

週刊 教育資料

2013年9月16日号

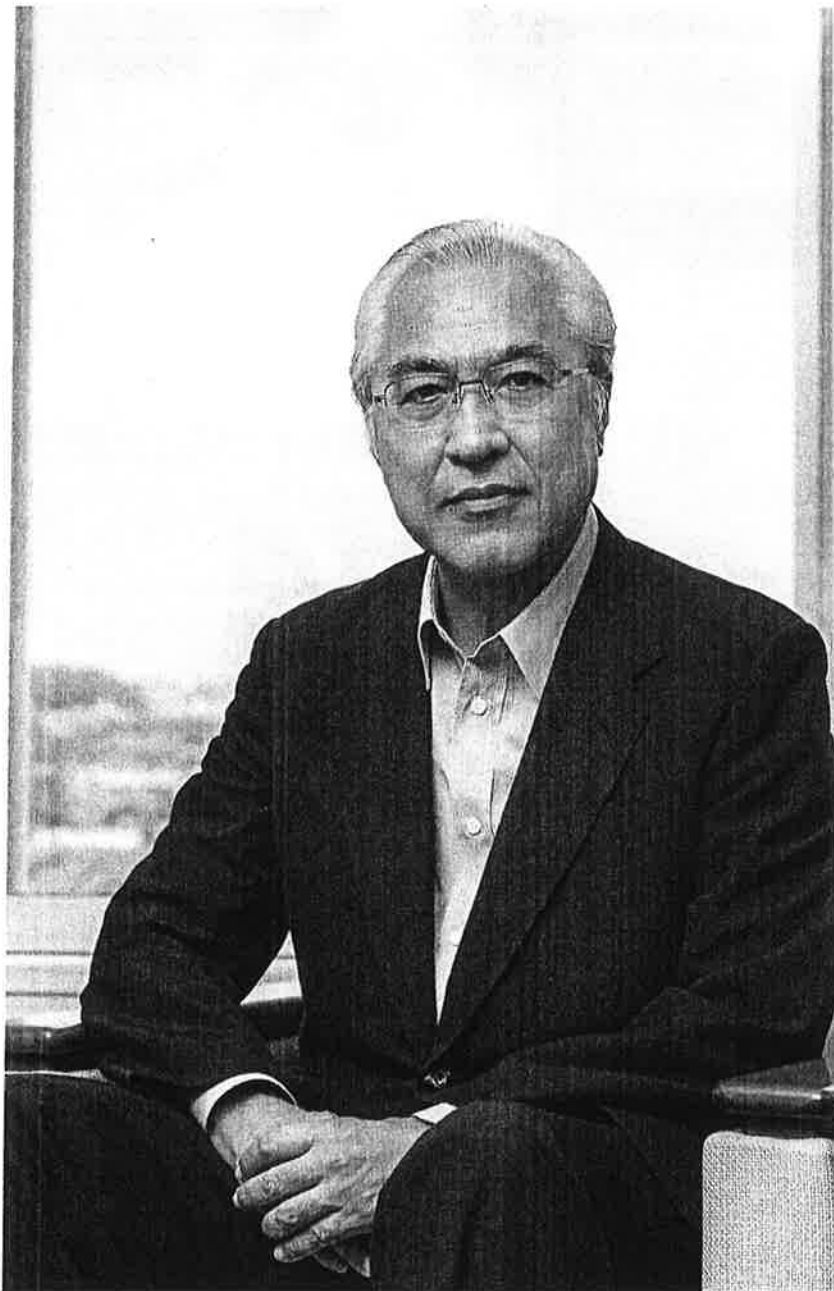
No.1267

EDUCATIONAL PUBLIC OPINION

<http://www.kyoiku-press.co.jp>

>>> 好評連載

- **変わる教育委員会【トライアングル子育て運動】** 初谷幹夫／木更津市教育委員会教育長
- **実践！ 校長塾【学んでよかったと思える学校】** 堂免玲子／広島県竹原市立中通小学校校長
- **マイオピニオン【「教育安心社会」とは】** 貝ノ瀬滋／東京都三鷹市教育委員会教育委員長



