



独立行政法人国立病院機構

久里浜医療センター

National Hospital Organization KURIHAMA Medical and Addiction Center



World Health
Organization

ゲーム・SNS・スマホ依存 について

国立病院機構久里浜医療センター

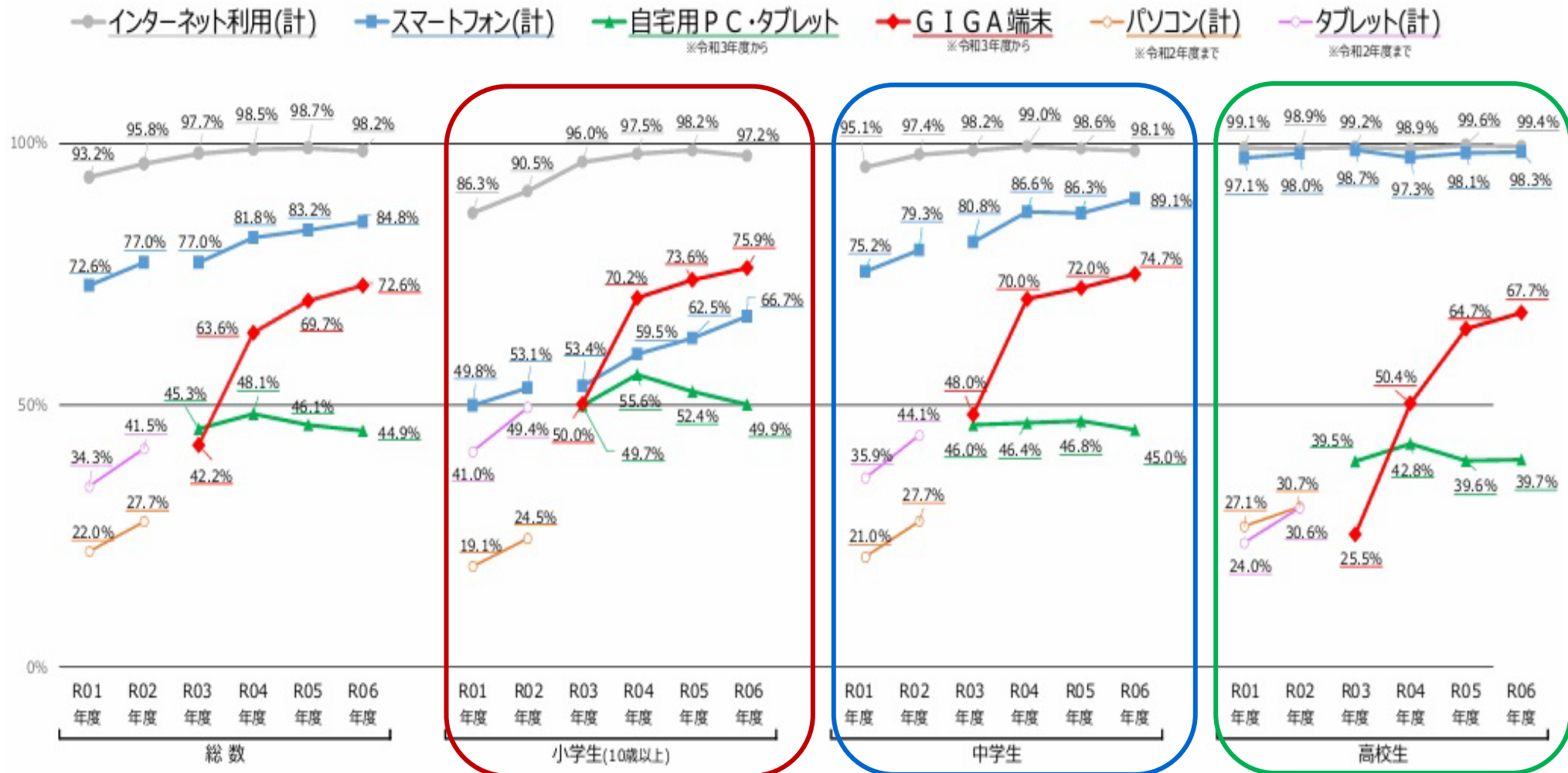
樋口 進

目次

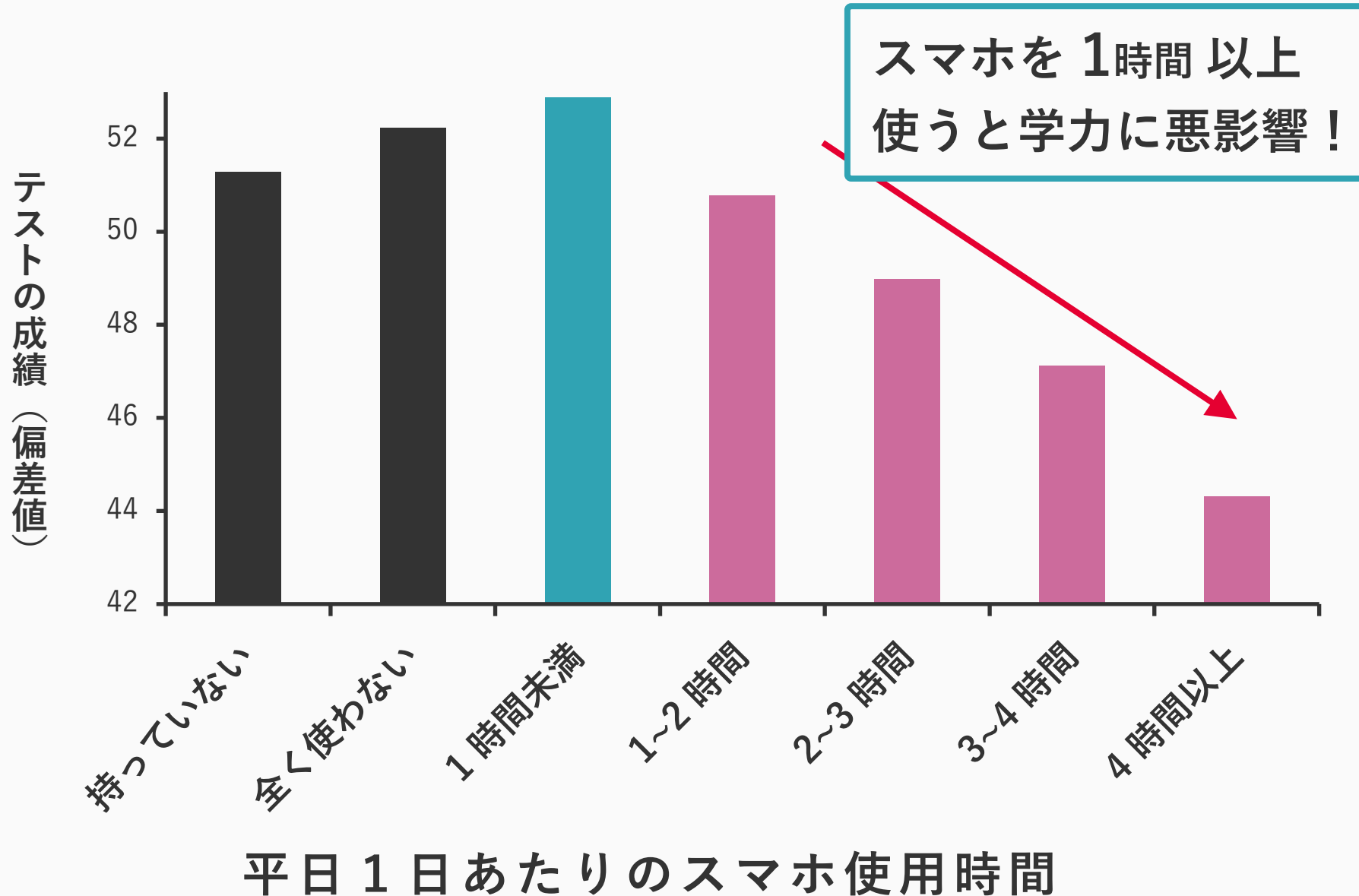
- スマホ使用の影響
- ネット・ゲーム依存
- ルール作り
- SNS問題使用
- 依存対応の基本

