

科学研究費助成事業 研究成果報告書

平成 29 年 6 月 15 日現在

機関番号：21102

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2014～2016

課題番号：26381279

研究課題名(和文) 中高生スマホ全盛期におけるネット依存対策・予防のための啓発カリキュラム開発

研究課題名(英文) Internet Addiction Curriculum Development

研究代表者

浅田 豊 (asada, yutaka)

青森県立保健大学・健康科学部・准教授

研究者番号：00315532

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,700,000円

研究成果の概要(和文)：ネット依存に関し、中高生を対象とした調査等に基づき分析した結果、ネット利用後の変化として時間の使い方、気持ちや考え方、人間関係、健康面があげられ、勉強時間の減少、睡眠時間の減少、視力低下の自覚といった回答も存在する。ネット依存になっていない理由としての、家族や友人とのリアルな場面での会話のほうが楽しい、部活動等で多忙、ネットは調べものの道具といった対象者からの回答等を踏まえ、青少年が自分自身で気づくことを促進したり、家庭でのルール作りをする等の政策的展開につながるような、学校や地域での教育カリキュラムのさらなる充実とその効果の振り返りが不可欠である。

研究成果の概要(英文)：According to some studies, it is thought that internet and gaming addiction, compulsive smartphone use, or internet overuse has been observed also in Japan especially in junior high school students and high school students. So we must develop a new educational curriculum about the smartphone and gaming addiction.

研究分野：教育方法学

キーワード：依存 ネット スマホ カリキュラム 教育方法 学校 家庭 地域

1. 研究開始当初の背景

ネット依存を含むネット・ケータイ問題は子どもの健全育成にとって深刻な事態であるが、その対策や研究には決して十分な蓄積があるとはいえない。そのため端末利用のもとで不快な体験や被害体験、ネット依存に陥ってしまう子どもが存在する。

とくに近年加速度的に普及がすすむスマホは従来のケータイと異なりライン問題などあらたな性質の被害や問題が生じその拡大も予測されつつある。

すなわち今日、ネット問題は大変大きな社会的関心事であると考えられ、教育分野・研究分野・行政分野、あるいは一般の家庭においても注意が注がれ、対策につながるような実態の解明を求める声は決して少なくはない。

こういった意識から、子どもたちの健全育成において大変深刻な事態であるネット・ケータイ問題のうち、子どもたちのネット依存の傾向を明らかにし、リスク教育のカリキュラム開発等に生かしていくことを目的とした共同研究を進めることは有効である。

2. 研究の目的

本研究ではネットリスクや情報モラルを啓発する立場からネット依存に特化した教育プログラムやカリキュラム開発を行う。子どもには健康教育等の観点からの啓発プログラムの提供、保護者にはネット依存からの脱却や予防を中心とした啓発、教育関係者には指導者養成を、それぞれ目指すものである。

3. 研究の方法

プログラム立案の参考とするために、高校生・中学生を対象とするアンケート調査を実施する。その際、青森県立保健大学における研究倫理審査において承認(承認番号1444)を得たため、関係機関(教育委員会、各中学校・高校)との打ち合わせ(協力内容確認等含む)を経て、質問紙調査等の段階に入った。

4. 研究成果

まず初年度は文献研究を遂行し、その成果を還元し、ネット依存対策を推進できる青森県内の中学校・高校・教育委員会・民間実践者・ネット関係研究者のネットワークを確立し、共通認識を図り、連携・協働体制の基礎を構築した。そのことはネット問題に関する全国規模の会議に出席し、2日間意見交換や

議論に加わるとともに、初年度1年間の研究成果を全体会で発表したこと等からも裏付けられる。またネット依存そのものやネット依存対策に関する文献調査を実施した。これらをもとに、子ども・保護者対象のネット依存対応プログラムの開発に関し、その概念の抽出(嗜癖・行動障害、過度の没入といった定義、ストレスや同調圧力などの背景、人間関係依存や情報検索、無目的・暇つぶしなどの類型、長時間性や苛立ち、生活障害、精神不安等の基準、居場所探しや癒し、交友関係認識、ゲーム特性などのメカニズム、コミュニケーションやプログラム、ルール、コーディネーションなどの予防・脱却方策他)が完了した。

