6	0.3	8.7	3.2	6.8	15.3	5.5	5.8
小6	20.3	12.1	8.8	25.1	8.8	2.3	18.2	11.5	11.5	21.9	14.2	13.5	6.1	6.9	2	0.3	9.8	4	10.8	17.3	9.1	9.5
中1	21.4	14.4	8.2	21	8.2	4	19.2	11.1	14.5	18.8	19.2	19	8.2	6.2	1	0.7	5.2	3.3	12.2	27.2	10	5.3
中2	25	15.2	11	22.4	11	3.6	24.7	11.1	15.8	20.6	18.8	18.8	12.3	8.2	1.7	1.5	7.5	3.6	17.1	30.2	6.9	5.4
中3	34.4	20.5	12.7	19.3	12.7	4.9	33.3	13	21.4	20.2	25.7	20.7	15.2	8.4	2.9	1.4	11.6	7.8	18.5	32.3	11.6	4.3

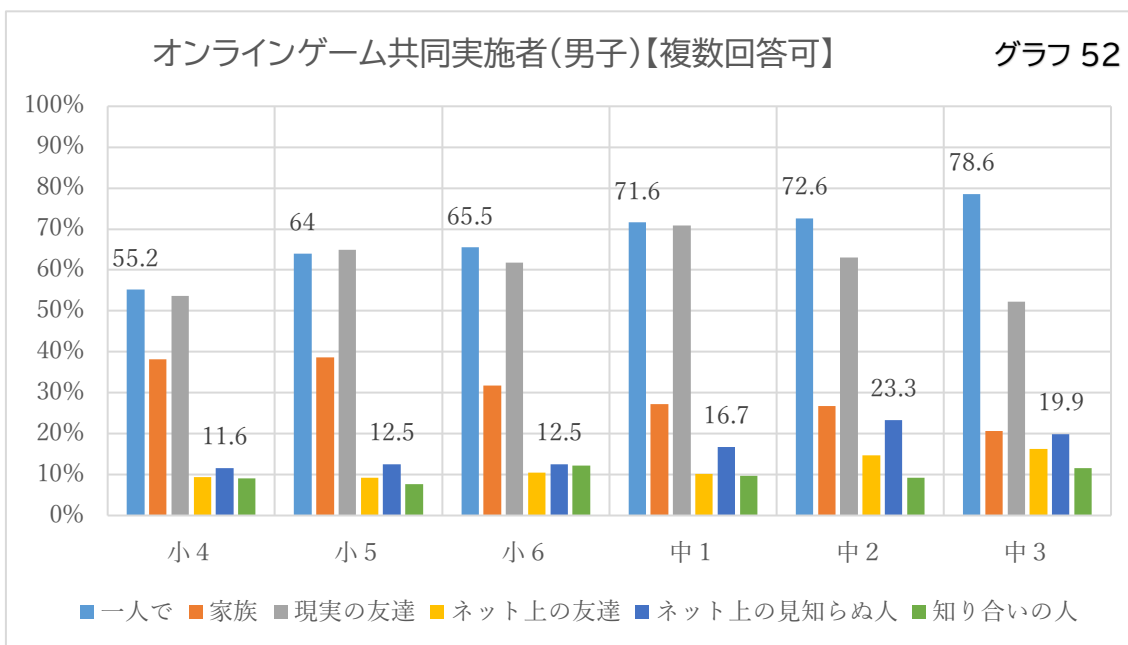