青少年のインターネット利用率の経年比較

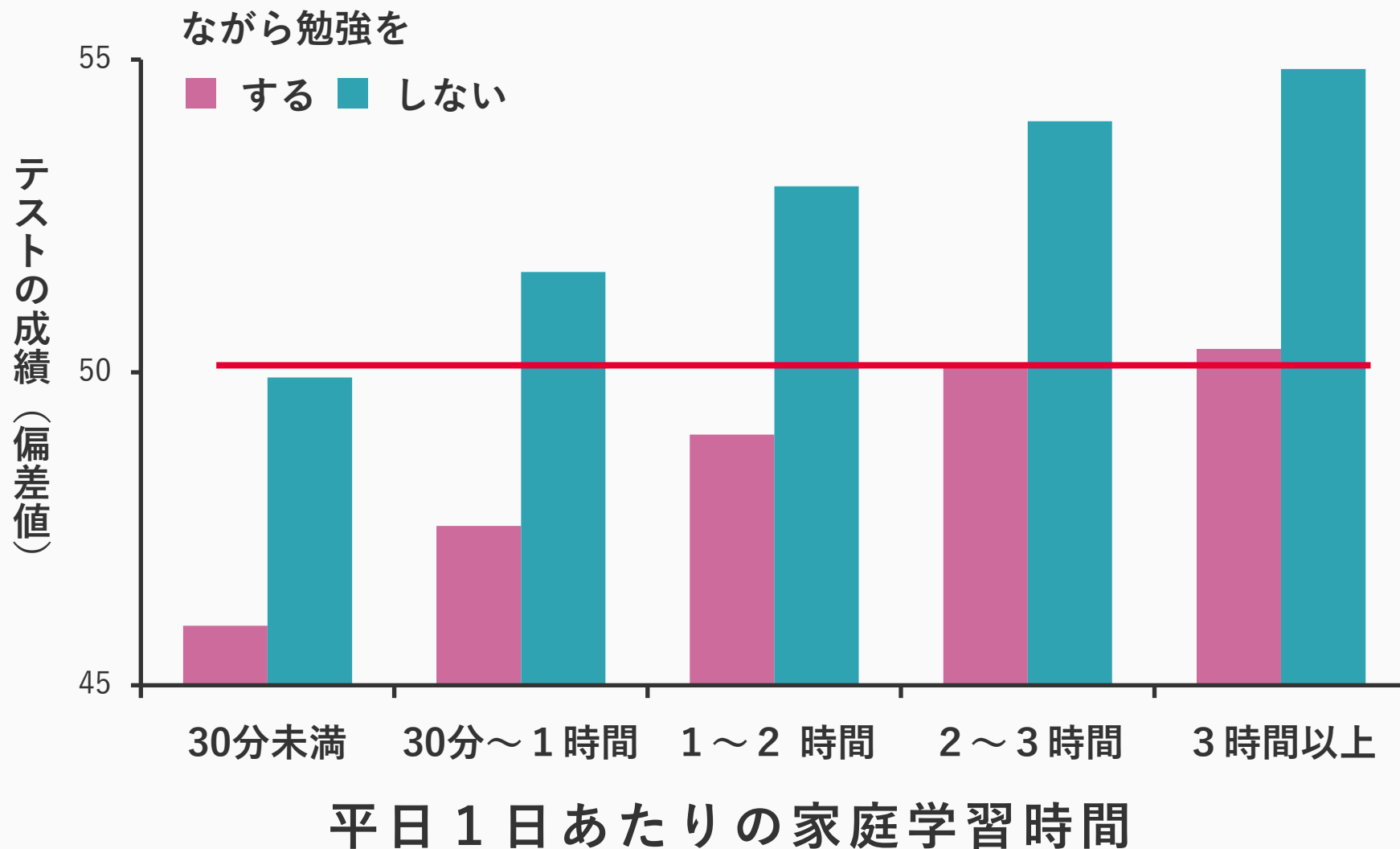
青少年の機器ごとのインターネット利用状況（令和元年度から令和6年度）



スマートフォンの使用時間と学力の関係



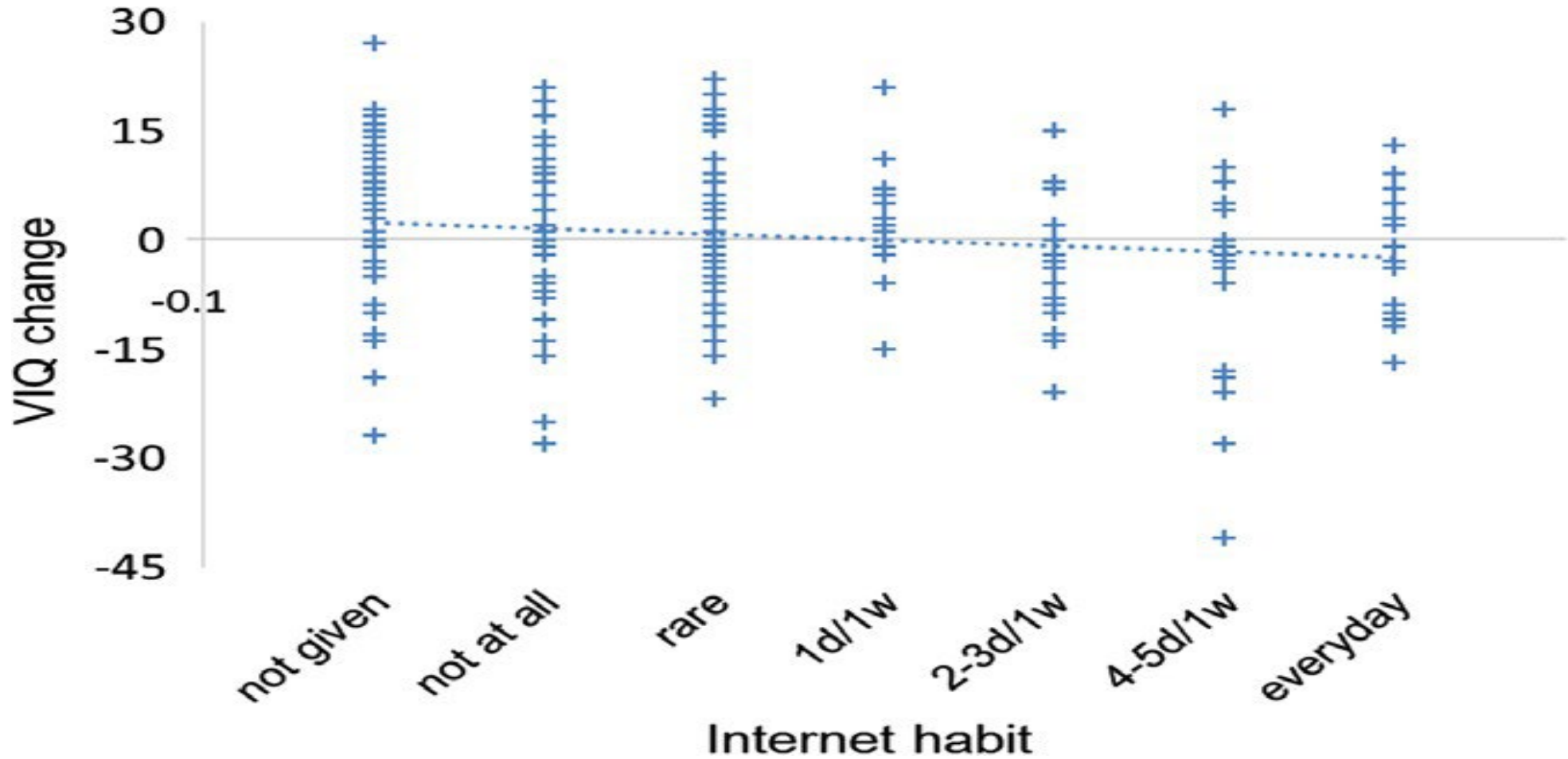
勉強中にスマホを使用する子どもは学力が低い！



29年度 小5～中3のスマホ所持者 26,081名

平均偏差値：国語, 算数 (数学), 理科, 社会の平均偏差値

インターネット使用状況と言語性IQの変化



対象者: 一般人口から募集した児童 (N=223, 男/女=115/108, 平均年齢 = 11.2±3.1歳(5.7~18.4歳)).
追跡期間: 3.0±0.3年.

- 近視が進む
- スマホ老眼
- 内斜視
- ドライアイ



- スマホ画面から30cm以上離す
- 30分見たら、20秒休む
- 屋外活動を勧める

兵庫県医師会. スマートフォンが目に与える影響.
日本眼科医会. ギガっこ・デジたん!活用マニュアル.



睡眠障害
居眠り
意欲低下



Ratan ZA et al. Int J Environ Res Public Health, 2021.

