

～「Ubiquitous（ユビキタス）」とは「どこにでも存在する」を意味するラテン語。

「いつでも、どこでも、だれでも」関わることのできるネットワーク環境のこと～

ネットやゲームの「依存」について

高校生の6割がネット依存傾向？

◇ 「青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査」

（総務省情報通信政策研究所 平成25年2月実施）

- ネット依存傾向（※1） 高校生 60.0% 中学生 43.3%
- 自分はネット依存だと思う 高校生 40.4% 中学生 16.9%
- ネットを利用するために犠牲にしている時間
 - ・睡眠時間：高 48.1% 中 33.7% ・勉強の時間：高 46.6% 中 40.3%
- スマートフォンを持ってから短くなった時間
 - ・TVを見る時間：高 27.9% 中 32.8% ・読書時間：高 22.1% 中 25.4%

（※1）アメリカの心理学者キンバリー・ヤング博士が1998年の著書『インターネット中毒』で作成した20項目からなるネット依存症の診断基準（Young20）を利用

ネット依存の中高生が全国で51万8千人？

◇ 「中高生のネット依存に関する調査」（正式名称は不明）

（厚生労働省研究班 平成24年10月～25年3月実施）

- ネット依存が強く疑われる中高生（※2） 8.1%（全国推計51万8千人）
（男子 6.4% 女子 9.9%）
 - ネット依存が強く疑われる中高生のうち「睡眠時間が6時間未満」 43.0%
- （※2）「ネットに夢中になっていると感じるか」「使用をやめようとした時、落ち込みやイライラなどを感じるか」などの8項目について「はい」か「いいえ」で回答し、「はい」が4項目以上で「ネット依存が強く疑われる」（病的な使用）と判定

依存度をセルフチェックしてみましょう！

○ 何をもって「ネット依存症」とするのは難しく、専門家による診断が必要になりますが、現時点で世界的に認められた診断基準はないようです。（独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターホームページ参照）

また、「ネット依存」と合わせて、児童生徒の間では、ゲームに夢中になり過ぎて時間のコントロールができず生活や学習に影響を及ぼしてしまう「ゲーム依存」の問題もあります。

○ そこで、上記※1、2及び韓国政府開発「インターネット依存自己評価スケール（K-スケール）青少年用」を参考に「インターネットやゲームの依存度セルフチェック」を作成しました。児童生徒が短時間で自分の状況を確認できます。是非、ご活用ください。

インターネットやゲームの依存度セルフチェック

次の①～⑩の項目について、あてはまるところに○をつけてください。

※ 文中にある「ネット」は、メールやメッセージのやりとりなども含みます。

※ 文中にある「ゲーム」は、オンラインゲーム（ソーシャルゲーム）も含みます。

①	気がつくと思っていたより長い時間、ネットやゲームをしている。	経験したことがない	経験したことがある	今、そうなっていると思う
②	ネットやゲームができないと、不安や落ち込み、イライラなどを感じる。	経験したことがない	経験したことがある	今、そうなっていると思う
③	友人や家族と過ごしたり外出したりするより、ネットやゲームをしているほうが気分がよくなり楽しいと感じる。	経験したことがない	経験したことがある	今、そうなっていると思う
④	ネットやゲームをする時間が長くて、睡眠時間が短くなったり、体調を崩したりしている。	経験したことがない	経験したことがある	今、そうなっていると思う
⑤	ネットやゲームの使用時間を減らしたり、やめようとしたりしても、うまくいかない。	経験したことがない	経験したことがある	今、そうなっていると思う
⑥	ネットやゲームでのやりとりがいつも気になり、深夜まで機器を手放せない。	経験したことがない	経験したことがある	今、そうなっていると思う
⑦	ネットやゲームの使用で、家庭学習や学校の成績に悪い影響が出ている。	経験したことがない	経験したことがある	今、そうなっていると思う
⑧	ネットやゲームの使用時間や内容を聞かれたとき夢中になっていることを隠そうとして、ごまかしたことがある。	経験したことがない	経験したことがある	今、そうなっていると思う
⑨	ネットやゲームをしているときに邪魔をされたり思い通りにならなかったりするとイライラしたり大声で怒ったりすることがある。	経験したことがない	経験したことがある	今、そうなっていると思う
⑩	ネットやゲームに熱中しすぎて、計画したことや約束したことが、きちんとできないことがある。	経験したことがない	経験したことがある	今、そうなっていると思う
合計				

「今、そうなっていると思う」が2項目以上ある人は、今現在、インターネットやゲームへの「依存傾向」が高いことが疑われます。依存傾向が高いからといってすぐに治療しなければならないとは限りませんが、注意が必要です。

インターネットやゲームのやりすぎで、日常生活や学習、健康に悪い影響が出ていないか、自分の利用状態を見つめ直してみましょう。そして、不安や心配のある人は、先生や家の人に相談してください。

※ 「ユビキタス@nagano」のバックナンバー等、指導資料をご活用ください。

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/kyogaku/shido/ketai/nagano/download.html>

生徒指導総合対策会議事務局 担当：長野県教育委員会事務局教学指導課心の支援室 生徒指導係
Tel 026-235-7436 (直通) Fax 026-235-7495 E-mail kokoro@pref.nagano.lg.jp