○男女で嗜好に差異が見られる。

●嗜好に沿ったグループでの話し合いが望ましい。

■ オンラインゲーム共同実施者

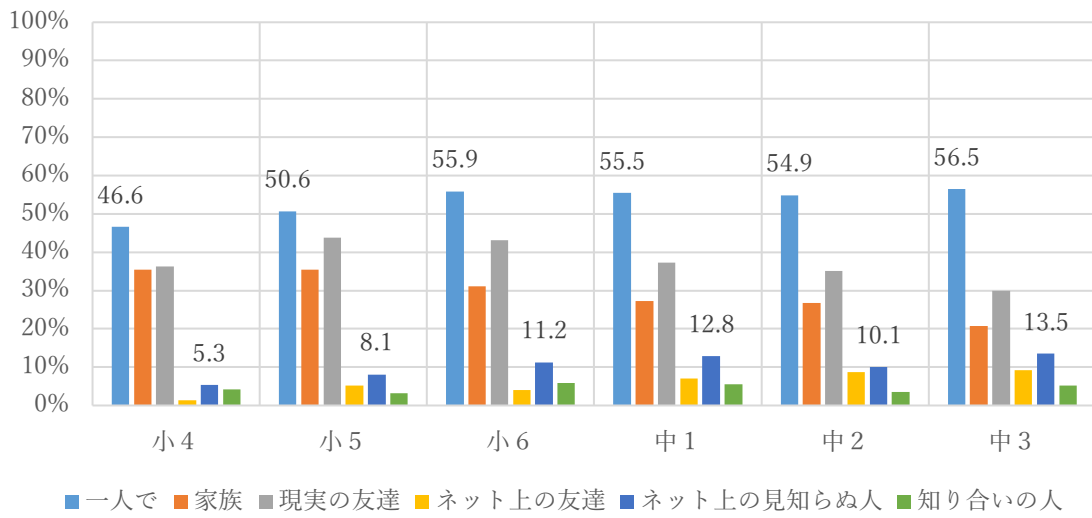
性別・学年別に児童生徒のオンラインゲームの共同実施者をグラフ52、53に示した。

小学校4年生段階では、男女とも一人で、または家族、現実の友達と実施する割合が高いが、学年進行とともに一人での実施率が高くなる傾向が認められた。



オンラインゲーム共同実施者(女子)【複数回答可】

グラフ 53



○大半はリアルの世界とのつながりであるが、10%程度に仮想現実でのつながりが存在する。

●このような仮想現実とのつながりが、子どもたちにとってどのような影響があるのか、その功罪について子どもと対話をする必要がある。メリットもあればデメリットもあるはずである。

■ e-sports の選手になりたい児童生徒の割合

性別・学年別に e-sports の選手になりたい児童生徒の割合を表5に示した。

e-sports 選手になりたい割合(%)