目次

- スマホ使用の影響
- **ネット・ゲーム依存**
- ルール作り
- SNS問題使用
- 依存対応の基本

ネット依存の中身

オンライン
ゲーム

SNS

配信

検索
小説

動画



ゲーム依存(WHO)とは

- ・ ゲームのコントロールができない
- ・ 日々の生活でゲームが最優先
- ・ ゲームにより、明確な問題
- ・ 問題があるがゲームを続ける

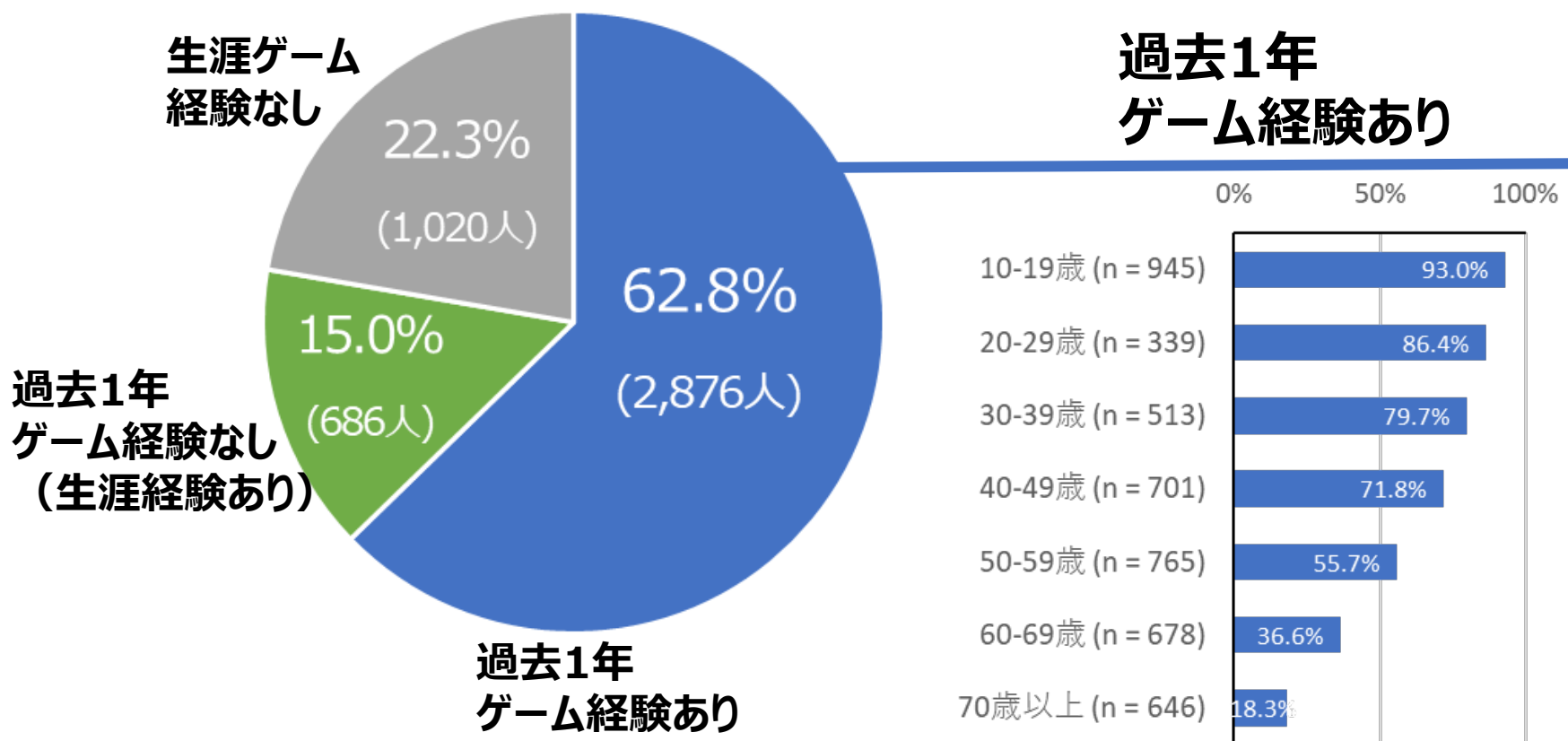
注: ゲーム依存は正式にはゲーム行動症と呼ばれる

ネット・ゲーム行動に関する実態調査

- 対象：日本在住の10～79歳の一般住民9,000名
(無作為抽出)
- 実施期間：2025年1月7日～2月13日
- 方法：調査票郵送による自記式回答
- 有効回答数：4,650件（回答率：51.7%）

久里浜医療センター. 令和6年度ネット・ゲーム使用に関する実態調査結果報告書.
(<https://www.ncasa-japan.jp/pdf/document114.pdf>)

ゲーム経験の有無と年齢分布

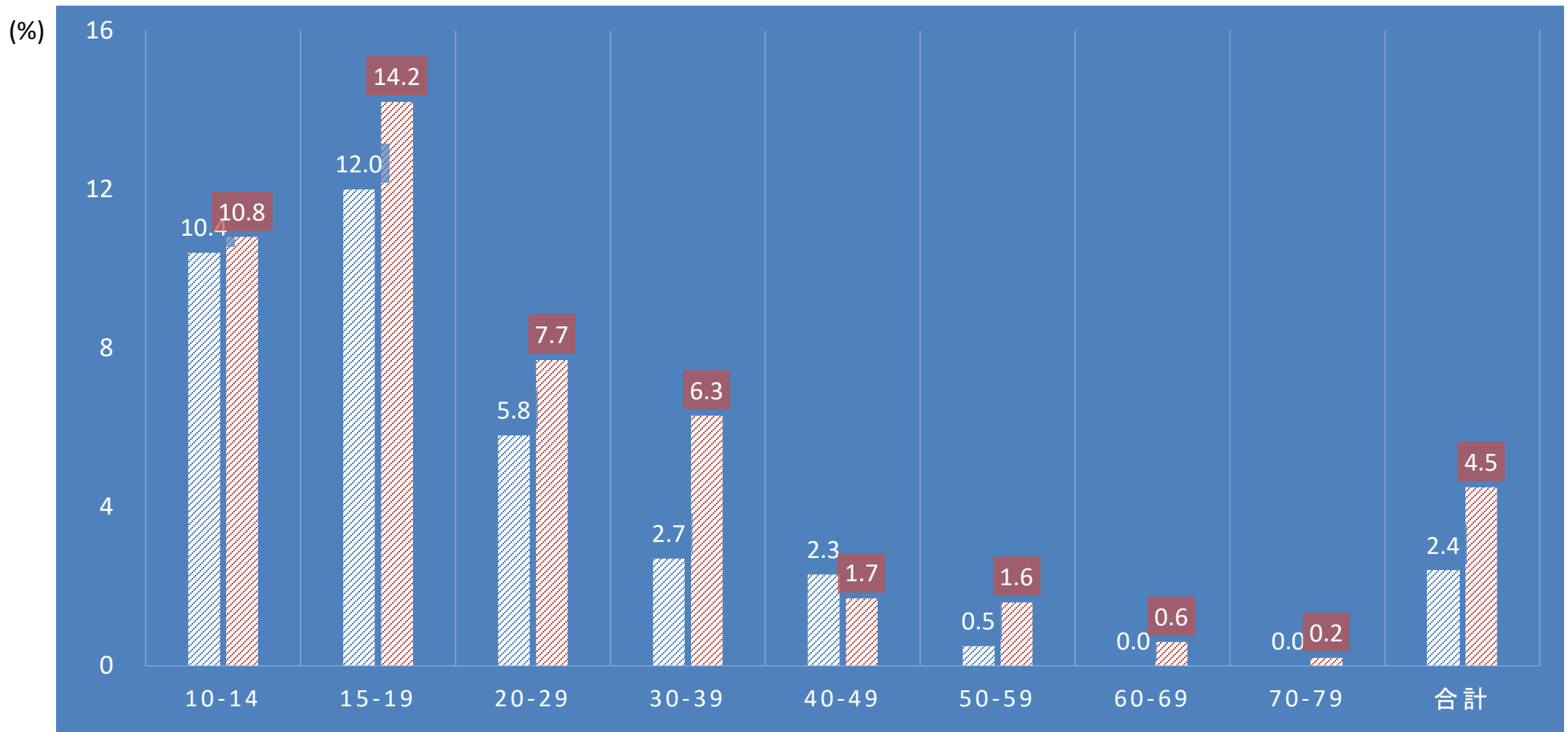


ゲームズテスト (GAMES Test)

過去12カ月について、以下の質問のそれぞれに、「はい」「いいえ」のうち当てはまる方に○をつけてください。最後の質問については、もっとも当てはまる回答を一つ選んでください。なお、ここでいうゲームとは、スマホ、ゲーム機、パソコンなどで行うゲームのことです。

