

平成27年度（2015年）

「高校生のメディアに関する意識と生活アンケート」

調査報告書

福岡市教育委員会

もくじ

I. 調査概要	1
II. 調査結果	3
1. メディア機器の使用状況	3
1-1. 機器所持率と使用時間	3
2-2. スマホ・ネット利用機能	6
2. メディア依存レベルと生活・意識	8
2-1. メディア依存レベルについて	8
2-2. メディア依存レベル比較	10
2-3. メディア依存レベルと利用機能・サービス	11
2-4. メディア依存レベルと生活項目	13
2-5. 現在のメディア依存レベルと中2当時の生活項目	17
2-6. メディア依存レベルと意識・生活（現在・中2当時）	19
3. 早期メディア接触の影響	23
3-1. ゲーム早期接触とメディア依存レベル	23
3-2. スマホ所持時期とメディア依存レベル	25
3-3. 早期ゲーム・早期スマホとメディア依存レベル	26
3-4. 早期ゲーム・早期スマホとネット機能利用	27
3-5. 早期ゲーム・早期スマホとメディア機器専用所持	29
4. メディア接触と自己コントロール	30
4-1. 家族との約束	30
4-2. メディアコントロール意識	32
5. 考察	34
5-1. 高校生調査から見てきたこと	34
5-2. 今後の課題	37
2015年度調査票	40

I. 調査概要

1. 調査期間

平成27年 9月～10月

2. 調査対象

回答数	有効 データ数	学年別有効データ数			性別有効データ数	
		1年	2年	3年	男子	女子
4905	4674	1566	1548	1560	2015	2659

福岡市内の市立高校、県立高校、私立高校の普通科5校で全学年を調査。

うち1校は女子高校、専門コースのある高校は普通科クラスのみ調査。

調査は自答式調査紙方式。

明らかに不正回答のもの、基本項目（学年、性別、メディア機器所持状況、メディア依存レベル項目）に未回答があるものを除外して有効データとした。

他の項目の未記入については個別項目の解析において欠損値として取り扱った。

3. 平成25年度「小・中学生のメディアに関する意識と生活アンケート調査」との比較

本調査に先行する平成25年度(2013年)調査では、福岡市内の小学4年生～中学3年生4,135人を調査した。当時の中学2年が高校1年、中学3年が高校2年となっており、調査項目によって平成25年度調査の中学生の傾向と比較が可能と考えた。

平成25年度中学生の調査データ数は下記のとおり。

回答数	有効 データ数	学年別有効データ数			性別有効データ数	
		1年	2年	3年	男子	女子
1997	1939	653	650	636	951	988

4. 調査の主体と委託先

調査主体 福岡市教育委員会生涯学習課

業務委託先 NPO法人子どもとメディア

5. 調査内容

調査票は以下の構成

- A 基本事項（学年、クラス、性別）
- B メディア機器所持・利用時間
- C スマホ・ネット利用機能
- D 生活・メディア習慣 2013年調査と共通項目を含む
- E 意識・生活項目 2013年調査と共通（一部言葉を修正）
- F メディア依存レベル（8項目） 2013年調査と共通（一部言葉を修正）
- G 中2当時のメディア機器所持・利用時間
- H 中2当時の生活・メディア習慣

I 中2当時の意識・生活項目

6. 調査報告表記上の注意事項

(1) 数字は百分率の小数点以下1位を四捨五入しているので、回答比率の合計は必ずしも100%ちょうどにはなるとは限らない。

(2) 本文記述において機器の呼称を以下のようにしている

家庭用ゲーム機：ニンテンドーWii、プレイステーションなどテレビに接続して使うもの

携帯型ゲーム機：ニンテンドー3DS、PSPなど持ち歩けるもの

パソコン・タブレット：据置型パーソナルコンピュータ、ノート型パーソナルコンピュータ、タブレット型コンピュータ（iPad、Androidタブレット等）を一括して表記

従来型携帯：従来型携帯電話（フューチャーフォン）

スマホ：スマートフォン（iPhone、Android）

ネット接続音楽プレーヤー：iPod touch ウォークマンなど音楽プレーヤーのうちインターネット接続が可能なもの

Ⅱ. 調査結果

1. メディア機器の使用状況

1-1. 機器所持率と使用時間

■アンケート質問内容（B項目）

B. あなたが現在、持っている、使っているメディア機器について平日（学校に行っている日）どのくらい使っていますか。

どれか1つに○ 1. 無し使わない 2. 共用—家族等と共用で使っている 3. 専用—自分専用がある

現在のメディア機器利用状況	機器の使い方			平日平均使用時間
1) テレビ	1. 無し	2. 共用	3. 専用	約（ ）時間（ ）分
2) DVD・ビデオ	1. 無し	2. 共用	3. 専用	約（ ）時間（ ）分
★3) 家庭用ゲーム機（Wii、プレステ、Xbox など）	1. 無し	2. 共用	3. 専用	約（ ）時間（ ）分
★4) 携帯型ゲーム機（DS、3DS、PSP など）	1. 無し	2. 共用	3. 専用	約（ ）時間（ ）分
★5) パソコン（ノート型、i-Pad 等タブレット型含む）	1. 無し	2. 共用	3. 専用	約（ ）時間（ ）分
★6) ケータイ（従来型）	1. 無し	2. 共用	3. 専用	約（ ）時間（ ）分
★7) スマートフォン（スマホ：i-Phone、android 等）	1. 無し	2. 共用	3. 専用	約（ ）時間（ ）分
★8) ネット接続音楽プレーヤー（i-Pod touch 等 WiFi 対応機種）	1. 無し	2. 共用	3. 専用	約（ ）時間（ ）分

※以後の質問の中で「ゲーム・ネット・スマホ・ケータイ」と書いてあるときは③～⑧の★のついた機器を全て含みます。
 ※以後の質問で「ネット」と書いてあるときは③～⑧の★のついた機器をインターネットについて使っているときのことです。

日によって違つてしまうが、平均して〇時間〇〇分と記入

■メディア機器の所持率

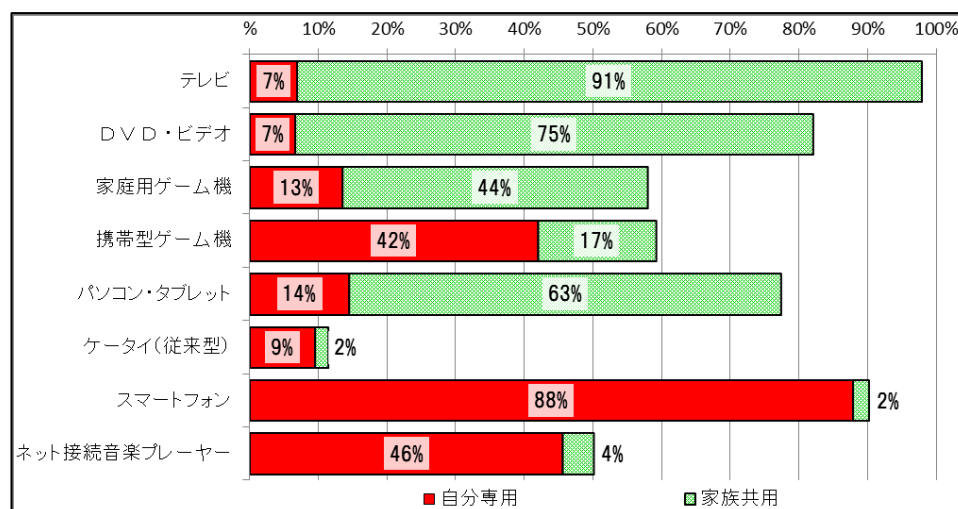


図 1-1 メディア機器所持率 (n=4674) 2015 年高校生

高校生のスマホ所持率は自分専用と家族共用を合算すると 90%であり、テレビに迫る普及率を示している。

個人用の機器としては、携帯型ゲーム機、ネット接続音楽プレーヤーの所持率も自分専用が 4 割を超している。

自分専用のテレビ、DVD 7%、家庭用ゲーム機 13%、パソコン・タブレット 14%であり、部屋にこれらの機器がある状況も想像される。

■スマホ所持率（自分専用・家族共用合算）

2013 年中学生のスマホ所持率は 35%だったが、2015 年高校生になると全学年男女とも所持率が 85%を超え、全学年平均では男子 87%、女子 93%、合計 90%に達している。

従来型携帯 5 % (n=217)、携帯なし 5 % (n=248) で統計的に十分なサンプル数があり、スマホ、従来型携帯、所持なしの対比を取ることが可能。

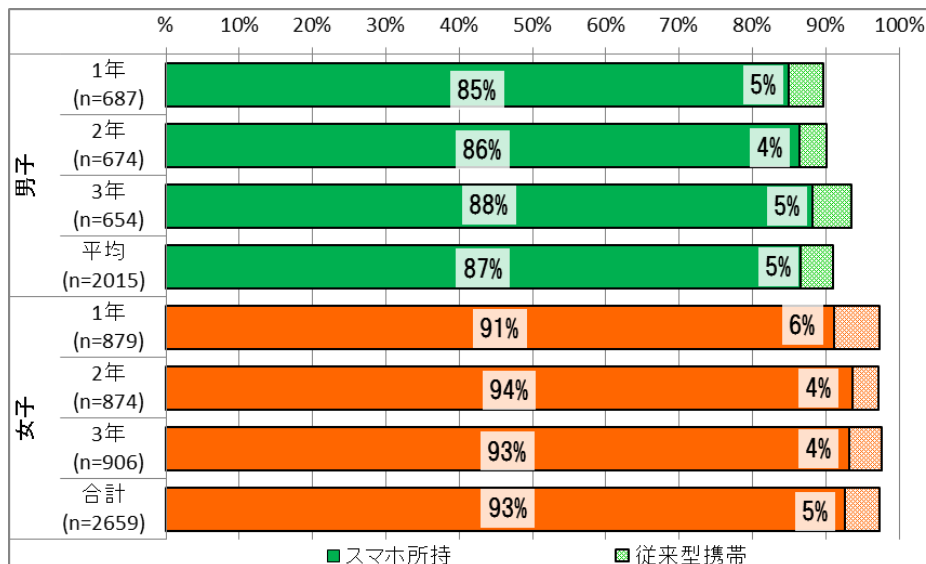


図 1-2 学年・男女別スマホ所持率 2015 年高校生

■総メディア接触時間

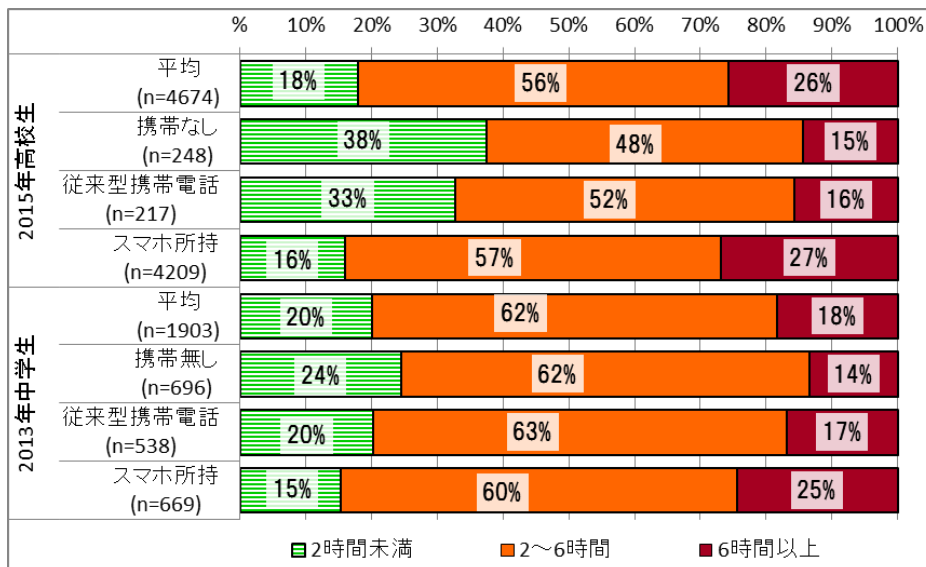


図 1-3 総メディア接触時間 2015 年高校生－2013 年中学生比較

テレビ・ビデオ・ゲーム・パソコン・スマホ等の電子映像メディア機器の平日総接触時間。

2015 年高校生では 8 種の機器の個別使用時間を合計して算出しているため、複数機器を同時に使っている場合は重複した時間が合計される。

平日に高校の滞在時間と睡眠時間を除いた生活時間は 6～8 時間程度である。6 時間以上の長時間接触者 26%は、重複を考慮しなければ生活時間のほとんどをメディア接触していること

になる。

2013 年調査ではスマホ利用者が顕著に長時間接触だったので、2015 年調査でも同様に携帯電話種別で分析した。6 時間以上接触は、携帯なし 15%、従来型携帯 16%に対してスマホ 27%と顕著に多い。2 時間未満の短時間接触者は、携帯なし 38%、従来型携帯 33%に対してスマホ 16%と顕著に少ない。

