

令和 5 年 6 月 28 日現在

機関番号：34528

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2019～2022

課題番号：19K03302

研究課題名(和文) 青少年を対象としたインターネット依存予防教育プログラムの開発

研究課題名(英文) Development of Internet Addiction Prevention Education Program for Youth

研究代表者

永浦 拓(Nagaura, Hiromu)

神戸医療未来大学・人間社会学部・准教授

研究者番号：10836224

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,200,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の目的は、青少年を対象とした認知的要因(考え方のスタイル)に焦点を当てたインターネット依存予防プログラムの開発であった。まず、大学生約1,000名を対象とした調査より、昼夜逆転傾向とストレスはゲーム依存を促進することが示された。次に、小中学生約2,000名を対象とした調査により、全体の7.3%がゲーム依存度のCutoff値以上の割合を示していること、依存を促進する認知として、友人関係の不安やゲームのストレス低減に対する有効性認知などがあることが示唆された。これらを踏まえ、ゲーム内での友人関係、ストレス対処レパトリーの拡充を目的とした授業案を作成し、小・中学校2校での実践を試みた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究では、国際疾病分類第11回改訂版(ICD-11)に追加された「ゲーム障害」のリスク要因として、ストレス対処や生活習慣の問題がみられること、また、特に本邦の青少年の特徴として、ゲーム内における友人関係の不安の高さがゲームへの依存に影響を及ぼしていることが明らかとなった。また、ゲームのプレイ自体ではなく、ゲームの使用をセルフコントロールすることを主眼に置いた、心理教育プログラムの知見に基づいた予防プログラムの有効性が示唆された。

研究成果の概要(英文)：The purpose of this study was to develop an Internet addiction prevention program focused on cognitive factors (thinking styles) for youth. First, a survey of approximately 1,000 college students indicated that day/night reversal tendencies and stress promote gaming addiction. Next, a survey of approximately 2,000 elementary and junior high school students indicated that 7.3% of the total respondents were above the Cutoff value for gaming addiction, and that cognitions that promote dependence include anxiety about friendships and perceived effectiveness of games in reducing stress. Based on these findings, a lesson plan was developed to expand the repertoire of in-game friendships and stress coping skills, and was implemented in two elementary and two junior high schools.

研究分野：臨床心理学

キーワード：ゲーム障害 認知的要因 ストレスマネジメント 心理教育

## 1. 研究開始当初の背景

WHO の国際疾病分類 (International Classification of Diseases 11th Revision : ICD-11) では、オンラインゲームを含むゲーム利用のコントロール障害などに特徴づけられる「Gaming disorder (ゲーム障害)」が疾病として認定された。また、総務省 (2018) は、13~19 歳のインターネット利用率は 96.9% であり、特にオンラインゲームやソーシャル・ネットワーキング・サービス (以下、SNS) を目的にインターネットを利用する傾向にあることを明らかにしていることから、特に青少年を対象としたインターネット依存の予防・対策について整備する必要があるといえる。

インターネット依存に至るプロセスについて、Davis, et al. (2002) や Caplan (2010) は、安全で快適な人間関係が得られるといった「社会的な快適さ (social comfort)」や「オンライン上の社会関係の優先 (preference for online social interaction)」, インターネットの使用は孤独感や精神的苦痛を和らげるものであるといった「情動調節 (mood regulation)」など、インターネットに関する不合理な考え (非適応的な認知) の存在を指摘している。

一方、インターネット依存傾向に関連する要因として、ストレスを感じた際の対処スキルとの関連も報告されている。特に青少年では、Milani, et al. (2009) が、ストレスに対して回避的な対処を用いることが、インターネット依存に影響を及ぼすことを明らかにしている。本邦では、永浦・富永 (2018) において、インターネット依存傾向の強い者は、「サポート希求」に関する対処を用いることが少ないこと、「行動的回避」、「感情抑圧」といった心理社会的に望ましくないストレス対処方略を多く用いる傾向にあることを明らかにしている。

## 2. 研究の目的

本研究では、青少年を対象に、ゲーム依存に関する非適応的な認知、ストレス対処スキルが依存傾向に及ぼす影響について検討し、得られた結果を基に、予防を目的とした心理教育プログラムの開発を目的であった。本研究の学術的独自性・創造性として、1) 依存傾向をプロセスモデルで検討する、特に「認知的要因」に着目した検討を行うこと、2) 依存の予防を目的とした心理教育プログラムを開発することの 2 点が挙げられる。