質問項目		回答	
		はい	いいえ
1	ゲームを止めなければいけない時に、しばしばゲームを止められませんでしたか。	1	0
2	ゲームをする前に意図していたより、しばしばゲーム時間が延びましたか	1	0
3	ゲームのために、スポーツ、趣味、友達や親せきと会うなどといった大切な活動に対する興味が著しく下がったと思いますか。	1	0
4	日々の生活で一番大切なのはゲームですか。	1	0
5	ゲームのために、学業成績や仕事のパフォーマンスが低下しましたか。	1	0
6	ゲームのために、昼夜逆転またはその傾向がありましたか(過去12カ月で30日以上)。	1	0
7	ゲームのために、学業に悪影響がでたり、仕事を危うくしたり失ったりしても、ゲームを続けましたか。	1	0
8	ゲームにより、睡眠障害(朝起きれない、眠れないなど)や憂うつ、不安などといった心の問題が起きていても、ゲームを続けましたか。	1	0
9	平日、ゲームを1日にだいたい何時間していますか。	0 2時間未満 1 2時間以上 6時間未満 2 6時間以上	

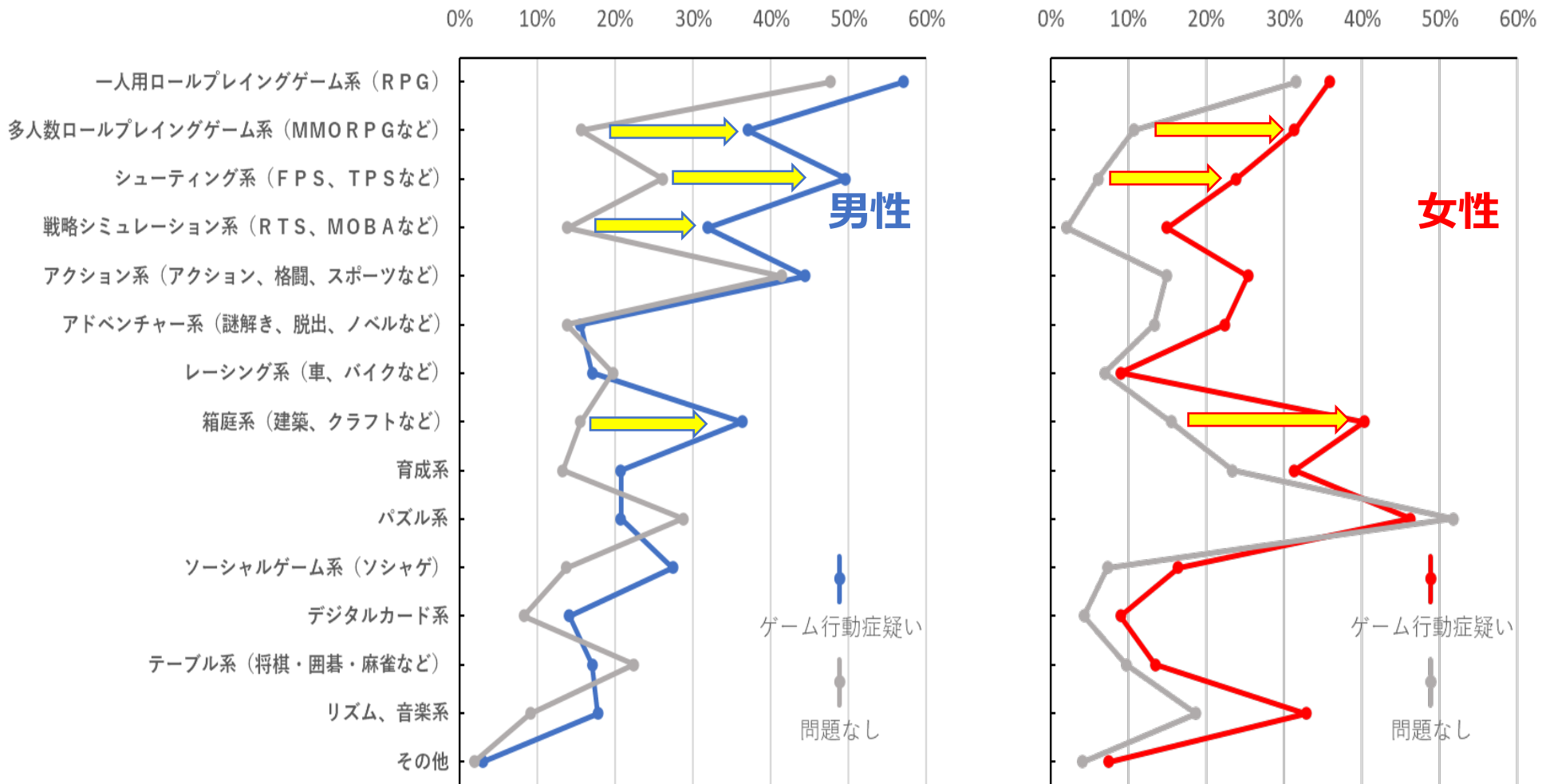
ゲーム依存は増加している!!



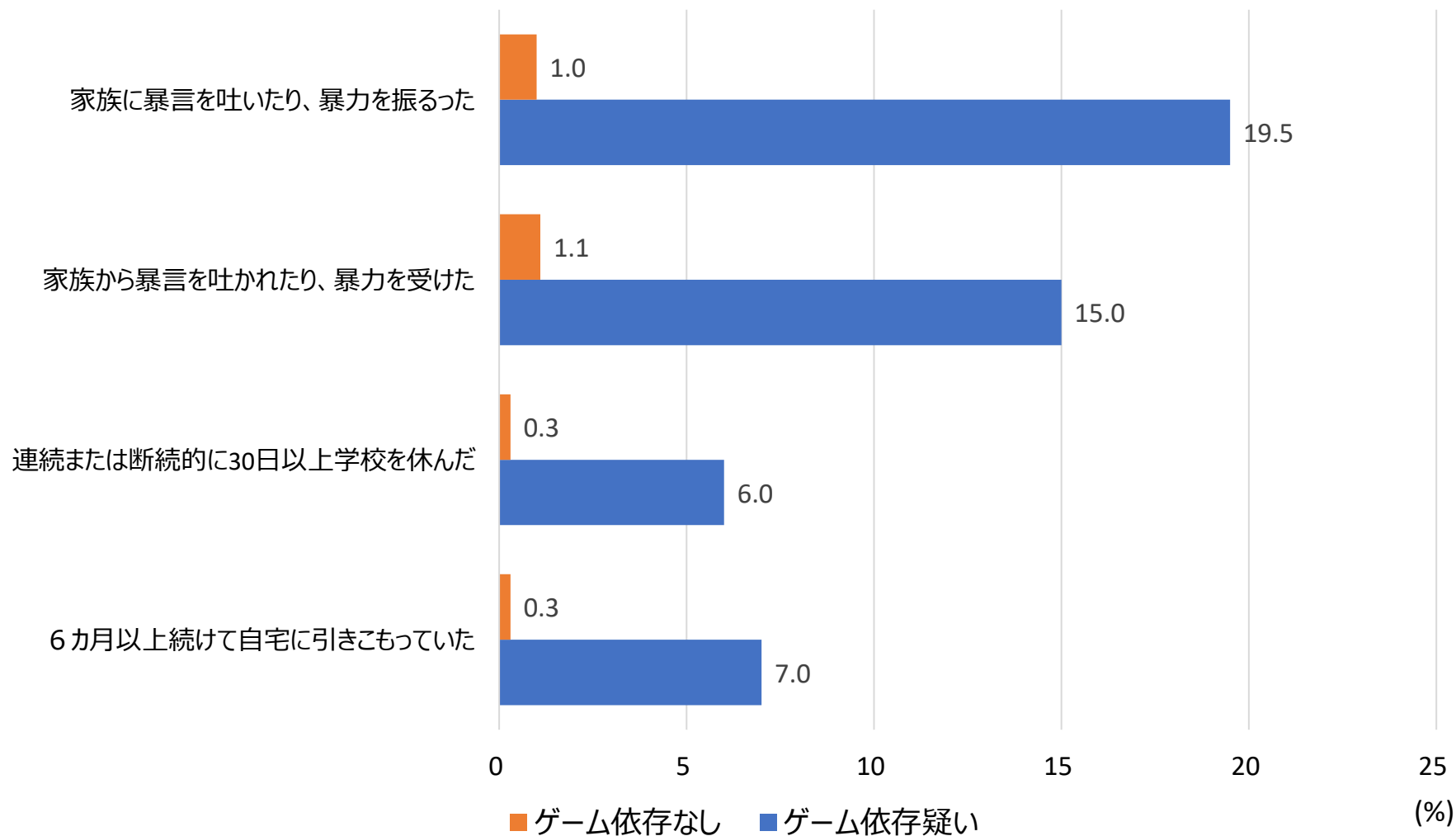
(年齢階級)

- ゲーム依存に関する2回の全国調査の結果(2019年、2025年実施).
- 対象者は層化二段無作為抽出で同定された10~79歳の9,000名の男女.
- ゲーム依存は、GAMES Testで同定
- 有効回答者数:: 2019年(4,833)、2025年(4,650).