2013 年中学生と 2015 年高校生を比較する。

2013 年調査は総メディア接触時間を生徒が計算して記入する方式をとっていた。複数機器を重複して使用している時間は省かれるため、2015 年調査の総メディア接触時間のほうが大きい値が出る傾向にあると考えられる。

その前提があるにも関わらず、2013 年中学生に比べて 2015 年高校生は、6 時間以上の長時間使用者は、「携帯無し」14%→15%、「従来型携帯」17%→16%と変わらず、2 時間未満の短時間接触者は「携帯無し」24%→38%、「従来型携帯」20%→33%と多くなっている。同じく「スマホ所持」では、6 時間以上の長時間使用者は 25%→27%、2 時間未満の短時間使用者は 15%→16%と大きく変わらない。

同じ携帯電話種別であれば、2013 年中学生と比べて 2015 年高校生は、総メディア接触時間は変わらないか若干減っていると考えられる。

全体平均では長時間接触者が 18%→26%と増えているが、これは 2013 年中学生のスマホ所持率 35%が 2015 年高校生 90%と大きく増加しているためである。

■携帯電話種別使用時間

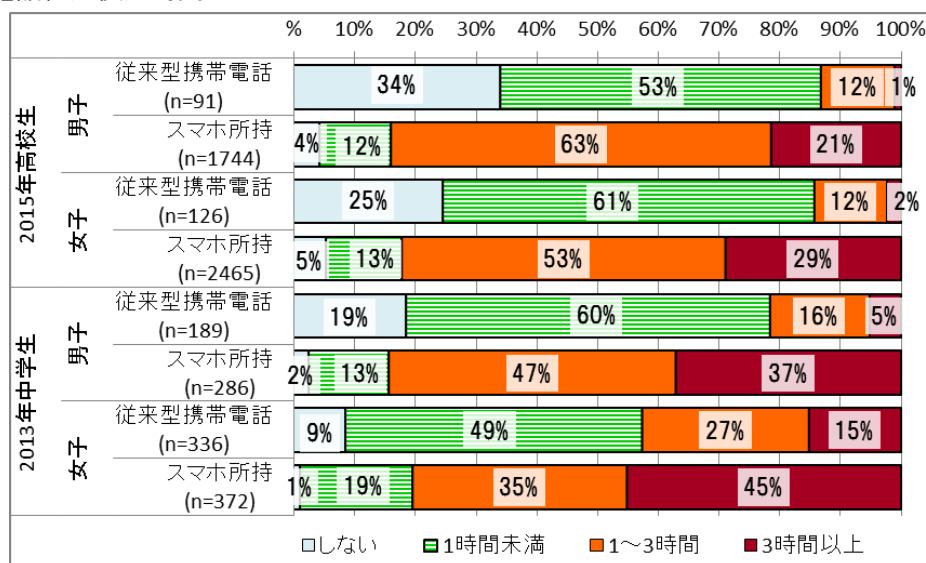


図 1-4 携帯電話種別使用時間 2015 年高校生－2013 年中学生比較

メディア機器のうち携帯電話（スマホ・従来型携帯）の使用時間を携帯電話種別男女別で分析した。

従来型携帯に比べてスマホは、3 時間以上の長時間使用者が男子 1 %→21%、女子 2 %→29%と顕著に多い。1 時間未満の短時間接触者と「しない」の合計比率は、男子 87%→16%、女子 86%→18%と顕著に少ない。

2013 年調査（中学生のみ）と 2015 年調査を比較する。

2013 年中学生に比べて 2015 年高校生は、スマホ所持では 3 時間以上の長時間使用者は、男子 37%→21%、女子 45%→29%と顕著に少ない。1～3 時間の中程度使用者は、男子 47%→63%、女子 35%→53%と多くなっている。

従来型では、長時間使用者は男子 5%→1%、女子 15%→2%とほとんどいなくなり、「1 時間未満」と「しない」の合計は男子 79%→87%、女子 58%→86%と大多数になっている。

通学、部活動（課外活動）、課外授業、家庭学習と中学時代より余暇時間が減り、その影響で携帯電話の使用時間が減っているが、スマホ所持者は少ない余暇時間をスマホ利用に費やしていると考えられる。

2-2. スマホ・ネット利用機能

■アンケート質問内容（C 項目）

C. あなたがゲーム・ネット・スマホ・ケータイでやっていることについて聞きます。当てはまる番号に○をつけてください。

どれか 1 つに○を付けてください 1-全くしない 2-ときどきする 3-よくする 4-とてもよくする

1) 学校や塾などで会う友だち・知り合いとのメール	1	2	3	4
2) 親や兄弟など家族とのメール	1	2	3	4
3) ネット上で知り合った人とのメール	1	2	3	4
4) 学校や塾などで会う友だち・知り合いとの LINE（カカオトーク、Skype 等も含む）	1	2	3	4
5) 親や兄弟など家族との LINE（カカオトーク、Skype 等も含む）	1	2	3	4
6) ネット上で知り合った人との LINE（カカオトーク、Skype 等も含む）	1	2	3	4
7) SNS（FaceBook、Mixi、モバゲー、グリーなど）	1	2	3	4
8) ツイッター	1	2	3	4
9) インスタグラム	1	2	3	4
10) 掲示板サイト、ブログ、ホームページ（デコログ、Peps 等）	1	2	3	4
11) ゲーム（ゲーム機、スマホアプリ、パソコンなどでネットにつながずにするもの）	1	2	3	4
12) オンラインゲーム（インターネット上で対戦したり、協力したりするゲーム）	1	2	3	4
13) ネット動画を見る（Youtube、ニコニコ動画、ツイキャス、MixChannel、Vine など）	1	2	3	4
14) ネット動画に投稿・配信する（Youtube、ニコニコ動画、ツイキャス、MixChannel、Vine など）	1	2	3	4
15) その他の良く使う機能やアプリ	[]			

■男女別利用機能・サービス

「LINE」の利用率（「とてもよくする」「よくする」「ときどきする」の合計）は男子 90%、女子 93%、「動画を見る」の利用率は男子 88%、女子 91%と非常に高い。次いで「ツイッター」男子 54%、女子 64%、ゲーム（非ネット：インターネットに接続せずにプレイできるゲーム）男子 75%、女子 52%が多い。男子ではオンラインゲーム（インターネットに接続してプレイするゲーム）が 46%、女子ではインスタグラム（画像を中心とした SNS）が 33%と多くなっている。

いずれも隙間時間に手軽に使える一方で、長時間使用にも陥りやすい特徴を持つ機能である。

「とてもよくする」「よくする」の合計で比較すると、「LINE」男子 70%、女子 79%、「ツイッター」男子 35%、女子 50%に対して、「メール」男子 27%、女子 25%と、コミュニケーションツールが、メールから LINE、ツイッターに移行していることが分かる。

SNS（Facebook、Mixi、グリー、モバゲー等）の利用率は、男子 33%、女子 31%とそれほ

ど多くは無く、「とてもよくする」「よくする」の合計は、男子15%、女子14%と、同じSNSに分類される「LINE」、「ツイッター」が突出して利用されていることが分かる。

掲示板・ブログの利用率は男子13%、女子9%と低く、高校生に広く利用されているとはいえない。

動画投稿の利用率は男子8%、女子7%と低い。

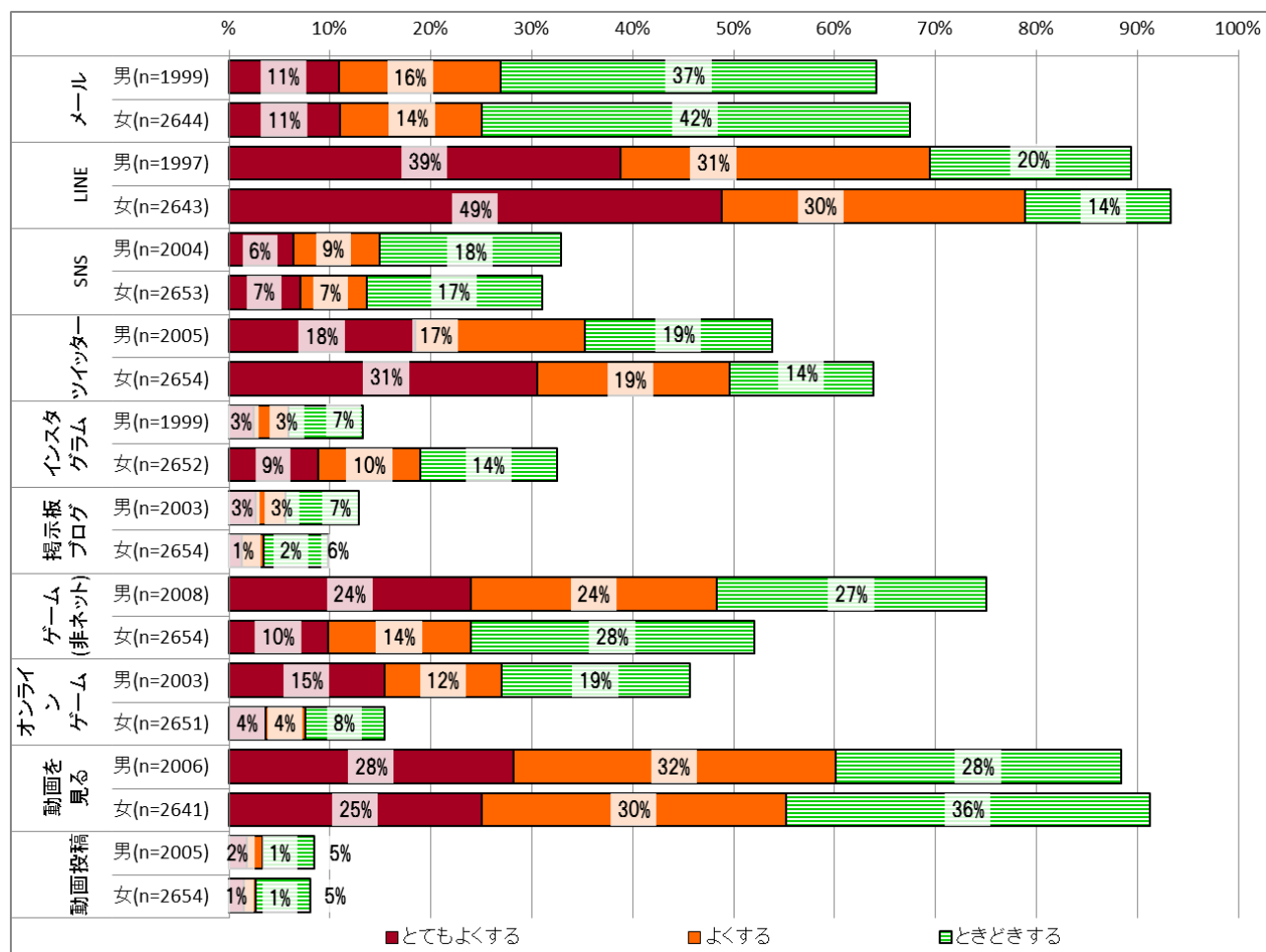


図 1-5 スマホ・ネット利用機能・サービス男女比較 2015 年高校生

2. メディア依存レベルと生活・意識

2-1. メディア依存レベルについて

■アンケート質問内容（F項目）

F. 現在のあなたに当てはまる番号どれか1つに○をつけてください。				
1-全く当てはまらない 2-少し当てはまる 3-わりと当てはまる 4-とても当てはまる				
1) 気がつくゲーム・ネット・スマホ・ケータイのために思った以上に時間を使っている。	1	2	3	4
2) ほかにしなくてはいけないことがあるのにゲーム・ネット・スマホ・ケータイをしてしまうほうだ。	1	2	3	4
3) 気分が沈んでいるときにゲーム・ネット・スマホ・ケータイをすると元気が戻る。	1	2	3	4
4) ゲーム・ネット・スマホ・ケータイをしているときのほうが、普段の自分より優れている気がする。	1	2	3	4
5) ゲーム・ネット・スマホ・ケータイをする時間を減らしたり、やめたりすると落ち着かなくなってイライラする。	1	2	3	4
6) ゲーム・ネット・スマホ・ケータイの使用に関することで、嘘をついたり言い訳をしたりしたことがある。	1	2	3	4
7) 起きてから30分以内にゲーム・ネット・スマホ・ケータイのどれかを使用する。	1	2	3	4
8) ゲーム・ネット・スマホ・ケータイのない生活を考えると不安になる。	1	2	3	4

■メディア依存度作成の目的と経緯

メディア依存の問題にいち早く取り組んでいたNPO法人子どもとメディア（以下「子どもとメディア」）では、ゲームやインターネットの利用が子どもたちに依存状態を生んでいる事実から、小学生・中学生・高校生に使用できるメディア依存の度合いを調査する指標を作成する必要性があった。そこで、2008年IAT（Internet Addiction Test: Young 1998）を参考に、ゲーム依存心理項目9項目、ネットメディア依存心理項目10項目、メディア依存行動項目7項目を、メディア依存の度合いを調査する項目試案として作成した。これらの項目試案を、不登校サポート校の生徒および医療機関（精神科・心療内科）の通院者に対して調査を行い、生徒・通院者の生活状況や診断内容と合わせて試案の妥当性を検討した。