▼資料【平成26年度文部科学関係概算要求のポイント(概要)】
◎文部科学省

▼特別企画【「ネット依存」―中・高校生約52万人が「病的使用」―】

▼管理職選考 合格の流儀【学校保健・安全の課題】
◎嶋崎政男／神田外語大学教授

▼潮流【学校は重要なセーフティネット】
◎湯澤直美／立教大学コミュニケーション福祉学部教授

◎湯澤直美／立教大学コミュニケーション福祉学部教授

初谷幹夫

はつたに・みきお◎昭和21(1946)年生まれ。千葉大学卒。小中学校教諭、千葉県教育庁君津地方出張所管理主事・課長を経て平成7年木更津市立南清小学校校長。夷隅地方出張所所長、木更津市立畑沢小学校校長、県総合教育センター所長、木更津第一小学校校長を歴任し、平成16年10月から木更津市教育長。

特別企画

「ネット依存」

—中・高校生約52万人が「病的使用」—

中学生の6.0%、高校生の9.4%がインターネット依存で「病的使用」に当たる深刻な状態にあることが、平成25年8月1日(木)、大井田隆・日本大学教授が研究代表をしている厚生労働省研究班の調査結果で明らかになった。データからうかがえる「ネット依存」の深刻度とともに、学校現場でどのような対応をすべきか、(独)国立病院機構久里浜医療センターの専門家に現状を聞いた。

この調査は、平成24年10月～同25年3月に、全国の中学校約1万校と高校約5千校から無作為に抽出した中学校140校、高校124校の中・高校生約14万人を対象に実施、合わせて179校の約10万人から有効回答を得た。最近、中・高校生の間で深刻になっていく「ネット依存」の現状を初めて全国規模で調査し、明らかにした。

インターネットへの依存度を調べるテストでは、次の8項目を質問した。

- ① インターネットに夢中になっていると感じるか
- ② 満足を得るために、インターネットの使用時間を長くしていかねければならないと感じるか
- ③ 使用時間を減らしたり、止めようとしたりしたが、うまくいかないことが度々あったか
- ④ インターネットの使用をやめようとした時、落ち込みやイライラを感じるか
- ⑤ 意図したよりも、長時間オンラインの状態にいるか

⑥ インターネットのため、大切な人間関係、学校、部活動のことを危うくしたことがあったか

⑦ 熱中し過ぎていることを隠すため、家族や先生にうそをついたことがあるか

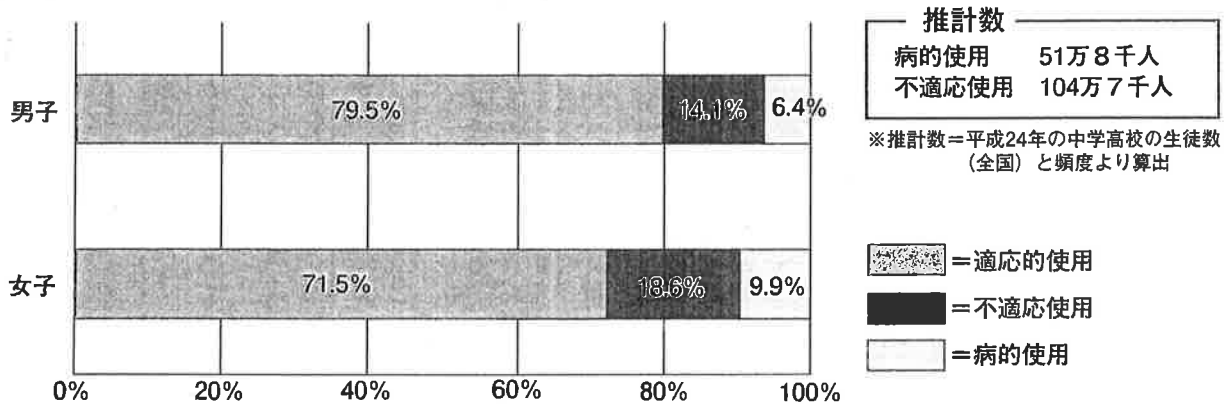
⑧ 嫌な気持ちや不安、落ち込みから逃げるためにインターネットを使うか

これらの項目に5項目以上「はい」がある場合は「病的使用」、3～4項目は「不適応使用」、2項目以下は「適応的使用」と分類した。その結果、「病的使用」に相当した割合は中学生で6.0%、高校生で9.4%。男女別では男子が6.4%、女子が9.9%だった。この結果から推計すると「病的使用」に当たる中・高校生は51万8千人になるといふ(図1)。