ゲーム依存疑いの者の好むゲームジャンル



ゲーム依存と家庭内問題や引きこもりとの関係



ゲーム依存の疑い: GAMES Testで5点以上.

目次

- スマホ使用の影響
- ネット・ゲーム依存
- **ルール作り**
- SNS問題使用
- 依存対応の基本

ネットは子ども用に設計されていない

子どもと相談してルールを決める

親子の普段からの疎通が重要

ルール作りのポイント(1)

1. 使用時間を決める

- 使用時間帯と使用終了の時間を決める。
- 余り細かく決めない。
- 必用に応じ、ペアレンタルコントロール等を使う。



ルール作りのポイント(2)

2. 使用場所を決める

- 子供部屋(自室)での使用は避け、リビングや家族の目の届くところで使用させる。
- 特にスマホはベッドに持ち込ませない。



ルール作りのポイント(3)

3. 使用金額について決める

- ・ アプリのダウンロードや課金の限度額を決めておき、小遣いの範囲に留めさせる。
- ・ 親に無断でオンラインショッピングや決済をさせない。



ルール作りのポイント(4)

4. 情報発信の制限

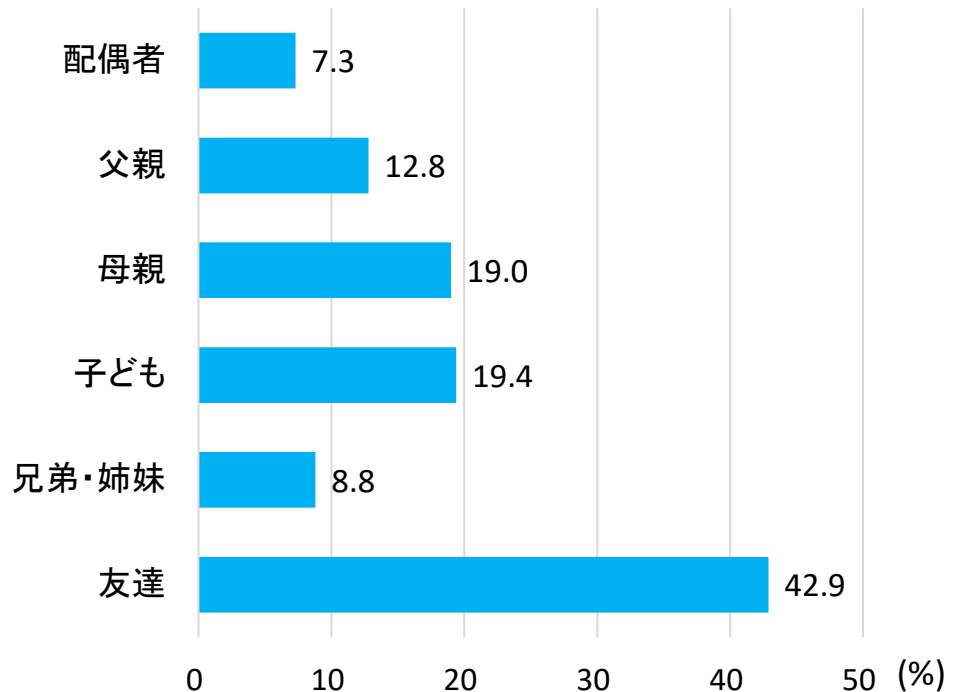
- 自分や家族の情報、写真、動画などは、家族以外の誰にも送らない。
- プライベートパーツにまつわる写真や動画は、一切撮影しない。

ルール作りのポイント(5)

5. 困った時

- ・ 困ったことがあったら両親や信頼できる大人に相談する

図. 困った時に誰に相談したか



久里浜医療センター:
ネット・ゲーム使用と生活習慣に関する実態調査
(対象年齢:10歳~79歳)調査結果, 2019.

ルール作りのポイント(6)

6. 家族もルールを守る

- 親が、スマホ・ネット使用の模範を示す。
- 家族や周りの人とのネットを介さないコミュニケーションを大切にする。



ルールが守れない場合には

- なぜルールが必要なのかをよく説明する。
- 本人の意向も聞きながら、親子双方で納得できるルールにする。また、ルールが守れたら褒める。
- ルールの設定には、第三者に入ってもらうのもよい。
- ルールが守れないときは、スマホ・ゲームの使用時間を減らす、または、一定期間禁ずるなどのペナルティを設定し、実行する(本人が了承した場合)。
- 家族間以外にも、友達や学校単位でのルール作りを試みる。

目次

- スマホ使用の影響
- ネット・ゲーム依存
- ルール作り
- **SNS問題使用**
- 依存対応の基本

SNS

(Social Networking Services)

= Social Media

例

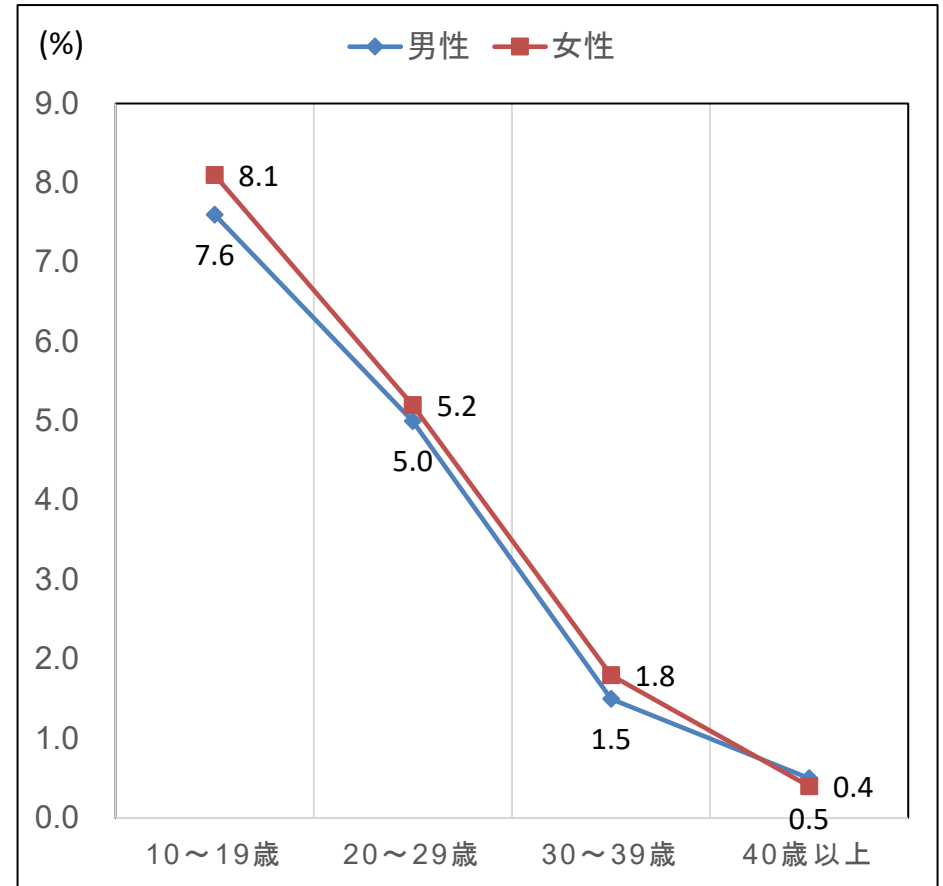
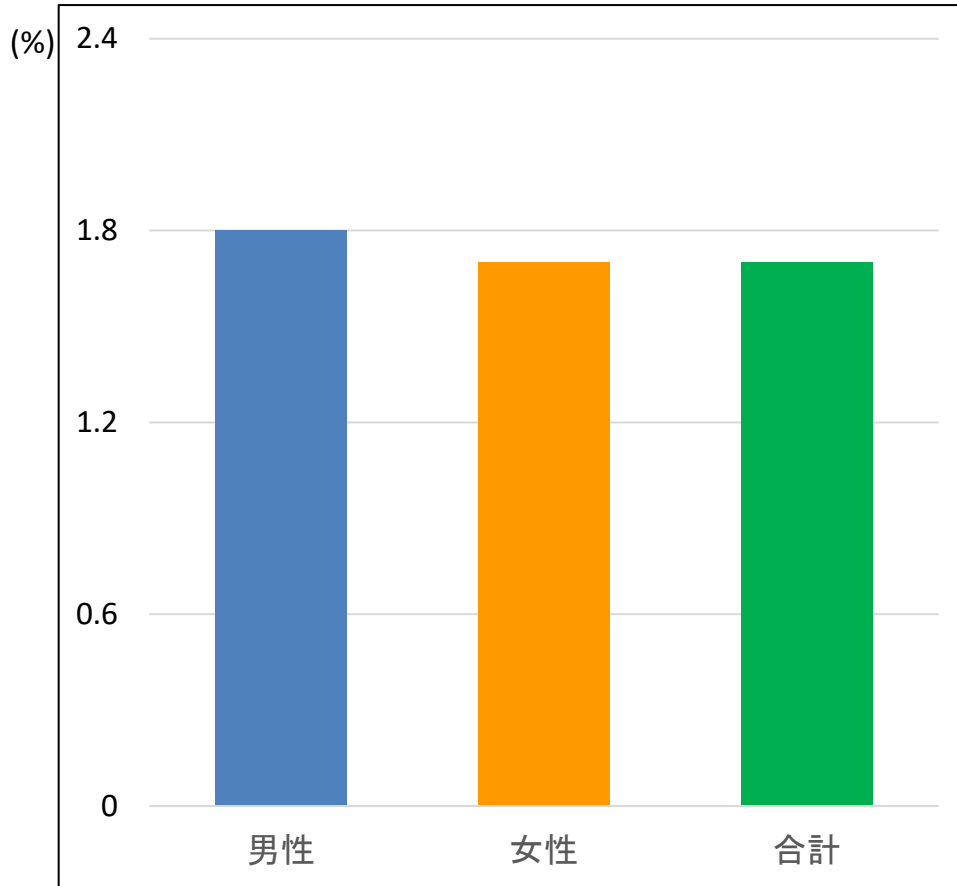
LINE X Facebook