比較的刺激的の低い文言であるゲーム依存心理項目とネットメディア依存心理項目は、一般の小学生・中学生の調査に用いても危険性は低いと考え、2008年度文部科学省委託調査・研究事業において、小学4年生～中学3年生に対して両依存心理項目を含む調査を実施した。

2009年には、これらの調査研究を元に依存心理項目・依存行動項目から抽出し、インターネットだけでなく非オンラインのゲームに対しても感度のある質問文章に調整した8項目の質問を、メディア依存度調査項目として決定した。

さらに、経年変化や調査対象による変化の比較や、各種の調査項目とクロス集計を取るためにメディア依存度を群分けする相対的基準を合わせて作成した。

依存行動が4割以上に見られる群の点数範囲23～32点を「メディア依存状態が強く疑われるレベル」として「依存危険群」とした。他の群は依存の度合いを比較対照しやすくすることを目的とするので、メディア依存度の度数分布において25%を超える18点を「依存傾向高度群」下限、50%を超える13点を「依存傾向中度群」下限とし、それより低い点数を「通常使用群」とした。

この群分けは様々な子どもとメディアの実態調査において、メディア依存の度合いの比較研究の相対的基準とすることを目的としたものであり、「依存症」の診断基準となるような指標ではない。

■福岡市調査におけるメディア依存レベル採用の経緯

2009年度の福岡市共働事業提案制度（※1）採択事業「子どもとメディアのよい関係づくり事業」において、子どもとメディアと福岡市教育委員会生涯学習課が共働事業を行った際に、小中学生のメディア依存の度合いを調査する指標として、「メディア依存度」を採用した。

採択事業2年目の2010年度、3年後の変化を見ることを目的とした2013年度福岡市調査においても「メディア依存度」を用いた。

これらの先行調査との比較が可能なように、2015年度の高校生調査でも「メディア依存度」を用いたが、以下の理由で「メディア依存度」の呼称を「メディア依存レベル」と改めることにした。

2013年ごろからインターネット依存が社会的な問題として大きく取り上げられるようになり、「ネット依存」「ネット依存傾向」などの言葉が、生活が破綻するような「重度のネット依存状態」、疾病を表す「インターネットゲーム依存症」などと混同されているため、「メディア依存度」という呼称は、これらと同様の誤用を招くことが懸念されること、また2009年以降の福岡市調査でも「メディア依存度」「ネットメディア依存傾向」「依存傾向」など言葉が混在していたため、「メディア依存レベル」という呼称に統一する。

一般に「ネット依存」「ゲーム依存」と称されている生活に支障が出るほどの依存状態は、メディア依存レベルでは、④依存危険群において「強く疑われる」と考える。

●メディア依存レベルの群分け基準

「全く当てはまらない」を1点、「とても当てはまる」を4点として重みづけ8項目の合計点で以下の群に分類する

- ①通常使用群（計8～12点）
メディアの使用状況が健康と思われるレベル
- ②依存傾向中度群（計13～17点）
メディア依存傾向の度合いがやや高く注意が必要なレベル
- ③依存傾向高度群（計18～22点）
メディア依存傾向の度合いが高く依存状態に近づいているレベル
- ④依存危険群（計23～32点）
メディア依存状態が強く疑われるレベル

※1.「福岡市共働事業提案制度」とは

NPOのアイデアや専門性を活かした企画提案を募集し、審査・採択された事業について、提案の翌年度にNPOと市が実行委員会を組織し、市が総事業費の5分の4以内を負担して、共働で事業に取り組むもの。

■2015年高校生調査での調査項目文章の調整

調査項目の文章において、以下の理由で「ゲーム・インターネット・ケータイ」という文言を「ゲーム・ネット・スマホ・ケータイ」に変更した。

1.「インターネット」という言葉では、パソコンでのインターネット利用のイメージが強く、ゲーム機やスマホでのインターネット利用が外れてしまう懸念がある。「ネット」と略して使う場合は、ゲーム機やスマホのインターネット利用も含めた総称と捉えられると考えた。

2. スマホの中高生への浸透によって、「ケータイ」が従来型携帯電話を表すことが多くなっているため、「スマホ・ケータイ」を併記すべきと考えた。

3. 利用機器の明確な定義としてB項目の注意書きに以下の文章を掲載した。

※以後の質問の中で「ゲーム・ネット・スマホ・ケータイ」と書いてあるときは3)～8)の★のついた機器を全て含みます。
 ※以後の質問で「ネット」と書いてあるときは3)～8)の★のついた機器をインターネットにつないで使っている時のことです。

2-2. メディア依存レベル比較

■学年別メディア依存レベル

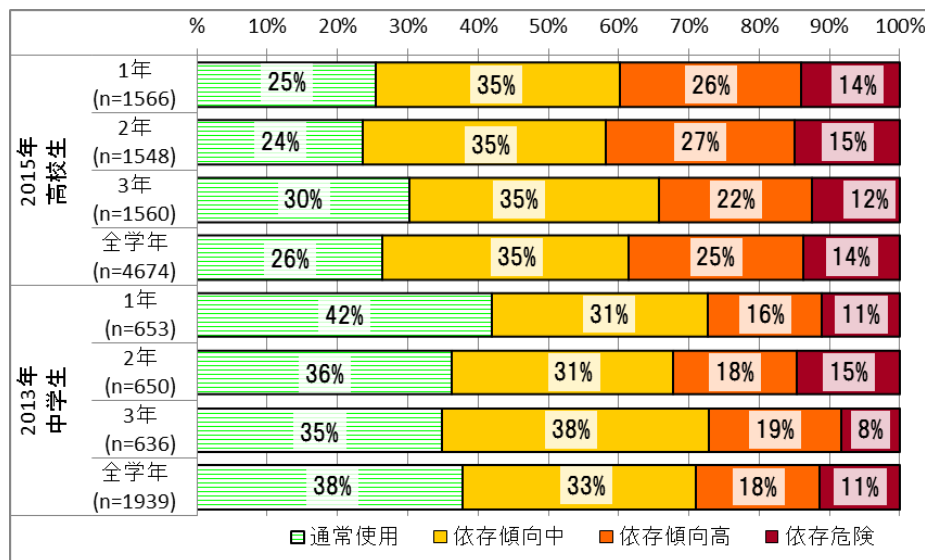


図2-1 学年別メディア依存レベル比較 2015年高校生－2013年中学生

メディア依存レベルを学年別に2015年高校生と2013年中学生で分析した。

調査対象は異なるが、2013年の中学2、3年は、2015年の高校1、2年と同年にあたる。

全学年で2013年中学生と2015年高校生を比較すると、メディア依存危険群は11%→14%と多くなり、通常使用群は38%→26%と少なくなっている。スマホ所持率が35%→90%と増加していることがメディア依存レベルの上昇要因と考えられる。

2015年高校生を学年別にみると、2年生→3年生で依存危険群15%→12%と少なくなり、通常使用群24%→30%と多くなっている。スマホ所持率は2年91%、3年91%と変わらない。

受験や就職などで将来に向けての意識が高まり、やるべきことが増えることからメディア依存レベルが低下すると考えられる。

■携帯電話種別によるメディア依存レベル比較

メディア依存レベルを携帯種別で比較した。

2015年高校生において、依存危険群は「持っていない」9%、「従来型携帯」10%に対して「スマホ所持」14%と多く、通常使用群は「持っていない」54%、「従来型携帯」44%に対して「スマホ所持」24%と顕著に少ない。

2013年中学生と2015年高校生を同一携帯電話種別で比較する。

「スマホ所持」においては依存危険群16%→14%とやや少なく、通常使用群24%→24%と変わらない。「従来型携帯」においては、依存危険群10%→10%と変わらず、通常使用群40%→44%とやや多い。「もっていない」においては、通常使用群49%→54%と多くなっているが、依存危険群も7%→9%とやや多くなっている。携帯電話を持っていない群に、パソコンやゲーム

のヘビーユーザー、スマホの過剰な利用によって所持を禁止されているケースが含まれることが考えられる。

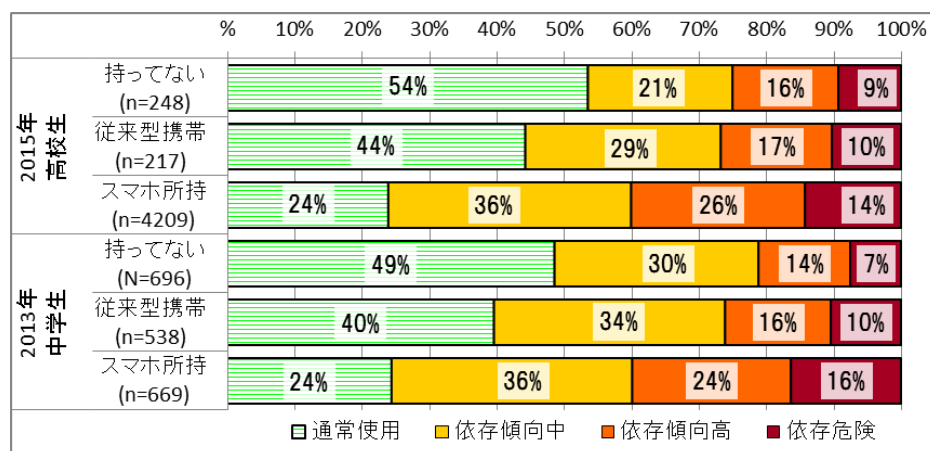


図 2-2 携帯電話種別メディア依存レベル比較 2015 年高校生－ 2013 年中学生

同じ携帯電話種別であれば、2013 年中学生と 2015 年高校生ではメディア依存レベルの割合はほぼ変わらないと言ってよい。

2-3. メディア依存レベルと利用機能・サービス

■メディア依存レベルと利用機能・サービスの相関関係

メディア依存レベルと利用機能・サービスとの間で Pearson の相関係数を取り、相関係数の大きい順に一覧表にした。

メディア依存レベルと相関係数を取った質問項目	Pearson の相関係数	有意確率 (両側)	有効データ数
C13 ネット動画を見る	.260**	.000	4647
C08 ツイッター	.255**	.000	4659
C04 学校や塾などで会う友だち・知り合いとのLINE	.232**	.000	4647
C11 ゲーム (ネット非接続)	.196**	.000	4662
C12 オンラインゲーム	.180**	.000	4654
C06 ネット上で知り合った人とのLINE	.162**	.000	4661
C07 SNS (Facebook、mixi、mobage、GREEなど)	.156**	.000	4657
C10 掲示板サイト、ブログ、ホームペ	.136**	.000	4657
C09 インスタグラム	.111**	.000	4651
C14 ネット動画を投稿・配信する	.109**	.000	4659
C03 ネット上で知り合った人とのメール	.106**	.000	4652
C05 親や兄弟など家族とのLINE	.098**	.000	4654
C01 学校や塾などで会う友だち・知り合いとのメール	.039**	.008	4662
C02 親や兄弟など家族とのメール	-.028	.059	4663

**相関係数は1%水準で有意(両側): 有意確率が0.01以下 *相関係数は5%水準で有意(両側): 有意確率が0.05以下

図 2-3 メディア依存レベルと利用機能・サービスの相関係数

相関係数が大きいほど、機能・サービスの利用頻度の高さとメディア依存レベルの高さの相関関係が強いことを示している。相関係数の右上の**は、統計的に意味のある相関であることを示している。

ネット動画視聴、ツイッター、友人とのLINE、ゲーム（ネット非接続）、オンラインゲームの利用頻度は、メディア依存レベルと相関関係が強い。メール利用全般、家族とのLINEは、メディア依存レベルとの相関関係は弱い。

