

今号の  
トピックス

## ■益々急がれる健康被害の啓発

THInet と伊藤科研(※1)共同による大規模調査で確認された  
長時間使用と「視力の悪化」「生活リズムの乱れ」「うつ傾向」との相関関係



今回の調査は、全国各地から予想を大きく上回る多数の学校のご協力により児童生徒数 27,632 人という大規模調査となりました。(小学校/95 校・10,685 人、中学校/70 校・9,304 人、高等学校/41 校・7,643 人)

毎年内閣府が青少年のインターネット利用環境実態調査を実施していますが、健康被害の調査をしていません。

本調査はネット利用と健康被害(児童生徒の自己申告)の実態、その相関関係を分析した過去にない貴重な結果です。同時に私たち啓発者には健康被害の啓発が一刻の猶予もないことを突きつけられ、大きな役割を担っていることを実感させられました。原因が分からず健康被害で困っている児童生徒がたくさんいます。是非、お役立てください。

### ◇目的別(学習/学習以外)ネット利用時間

昨年から GIGA スクール構想が開始されたが、学習目的での利用は全体的に「使っていない」がもっとも多く、使っているとしても比較的短時間の回答が多い。一方、学習以外のネット利用は長時間の回答が多く、とくに高校生の休日の場合、8 時間以上という回答が 15.9%に上る。

### ◇長時間利用の状況

休日の学習以外のネット利用時間について、短い方から 3 割程度をライトユーザー、長い方から 3 割程度をヘビーユーザーとして抽出して比較する。

学校種別利用状況

	ライトユーザー	一般ユーザー	ヘビーユーザー
小学校低学年	1時間未満 25.0%	1時間～3時間 47.3%	3時間以上 27.8%
小学校高学年	1時間未満 20.8%	1時間～5時間 55.5%	5時間以上 23.7%
中学生	2時間未満 27.1%	2時間～5時間 48.1%	5時間以上 24.9%
高校生	3時間未満 30.4%	3時間～6時間 41.3%	6時間以上 28.3%

©THInet2022 45

★学年・性別状況は紙面の都合上割愛しましたが、概要は次のとおりです。

\* 学年が上がるとヘビーユーザーが増える傾向があるが、中 2 → 中 3 では減っている。

高 2 → 高 3 では、ライトユーザーが増えている受験の影響がある可能性。

\* 男女別では、中学までは男子の方がヘビーユーザーが多いが、高校生では逆に女子の方がヘビーユーザーが多くなる。

### ◇利用時間と健康状態相関

健康状態の質問では、次の項目に関してヘビーユーザーの方が「よくある」と答える傾向が高かった。

〔首や肩がこる 目が悪くなった 朝起きられない〕  
〔午前中眠くなる 体がだるく疲労がたまる〕  
〔気が沈む・気分が重い〕

但し、小学校低学年の「なかなか眠れない」だけは逆転しており、ライトユーザーの方が「よくある」という回答が多くなった。理由は不明。

### ◇ネット依存の計測[K スケール(※2)]

\* 中学生では学年進行に合わせて高リスク使用者の割合が増えるが、高校生では 3 年生になるとむしろ減っている。

\* 中学生高校生ともに、男子よりも女子の方が高リスク長時間使用の影響は明らかで、ヘビーユーザーは明らかに高リスク群の割合が高い。

### ◇まとめ(抜粋)

\* 一般に健康被害を訴える割合はヘビーユーザーの方が高く、目立つのは視力に関するもの、睡眠リズムの乱れ、うつ傾向など。

\* 学年が上がるとヘビーユーザーが増える傾向があり、男女別では、中学までは男子が、高校生では女子のヘビーユーザーが多くなる。

\* K スケールによるネット依存の測定でも、長時間使用の影響は明らかである。

※1: 日本学術振興会・科学研究費助成事業「不健全なインターネット利用により顕在化した健康被害の実態調査と啓発プログラム開発」研究代表者 伊藤賢一 課題番号(20H01672)

※2: 韓国政府が開発したテスト。医療機関で使用される。