



# 中高生では7人に

# 1人と急増

# ネット依存

スマートフォン（スマホ）の急激な普及で、インターネットはふだんの生活のなかでごく当たり前に使われる道具の1つになりました。それに伴い、インターネットの使いすぎによって日常生活に問題が生じる「インターネット依存（ネット依存）」が問題になっています。なかでも中高生など若い世代は過剰使用に陥りやすく、注意が必要です。ネット依存の現状とその対策を紹介します。

監修



国立病院機構 久里浜医療センター 院長

樋口 進 先生  
(ひぐち・すすむ)

●略歴

1979年、東北大学医学部卒業。アメリカ国立保健研究所への留学後、精神科疾患を広く診療している国立療養所久里浜病院（現国立病院機構久里浜医療センター）で医長、臨床研究部長、副院長などを経て現職。2011年、同センターに日本初のインターネット依存専門外来を開設した。精神保健指定医、日本精神神経学会認定医。専門は臨床精神医学で、特にインターネット依存、ギャンブル依存、アルコール関連問題などに詳しい。著書に「スマホゲーム依存症」（内外出版社）、「ネット依存症」（PHP新書）など多数。

## ネットの過剰使用で生活に問題が起る

「インターネット依存（ネット依存）」は正式な病名ではなく、定義もまだありません。一般に、インターネットを使う時間や方法を自分でコントロールできず、過剰使用によって勉強や仕事などの生活面に問題が生じている状態と考えられています。

似たような言葉に「ゲーム依存」があります。ゲームに病的にはまっている状態ですが、これを今年6月、世界

保健機関（WHO）が疾患と認め、「ゲーム障害」という病名にしました。ゲーム障害は、「主にオンライン」と「主にオフライン」の2種類に分けられますが、ほとんどを占めるのは「主にオンライン」なので、ゲーム障害はほぼネット依存と重なっています。

一方、インターネットには、ゲームのほかに、人と交流できるソーシャル・ネットワーキング・サービス（SNS）や動画など多種多様なアプリがあります。そのどれにはまってもネット依存ですが、生活面で問題が生じる

## 中高生は5年で1.8倍 ネット依存の疑い

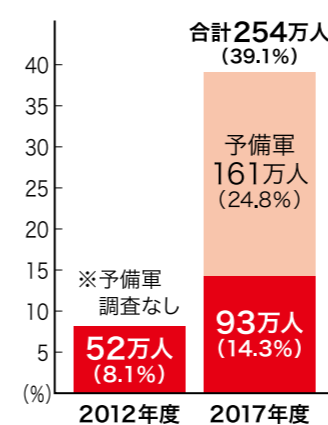
ケースは、多くがゲーム依存です。

かつてはオンラインで遊ぶにはパソコンが必要だったので、自分専用のパソコンを持つていない中高生にとって、オンラインゲームはあまり身近ではありませんでした。しかし近年、スマートフォン（スマホ）が急速に普及し、いまや中学生の半数以上、高校生にいたっては約95%がスマホを使い、そのほとんどがインターネットを利用して

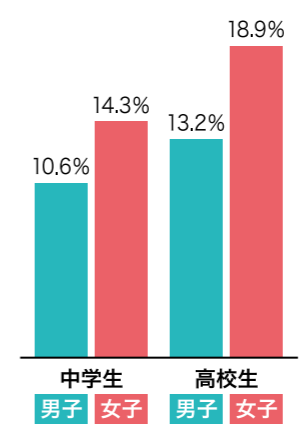
います（内閣府「平成29年度青少年のインターネット利用環境実態調査」より）。その結果、中高生のネット依存が大きな問題になってきました。

厚生労働省研究班の中高生を対象にした2017年度の調査によると、ネット依存が疑われる生徒は93万人。中高生全体で約650万人ですから、7人に1人の割合です。12年度は52万人でしたので、5年間で1.8倍に増えました。予備軍の161万人を加えると254万人となり5人に2人はインターネットの使用に問題があること

■ネット依存が疑われる中高生数の変化



■ネット依存が疑われる中高生の割合(2017年度)



がわかりました（14ページ左グラフ）。

ネット依存が疑われる生徒の割合は、中学生より高校生が高く、どちらも男子より女子が高くなっていました（14ページ右グラフ）。

調査では8つの質問が行われ、あてはまる数が5個以上を「病的使用」、3〜4個を「不適応使用」としました。ここでは前者を「ネット依存の疑い」、後者を「予備軍」と表現しています。