■メディア依存レベルと相関の高い機能・サービス

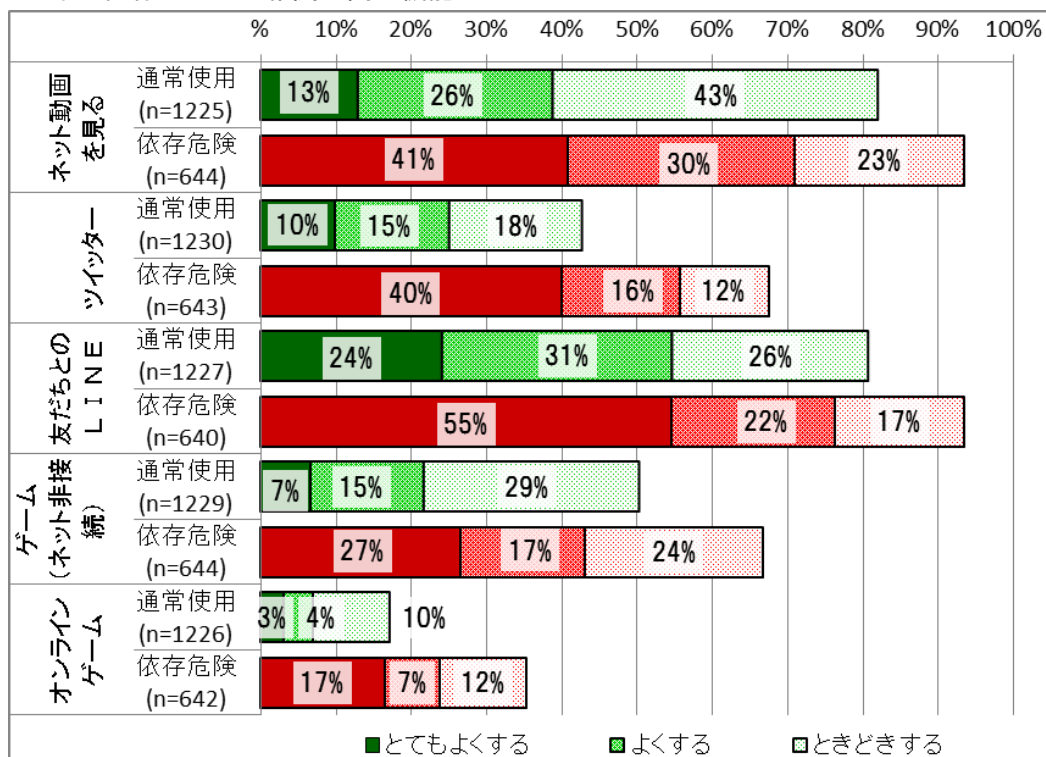


図2-4 メディア依存レベルと機能・サービスの利用頻度

メディア依存レベルと相関係数が高い機能・サービスから5つに対して、通常使用群と依存危険群で利用頻度を比較した。

相関係数が高い機能・サービスは、依存危険群の利用頻度が高く、通常使用群に対する依存危険群の「とてもよくする」の比率が顕著に高い。ネット動画を見る：13%→41%（3.2倍）、ツイッター：10%→40%（4.0倍）、友人とのLINE：24%→55%（2.3倍）、ゲーム（ネット非接続）：7%→27%（3.9倍）、オンラインゲーム：3%→17%（5.6倍）である。

これらの機能・サービスが、生徒の生活にとって必要ないものであれば、利用できないように制限し、必要があるものでも利用時間を制限することで、メディア依存の危険性が大きく低下することが期待される。

スマホの所持時点での機能制限アプリなどの利用を、メディア依存の効果的な予防策として推奨すべきである。

2-4. メディア依存レベルと生活項目

■アンケート質問内容（D項目）

D. 現在のあなたの生活について聞きます。 指定が無ければ、解答項目の当てはまる番号どれか1つに○をつけてください。 () には数字、[] には言葉を入れてください。	
1) 朝、気持ちよく起きられますか。	
1. はい 2. どちらかというとはい 3. どちらかというといいえ 4. いいえ	
2) 現在、平日の夜は何時ごろ寝ますか	
1. 9時前 2. 10時 3. 11時 4. 12時 5. 夜の1時 6. 夜の2時以降	
3) 現在、平日1日で、家庭学習（学習塾を含む）をどのくらいしますか	
約() 時間() 分	
4) 課外活動（部活や学校外のスポーツ・音楽活動等）はしていますか（複数やっている場合は主なもの1つ）	
1. やっている 2. やってない	
やっている場合の課外活動名 []	
5) ゲームをやり始めたのは何歳からですか	
1. 3歳未満 2. 3～4歳 3. 5～6歳 4. 小1～2年 5. 小3～4年 6. 小5～6年	
7. 中学生になってから 8. おぼえてない 9. () 歳から 10. やってない	
6) 自分専用の携帯電話を持ったのは何歳からですか	
1. 3歳未満 2. 3～4歳 3. 5～6歳 4. 小1～2年 5. 小3～4年 6. 小5～6年	
7. 中学生になってから 8. おぼえてない 9. () 歳から 10. 持っていない	
7) あなたは、最近「明日から学校に行きたくない」と思う事がありますか	
1. よくある 2. ときどきある 3. あまりない 4. まったくない	
8) 悩んだとき、誰やどこに本音で相談しますか。いくつでも○を付けてください。	
1. 保護者 2. 兄弟 3. 友人 4. 学校の先生 5. 塾や習い事の先生 6. 電話相談	
7. ネットの質問サイトや掲示板 8. ネット上の友人や信頼できる人 9. 親戚（いとこや叔父叔母）	
10. その他 []	
9) 平日にスマホ・ケータイを使う時間帯（24時間制）はいつですか。すべてに○を付けてください。	
1. 6時～8時 2. 8時～10時 3. 10時～14時 4. 14時～16時 5. 16時～18時	
6. 18時～20時 7. 20時～22時 8. 22時～24時 9. 24時～夜2時 10. 夜2時以降	
10) ゲーム・ネット・スマホ・ケータイで家の人と約束したことを守っていますか。	
1. 守っている 2. どちらかという守っている 3. どちらかという守っていない 4. 守っていない 5. 約束はしてない	
11) ゲーム・ネット・スマホ・ケータイで家の人と約束したことにすべて○を付けてください。	
1. 料金制限 2. 時間制限 3. 有料サイトに入らない 4. 危ないサイトに入らない 5. 電話のみ	
6. メールと電話のみ 7. メール、電話の相手を家族などに限定 8. メール、サイトのチェックを家族がする	
9. その他 [] 10. 約束はしてない	
12) ゲーム・ネット・スマホ・ケータイで困ったことがあったとき誰に相談しますか。いくつでも○を付けてください。	
1. 保護者 2. 兄弟 3. 友人 4. 学校の先生 5. 塾や習い事の先生 6. 電話相談	
7. ネットの質問サイトや掲示板 8. ネット上の友人や信頼できる人 9. 親戚（いとこや叔父叔母）	
10. その他 []	
13) あなたはメディア接触の時間を減らしたいと思っていますか	
1. はい 2. どちらかというとはい 3. どちらかというといいえ 4. いいえ	
14) あなたはメディア接触の時間を減らすために何かやっていますか	
1. やっている 2. やってない	
やっていること []	

■メディア依存レベルと生活項目の相関係数

メディア依存レベルと相関係数を取った質問項目	Pearson の相関係数	有意確率(両側)	有効データ数
D01 朝、気持ちよく起きられますか	.149**	.000	4652
D02 平日夜就寝時間	.102**	.000	4656
D03R 平日学習時間ランク	-.151**	.000	4674
D04 課外活動	.000	.986	4621
D05R ゲーム開始年齢	-.100**	.000	4629
D06R 自分専用携帯電話を持った年齢	-.063**	.000	4642
D07 最近「明日から学校に行きたくない」と思う事がありますか	-.194**	.000	4608
D10 ゲーム・ネット・スマホ・ケータイで家の人と約束したことを守っていますか	.080**	.000	4542
D13 あなたはメディア接触の時間を減らしたいと思っていますか	.046**	.002	4616
D14 あなたはメディア接触の時間を減らすために何かやっていますか	.087**	.000	4612

**相関係数は1%水準で有意(両側):有意確率が0.01以下 *相関係数は5%水準で有意(両側):有意確率が0.05以下

図 2-4 メディア依存レベルと生活項目の相関係数

生活項目に関する質問項目のうちD 4. 課外活動以外に、有意確率 0.01 水準で有意な相関がみられた。うちD 3、D 5、D 6、D 7は逆相関であった。

すなわち、メディア依存レベルが高いほど、朝気持ちよく起きられず、就寝時間が遅く、学習時間は短くなる。

さらに、メディア依存レベルが高いほど、最近学校に行きたくないと思う傾向が強く、家の人との約束を守れず、メディアの時間を減らしたいと思っていない傾向が強まる。

また、ゲーム開始時期が早く、自分専用の携帯を持つ年齢が低いほど、メディア依存レベルが高まる。

■D 1. 朝、気持ちよく起きられますか

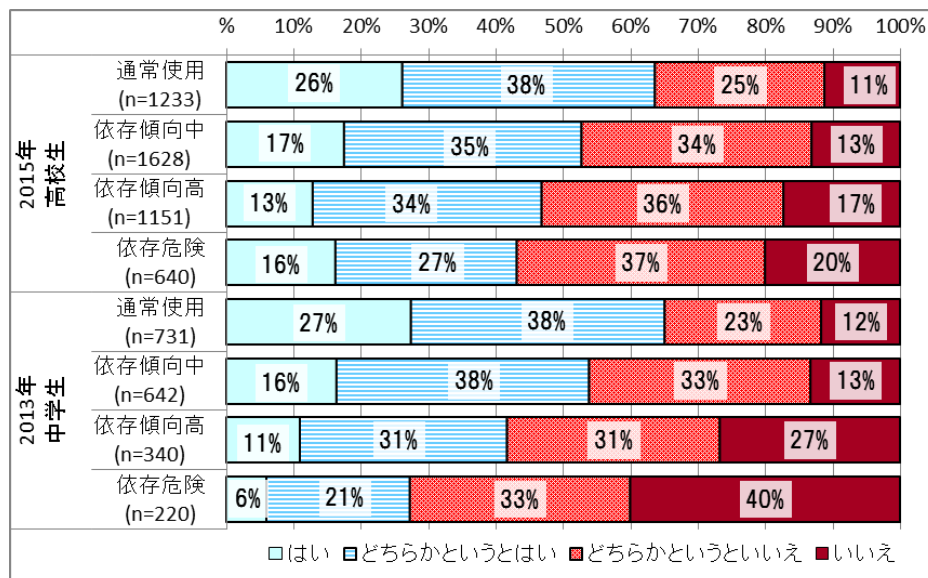


図 2-5 起床時気分とメディア依存レベル比較 2015 年高校生－2013 年中学生

2015 年高校生および 2013 年中学生に対して、起床時の気分「D 1. 朝、気持ちよく起きられますか」をメディア依存レベルで比較した。

2015 年高校生、2103 年中学生とも、依存レベルが高いほど「はい」が減り「いいえ」が増え

る傾向である。しかし、2015 年高校生では、依存傾向高度群に対して依存危険群で「はい」が 13%→16%と多くなっている。

2013 年中学生に対して 2015 年高校生は、依存危険群の「はい」が 6 %→16%と多くなり、「いいえ」が 40%→20%と顕著に少なくなっている。依存傾向高度群でも同様の傾向で、「はい」が 11%→13%と多くなり、「いいえ」が 27%→17%と少なくなっている。しかし、通常使用群、依存傾向中度群ではその傾向が見られない。

高校生の依存危険群では、依存状態や睡眠不足が長期化し自分の体に対する意識や感覚が鈍化している生徒が一部いるのではないかと懸念される。

■ D 2. 就寝時刻

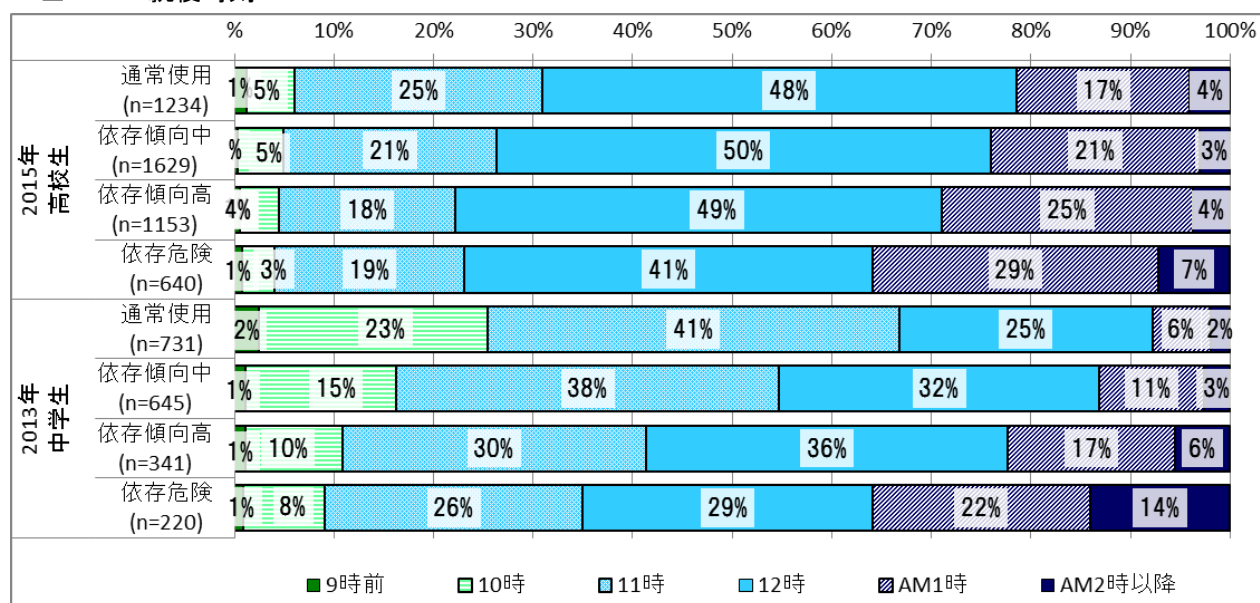


図 2-6 就寝時刻とメディア依存レベル比較 2015 年高校生－2013 年中学生

2015 年高校生および 2013 年中学生に対して、D 2. 就寝時刻をメディア依存レベルで比較した。

2015 年高校生では、メディア依存レベルが高くなると午前 1 時以降の就寝が多くなる。特に午前 2 時以降の就寝は、依存傾向高度群に対して依存危険群では 4 %→7 %と顕著に多くなる。

