

思春期のメディア利用・ネット依存の実際

インターネット・ゲームによる依存的使用が最も問題化しやすいのが思春期世代である。総務省による調査では、わが国における10代の主なメディア平均利用時間は、2016年ではテレビ(リアルタイム)89.0分、テレビ(録画)13.4分、インターネット130.2分、新聞0.3分、ラジオ3.5分となっており、10代のメディア利用のほとんどがテレビとインターネットであると考えられる。そして年々テレビは減少傾向、インターネットは増加傾向にある。¹²⁾そしてわが国での中学・高校生世代(13-19歳)のインターネット利用率は95%以上¹⁾とされ、スマートフォンの所持・利用率は中学生で40-70%程度²⁾³⁾⁴⁾¹⁴⁾、高校生で90%以上²⁾⁴⁾と報告されている。ほとんどの中高生が日常的にインターネットを利用しているのが実情である。

インターネットに依存的な中高生の割合は、自記式のスクリーニングテスト(20項目のインターネット依存度テスト70点以上)によると、中学生5.7%⁵⁾、高校生4.6%⁶⁾と報告されている。ゲーム依存に関しては、世界的には0.7-27.5%にDSM-5によるInternet Gaming Disorderが疑われたと報告されている。¹³⁾わが国におけるゲーム依存関連の報告はまだ少ないが、多くの中高生に関連していると考えられる。

中高生のインターネット依存と、全般的な精神状態の悪化³⁾¹⁰⁾、就寝時刻の遅さ⁷⁾⁸⁾⁹⁾¹¹⁾、睡眠時間の短縮⁸⁾⁹⁾、日中の眠気⁸⁾、睡眠の質の低下⁹⁾¹⁰⁾、運動時間の短縮¹¹⁾、肥満¹⁵⁾などとの関連性が報告されています。さらにスマートフォン使用による両眼視機能障害¹³⁾や、長時間使用による成績の低下¹⁴⁾、睡眠時間の減少傾向¹⁴⁾などが報告されている。しかしこれらの報告の多くが学校ベースの調査であるため、不登校傾向にある生徒については結果に反映されていない可能性があり、実際はさらに問題が大きいのかも知れない。

健診での注意点

インターネットやゲームに依存的になると最も影響が出やすいと考えられるのが睡眠である。就寝時刻が遅くなりがちとなり、昼間に眠気がさすようになり、休日には遅くまで寝るようになりがちである。また欠席を繰り返している生徒は、インターネットやゲームの時間が延長しがちになり(家で空いている時間が多いため)、さらに依存的使用につながりやすくなる。睡眠問題や遅刻・欠席の問題がある場合には、インターネットやゲーム(他のメディアも含め)の使用状況について聞き取るのが望ましいと考えられる。しかし依存症者は自らの依存による悪影響やその依存状況を軽く述べがち、もしくは否定しがちである。保護者や先生など本人の生活状況をよく知る人の陳述も、参考にすべきである。

フォローアップ方針

日常生活や学校生活に影響が出始めるようであれば、カウンセリングを紹介したり、医療機関に受診することが推奨される。医療機関では発達障害や精神疾患の検索・治療が望まれる。また生活指導や心理・精神療法的なアプローチも期待される。不登校傾向が顕著な場合にはデイケア参加、生活習慣を整えるための入院治療も考慮されるかもしれない。登校できているようであれば、医療機関においては、長期休み中などに定期的フォローも考えられる。

不登校などによって家での空き時間が多くなると、インターネットやゲームなどの時間が増えがちになるので、登校が困難であれば、フリースクールやアルバイト、習い事などによる社会参加を援助するのも良いと思われる。

依存的使用に関する否認が強い時には、(依存の改善や、インターネットやゲームの時間短縮に主眼を置くよりも)より多くの社会参加を促したり、生活リズムを整えることを主眼に生活指導を行ったほうが良いかもしれない。

本人と家族に対して今後注意すべき点などのアドバイス(Anticipatory Guidance)

