

「ネット・ゲーム使用と生活習慣に関するアンケート調査」の結果と分析

健康増進課：○早川弘晃 内藤和大 藤村智仁 知見圭子 岩間勝宏 行村真生

要旨【目的】 インターネット及びゲームの使用状況等を把握し、県が取り組むべき方向性を明らかにする。**【方法】** 無作為抽出された 18 歳以上の県民 408 名を対象に、郵送及びインターネットより実態調査を実施し、分析を行った。**【結果】** 学校や仕事のある日に比べ、ない日の方がインターネット、ゲームともに利用時間が延びることが示された。インターネット依存スクリーニングテストにおいて、インターネット依存の疑いの出現率は 4.2% であり、本県では、約 2 万 9 千人程度と推計される。問題が生じた際の相談先を 6 割以上の方が認知していない。**【考察】** 調査の性質上、デジタルデバイスが生まれた段階から身近な存在であった 18 歳以下の状況が反映できないことが研究限界。全世代を対象に早期から余暇時間の有効な活用方法や自己肯定感の向上につながるような取組、支援情報を行き渡らせるための普及啓発などの事業を展開していく必要がある。

I はじめに

2019年5月、世界保健機関が「ゲーム障害」を新たな国際疾病分類として認定し、今後正式な精神疾患として扱われる予定となっている。ゲーム障害は、体を動かさずにゲームに没頭するため、体力の低下や栄養不足、うつ気味になるなどの心身の不調を来す¹⁾とされている。

また、10代におけるネット依存率は2016年から2017年にかけて8.6%から20.3%に急増し、背景にはスマートフォンの劇的な普及とともに、学校や家庭における不満や心理的ストレスの増加も関係している²⁾とされている。

今回、スマートフォンを含めたインターネット及びゲームの使用状況と合わせて、生活習慣を把握し、県が取り組むべき方向性について分析を行ったので報告する。

II 方法

1. 対象

県政の主要課題や県民の関心の高い施策等についてアンケートを行い、県民の声を県政に反映する制度である「県政モニター」の対象として無作為に抽出された 18 歳以上の県民 408 名とした。

2. 調査期間・方法

性別、年齢などの基本属性、インターネット利用開始年齢、インターネット利用時間などのインターネット利用状況及びゲーム開始年齢、ゲーム利用時間などのゲーム利用状況に関する質問票を作成し、2021年6月中に質問票への自記による郵送回収とフォームへの回答によるインターネット回収を行った。

3. 分析方法

統計解析にはフリー統計ソフト EZR(Easy R)³⁾を使用した。

4. 用語の定義

インターネット依存のスクリーニングとして、Young の 8 項目によるスクリーニングテスト⁴⁾を用い、5 問以上で「はい」と回答した方を「インターネット依存の疑い」とする。

III 結果

1. 回収状況

有効回答は、郵送回答が 117 名、インターネット回答が 153 名の 270 名で有効回答率は 66.2% であった。

2. 回答者の属性

男女別では、女性が 56.7% で若干多く、年齢構成は、40代(18.9%)が最も多く、70歳以上(18.1%)、60代(17.4%)の順であった(表 1)。

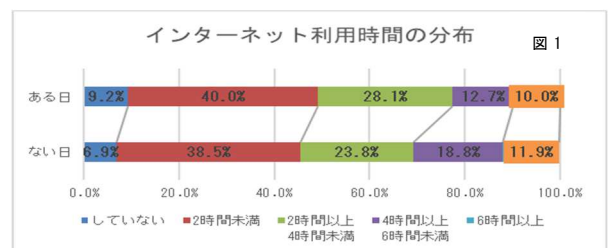
表 1

		20歳未満	20代	30代	40代	50代	60代	70歳以上	合計
男性	回答数	1	14	14	17	22	25	24	117
	割合	0.9%	12.0%	12.0%	14.5%	18.8%	21.4%	20.5%	100%
女性	回答数	3	20	27	34	22	22	25	153
	割合	2.0%	13.1%	17.6%	22.2%	14.4%	14.4%	16.3%	100%
合計		4	34	41	51	44	47	49	270