2013 年中学生と 2015 年高校生を比べてみると、高校生は 11 時以前の就寝が少なく 12 時、午前 1 時の就寝が多い。

しかし、午前 2 時以降の就寝を比較すると、依存傾向高度群では 6 %→4 %、依存危険群では 14%→7 %と 2013 年中学生のほうが顕著に多い。高校生は中学生に比べて、通学時間、早朝課外授業などの関係で起床時間が早くなるので、午前 2 時以降の就寝が少なくなると考えられる。

メディア依存レベルの高い群においては、中学生のほうが極端に遅い就寝時刻になる傾向が顕著であり、メディア接触を要因とする深刻な生活習慣の乱れは、中学生のほうが生じやすいと考えてよいだろう。

■ D 3. 平日家庭学習時間

2015 年高校生および 2013 年中学生に対して、D 3. 平日学習時間をメディア依存レベルで

比較した。

2015 年高校生では、メディア依存レベルが高いほど 30 分未満の学習者が多くなり（9%→10%→15%→18%）、2 時間以上の学習者が少なくなる（56%→48%→39%→39%）傾向がある。

2013 年中学生と 2015 年高校生を比較すると、全群で高校生のほうが 30 分未満の学習者が少ない（通常使用：26%→9%、依存傾向中度：29%→10%、依存傾向高度：38%→15%、依存危険群：44%→18%）。高校生では 30 分～2 時間の学習者が中学生に比べて顕著に多い。

しかし、2 時間以上の学習者の率は高校生と中学生であまり変わらない。

2015 年高校生の依存危険群で 4 時間以上の長時間学習者が依存傾向高度群よりわずかに多くなっている（7%→8%）。メディア接触しながらだらだらと学習している可能性もあると思われる。

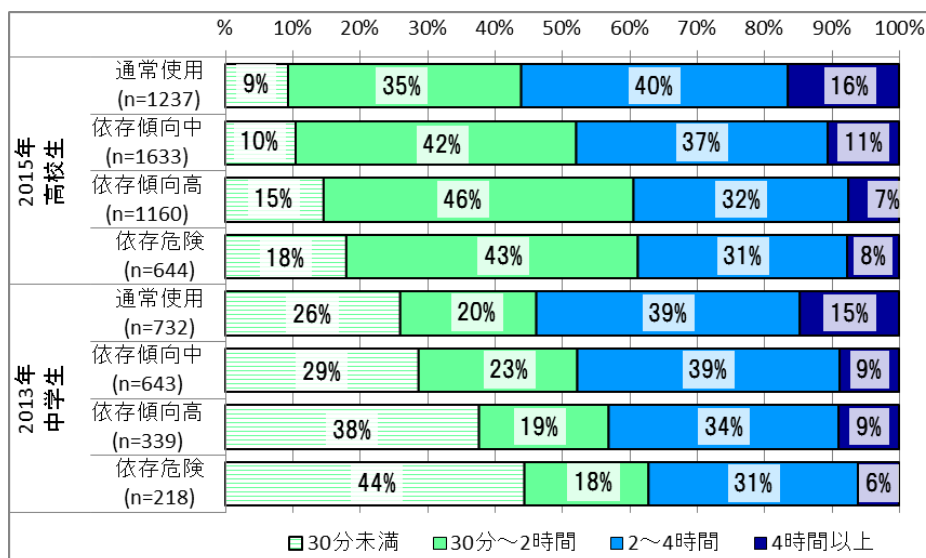


図 2-7 平日家庭学習時間とメディア依存レベル比較 2015 年高校生－2013 年中

■ D 7. 「明日から学校に行きたくない」と思う

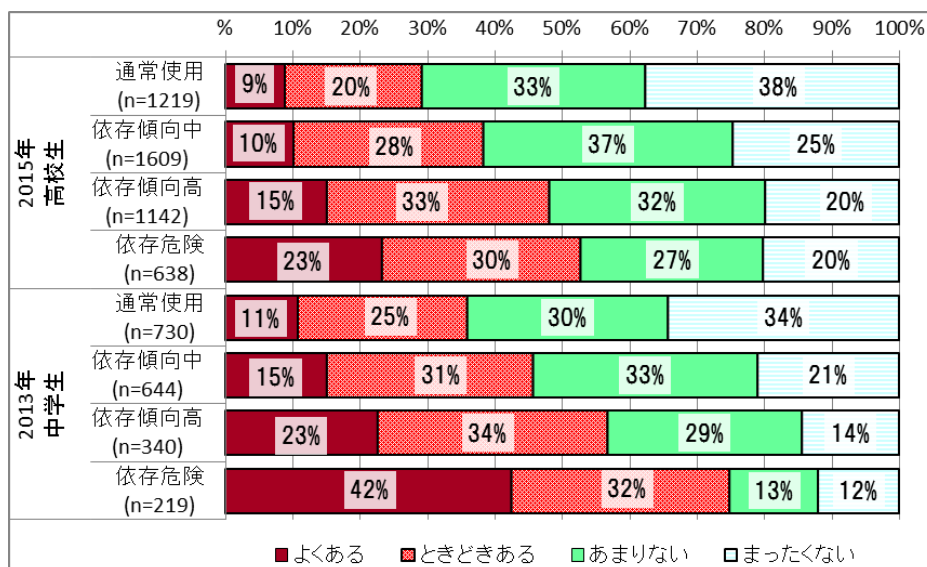


図 2-8 不登校傾向とメディア依存レベル比較 2015 年高校生－2013 年中学生

2015 年高校生および 2013 年中学生に対して、D 7. 不登校傾向（「明日から学校に行きたくない」と思う）をメディア依存レベルで比較した。

2015 年高校生では、メディア依存レベルが高いほど「よくある」が多くなり（9%→10%→15%→23%）「あまりない」「まったくない」が少なくなる（71%→62%→52%→47%）傾向がある。

2013 年中学生と 2015 年高校生を比較すると、全群で「よくある」が少なくなり「まったくない」が多くなっている。メディア依存レベルが高いほどその傾向が強く、依存危険群では「よくある」42%→23%、「まったくない」12%→20%である。

2-5. 現在のメディア依存レベルと中 2 当時の生活項目

■アンケート質問内容（H 項目）

本調査では、中学 2 年生のときの生活を思い出して回答してもらう項目を設けた。

H. <u>中学 2 年生</u>のときの、あなたの生活について聞きます。 指定が無ければ、解答項目の当てはまる番号どれか 1 つに○をつけてください。 () には数字、[] には言葉を入れてください。	
1) 平日の夜は何時ごろ寝ていましたか	1. 9 時前 2. 10 時 3. 11 時 4. 12 時 5. 夜の 1 時 6. 夜の 2 時以降
2) 平日 1 日で、家庭学習（学習塾を含む）をどのくらいしていましたか	約 () 時間 () 分
3) 課外活動（部活や学校外のスポーツ・音楽活動等）はしていましたか（複数やっていた場合は主なものを 1 つ）	1. やっていた 2. やってない やっていた場合の課外活動名 []
4) あなたは、当時「明日から学校に行きたくない」と思う事がありましたか	1. よくある 2. ときどきある 3. あまりない 4. まったくない
5) 悩んだとき、誰やどこに本音で相談しましたか。いくつでも○を付けてください。	1. 保護者 2. 兄弟 3. 友人 4. 学校の先生 5. 塾や習い事の先生 6. 電話相談 7. ネットの質問サイトや掲示板 8. ネット上の友人や信頼できる人 9. 親戚（いとこや叔父叔母） 10. その他 []

■メディア依存レベルと中 2 当時の生活項目の相関係数

メディア依存レベルと相関係数を取った質問項目	Pearson の相関係数	有意確率 (両側)	有効データ数
H01 中 2 平日夜就寝時間	.101**	.000	4645
H02R 中 2 平日学習時間ランク	-.075**	.000	4674
H03 中 2 課外活動	.036*	.014	4618
H04 中 2 当時「明日から学校に行きたくない」と思う事がありましたか	-.146**	.000	4619

**相関係数は1%水準で有意(両側):有意確率が0.01以下 *相関係数は5%水準で有意(両側):有意確率が0.05以下

図 2-9 メディア依存レベルと中 2 当時の生活項目の相関係数

中 2 当時の生活項目に関する質問項目のうち H 3. 課外活動は有意確率 0.05 水準で、H 1、H 2、H 4 では有意確率 0.01 水準で有意な相関がみられた。うち H 2、H 4 は逆相関であった。

メディア依存レベルは高校生である今の状態を示しているの、中 2 当時との相関を見ることで、中 2 当時にどのような傾向があると高校生になってメディア依存レベルが高くなるかの

指標と言える。

中2当時に就寝時刻が遅く、平日家庭学習時間が短く、「明日から学校に行きたくない」と思っていた人ほど、メディア依存レベルが高くなる傾向がある。

■ H 2. 中2当時の平日家庭学習時間ランクとメディア依存レベル

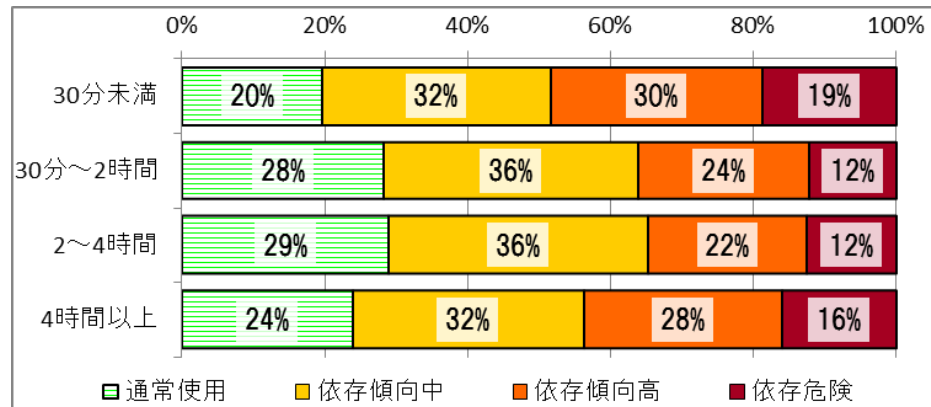


図 2-10 H 2. 中2当時の平日家庭学習時間ランク別メディア依存レベル 2015 年高校生

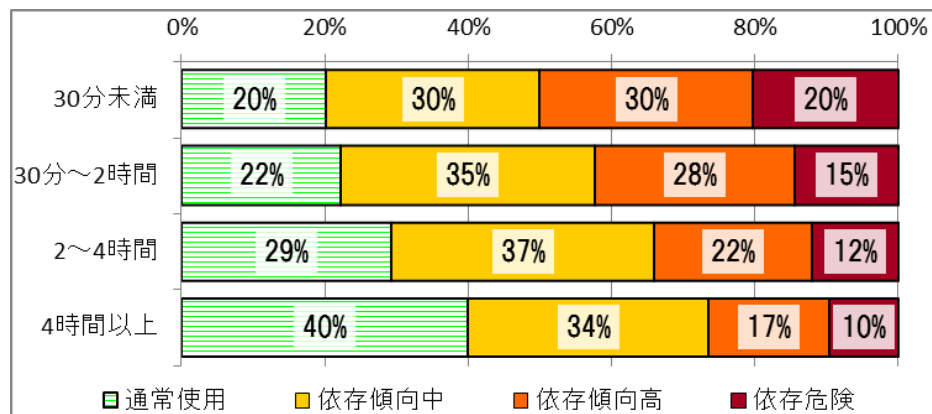


図 2-11 D 3. 現在の平日家庭学習時間ランク別メディア依存レベル 2015 年高校生

2015 年高校生のメディア依存レベルを H 2. 中2当時の平日家庭学習時間ランク別と D 3. 現在の平日家庭学習時間ランク別に分析した。

中2当時に平日4時間以上家庭学習していた群は、30分未満の平日家庭学習時間の群に次いで、依存危険群が多く（4時間以上16%、30分未満19%）、通常使用群が少ない（4時間以上24%、30分未満20%）。