Instagram TikTok YouTube

SNS: 利用者が不特定多数の人や企業と自由につながることができ、情報を受信するだけでなく、情報発信することもできるサービス。

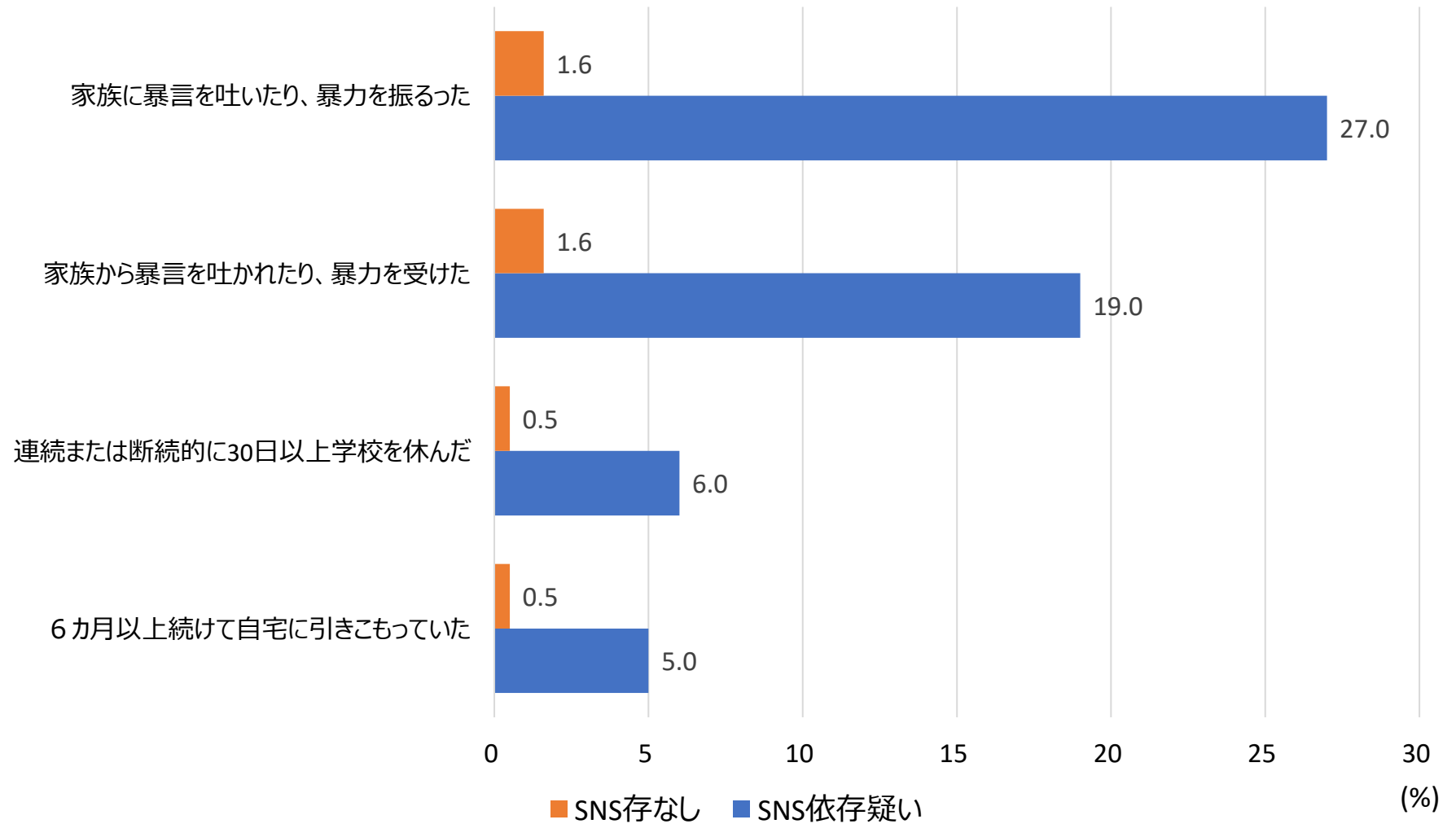
SNS依存が疑われる者の割合と年齢分布

2025年実態調査から



わが国でも若者のSNS問題対策が必要ではないか

SNS依存と家庭内問題や引きこもりとの関係



SNS依存の疑い: SMDSで5点以上.

SNS依存スケール

過去1年間のあなたのSNS使用経験に関して以下の各質問に回答してください。
SNSとは、Line、YouTube、X、Instagram、Facebook、TikTokなどです。

過去1年間、あなたは

1	SNSを再び使える時間のほかは何も考えることができないといつも思っていましたか。
2	より長い時間SNSを使いたいため、いつも不満を感じていましたか。
3	SNSを使えない時には、しばしば気分が悪くなっていましたか。
4	SNSの時間を減らそうとしましたが、うまく行きませんでしたか。
5	SNSを使いたいため、他の活動(例えば、趣味やスポーツ)をいつもおろそかにしていましたか。
6	SNS使用のために、いつも他者と口論をしていましたか。
7	SNSに費やした時間について両親や友人にいつも嘘をついていましたか。
8	嫌な気持ちから逃れるために、しばしばSNSを使っていましたか。
9	SNS使用のために、両親や兄弟、姉妹との間に深刻な衝突がありましたか。

評価方法: 9項目中5項目以上あてはまれば、SNS依存が疑われる。

出典: van den Eijnden RJJM et al. The Social Media Disorder Scale. Computers in Hum Behavior, 2016.

