|  |  |
| --- | --- |
|  | 生徒指導総合対策会議  　Vol.27  (2014年1月31日号) |
| ～「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 ～ | |

◇ 「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

◇ 「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５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

○ 何をもって「ネット依存症」とするのかは難しく、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。



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 |