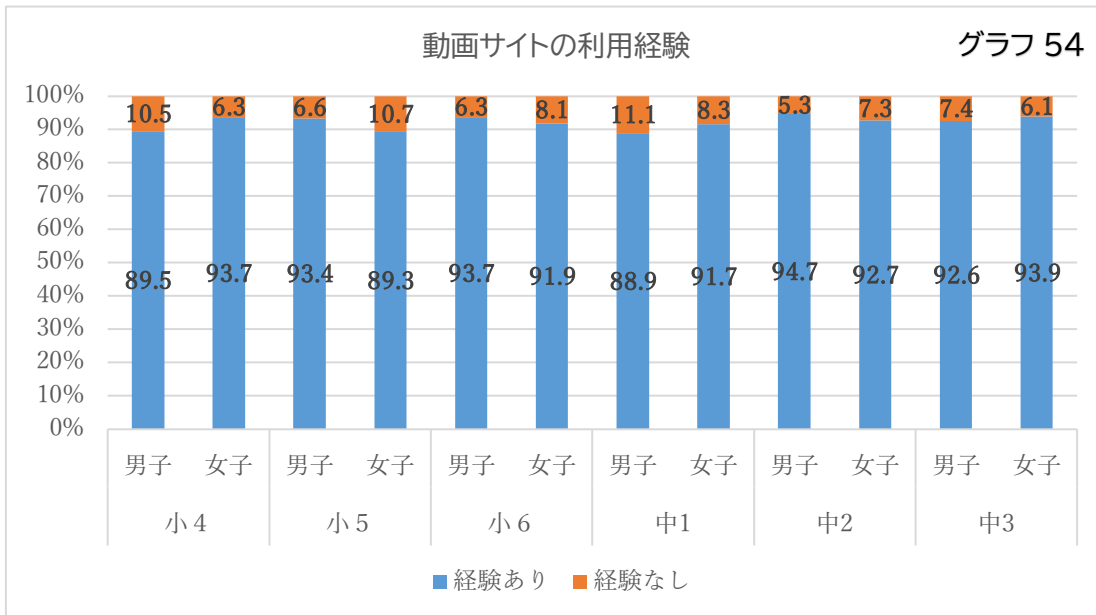
表 5

	小4	小5	小6	中1	中2	中3
	男子	男子	男子	男子	男子	男子
男子	15.7	16.4	8.1	7.7	7.5	9.1
女子	2.8	3.2	2	1.5	2.3	0.3

●e-sports 選手という将来像を描く子どもは決して稀ではない。

■ 動画サイトの利用経験

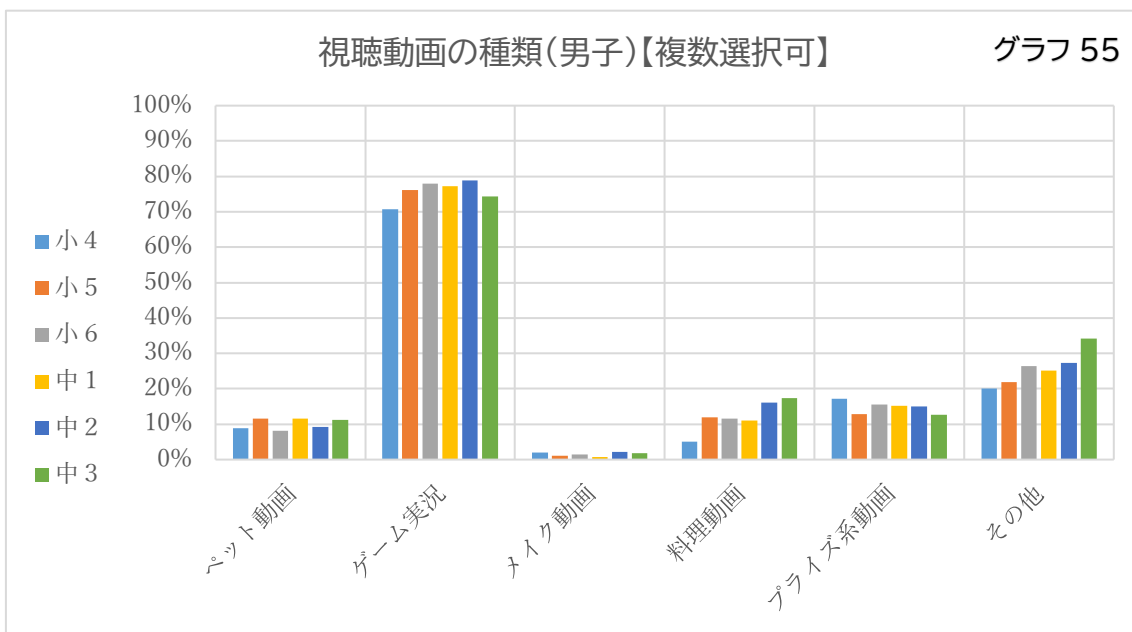
性別・学年別に児童生徒の動画サイトの利用経験をグラフ 54 に示した。性別、学年を問わず児童生徒の利用経験率は、88.9%以上であった。