これは現在の平日家庭学習時間ランクとの関係と大きく異なる。

就寝時間、不登校傾向が現在と中2当時で同じ傾向を示していることに比べて特殊である。

今後調査をする際に注意していく項目である。

2-6. メディア依存レベルと意識・生活（現在・中2当時）

■アンケート質問内容（E項目：現在）

E. 普段（現在）の意識と生活について聞きます。当てはまる番号どれか1つに○をつけてください

1-はい 2-どちらかというとはい 3-どちらかというといいえ 4-いいえ

1) 自分にはよいところがたくさんあると思いますか。	1	2	3	4
2) 友だちとうまくやっていく自信がありますか。	1	2	3	4
3) クラスで決められた仕事は責任を持ってする方ですか。	1	2	3	4
4) 学校での勉強の内容はわかりますか。	1	2	3	4
5) 人や動物がけがをしたりすると自分も痛い気がしますか。	1	2	3	4
6) 自分の命は自分のものだから、自分で好きなようにしてもかまわないと思いますか。	1	2	3	4
7) 人のために何かしたいと思っていますか。	1	2	3	4
8) 普段の生活（学校や家庭）ではあるがままの自分を出せていると思いますか。	1	2	3	4
9) 将来の夢や目標をもっていますか。	1	2	3	4
10) わけもなく「つかれた」と感じることがありますか。	1	2	3	4
11) 家族はあなたを信頼していると思いますか。	1	2	3	4
12) あなたは自分のきもちや考えを人に伝えることができる方ですか。	1	2	3	4

■アンケート質問内容（I項目：中2当時）

I. 中学2年のときの、あなたの意識と生活について聞きます。当てはまる番号どれか1つに○をつけてください

1-はい 2-どちらかというとはい 3-どちらかというといいえ 4-いいえ

1) 自分にはよいところがたくさんあると思っていた。	1	2	3	4
2) 友だちとうまくやっていく自信があった。	1	2	3	4
3) クラスで決められた仕事は責任を持ってする方だった。	1	2	3	4
4) 学校での勉強の内容はわかった。	1	2	3	4
5) 自分の命は自分のものだから、自分で好きなようにしてもかまわないと思っていた。	1	2	3	4
6) 人のために何かしたいと思っていた。	1	2	3	4
7) 普段の生活（学校や家庭）ではあるがままの自分を出せていたと思いますか。	1	2	3	4
8) 将来の夢や目標をもっていた。	1	2	3	4
9) わけもなく「つかれた」と感じることはあった。	1	2	3	4
10) 家族はあなたを信頼していたと思いますか。	1	2	3	4
11) あなたは自分のきもちや考えを人に伝えることができた方ですか。	1	2	3	4

■メディア依存レベルと意識・生活項目（E. 現在・I. 中2当時）の相関係数

メディア依存レベルに対して現在の意識・生活を問う（E項目）すべての項目において有意確率1%水準で有意な相関を示している。うちE6、E10は逆相関。

メディア依存レベルに対して中2当時の意識・生活を問う（I項目）すべての項目において有意確率1%水準で有意な相関を示している。うちI5、I9は逆相関。

E項目とI項目で、ほとんど同様の相関傾向を示していることから、中2当時の傾向が高校生になって成長と共に改善されるのではなく、中学時代の傾向が継続されると見るべきであろう。このことから、予防的対策は中学時代までになされる必要であると示唆される。

メディア依存レベルと相関係数を取った質問項目	Pearson の 相関係数	有意 確率 (両側)	有効 データ 数
E01 自分にはよいところがたくさんあると思いますか	.094**	.000	4658
I01 中2当時、自分にはよいところがたくさんあると 思っていた	.067**	.000	4631
E02 友だちとうまくやっていく自信がありますか	.090**	.000	4671
I02 中2当時、友だちとうまくやっていく自信があった	.069**	.000	4641
E03 クラスで決められた仕事は責任を持ってする方です か	.144**	.000	4669
I03 中2当時、クラスで決められた仕事は責任を持って する方だった	.127**	.000	4643
E04 学校での勉強の内容はわかりますか	.161**	.000	4667
I04 中2当時、学校での勉強の内容はわかった	.092**	.000	4641
E05 人や動物がけがをしたりすると自分も痛い気がしま すか	.061**	.000	4671
E06 自分の命は自分のものだから、自分で好きなように してもかまわないと思いますか	-.082**	.000	4663
I05 中2当時、自分の命は自分のものだから、自分で好 きなようにしてもかまわないと思っていた	-.085**	.000	4634
E07 人のために何かしたいと思っていますか	.109**	.000	4667
I06 中2当時、人のために何かしたいと思っていた	.106**	.000	4640
E08 普段の生活（学校や家庭）ではあるがままの自分を 出せていると思いますか	.068**	.000	4661
I07 中2当時、普段の生活（学校や家庭）ではあるがま まの自分を出せていたと思いますか	.067**	.000	4636
E09 将来の夢や目標をもっていますか	.102**	.000	4669
I08 中2当時、将来の夢や目標をもっていた	.096**	.000	4638
E10 わけもなく「つかれた」と感じるがありますか	-.177**	.000	4669
I09 中2当時、わけもなく「つかれた」と感じることが あった	-.116**	.000	4640
E11 家族はあなたを信頼していると思いますか	.114**	.000	4660
I10 中2当時、家族はあなたを信頼していたと思います か	.087**	.000	4633
E12 あなたは自分のきもちや考えを人に伝えることがで きる方ですか	.069**	.000	4665
I11 中2当時、あなたは自分のきもちや考えを人に伝え ることができた方ですか	.066**	.000	4639

**相関係数は1%水準で有意(両側):有意確率が0.01以下 *相関係数は5%水準で有意(両側):有意確率が0.05以下

図 2-12 メディア依存レベルと意識・生活項目（現在・中2当時）の相関係数

依存傾向が高いほど、自分には良い所がないと思い、友だちと上手くやってゆく自信がなく、クラスで決められた仕事に責任が持てず、他者の痛みへの共感性に乏しい。自分の命は好きにして良いと思っており、人のために何かしたいと思わない傾向にある。また、普段の生活であるがままを出せていないと感じ、わけもなく疲れたと感じ、家族との信頼関係も希薄であり、人に気持ちを伝えることができない方だと思っている。

これほどの相関が見られるということは、メディア依存レベルはメディア依存の状況を表すのみならず、その子の日常への様々な不適応感を写し出しているといえるかもしれない。その意味において、継続して調査を続けている取組は重要であるといえるだろう。

■ E 4. 学校での勉強の内容はわかりますか

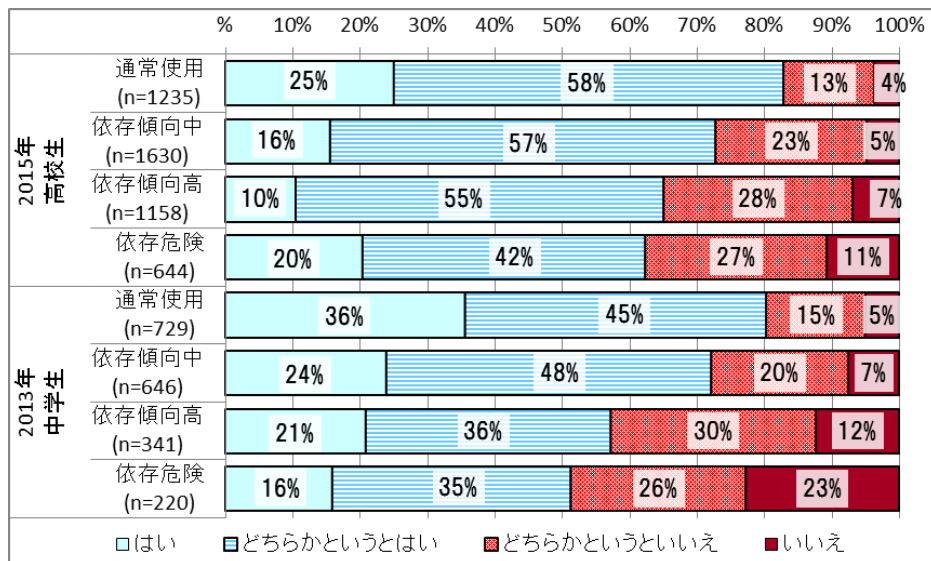


図 2-13 E 4. 学習理解とメディア依存レベル比較 2015 年高校生－2013 年中学生

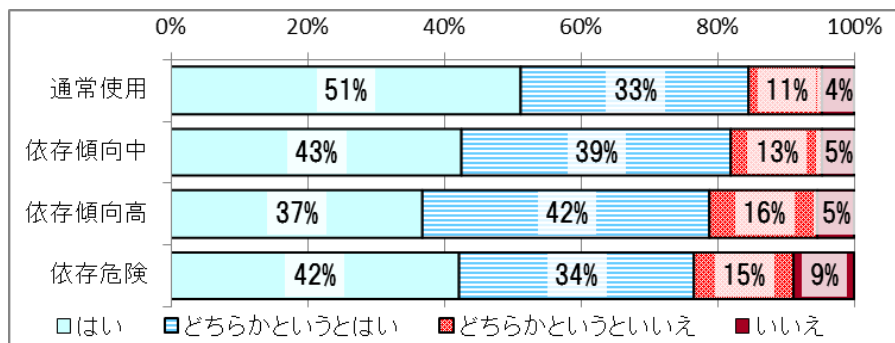


図 2-14 I 4. 中学 2 年生時の学習理解とメディア依存レベル比較 2015 年高校生

2015 年高校生および 2013 年中学生に対して、E 4. 学習理解（学校での勉強の内容はわかりますか）をメディア依存レベルで比較した。

さらに 2015 年高校生に対して I 4. 中 2 当時の学習理解（中 2 当時、学校の勉強はわかった）をメディア依存レベルで比較した。

2013 年中学生に比べて 2015 年高校生は、全体的に「はい」「いいえ」が少なくなり、「どちらかというとはい」が多くなる傾向がある。高校は入学時点で学力別に分けられるので、中学より生徒の理解度に応じた授業ができる一方で、授業内容は高度になり理解が難しくなるといったことが、この結果に影響しているとも考えられる。

2013 年中学生と 2015 年の高校生が中 2 当時を思い出して回答した I 4 を比較すると、I 4 のほうが「はい」が顕著に多く、「どちらかというといいえ」「いいえ」の合算を大きく上回っている。

高校生、中学生ともメディア依存レベルが高いほど「はい」が減り「いいえ」が増える傾向がある。

しかし、高校生の依存危険群では、依存傾向高度群より「はい」が顕著に多い（10%→20%）。

2013 年中学生にはこの傾向は無い（「はい」：依存傾向高度群 21%→依存危険群 16%）が、I 4 では E 4 と同じ傾向（「はい」：依存傾向高度群 37%→依存危険群 42%）が見られる。

■ E10. わけもなく「つかれた」と感じることがありますか。

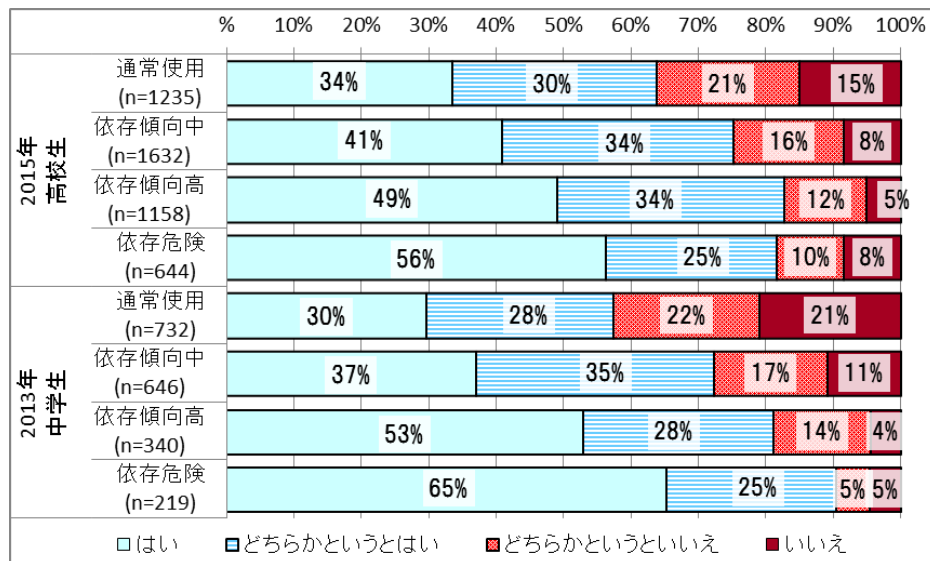


図 2-15 E10. 疲労感とメディア依存レベル比較 2015 年高校生－2013 年中学生

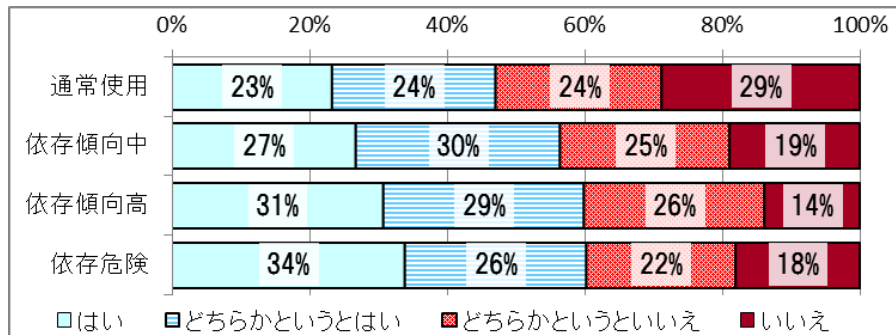


図 2-16 I 9. 中 2 当時の疲労感とメディア依存レベル比較 2015 年高校生

2015 年高校生および 2013 年中学生に対して、E10. 疲労感（わけもなく「つかれた」と感じることがありますか）をメディア依存レベルで比較した。

さらに 2015 年高校生に対して I 9. 中 2 当時の疲労感（中 2 当時、わけもなく「つかれた」と感じることがあった）をメディア依存レベルで比較した。

2013 年中学生と 2015 年高校生を比べると、通常使用群・依存傾向中度群で「はい」が多く（30%→34%・37%→41%）「いいえ」が少なく（21%→15%・11%→8%）なっている。高校生のほうが中学生より「つかれている」と考えられるデータである。