次に2年目についてはネット依存に関する調査を経て、概略として、子どもたちが普段どれくらいの時間ネットに接しているか、またどういった機器類に接しているか、日常生活の中でネットがどのような位置づけにあるか、利用のサイト、メールやり取り状況、依存の程度、ネットのきっかけ、夢中になる理由、気持ちや体の変化、病院受診・体重増減・視力低下・めまい有無・VDT症候群などの健康上の変化などを把握した。

さらに3年目においては中高生2196人からの回答を分析した。利用端末はスマホ、パソコン、タブレットの順に多く、ゲーム機も一定程度見られた。利用サイトは動画、ゲーム、LINEが多く、利用時間はスマホでは1時間以上3時間未満が最も多いが3時間以上5時間未満、5時間以上も見られた。ネット依存傾向に関連し、思っている以上に長時間使用、睡眠時間が不規則、利用時間を減らそうとするといらだつ、学校や人間関係での失敗などの概念を含む項目を設け点数化したところ、約6%が60点中30点以上であり、何らかの支援が必要と思われる。ネット利用後の変化としては、時間の使い方、気持ちや考え方、人間関係、健康面の順に多く、勉強

時間が減った、睡眠時間が減った、視力低下の自覚といった回答も見られた。ネット依存の主観的判断では「そう思う」が約6%。「どちらかといえばそう思う」が約2割であった。その判断理由では、利用時間の長さ、ネットなしの生活は楽しみがない、ネットが原因の寝不足、ネットが原因の成績低下、の回答が見られた。反対にネット依存になっていない理由には、家族や友人とのリアルな場面での会話のほうが楽しい、部活動等で多忙、ネット以外にやることが多い、ネットは調べものの道具という回答が見られた。周囲からのネットの使い過ぎの指摘を受けた割合は全体の37%であった。ネット依存から抜け出す方法に関しては、友達とのリアルな付き合いを深める、自分で気が付く、家庭でのルール作り、成績が下がるなどの経験(教訓的意味合い)、健康を害する経験(教訓的意味合い)、居場所づくりという回答が見られた。今後も引き続き考察を進め、实际的に役立つ提言等に結び付けられればと考える。

そして、これらの調査結果等を踏まえ、次表群にあげるような、教育プログラムの諸要素を整理することができた。

表1 ネット依存に伴う問題：家庭生活

- ・睡眠不足になる
- ・家族の会話減少
- ・疲れやすくなった
- ・友人との会話減少
- ・家から出られない
- ・食事時間が不規則
- ・経済的損失
- ・ []

表2 ネット依存に伴う問題：勉強面

- ・集中力の低下
- ・学力低下
- ・遅刻や欠席が目立つ
- ・携帯電話先行
- ・成長・発達上、本来学ぶべきこと、吸収すべきことが不十分に
- ・不適切なサイト等への接触
- ・ []

表3 ネット依存に伴う問題：健康

- ・視力の低下
- ・姿勢
- ・VDT (Visual Display Terminal) 症候群 (ドライアイ、首や肩のコリ、抑鬱など)
- ・運動不足
- ・ひきこもり傾向
- ・ []

表4 ネット依存に伴う問題：感情面

- ・携帯電話から離れられない
- ・ネットをやめられなくなる
- ・気力の低下
- ・善悪判断力低下
- ・人と話すことが面倒になりコミュニケーションがうまくいかない
- ・些細なことでイライラしたり怒りやすくなる
- ・パソコンや携帯電話がないと情緒が不安定になる
- ・他人に攻撃的になる ・大切な人間関係を失う
- ・ネットでは責任を持たず架空のことをしてしまう
- ・ []

表5 ネット依存に伴う問題：練習問題から項目を入れましょう(教育用)

- イ) 学習意欲の低下
- ロ) 目が痛い・かすむ
- ハ) 朝起きられない
- ニ) 孤独感を感じる

表6 原因・メカニズム：悩み・不安・ストレス

- ・ 友人関係の満足度の問題(深く付き合えるか、遊ぶ頻度、対面会話時間とも関係)
- ・ 孤独感あるいは認められたいという欲求の不満足 依存傾向 孤独感のさらなる高まり
- ・ チャットでの気晴らし
- ・ 何らかの家族内の問題
- ・ 自分の言いたいことが言えない
- ・ 他者のサイト、記載内容が気になる(悪口を書かれていないかなど)

表7 原因・メカニズム：心の問題

- ・ すぐにメールの返信をし相手にもすぐに返信を求める、いわば窮屈な関係
- ・ 社会性や協調性の不足から
- ・ コミュニケーションの範囲が狭い
- ・ ネット・ラインに参加しなければならぬという観念