なお、本研究ではインターネットのコンテンツのうち、近年若年層に急速に普及したオンラインゲームへの依存に焦点を当て行うこととした。

## 3. 研究の方法

### 研究 1) 大学生におけるゲーム依存傾向と生活習慣および精神的健康度の関連

2020 年 5 月 (Time1), 7 月 (Time2), 11 月 (Time3), 2021 年 7 月 (Time4) の 4 時点において、3 大学の大学生・大学院生を対象に、アンケートフォームを用いた調査を行った。調査協力者は、Time1 で 1,073 名、Time2 で 843 名、Time3 で 780 名、Time4 で 702 名であった。調査内容は以下のとおりである；(1) ゲーム習慣：調査前と比較し「増えた」、「変わらない」、「減った」、「習慣がない」から 1 つを選ぶよう回答を求めた。(2) ゲーム依存傾向：IGDS-J (鷲見ら, 2018)。(3) 生活習慣：Breslow (1972) を基に、昼夜逆転、運動習慣などの項目に 5 件法により回答を求めた。(4) 精神的健康度：K6 (古川ら, 2008) を用いた。

### 研究 2) 青少年のゲームに関連する認知的要因が依存傾向に及ぼす影響

2022 年 1 月、A 県 B 市に在住する全児童生徒を対象に、アンケートフォームを用いた調査を行い、2,000 名より調査協力が得られた。調査内容は以下のとおりである；(1) ゲーム依存傾向：IGDS-J (鷲見ら, 2018)。(2) ゲームに関連する認知に関する質問：まず、先行研究 (Davis, 2002; King & Delfabbro, 2014; 清水ら, 2019 など) を参考にしたうえで、64 項目を作成した。次に、これらの項目について、研究代表者および研究分担者と公認心理師および臨床心理士資格を有する小中学校の教員 2 名により、今日の学校現場における子どもたちの様子に沿った内容であるものを選定し、小中学生にも理解しやすい文言に修正し、最終的に 35 項目について回答を求めた。

### 研究 3) 認知的要因およびストレス対処に焦点を当てたゲーム依存予防教育プログラム実践の試み

2022 年 7 月、研究 2 で得られた知見に基づき、B 市の児童生徒および保護者に向けたリーフレットの作成と配布を行った。リーフレットには、本調査の結果の概要に加え、ゲーム依存の予防のための方法として、友人からのゲームの誘いの断り方、ストレス対処レポートの拡充、自身の肯定的側面への気づきの促進などについて、小中学生にもわかりやすい文言でまとめた。また、B 市の小学校 5 年生 1 学級、中学校 2 年生 1 学級において、アサーショントレーニングやストレスマネジメントなどをベースとした予防教育プログラム授業案の作成および実施を、教育委員会および各校の生徒指導担当などとの協同により実施した。各授業は、2023 年 1 月、研究代表者、各学級の担任、臨床心理学を専攻する大学生 4 名によるチーム・ティーチング形式により行われた。

#### 4. 研究成果

##### 研究1) 大学生におけるゲーム依存傾向と生活習慣および精神的健康度の関連

まず、インターネットゲーム依存傾向を測定する尺度である IGDS-J ( 鷲見ら, 2018 ) の得点をもとにゲーム障害に該当する者の割合を算出したところ、大学生全体において 4.2%と、先行研究と同様の結果が得られた。次に、依存傾向に影響を及ぼす要因として、K6、生活習慣を説明変数、IGDS-J 合計点を従属変数とする階層的重回帰分析を行った。結果、全時点において、昼夜逆転、K6 得点が有意な正の影響を、Time1~3 において運動習慣が有意な負の影響を及ぼしていることが確認された。なお、新型コロナウイルス感染症拡大状況下という社会情勢を鑑み、ゲーム障害の有病率の推移についてもあわせて検討することとした。その結果、5 月時点の調査において、「ゲームの時間が増えた」と回答した者の割合は 37.0%であったこと、これらの群は 7 月において「5 月時点よりも増えた」と回答している割合が多いことが認められた。

##### 研究2) 青少年のゲームに関連する認知的要因が依存傾向に及ぼす影響

まず、IGDS-J の Cutttoff 値 ( 5 点以上 ) を示した割合は、調査協力者の 7.3%と、大学生を対象とした先行研究 ( 鷲見ら, 2018 ; Noda et al., 2021 ) を上回る値が示され、小中学生におけるゲーム障害に対する課題未然防止教育に関する知見の蓄積と整備が急務であることが示唆された。

また、ゲームに関連する認知的要因を問う 35 項目について、因子分析の結果より、「セルフコントロールに対する自信のなさ」、「ゲーム内の友人関係不安」、「ゲームに対する完全主義的思考」、「ゲーム内における自己有用感」、「ゲームのストレス対処有効性認知」、「ゲーム内における快適さ」、「ゲーム内の報酬への過大評価」の 7 因子構造が示された。次に、調査協力者を校種 ( 小学校低学年、小学校高学年、中学生 ) に分類したうえで、各因子の得点およびゲームプレイ時間を説明変数、IGDS-J 合計点を目的変数とした重回帰分析を行った。その結果、すべての校種において、「セルフコントロールに対する自信のなさ」が有意な正の影響を示した。また、低学年では「ゲームに対する完全主義的思考」が、高学年では「ゲーム内の友人関係不安」が、中学生では「ゲームのストレス対処有効性認知」と「ゲーム内の報酬への過大評価」が、それぞれ有意な正の影響を示した。これらのことからゲーム依存傾向を促進する認知は、共通要因と、校種 ( 発達段階 ) に特有の要因が存在することが示された。このことから、ゲームそのものの規制ではなく、発達段階別の予防教育が重要であること、ゲームに対するコントロール感に加え、友人関係スキルやゲーム以外のストレス対処レパートリーの拡充などの予防的教育が有効と考えられることが示唆された。