2015 年高校生の現在の疲労感 E10 と 2015 年高校生が中 2 当時を思い出して回答した I 9 を比較すると、すべての群で「はい」が顕著に少なく、「いいえ」が顕著に多い。これは、中 2 当時に比べて今の方が、疲労感があると取るべきであろう。

しかし、2013 年中学生と 2015 年高校生の比較において、依存危険群では「はい」が少なく（65%→56%）、「どちらかというといいえ」「いいえ」が多く（5%→10%・5%→8%）なっている。さらに、依存危険群では依存傾向高度群に比べて「いいえ」が多くなる（5%→8%）現象が起きている。この逆転現象は、2013 年中学生では見られないが、I 9 では E10 と同様の逆転現象が起きている。

3. 早期メディア接触の影響

3-1. ゲーム早期接触とメディア依存レベル

2013 年調査で早い年齢でのゲーム開始が、小中学生のメディア依存レベルと強い相関があった。同様に早い年齢でのゲーム開始が、高校生のメディア依存レベルに影響を与えていると考えられる。

■2013 年ゲーム開始年齢とメディア依存レベル（小学生・中学生）

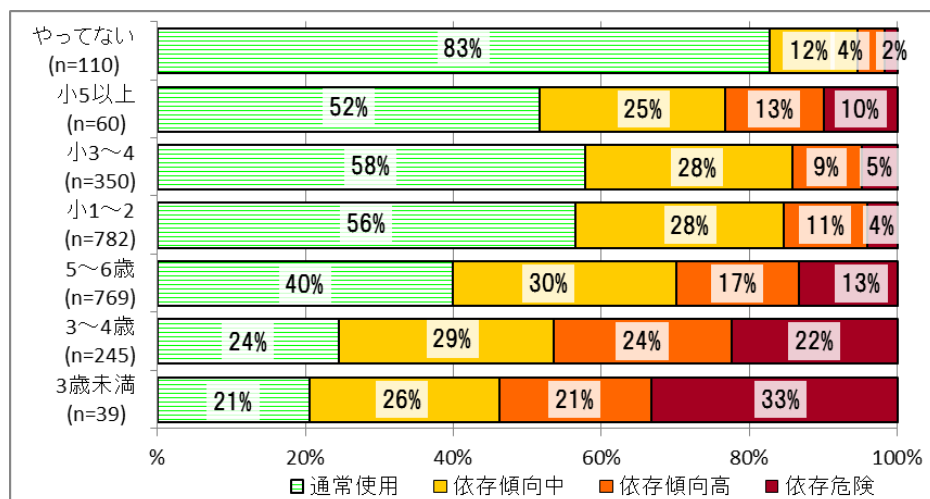


図 3-1 ゲーム開始年齢とメディア依存レベル 2013 年小中学生

2013 年調査で発表したゲーム開始年齢群別にメディア依存レベルの比率を比較したグラフ。小学4年生～中学3年生を集計したもの。

ゲーム開始年齢が低いほどメディア依存レベルが高い傾向が強くなる相関関係が示された。

■2013 年ゲーム開始年齢とメディア依存レベル（中学生のみ抽出）

本報告書においては2013年調査から中学生のみ抽出して比較しているため、本項目においても中学生のみを抽出した。傾向は小中学生合算と同様。ただし、3歳未満はn=9とサンプル数が少ないので参考値と見るべきである。

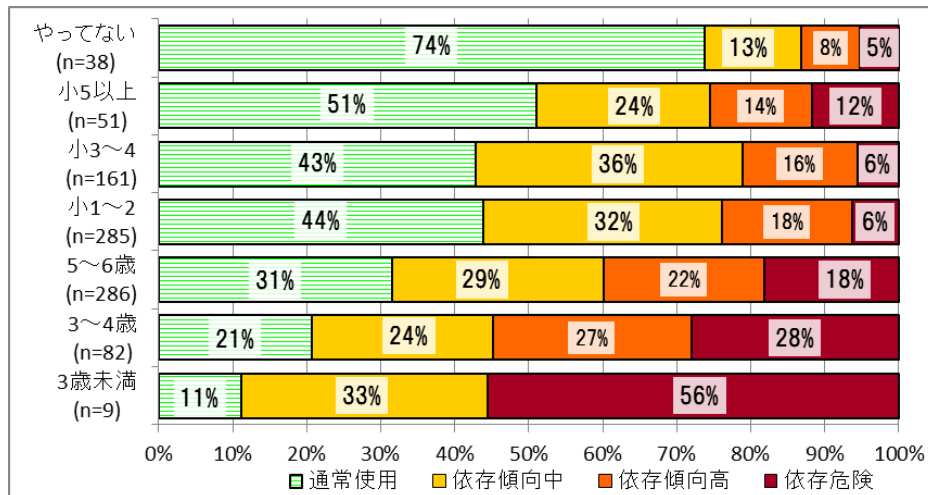


図 3-2 ゲーム開始年齢とメディア依存レベル 2013 年中学生

■D 5. ゲーム開始年齢とメディア依存レベル(2015 年高校生)

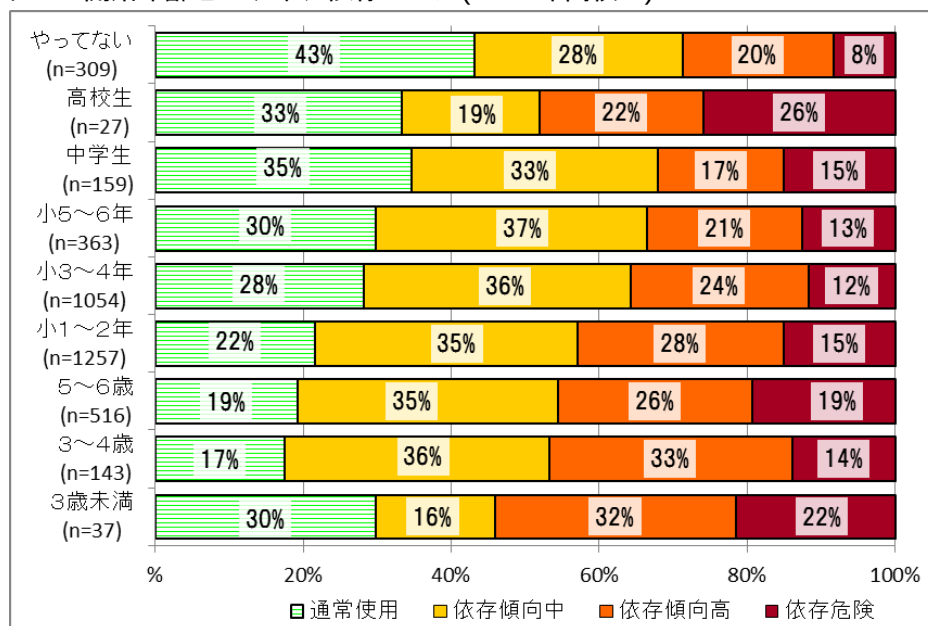


図 3-3 ゲーム開始年齢とメディア依存レベル 2015 年高校生

2015 年高校生のゲーム開始年齢群別にメディア依存レベルの比率を分析した。

ただし、高校生でのゲーム開始はn=27とサンプル数が少ない上、使用開始して間もない時期と考えられるので参考値と見るべきである。同様に3歳未満でのゲーム開始はn=37とサンプル数が少なく参考値と見るべきである。

2013 年中学生と 2015 年高校生を比較すると、3～4歳の依存危険群の比率が少なくなっている（28%→14%）が、通常使用群も少なくなっている（21%→17%）。5歳以上では、全

体的に依存危険群が多く（５～６歳：18%→19%、小１～小２：6%→15%、小３～小４：6%→12%、小５～小６：12%→13%、やってない：5%→8%）なり、通常使用群が顕著に少なく（５～６歳：31%→19%、小１～小２：44%→22%、小３～小４：43%→28%、小５～小６：51%→30%、やってない：74%→43%）なっている。これは、メディア依存レベルがスマホ所持によって全体的に高くなっていることの影響と考えられる。

2013 年中学生では、ゲーム開始年齢が小５以上になると依存危険群が増加する現象が見られていたが、2015 年高校生調査でも小３～４年：12%に比べて小５～６年：13%、中学生：15%、高校生：26%と増加している。しかし、参考値の３歳未満、高校生を除いて依存傾向高度群と依存危険群の合算で見ると、３～４歳：47%、５～６歳：45%、小１～小２：43%、小３～小４：36%、小５～小６：34%、中学生：32%、やってない：28%と少なくなっている。

高校生時点のメディア依存レベルが、過去のゲーム開始時期に影響していたとは考えにくいので、ゲーム開始時期が早いほどメディア依存傾向が強くなると考えてよいだろう。

乳幼児期のゲーム使用は依存の危険性が高くなると言える。

乳幼児期のゲーム・スマホなどメディア機器利用の危険性の的確な啓発が急務である。

３－２．スマホ所持時期とメディア依存レベル

■ D 6．スマホ所持時期

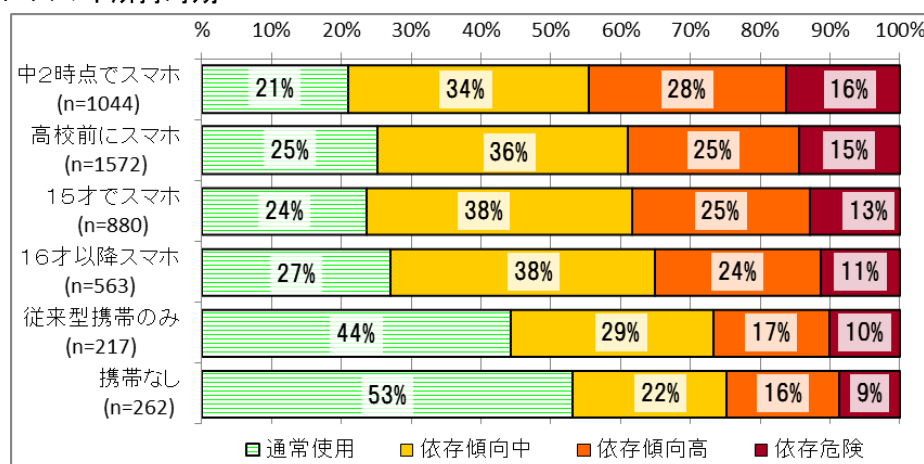


図 3-4 スマホ所持時期とメディア依存レベル 2015 年高校生

2015 年高校生のスマホ所持時期別にメディア依存レベルの比率を分析した。

この世代にとって、スマホは中学生のころに登場したものであり、乳幼児期、学童期にスマホを使ってきたわけではなく、中２以前といってもほとんどが中学生になってからのスマホ所持と考えられる。

それでも、スマホを所持する時期が早いほど、依存危険群、依存傾向高度群が多い傾向が見られる。

従来型携帯のみ、携帯なしでは、顕著に通常使用群が多くなり、依存傾向中度群、依存傾向高度群、依存危険群とも少なくなる。

スマホの所持開始時期を高校入学以降にする、従来型携帯と同等の機能に制限するといった対策で、メディア依存が予防される可能性が示唆される。

3-3. 早期ゲーム・早期スマホとメディア依存レベル

■早期ゲーム・早期スマホの群分け

早い年齢でのゲーム開始、早い年齢でのスマホ所持が相互に影響しながら、高校生のメディア依存レベル、接触習慣、生活、意識に影響を与えていると考えられる。

以下のような基準でクラス分けして早期ゲーム開始と早期スマホ所持の影響を分析した。

早期スマホ群：S中2 中学2年以前にスマホを所持している
早期ゲーム群：G乳幼児 乳幼児期からゲームを始めている

Sなし：中2当時点でスマホを所持していない
S中2：中2当時点でスマホを所持
G乳幼児：乳幼児期からゲーム開始
G小学後：小学校入学以降にゲーム開始

■早期ゲーム・早期スマホとメディア依存レベル

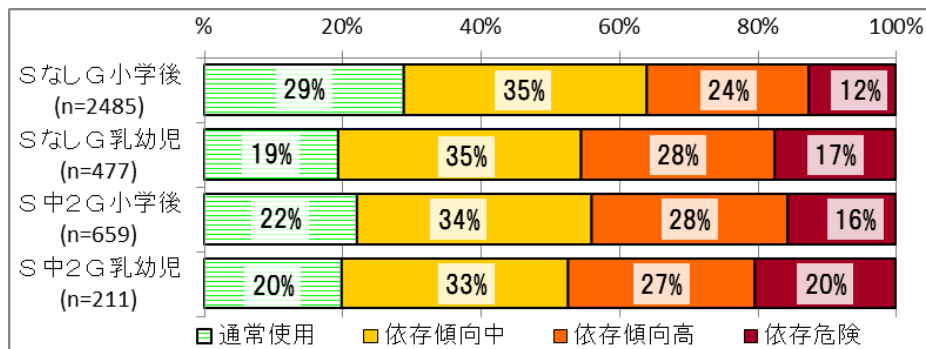


図3-5 早期スマホ・早期ゲームとメディア依存レベル 2015年高校生
メディア依存レベルと、早期ゲーム開始、早期スマホ所持のクロス集計。

「SなしG小学後」に比べて「S中2G乳幼児」は、通常使用群が少なく(29%→20%)依存危険群が多い(12%→20%)。早期スマホかつ早期ゲームは、メディア依存レベルが高くなる。