3. インターネットの利用状況

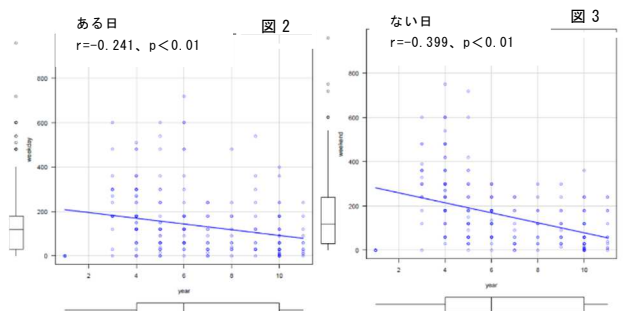
利用開始年齢は、41 歳以上(21.1%)が最も多く、11～15 歳(18.9%)、15～20 歳(14.4%)の順であった。なお、未使用者は、10 名(3.7%)。以下出現率を除き、利用者である 260 名を母数とする。

直近 30 日間での学校や仕事のある日とない日での利用状況は、ある日に比べ、ない日は利用時間が増加していることが窺える(図 1)。



Young の 8 項目について、インターネット依存の疑いの者は 11 名であり、本調査での出現率は 4.2%。令和 2 年国勢調査における本県の 18 歳以上人口は約 69 万 5 千人であることから、本県のインターネット依存の疑いの者は、約 2 万 9 千人程度と推計される。

利用開始年齢と学校や仕事のある日及びない日の利用時間について、Pearson の相関係数で分析したところ、ともに $0.2 < r < 0.4$ で $p < 0.01$ となり、開始年齢と利用時間に相関関係が認められた(図 2)(図 3)。



Young の 8 項目と利用開始年齢、学校や仕事のある日及びない日の利用時間について、t 検定を行ったところ、利用開始年齢とない日の利用時間においては、8 項目中

7項目に「はい」と回答した者の平均に有意な差がみられた。(表2)

表2

	質問1	質問2	質問3	質問4	質問5	質問6	質問7	質問8
利用開始年齢	**	**	**	**	**	n.s.	**	**
ある日の利用時間	**	n.s.	n.s.	n.s.	**	n.s.	n.s.	n.s.
ない日の利用時間	**	**	**	**	**	n.s.	**	**

***<0.01, n.s.有意性なし

学校や仕事のある日及びない日の利用時間と直近30日間の利用したサービスや使用機器について、回帰分析を行ったが、有意な結果は得られなかった。

4. ゲームの利用状況

ゲーム経験は、70.0%の方にあり、男女比では男性(74.4%)、女性(66.7%)となり、男性の方が多い。

開始年齢は、オフライン(インターネットに接続されていない)ゲームで5~9歳(24.3%)が最も多く、オンライン(インターネットに接続されている)ゲームでは、20~29歳(16.3%)が最も多かった。オフラインゲームの方が低年齢から開始する傾向が窺える。

直近30日間の利用時間は、オフラインゲーム、オンラインゲームともにしていないが最も多い。オンラインゲームの方がしていないと回答している者の割合が少なく、オンラインゲームをしている人の割合が高いことが窺える。学校や仕事のある日とない日では、いずれもしていないの割合が減少しており、利用時間は延びることが示された。(図4)(図5)