携帯できるインターネット機器やゲーム機器(スマートフォンなど)を子どもに与えると、据え置き型の機器よりも、保護者の目が行き届きにくくなり、利用時間も延長しがちになると考えられる。中学生には、子ども専用の携帯型のインターネット・ゲーム機器を与えるのは避けたほうが良い。どうしても子ども専用の携帯型のインターネット・ゲーム機器を与える時には、フィルタリング(利用時間や利用できるアプリケーションなどに関する)を利用・設定すべきである。

学童期に引き続き、家庭内でのインターネット・ゲーム(メディア)利用についてのルール(利用時間や利用できるサイト、金銭面、してはいけない書き込みなど)を作ることが望まれる。一家庭でのルール作りでは限界があるので、クラスや学校全体でメディア利用に関するルールを作るのも一定の有効性がある。思春期になると大人からルールを押し付けられることを嫌がる傾向にあるので、生徒が主体的にルールを決めるのを大人が支援するという形になることが望ましいと考えらる。学校での生徒や保護者に対するインターネット(メディア)利用に関する包括的な啓発教育が行われることが望まれる。

部活動、生徒会活動や習い事などへの適度な参加は、インターネットやゲーム時間の短縮につながりやすくなり、また適度な運動は夜間の良眠を促すので望ましいと考えられる。

思春期のインターネットやゲーム(メディア)の長時間利用は就寝時刻の遅さにつながりやすく、その結果として起床時間の遅さや学校での活動性の低下(授業中の居眠りなど)に直結しやすくなる。神山は望ましい就床時刻の目安として、中学生で22時以前、高校生は23時前を提唱している。¹⁶⁾特に長期休み中は生活のリズムが乱れやすくなりやすいので要注意である。保護者は特に就寝時刻を維持することを重要視すべきであると考えられる。

保護者によっては、(子どもが依存的な使用をするために)インターネット機器やゲーム機器を一時的に取り上げるというアプローチをとる場合もあるかもしれないが、子ども自身がそれらを取り上げられることにある程度納得していない場合には、子どもの暴言や暴力を誘発することがあり、失敗に終わる可能性が高いと考えられる。あくまでも子どもとメディアの利用について話し合っ、付き合い方を決めていく必要がある。

【参考文献】

- 総務省：平成29年通信利用動向調査，2018
- 内閣府：平成29年度青少年のインターネット利用環境実態調査報告書，2017
- Kawabe, K., Horiuchi, F., Ochi, M., et al.: Internet addiction: Prevalence and relation with mental states in adolescents, Psychiatry and Clinical Neurosciences, 70, 405-412, 2016
- 神奈川県、横浜市、川崎市、相模原市：子どもたちのネット利用に関わる実態調査結果報告書，2014
- 総務省情報通信政策研究所：中学生のインターネット利用状況と依存傾向に関する調査，2016
- 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
- 河邊憲太郎、堀内史枝、越智麻里奈他：中学生におけるインターネット依存と睡眠習慣との関連，不眠研究，2016：41-45，2016
- 中山秀紀、上野文彦、三原聡子他：中学生におけるインターネット依存と睡眠問題との関連，日本アルコール・薬物医学会雑誌，53(5)：171-181，2018
- Choi, K. Son, H. Park, M.et al.: Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents. Psychiatry and Clinical Neurosciences, 63: 455-462, 2009
- Cheung, LM. and Wong, WS.: The effects of insomnia and internet addiction on depression in Hong Kong Chinese adolescents: an exploratory cross-sectional analysis. Journal of Sleep Research, 20: 311-317, 2011
- 津田朗子、木村留美子、水野真希：小中学生のインターネット使用に関する実態調査 一依存傾向と生活習慣について一，金大医保つるま保健学会誌，39(1)：81-86，2015
- 総務省：平成30年度版情報通信白書第5章ICT分野の基本データ，208-282，2017.
http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h30/pdf/index.html
- 鈴木武敏：テレビゲーム時代からスマホ時代への移行による子どもたちの眼科的問題，小児保健研究，77(6)，590-593，2018
- 川島隆太：スマホが学力を破壊する，集英社，東京，2018
- Canan, F., Yildirim, O., Ustunel, T. Y., et al.: The relationship between Internet Addiction and body mass index in Turkish adolescents. Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 17(1), 40-45, 2014
- 神山潤：総合診療医のための「子どもの眠り」の基礎知識、新興医学出版社、東京、2008