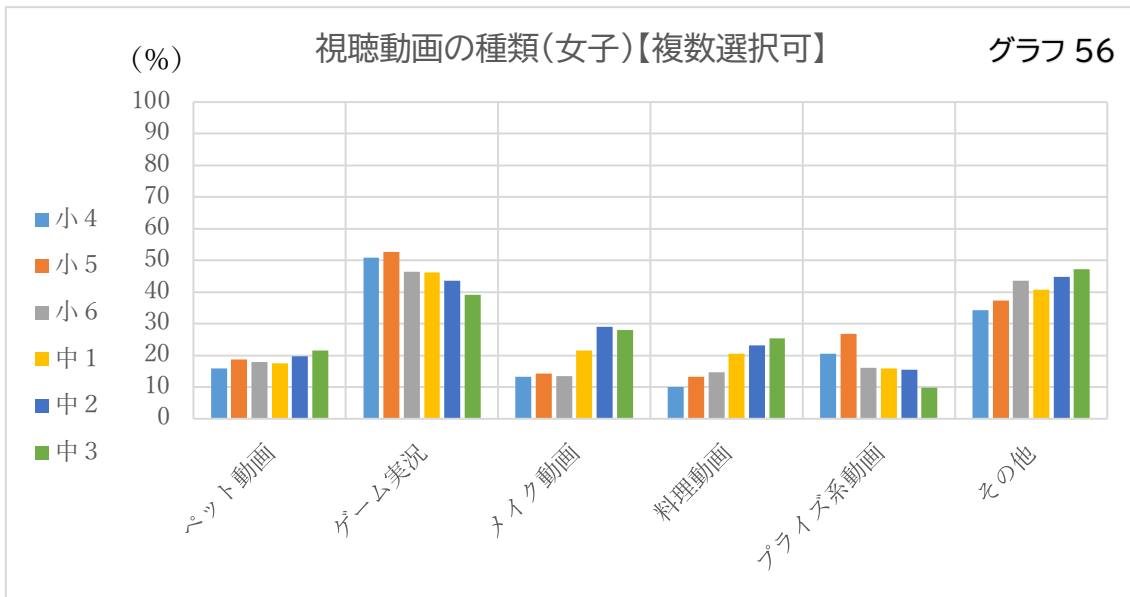


●動画サイト利用経験は幼児期における調査があり、5歳までには80%程度の経験があると考えてよい。

■ 視聴動画の種類

性別・学年別に児童生徒の動画サイトにおける視聴動画の種類をグラフ 55、56 に示した。男女、学年を問わずゲーム実況の割合が高い値を示したが、女子は視聴動画の種類が多様であった。





- 動画の種類は多様であり、質問項目が恣意的に選定されており参考とするのは困難か。
- 動画をどのような時間、どのように視聴しているかを継続的に調査することは今後の課題の一つではないだろうか。
- 内容以上に、どのような時間帯にどのような方法で配信されている動画を視聴しているのかが問題。同じ「VTuber」「推しの配信」「ゲームの紹介」「ASMR」であっても、夜中1時から明け方にかけて配信していたり、日によって配信時間が違ったりするため、それに振り回されて、配信中心の生活になってしまう中高生もいる。また、「推しの配信」「VTuber」「ゲームの紹介」の配信に対しては、投げ銭ができるシステムがあり、動画にお金をかける問題が生じてきている。

【資料：調査用紙】

よこはましりつしょうちゅうがっこうじどうせいと たい
横浜市立小中学校児童生徒に対する
しょうがい いぞん かん じったいちようさ
ゲーム障害ネット依存に関する実態調査

令和2年10月

横浜市教育委員会事務局

質問1 あなたの性別をお答えください。(○はひとつ)

- 1 男性 2 女性

質問2 あなたの今の学年を教えてください。(○はひとつ)

- 1 小学4年生 2 小学5年生 3 小学6年生
4 中学1年生 5 中学2年生 6 中学3年生

質問3 あなたは朝食を食べますか。(○はひとつ)