左上に、同調査で用いられた質問票を元にしたチェックリストを掲げました。お子さんなど家族のネット依存が心配な人は、ぜひメモをして、本人にチェックしてもらってください。

## 短期間ではまりやすい オンラインゲーム

この調査で、男子はゲーム、女子はSNSの利用が多いことがわかっています。日常生活に差し障りが出やすいのはゲームで、未成年であれ成人であれ違いはありません。ゲームは利用開始から短時間で依存状態になりやすいので、特に注意が必要です。

## チェック！ ネット依存の可能性は？

次の8項目のうち5項目以上あてはまると「ネット依存」が疑われ、3〜4項目あてはまると「予備軍」と考えられます。

- ネットに夢中になっていると感じていますか
- 満足を得るために使用時間を長くしなければならぬと感じていますか
- 使用を制限する、使用時間を短くする、完全にやめるなどを試みただけでも、うまくいかなかったことが何度もありましたか
- 使用を制限する、使用時間を短くする、完全にやめるなどをすると、落ち込んだりイライラしたりしますか
- 使い始めに考えたより長時間使っていますか
- ネットのせいで大切な人間関係や学校（または仕事）などのことを台無しにしたことがありますか
- ネットに熱中しすぎていることを隠すため、家族や先生（または上司）などにうそをついたことがありますか
- 問題や嫌な気分（不安や落ち込みなど）から逃れるためにネットを使っていますか



厚生労働省研究班の調査票を参考に作成

# 生活リズムが乱れ、心身に悪影響を及ぼす

## スマホやパソコンと上手につきあう8つのポイント

- 1 端末は親名義で購入して子どもに貸す
- 2 買う前に話し合っルールをつくり、紙に書いて見えるところに貼る
- 3 使用時間と使用場所を決める（使用場所はリビングなど家族がいる部屋にする）
- 4 1か月の使用料金の上限を決める
- 5 親に無断でオンライン決済をしない
- 6 ルール違反には翌日の使用禁止などのペナルティを課す（1回で全面禁止にしない）
- 7 親もルールを守り、模範となる使い方をする
- 8 スポーツで体を動かすなど現実世界を大切に

国立病院機構久里浜医療センターのホームページより

ゲームで得られる「勝った」という快感やワクワク感は、アルコールや薬物で得られる快感と同程度とされており、なかなか自主的にやめられません。オンラインゲームが盛り上がるのは21時以降なので、寝るのは明け方になり生活が乱れます。当然、遅刻や欠席が増え、成績が落ちたり部活に行けなくなったりします。やがて生活が昼夜逆転し、引きこもりにつながることもあります。

健康面では、まず睡眠障害があります。体を動かさないので血液循環が悪

く、体力や骨密度が低下します。食べる暇も惜しんでゲームをすれば低栄養に、ずっと何かを食べながらだと肥満傾向が出てきます。ネット環境がないとイライラしたり無気力になったりと精神面にも影響します。

また、ゲームの課金システムを利用して支払いが年間数百万円に及び、うつ状態になったり、生活が破綻したりするケースもあります。

## 使用ルールをつくり予防治療は専門の施設で

ネット依存を予防するには、まず各家庭でインターネットとのつきあい方を考えることです。上の「8つのポイント」を参考にしてください。

冬・春・夏休みなど長期の休みがネット依存のきっかけになりやすいので、休み中のルールも決めておき、日ごろから親子で話し合い、相談しやすい環境をつくっておくことも大切です。

インターネットの禁止は現実的ではありません。無理にスマホを取り上げると、暴力に向かう危険もあります。



また、タイマーやフィルターリングでの制限も有効ではありません。インターネットについては通常、子どものほうが詳しく、かいくぐる方法を見つけると考えてよいでしょう。強制的にやめさせるのではなく、自分の問題に気づき、どうすべきか自分で考えることが重要です。子どもは問題への危機感が乏しいので、大人が気づかせるよう導きましょう。

すでにネット依存であれば、家庭内での解決は難しいので専門の医療機関を受診しましょう。

久里浜医療センターのホームページ  
([http://www.kurihama-med.jp/2017-net\\_list.html](http://www.kurihama-med.jp/2017-net_list.html)) には、全国の治療施設リストが掲載されているので、参考にしてください。