平日のインターネット使用時間が「5時間以上」という生徒も少なくない。中学生男子で8.9%、同女子で9.2%、高校生男子で13.8%、同女子で15.2%を占めた。

「この30日間にいつもより気が重

図1 インターネットへの依存度



睡眠の質も低下

「落ちて落ち込むことはありませんか」という質問に、平日に5時間以上インターネットを使用している生徒の48・6%が「あった」「たびたびあった」と回答するなど、精神的な面での弊害が出ていた。

平日のインターネット使用時間と睡眠習慣の関係にも、多くの問題が見られた。

平日にインターネットを5時間以上使用している生徒は、睡眠の質について52・3%が「かなり悪い」「非常に悪い」と回答していた。また、39・5%の生徒が睡眠時間は「6時間未満」と答えている。眠りにつきにくいなどの「入眠困難」の割合は、使用時間が3時間未満の生徒10・2%に対して20・2%と、多い傾向が見られた。

睡眠の質の悪さや睡眠時間の短さは「午前中の調子の悪さ」にも直結していた。「この30日間に午前中調子が悪いことがあったか」という質

問に「しばしばあった」「常にあった」と回答した割合は、使用時間が3時間未満の生徒で9・1%。5時間以上の生徒では18・9%と、3時間未満の2倍に上っている。「この30日間にいつもより楽しい日常生活ができなかった」と回答している生徒も、3時間未満の生徒が7・7%だったのに対し、5時間以上の生徒は13・9%と、2倍近かった。

**自己チェックできる
サイト開設**

「ネット依存」の問題は日本だけではない。韓国や中国では長時間連続してオンラインゲームを利用して死亡する事故が起きている。アメリカでもインターネットに長時間費やすことが原因の離婚や解雇などの深刻な問題が起きており、その治療に注目が集まっている。

日本の場合、ネット依存の治療に専門的に取り組んでいる施設はほとんどない。(独)国立病院機構久里浜医療センター(神奈川県横須賀市)は平成23年7月から「ネット依存治療

図2 インターネット依存自己評価スケール(青少年用)「K-スケール」

	項 目
1	インターネットの使用で、学校の成績や業務実績が落ちた。
2	インターネットを使用している間は、よりいきいきしてくる。
3	インターネットができないと、どんなことが起きているのか気になってほかのことができない。
4	“やめなくては”と思いながら、いつもインターネットを続けてしまう。
5	インターネットをしているために疲れて授業や業務時間に寝る。
6	インターネットをしていて、計画したことがまともにできなかったことがある。
7	インターネットをすると気分がよくなり、すぐに興奮する。
8	インターネットをしているとき、思い通りにならないとイライラしてくる。
9	インターネットの使用時間をみずから調節することができる。
10	疲れるくらいインターネットをすることはない。
11	インターネットができないとそわそわと落ち着かなくなり焦ってくる。
12	一度インターネットを始めると、最初に心に決めたよりも長時間インターネットをしてしまう。
13	インターネットをしたとしても、計画したことはきちんとおこなう。
14	インターネットができなくても、不安ではない。
15	インターネットの使用を減らさなければならぬといつも考えている。

開発者韓国情報化振興院 (National Information Society Agency) より許可を得て翻訳・使用
 翻訳者: 久里浜医療センター TIAR (ネット依存治療研究部門)