表8 原因・メカニズム：ゲーム・ネットの特徴

- ・ ストーリー性の魅力
- ・ 動画のリアル感
- ・ 会員登録からぬけにくい
- ・ 互いにかまってもらえているという意識につながる
- ・ 毎日欠かさず見るサイトがある
- ・ 情報検索・割引クーポン利用・着メ

- ロ・天気予報・ケタイマンガ・ブログ・モバゲータウン・プロフなど多様な使い方が可能
- ・ いろいろと利用するうちに、次第にネット時間やサービス利用頻度が増す
- ・ いつもと違う自分を楽しむ

表9 原因・メカニズム：生活環境

- ・ 地理的に、自宅の近くに友達がいない
- ・ 魅力的なイベント不足
- ・ 暇つぶしの手段が必要
- ・ 遊ぶ手段を知らない
- ・ しつけの問題
- ・ 友人との同調

表10 原因・メカニズム：練習問題から項目を入れましょう(教育用)

- イ) 安全・安心な遊び場不足
- ロ) 上手な友達付き合い(リアルな友達)ができない
- ハ) ゲームに終わりが無い
- ニ) 勉強の悩みがある

表11 予防・脱却：コミュニケーション

- ・ 徐々に、段階的にはまり込んでいくことに注意を払い、ネットを利用する理由やパターン(人間関係つまずき・勉強嫌い・現実逃避・享楽)を把握する
- ・ 十分に子どもの話を聞く
- ・ いつも子どものことを考えている・心配しているというメッセージを送る
- ・ タイプによっては、ダメなことははっきりダメと言う
- ・ 子どもの変化に早めに気づく
- ・ 日頃から常にことばがけをする
- ・ 家族間の話題にする

・[]

表 12 予防・脱却：ルール

- ・メール返信時、友達同士で決まりを作る（例 頻繁にメッセージを送りあうことをやめる）
- ・ ネット利用時は、途中休憩を必ず入れる
- ・ 現実的でその子にあった目標・プランにより、ルールを検討する
- ・ 宿題、活動、食事などやるべきことに支障をきたさない、後回しにしないことを最低限守る
- ・ 帰宅後にどう過ごすかを考える
- ・ []

表 13 予防・脱却：プログラム

- ・ 地域内の活動の充実
- ・ 居場所づくり
- ・ ネット以外のことの必要性を伝える
- ・ 親、教師が生き様として手本を見せる（例：人付き合いの親子間連鎖）
- ・ []

表 14 予防・脱却：連携

- ・ 一人の特定の大人（親、担任の先生など）だけで無理をして抱え込まず、周囲の適切な人たちに相談する
- ・ ケースによってはクリニックなど専門機関と連携する
- ・ ネットの心身へのマイナス影響など、学校で子どもたちと一緒に討論をして、提言書にまとめ公開するなどする
- ・ 他人事としない 自覚の喚起
- ・ 自宅ではルールを守っても友人宅においてネットで遊ぶ場合もあるので、保護者同士の情報交換も必要
- ・ []

表 15 予防・脱却：練習問題

から に項目を入れましょう(教育用)

- イ) 使用時間や場所について、各家庭で話し合いによりルールを作る
- ロ) P T A と連携するなどし、保護者への啓発を行なう
- ハ) ネット以外の趣味、運動、音楽、体験などの活動あるいはリラックスした時間の促進
- ニ) 子どもと大人たちが日常的によく話しをし、悩みやストレス、心理をよく理解する

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文](計 件)

[学会発表](計 1 件)

浅田豊 平成 27 年 10 月 16 日開催「子どものケータイ利用を考える全国市民ネットワーク会議埼玉大会分科会 A 講師『ネット依存 健康被害の現状と対策』,浦和コミュニティセンター(埼玉県さいたま市)

[図書](計 1 件)

浅田豊 ネット依存に関係する教育活用リーフレット(全 4 ページ)

[産業財産権]

出願状況(計 件)

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
出願年月日：
国内外の別：

取得状況(計 件)

名称：
発明者：
権利者：
種類：
番号：
取得年月日：
国内外の別：

[その他]

ホームページ等

6. 研究組織

(1)研究代表者

浅田豊 (ASADA, yutaka)

青森県立保健大学・健康科学部・准教授
研究者番号：00315532

(2)研究分担者
()

研究者番号：

(3)連携研究者
()

研究者番号：

(4)研究協力者
()