翻訳: 久里浜医療センターネット依存治療研究部門

SNSになぜ依存するのか？

ごほうび（報酬）が得られる

- ・「いいね」、フォロワー数など

ランダムな報酬（間欠的強化プログラム）

- ・ギャンブル依存と同じ仕組み

単純接触効果（エンダウメント効果）

- ・長く使用するとそれを好むようになる

社会的プレッシャー

- ・FOMO（取り残される不安）
- ・強迫的返信・既読無視の回避

SNSになぜ依存するのか？

無限スクロール・ストリーミング

- ・TikTok・Instagramなどで終わりのない設計

アルゴリズム

- ・ユーザーの興味に合った内容を出し続ける

承認欲求の満足

- ・認められたい欲求を満たす

ストレス回避

- ・不安やストレスからの逃避

スマホ・SNS依存を予防する (1)

物理的に距離を置く

- ・ スマホを手の届かない場所に置く
- ・ ベッドに持ち込まない

自分の使用を見える化する

- ・ 1日の使用時間をチェック
- ・ どのアプリに時間を使っているか確認

使用時間に制限をかける

- ・ iPhoneの「スクリーンタイム」
- ・ Androidの「デジタルウェルビーイング」

通知をオフにする

- ・ いいね・コメントの通知を切る

スマホ・SNS依存を予防する (2)

使う目的を決める

- ・なんとなく開くのは止める
- ・例えば、友人への返信だけに使用

SNSの使い方を変える

- ・書き込みを（一時的に）やめる
- ・不安になるアカウントはフォロー解除

代替行動を用意する

- ・何か新しい活動始める
- ・友人と直接会って話をする

デトックス期間を作る

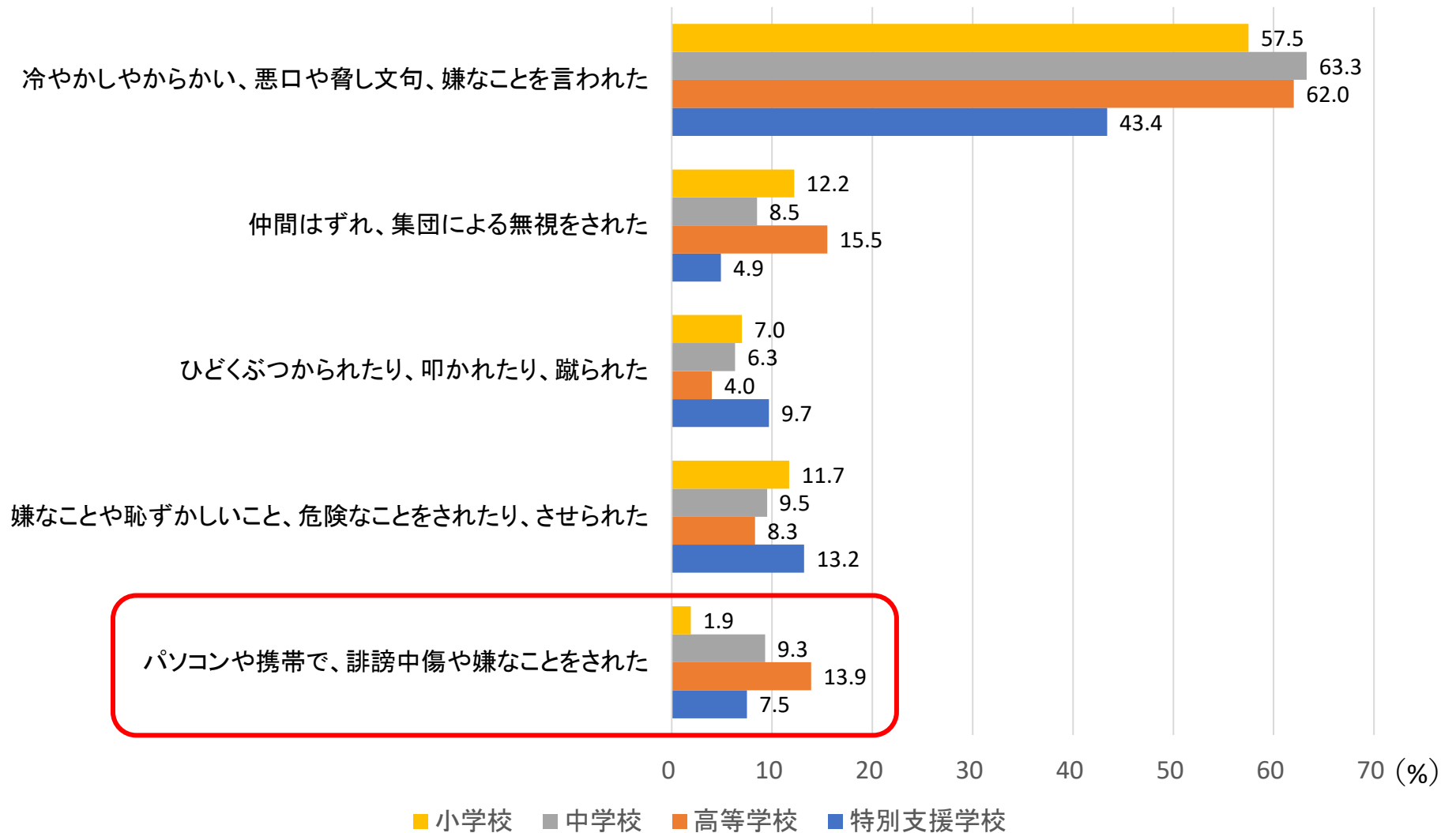
- ・1日のなかでスマホを使わない時間帯を作る
- ・週末だけオフにする

SNSによる様々な問題

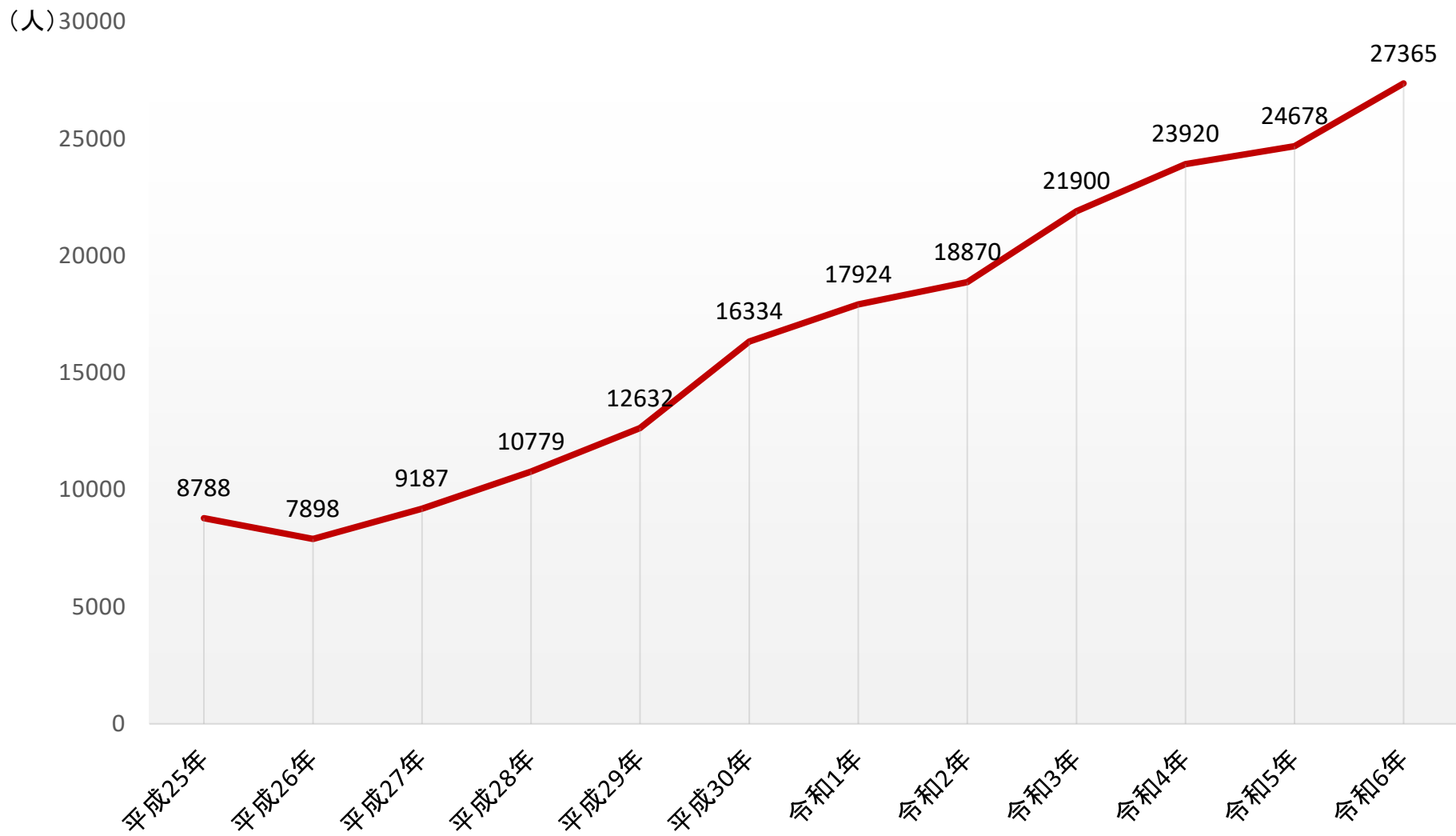
- 依存
- 誹謗中傷・いじめ
- さらし
- 個人情報流出



いじめの状況



「パソコンや携帯電話でひぼう中傷や嫌なことをされた」生徒数の変化



SNS誹謗中傷

(生徒への指導)