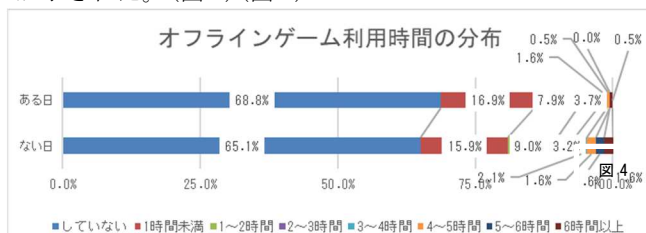


図4

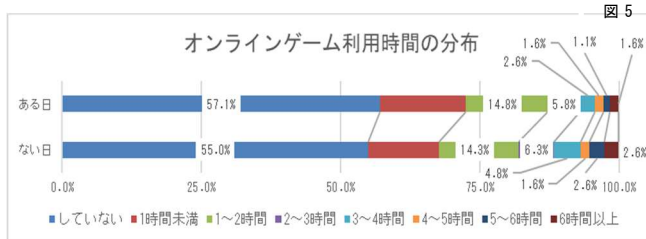


図5

利用開始年齢と利用時間の相関関係については、学校や仕事のない日のオフラインゲーム($r=-0.224$, $p<0.05$)のみで有意であった。

利用時間とゲームをする場所やゲームジャンルについて、重回帰分析を行ったが、有意な結果は得られなかった。

5. インターネット及びゲーム利用に係る問題発生時の対応

問題が生じた場合に活用してみたい支援について、専門相談(44.4%)が最も多かったが、問題が生じたときの相談機関の把握について、医療機関、保健所、精神保健福祉センターが選択肢にある中で、いずれの機関も相談できると知らなかった(66.7%)が最も多くなっており、支援情報を行き届かせる必要が明らかとなった。

IV 考察

総務省の情報通信白書⁵⁾において、1995年~2000年頃

が「インターネット普及開始時期」とされており、本調査の回答者の4割弱が60代以上であることからバイアスが生じ、インターネット利用開始年齢について41歳以上の割合が高くなったものと考えられる。ゲームについても、ファミコンなどのオフラインゲームやオンラインゲームの流行状況が利用開始年齢に影響を及ぼしたものと考えられる。一方で、9割以上の人がインターネットを利用する時代であり、デジタルデバイスにより連絡、ニュースなどの情報の取得、ゲーム利用、動画視聴や買い物など日常生活必需品となっている中で、依存状態を生み出さないために全世代を対象とした対策が必要であると考えられる。

インターネット利用については、利用開始年齢が早いほど長時間となること、Youngの8項目に該当する者は利用開始年齢が早い傾向にあることから、依存状態を予防するためにも早期から適切な対策が必要であることが示唆された。

インターネット、ゲームともに学校や仕事のない日の方が利用時間が長い傾向が示され、余暇時間の過ごし方としてデジタルデバイスを活用していることが想定されるため、デジタルデバイスに頼らない余暇時間の活用方法について検討していく必要がある。

オンラインゲームの方が利用時間が長期化する傾向については、オンラインゲームの特徴として継続的に新規要素が追加され「終わり」がないこと、ゲーム上の他者とのつながりにより承認欲求が満たされることや途中で抜けることでの疎外感への抵抗があるものと考えられる。現実世界での自己肯定感の向上につながるような取組を検討していくことが重要である。

本調査の性質上、18歳以下は対象とならないため、産まれた段階からデジタルデバイスが身近な存在であった世代の状況が反映されておらず、研究限界となっている。厚生労働科学研究報告書⁶⁾によると、ネット依存が疑われる中高生は、2012年の52万人から2017年の93万人と急増している。インターネットやゲーム利用による生活への影響の評価のためには、全世代を対象に検討を続けていく必要がある。

V おわりに

インターネット依存及びゲーム障害の対策には、デジタルデバイスに頼らない余暇時間の有効な活用方法や現実世界での自己肯定感の向上につながる取組、支援情報を広く行き渡らせるための効果的な普及啓発について、全世代を対象に早期から展開していくことが重要である。

引用文献

- 樋口進 病気認定されたゲーム障害の現状と今後 国民生活 6-8 2019.10
- 橋元良明他 タイプ別にみたネット依存傾向者と脱却者の分析 東京大学大学院情報学環 情報学研究・調査研究編 35, 1-51, 2019.
- Bone Marrow Transplantation 2013;48, 452-458
- Young K. CyberPsychology and Behavior 1988;1:237-244(翻訳:久里浜医療センター)
- 総務省 情報通信白書令和元年度版
- 尾崎米厚他 飲酒や喫煙等の実態調査と生活習慣病予防のための減酒の効果的な介入方法の開発に関する研究 平成29年度総括・分担研究報告書2018