研究部門」を開設して治療を開始した。その患者の多くは中・高校生という。

韓国では10泊程度のキャンプでインターネットから切り離された環境

で過ごす試みも始まっている。ただ、こうした試みが効果を挙げるためには、「ネット依存」について本人の自覚があることが前提である。同セ

ンターでは、ホームページ上で、ア

メリカや韓国のインターネット依存度テストを日本語に訳して、自己チェックができる簡単なテストを公開している。

図2はその中の一つ、韓国のインターネット依存自己評価スケール(青少年用)「K-スケール」である。15項目の質問に対して「全くあてはまらない」1点、「あてはまらない」2点、「あてはまる」3点、「非常にあてはまる」4点として採点(9、10、13、14番目の項目は逆の配分で採点)する。合計点が44点以上の中・高校生と42点以上の小学生は、インターネットの「高リスク使用者」と判断し、専門医療機関に相談するようにアドバイスしている(チェックサイト = http://www.kurihama-med.jp/tiar/tiar_07.html)。

こうしたチェック・テストを活用することにより、学校のクラス単位でネット依存の状況について生徒に自己点検させ、話し合わせるなど、教育啓発につなげることもできそうだ。

前園真毅氏に聞く



(独)国立病院機構久里浜医療センター
(神奈川県横須賀市)で「ネット依存」
の中・高校生とその保護者のケアをし
ている精神保健福祉士・前園真毅氏に
「ネット依存」の子どもへの対応をお
聞きした。

◇ ◇
韓国では若者が自分の部屋のパソコンでオンラインゲームにはまり、引きこもりや利用料の問題が高じて自殺したり、事件を起こしたりしたことが社会問題化しました。日本の場合、数年前まではインターネットといえばパソコンと携帯電話が主流でしたが、最近ではスマートフォンによるインターネット接続が一般的になり、中・高校生が自室の布団の中でも使えるような状況になっています。従って保護者や教師

など大人は、まず子どもたちがどのよう
にインターネットを利用をしている
のか正確に把握する必要があります。

子どもにとってスマートフォンは、
コミュニケーションを取ったり、ゲー
ムでストレスを発散したりするための
ツールになっています。楽しく学習で
きる道具という要素もあり、全面禁止
という対応ではなく、「これからの
社会に必要なものであり、病的なネッ
ト依存にならないように、上手に付き
合っていくスキルを身に付けることが
求められるもの」と捉えてはどうでし
ょうか。

一方で、ゲームのやり過ぎという現
象面だけでなく、子どもがこうした機
器にはまっていく背景も慎重に見てい
く必要があります。例えば、ネット依
存の背景には、いじめ問題や家庭の問
題など、その子どもの個別の問題が見
えてくることがあります。ネット依存
の専門家であるアメリカの心理学者、
キンバリー・ヤング博士も指摘してい
ますが、ネット依存問題の背景に、家
庭の人間関係の問題があることが少な
くないようです。ドイツでも家庭問題
の解決がネット依存の解決につなが
った事例が報告されています。

本センターでは、ネット依存につい
てのチェックリスト(スクリーニング

テスト)を公開しています。依存的傾
向の早期発見や予防的な啓発につな
がればと思っています。こうしたリス
トを使い、結果について子どもと話し
合っただけでは、結果について話し合
ってほしいと思います。その場合、ネ
ットの世界での独特な用語についてあ
る程度、大人が知っていないと対話が
成立しないことがあります。子どもは
自分が熱中しているゲームについて、
大人が少しでも理解を示すと反応が違
います。

ネット依存が強まると、睡眠不足に
なり、家庭や学校での日常生活に支障
を来すようになります。本人も「この
ままではまずい」と自覚するでしょう。
頭ごなしの指導ではなく、本人の自覚
を促し、立ち直りを支援するような対
応が必要です。

韓国では、小4、中1、高1の子ど
もを対象に毎年ネット依存の調査がな
されています。また年に2回、韓国全
16都市で11泊12日のレスキュースクー
ル(寄宿治療プログラム)が開かれ、
父母教育やカウンセリングはもちろ
んのこと、インターネットから離れ、乗
馬をしたり絵を描いたりするなど、レ
クリエーションを中心とした活動をし
ます。医療関係者と政府関係者が協力
した取り組みとして成果が上がってい
るようです。