被害にあった場合

- すぐに信頼できる大人に相談（先生・保護者）
- スクリーンショットで証拠保存
- 無理に反論しない（炎上拡大防止）
- ブロック・通報機能の活用

加害を防ぐために

- 「投稿前に一呼吸」ルール
- 冗談でも傷つく可能性を意識
- 拡散・いいねも加担になることを理解

オーストラリアなどのSNS規制

- オーストラリア連邦政府は2025年12月10日、16歳未満による主要SNSの新規アカウント作成および既存アカウントの保有を制限する法律を施行した。
- 近年増加する若年層のSNS利用に伴ういじめ、依存、心身への悪影響などを予防するために導入された。
- 違反した場合、最大、日本円でおおよそ49億円の罰金が、SNSの運営会社に科される。保護者や子ども自身への罰則はない。
- 最初の1ヵ月で、470万のSNSアカウントが停止された。その効果や問題点については、まだ明らかではない。
- 若年層のSNS禁止を巡っては、フランス、デンマーク、マレーシア、インドネシア、ニュージーランドなどが同様の法律を導入すると表明している。また、欧州の一部の国や米国の一部の州もオーストラリアに追随することを協議している。

オーストラリアのSNS規制

期待される効果

- SNS依存やいじめリスクの低減
- プライバシー保護
- 学業・生活リズムの改善
- 親子間の対話や現実世界での交流が増加

デメリット

- 表現の自由や情報アクセスの制限
- 社会的孤立：SNSは重要な交流手段

目次

- スマホ使用の影響
- ネット・ゲーム依存
- ルール作り
- SNS問題使用
- **依存対応の基本**

改善のための原則

周囲からの制限は困難

本人に動きださせる



ゲーム・スマホ
もっとしたい

減らしたい
止めたい



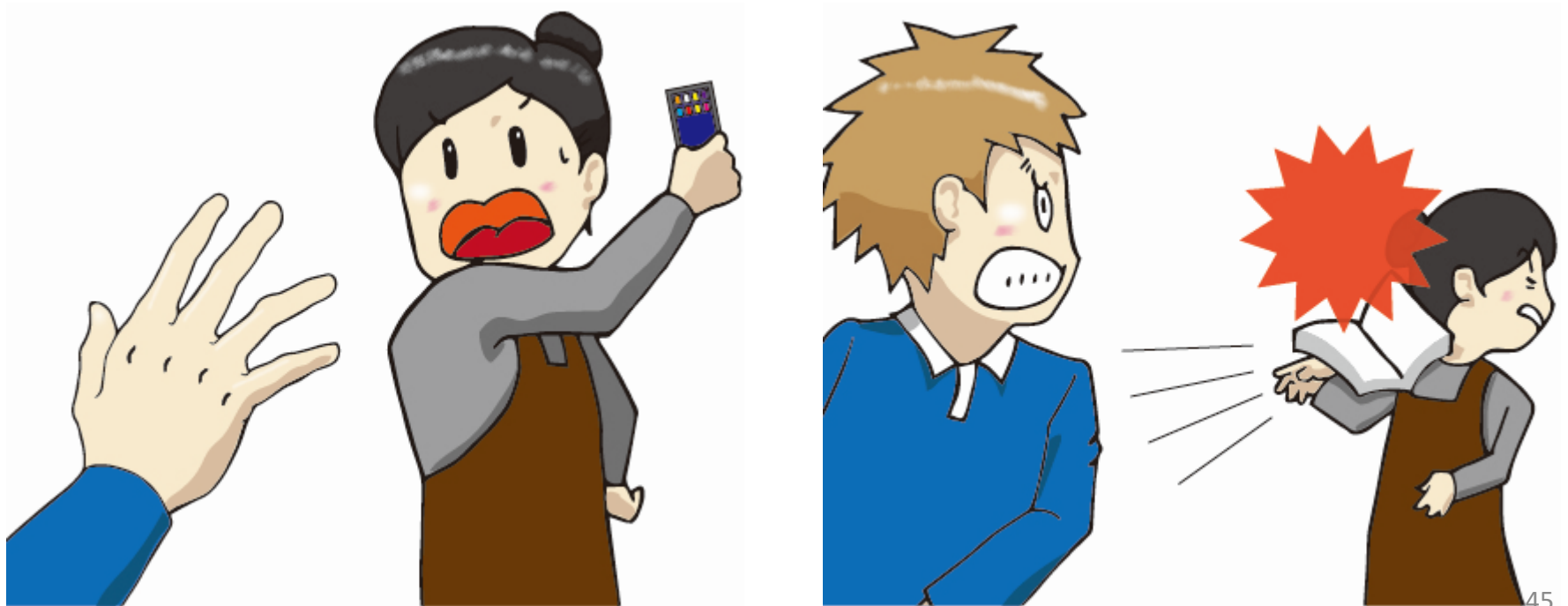
両価性

「減らしたい・止めたい気持ち」
を確認した上で対応!!

ネットの制限・スマホ取り上げ

依存の場合、激しいバトルの可能性

- 取り上げ以外の方法を考える

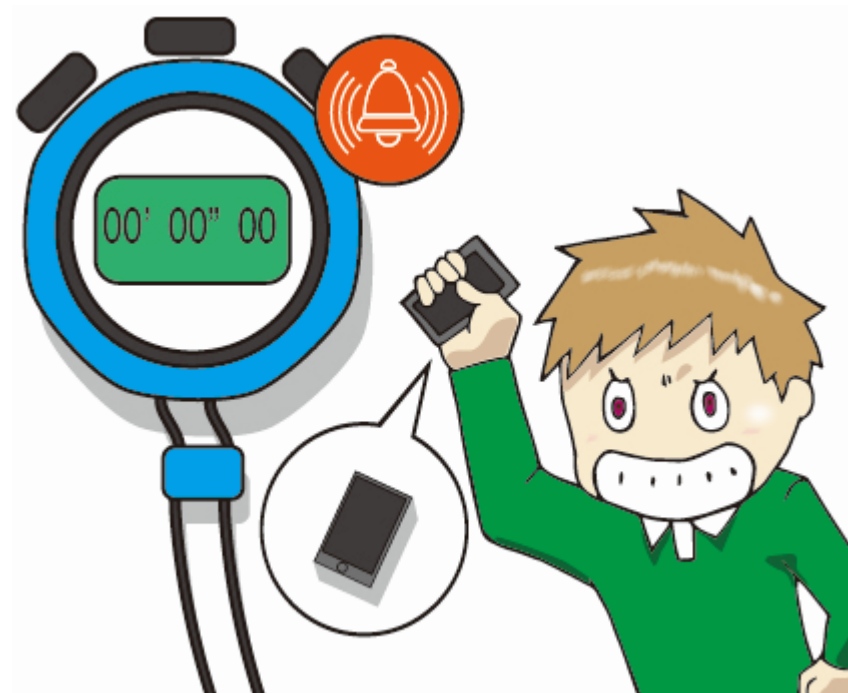


オンライン時間の取り決め

成功しないことが多い

本人の意向を取り入れる

- 本人に減らす必要性を確認
- 減らす気持ちがあるなら、行動に移すのを待つ



多額の課金

- 何にどのような目的・方法で課金をしているか確認
- 課金をしない、減らす方法はないか、相談する
- 課金の上限を決める(小遣いの範囲内)
- 両親に財布、クレカなどの管理を見直すよう促す
- 消費生活センター・国民生活センターを利用する

他の活動に置き換える

ネットのできる時間を減らす

- 登校、塾、地域資源
- 部活、友人との付き合い
- アルバイトも歓迎



バーチャル世界から現実世界へ引き戻す

- ・問題が深刻な場合
- ・依存が疑われたら

- 専門医療機関
 - ・ 久里浜医療センターのHPに全国のリスト
(https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/net_list.html)
- 都道府県・政令市の精神保健福祉センター
 - ・ 依存の相談窓口でネット・ゲーム
依存も対応
- 国民生活センター・消費生活センター
 - ・ 主に課金に関連する問題
- 自助グループなどは未発達

ご清聴ありがとうございました



ネット依存治療キャンプ”SDiC”の一場面