##### 研究3) 認知的要因およびストレス対処に焦点を当てたゲーム依存予防教育プログラム実践の試み

リーフレットは、学校を通して全児童生徒に配布されたほか、B 市教育委員会のホームページから閲覧およびダウンロードが可能となっている。また、予防教育プログラムの実施後の感想からは、ゲームそのものが悪いのではなく適切にコントロールしていくことの大切さを学んだことや、年齢が近い大学生の授業実施者がロールプレイにて教示をすることで親しみやすかったなどの肯定的なものが多くみられた。今後は、より多くの授業実践とその効果測定を行い、ゲーム依存予防教育パッケージの開発が期待される。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計1件（うち査読付論文 1件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 1件）

1. 著者名 Noda Tetsuro, Nagaura Hiromu, Tsutsumi Toshihiko, Fujita Yoshinobu, Asao Yusuke, Matsuda Ayane, Satsuma Atsuhiko, Nakanishi Manami, Ohnishi Reika, Takemori Miku	4. 巻 6
2. 論文標題 A cross-sectional study of the psychological impact of the COVID-19 pandemic on undergraduate and graduate students in Japan	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 Journal of Affective Disorders Reports	6. 最初と最後の頁 100282 ~ 100282
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1016/j.jadr.2021.100282	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

〔学会発表〕 計5件（うち招待講演 0件/うち国際学会 0件）

1. 発表者名 永浦拓・藤田益伸・堤俊彦・野田哲朗・中西愛・富美司
2. 発表標題 コロナ禍における大学生のゲーム依存傾向と関連要因 - 経時的変化に着目して
3. 学会等名 2021年度 日本アルコール・アディクション医学会合同学術総会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 永浦拓・藤田益伸・松田彩音・薩摩篤潤・浅尾祐亮・大西怜香・竹森未来・中西愛・堤俊彦・野田哲朗
2. 発表標題 インターネットゲーム障害スケール日本語版の因子構造 逃避型依存モデルに基づいた検討
3. 学会等名 第55回日本アルコールアディクション医学会学術総会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 野田哲朗・松田彩音・薩摩篤潤・浅尾祐亮・永浦拓・藤田益伸・大西怜香・中竹森未来・中西愛・堤俊彦
2. 発表標題 COVID-19が学生のメンタルヘルス・嗜癖習慣に及ぼす影響
3. 学会等名 第55回日本アルコールアディクション医学会学術総会
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 永浦拓・藤田益伸・堤俊彦・野田哲朗
2. 発表標題 IGDS-Jを用いた小中学生のゲーム依存傾向の実態調査 - 校種による違いに着目して -
3. 学会等名 2022年度 日本アルコール・アディクション医学会合同学術総会
4. 発表年 2022年

1. 発表者名 永浦拓・藤田益伸・堤俊彦・野田哲朗
2. 発表標題 小中学生のゲームに関連する認知がゲーム依存傾向に及ぼす影響
3. 学会等名 日本認知・行動療法学会第49回大会
4. 発表年 2023年

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

本研究で実施した取り組みの一部は、以下に掲載されている。

永浦拓 (2022) . &#11972; 脳市小中学校におけるゲームへの依存の未然防止のための取組&#12316; アンケートの実施と活用&#12316; (実践報告) . 兵庫教育 (2022年9月号) , 859, 30-33.

リーフレット (西脇市教育委員会ホームページ)  
<https://www.city.nishiwaki.lg.jp/kakukanogoannai/kyouikuiinkai/kyouikusouzoubu/gakoukyouikuka/kyouikushisaku/25537.html> (最終参照日: 2023.6.28)

広報にしわき2023年3月号 (西脇市ホームページ)  
[https://www.city.nishiwaki.lg.jp/kakukanogoannai/shichoukoushitsu/hisyokouhouka/koho/koho\\_backnumber/koho\\_r5/26237.html](https://www.city.nishiwaki.lg.jp/kakukanogoannai/shichoukoushitsu/hisyokouhouka/koho/koho_backnumber/koho_r5/26237.html) (最終参照日: 2023.6.28)

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	野田 哲朗  (Noda Teturo)  (00769979)	大阪人間科学大学・心理学部・教授    (34435)	

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8 . 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------