- 1 いつも食べる 2 食べることが多い 3 食べないことが多い 4 食べない

質問4 だいたい何時に寝て、何時に起きますか。

平日 寝る時間 時 分頃 起きる時間 時 分頃
休日 寝る時間 時 分頃 起きる時間 時 分頃

質問5 最近1か月のあなたの健康状態について質問します。あてはまる番号ひとつ(1~3)に○をつけてください。

	よくある	ときどきある	ない
横になって休みたい	1	2	3
目がつかれる	1	2	3
頭が痛い	1	2	3
体がだるい	1	2	3
ねむい	1	2	3
考えがまとまらない	1	2	3
イライラする	1	2	3
根気(1つの物事に対して途中であきらめず最後まで挑戦し続けること)がなくなる	1	2	3
人と話すのがいや	1	2	3
何もやる気がしない	1	2	3

質問6 最近1か月で

次のようなことがありますか。回答のあてはまる番号ひとつ(1~4)に○をつけてください。

「1 全くない 2 数日 3 半分以上 4 ほぼ毎日」

- 1 物事に対してほとんど興味がない、または楽しめない 1 2 3 4

- 2 気分が落ち込む、憂うつ(心が晴れず暗い気持ちになること)になる、または絶望的な気持ち(物事に対してあきらめそうになること)になる 1 2 3 4

質問7 放課後に習い事や塾、部活動に参加していますか。(○はひとつ)

- 1 している 2 していない

質問8 体育の授業以外で、運動したり、体を動かして遊んだりする日は、一週間に何日ありますか。

(○はひとつ)

1 : 0日 2 : 1～2日 3 : 3～4日 4 : 5日以上

質問9 あなたは自分専用の携帯電話、スマートフォンやタブレットを持っていますか。

(あてはまるもの全部に○)

- 1 携帯電話（ガラケー、キッズケータイ、みまもりケータイ）を持っている
- 2 スマートフォン（キッズスマートフォンも含む）を持っている
- 3 タブレットを持っている
- 4 携帯電話もスマートフォンもタブレットも持ってない

質問10 あなたがよく使う、インターネットのサービスでは何ですか。(利用したもの全部に○)

- 1 情報やニュースなどの検索 (Google・Yahooなど) 2 メール
- 3 チャット・Skype・メッセージャー 4 ブログ・掲示板 (5チャンネルなど)
- 5 オンラインゲーム 6 動画サイト (ユーチューブ、ニコニコ動画など)
- 7 SNS (ソーシャルネットワーキングサービス) (LINE・Twitter・Facebook・Instagramなど)
- 8 その他【それはなんですか】
- 9 インターネットは使っていない。

インターネットを使っていない場合は、質問27へ進んでください。

質問11 あなたがインターネットを利用する時に使用した機器は何ですか。(使用した機器全てに○)

- 1 パソコン 2 タブレット 3 スマートフォン
- 4 携帯電話 (ガラケー) 5 携帯型ゲーム機 (ニンテンドーDSなど)
- 6 据え置き型ゲーム機 (ニンテンドースイッチ、プレステーションなど)
- 7 携帯型音楽プレイヤー (iPodなど)
- 8 その他【それはなんですか】

質問12 情報通信機器 (パソコン、携帯、スマートフォン、ゲーム機等) にはフィルタリング (有害サイトへのアクセス制限サービス) を設定していますか。(○はひとつ)

※フィルタリング→見れるサイトが限られている場合のこと。

- 1 自分でフィルタリングを設定している
- 2 保護者がフィルタリングを設定している
- 3 保護者が設定しているが見えないサイトやアプリは保護者に頼んで見えるようにしてもらっている
- 4 フィルタリングはしていない
- 5 以前はしていたが解除や解約をした
- 6 わからない

質問 13 オンラインゲームをしたことがありますか。

- 1 はい 2 いいえ

オンラインゲームをしたことがない方は、質問 20 へ進んでください。

質問 14 ゲームをする機器は何ですか。(あてはまるもの全部に○)

- 1 パソコン 2 タブレット 3 スマートフォン
4 携帯型ゲーム機 (ニンテンドースイッチ、ニンテンドーDS など)
5 据え置き型ゲーム機 (プレステなど)
6 携帯型音楽プレイヤー (iPod など)
7 ゲームセンターのゲーム機

質問 15 ゲームをする場所はどこですか。(あてはまるもの全部に○)

- 1 自宅 2 友人の家 3 公園・広場
4 公共の場所 (地区センター・図書館など)
5 Wi-Fi のある施設 (スーパー、駅、コンビニ、ファストフード店など)
6 ゲームセンター
7 移動中に (電車やバスでの移動中、駅のホームやバス停で待ってる間など)
8 その他

質問 16 おもにどのジャンルのゲームをしていますか。(当てはまるもの全部に○)

※RPG系→1人のキャラクターとして、冒険したり仲間と試練を乗り越えるゲームのこと。

- 1 RPG系 (ドラゴンクエストなど)
2 シューティング系 (PUBG、フォートナイトなど)
3 戦略シミュレーション系 (三国志など)
4 アクション系 (モンスターハンターなど)
5 育成系
6 パズル
7 ソーシャル (スマホ、ガラケー)
8 デジタルカード
9 テーブル系 (将棋・囲碁・麻雀など)
10 リズム、音楽
11 その他 ()

質問 17 誰とゲームをしていますか。(あてはまるものに全部○)

- 1 一人で 2 家族 3 現実の友達 4 ネット上の友達
5 ネット上の見知らぬ人 6 知り合いの人

質問 18 ゲームを 1 日にだいたい何時間しますか。平日と休日に分けてそれぞれお答えください。
 平日 _____ 時間 休日 _____ 時

質問 19 あなたのゲームの使用状況についてお聞きします。(○はひとつ)

	はい	いいえ
この一年の間に、ゲームをしている時のことばかり考えていた時期がありましたか	1	2
この一年の間に、もっとプレイをやりたくて、不満を感じたことがありますか	1	2
この一年の間に、ゲームをやれないときに、みじめな気持ちになったことがありますか	1	2
この一年の間に、プレイを減らすように他の人から繰り返し言われていたのに、ゲームの時間を減らすことができませんでしたか	1	2
この一年の間に、いやなことについて考えなくてよいように、ゲームをしましたか	1	2
この一年の間に、あなたがゲームをすることでどうなるか他人と口論 <small>こうろん</small> したことがありますか	1	2
この一年の間に、ゲームをしていた時間を他の人に隠したことがありますか	1	2
この一年の間に、やりたいことがゲームだけになったせいで、趣味 <small>しゅみ</small> など他の活動 <small>きょうみ</small> へ興味 <small>きょうみ</small> がなくなった、やりたくなくなった、ことがありますか	1	2
この一年の間に、ゲームが原因で、家族やお友だちと大きな喧嘩 <small>けんか</small> したことはありますか	1	2

質問 20 イースポーツ (e-sports) の選手になりたいと思いますか。
 1 はい 2 いいえ

質問 21 動画 (配信) サイト (ユーチューブ、ニコニコ動画など) を利用したことがありますか。
 1 はい 2 いいえ

動画 (配信) サイトを利用したことがない方は、質問 24 へ進んでください。

質問 22 あなたは動画 (配信) サイト (ユーチューブ、ニコニコ動画など) で何をみていますか。(あてはまるもの全部に○)

- 1 ペット動画
- 2 ゲーム実況じっきょう
- 3 メイク動画
- 4 料理動画
- 5 クレーンゲーム・ガチャ等のプライズ系動画
- 6 その他 ()

質問 23 動画サイトを1日に何時間くらい見えていますか。平日と休日に分けてそれぞれお答えください。
 平日 _____ 時間 休日 _____ 時間

質問 24 SNS (LINE、Twitter、Instagram、など) を利用したことがありますか。
 1 はい 2 いいえ

SNS (LINE、Twitter、Instagram、など) を利用したことがない方は、質問 26 へ進んでください。

質問 25 SNS を1日に何時間くらい利用していますか。平日と休日に分けてそれぞれお答えください。
 平日 _____ 時間 休日 _____ 時間

質問 26 あなたのインターネットの使用状況についてお聞きします。(○はひとつ)

	ある	ない
あなたはインターネットに ^{むちゅう} 夢中になっていると感じますか？ (例えば、前回にネットでしたことを考えたり、次回することを待ち望んでいたり、など)	1	2
^{まんぞく} 満足を得るために、ネットを使う時間を長くしたいと感じていますか	1	2
ネット使用を ^{せいげん} 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	2
ネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとしたとき、落ち着かなかったり、 ^{ふきげん} 不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じますか	1	2
使いはじめに思ったよりも長い時間オンラインの状態ですか	1	2
ネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活動のことを ^{だいな} 台無しにしたり、台無しにしそうになったことがありましたか	1	2
ネットへの熱中のしすぎを隠すために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありましたか	1	2
問題から逃げるために、または、 ^{ぜつぼうてき} ※絶望的な気持ち、 ^{ざいあくかん} ※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、ネットを使いますか	1	2

※^{ぜつぼうてき}絶望的な気持ち→物事に対してあきらめそうになること。

※^{ざいあくかん}罪悪感→自分が悪いと思うこと。

実態調査項目一覧

調査目的：横浜市の小中学生のゲームやネットの依存に及びその影響についての実態把握

項目	番号	質問内容	選択肢の数	備考
基本	1	性別	2	
	2	学年	6	
生活習慣	3	朝食	4	
	4	就寝時間・起床時間（平日・休日）	記入	
	5	精神面（うつの傾向）	4（2問）	
	6	一か月の健康状態	3（10問）	
	7	習い事・塾・部活動	2	
	8	体育以外の運動	4	
機器	9	携帯、スマホの所有状況	4（複数可）	
	10	利用したインターネットサービス	9（複数可）	
	11	インターネット利用時の使用機器	8（複数可）	
	12	フィルタリング	6	
ゲーム	13	オンラインゲームの経験	2	
	14	ゲームをしている機器	7（複数可）	
	15	ゲームをする場所	8（複数可）	
	16	ゲームのジャンル	11（複数可）	
	17	ゲームを一緒にする相手	6（複数可）	
	18	1日のゲーム時間（平日・休日）	記入	
	19	ゲームの使用状況（精神面等への影響）	2（9問）	
	20	イースポーツについて	2	
動画	21	動画サイトの利用経験	2	
	22	視聴している動画の種類	6（複数可）	
	23	1日の動画視聴時間（平日・休日）	記入	
SNS	24	SNSを利用経験	2	
	25	1日のSNSの利用時間（平日・休日）	記入	
	26	SNSの使用状況（精神面等への影響）	2（8問）	
人間関係	27	家、友達、学校、自分自身の状況、気持ち	3（8問）	
	28	その他の遊び（家族・友達と）	6（複数可）	
	29	お小遣い金額	6	
	30	課金	2	

「横浜市学校保健審議会ゲーム部会」委員(50音順)

あきよし なおき
秋好 直樹 (横浜市PTA連絡協議会 会長)

おおき あきこ
大木 昭子 (横浜市薬剤師会 常務理事学校薬剤師会 副部会長)

おおくほ たつお
大久保 辰雄 (横浜市医師会 常任理事学校医部会 副部会長 (内科校医))

すずき ゆうこ
鈴木 裕子 (国土舘大学文学部教育学科教授)

とべ ひでゆき
戸部 秀之 (埼玉大学教育学部教授 埼玉大学教育学部附属特別支援学校校長)

ふじた じゅんいち
藤田 純一 (横浜市立大学附属病院 診療科部長補佐 児童精神科外来医長)

ほりもと りゅうじ
堀元 隆司 (横浜市歯科医師会 副会長)

みほら まこと
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 臨床心理士)

○ ものべ ひろふみ
物部 博文 (横浜国立大学教育学部教授 副学部長)

(○：部会長)