「S中2G小学生」に比べて「S中2G乳幼児」は、通常使用群が少なく(22%→20%)依存危険群が多い(16%→20%)。中2時点でスマホを持っている場合でも、ゲームの開始時期によってメディア依存レベルは影響を受けている。

3-4. 早期ゲーム・早期スマホとネット機能利用

■C06. ネット上で知り合った人とのLINE

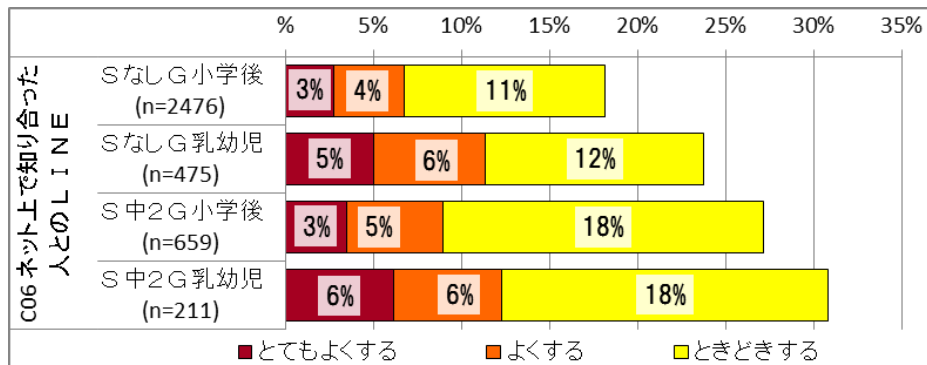


図4-6 早期スマホ・早期ゲームとネット上の知り合いとのLINE 2015年高校生

ネット上で知り合った人とのコミュニケーションの頻度が多い場合、ネット上で知り合う人に対して警戒心が薄く親近感を持ちやすいといった、「仮想世界への親和性」が高いことが想定される。

早期ゲーム群はネット上で知り合った人とのLINEを「とてもよくする」「よくする」が多くなっている。早期スマホ所持より早期ゲーム開始のほうが、ネット上で知り合った人とのLINEの頻度に影響が大きいと考えられる。

幼児期からゲームの世界に触れていることが、ネット上の仮想世界に対して親和性を高めることが懸念される。

■C12. オンラインゲーム

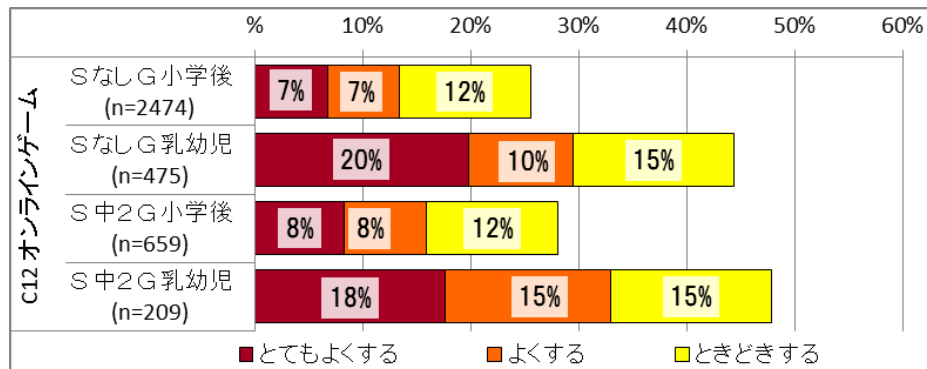


図4-7 早期スマホ・早期ゲームとオンラインゲーム 2015年高校生

早期ゲーム群では、オンラインゲームを「とてもよくする」「よくする」が多くなっている。早期ゲームによって、ゲームを好むこと、ネットのような仮想世界への親和性が高くなることの2つの要因から、オンラインゲームを好むようになることが懸念される。

■ C 1 4 . ネット動画を投稿・配信する

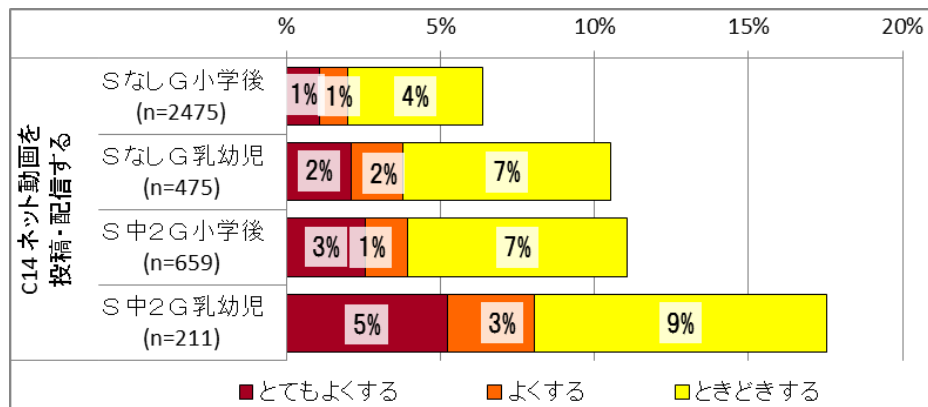


図 4-8 早期スマホ・早期ゲームとネット動画の投稿・配信 2015 年高校生

ネット上への動画の投稿・配信は、個人情報の露出に関して危険度の高い行為と考えられる。その点を高校生は理解しているようで、全体平均では「時々」まで含めて 8 % の利用率である。

しかし、早期ゲーム・早期スマホ群に限定すると、とてもよくする 5 %、よくする 3 %、時々 9 %、合計 17 % と突出している。

早期ゲームによって仮想世界への親和性が高くなっていることに加えて、十分なネットモラルが身に付いてない時期の早期スマホによって、動画の投稿・配信への警戒のハードルが下がっていることが懸念される。

3-5. 早期ゲーム・早期スマホとメディア機器専用所持

■ B 1. テレビ

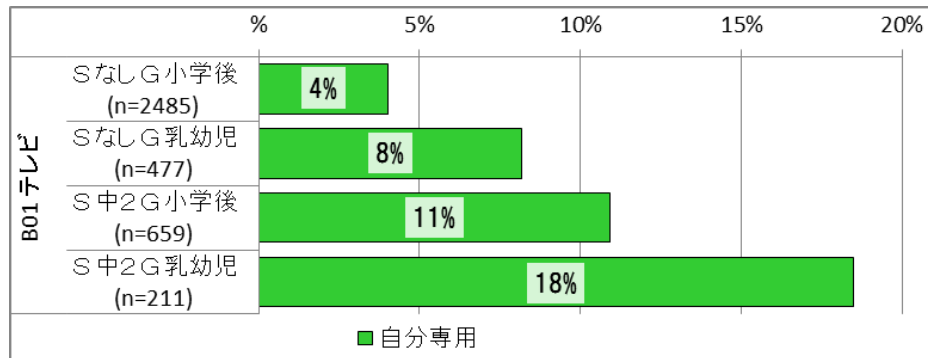


図 4-9 早期スマホ・早期ゲームと自分専用テレビ 2015 年高校生

■ B 2. DVD・ビデオ

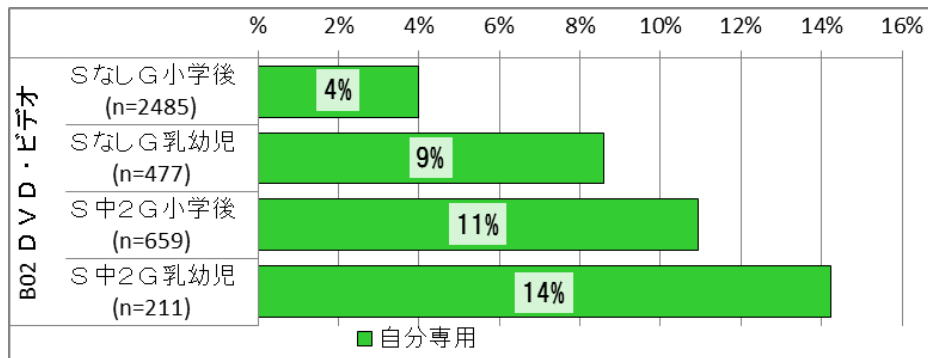


図 4-10 早期スマホ・早期ゲームと自分専用DVD・ビデオ 2015 年高校生

■ B 3. 家庭用ゲーム機

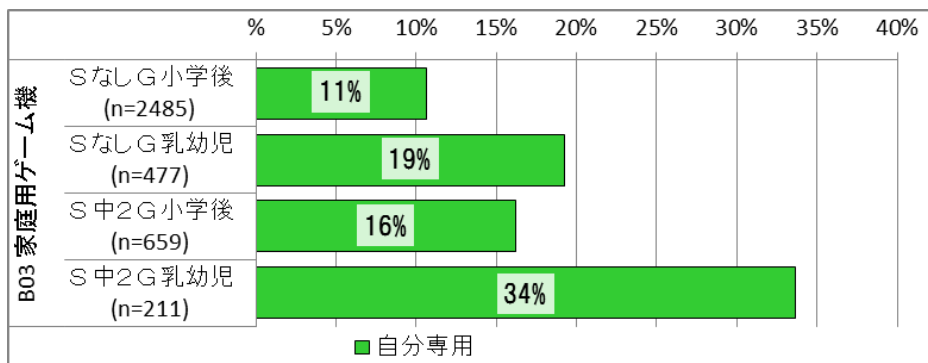


図 4-11 早期スマホ・早期ゲームと自分専用家庭用ゲーム機 2015 年高校生

早期ゲーム・早期スマホ群に特徴的なこととして、テレビ、DVD・ビデオ、家庭用ゲーム機（据置型）を自分専用のものとして所有している率が高い。自室にこれらの機器を持ち込んでいるケースも多いと考えられる。

保護者がメディア機器を子どもに与えることに関して、抵抗感が薄い、積極的である、子どもの要求に安易に従うといったことが考えられる。

4. メディア接触と自己コントロール

メディア依存レベルに影響を与えられと考えられる約束と自己コントロールに関する項目を分析した。

4-1. 家族との約束

D10. ゲーム・ネット・スマホ・ケータイで家の人と約束したこと守っていますか

■学年・男女別分析

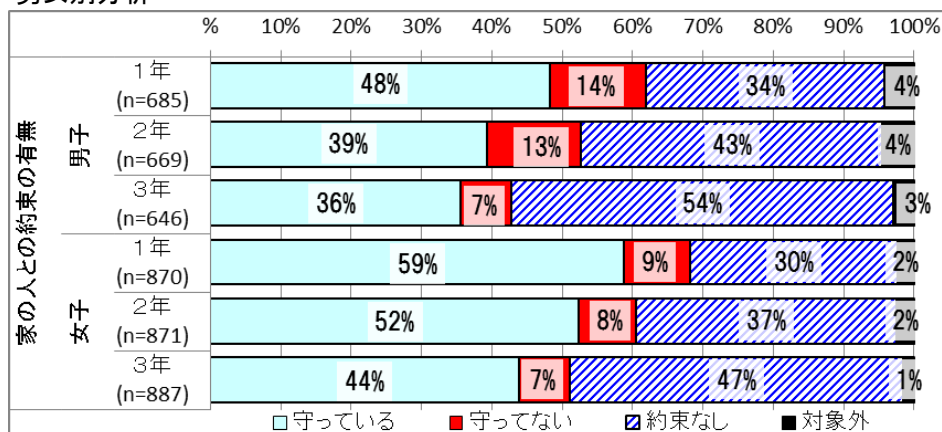


図 4-1 家族との約束と学年・性別 2015 年高校生

男女とも学年が進むと「約束なし」の率が増える。男子のほうが「約束なし」の率が高い。

自制心が成長し、約束を守れるようになった結果であればよいが、約束を守っていないなくても何も言われない状態になっている懸念もある。

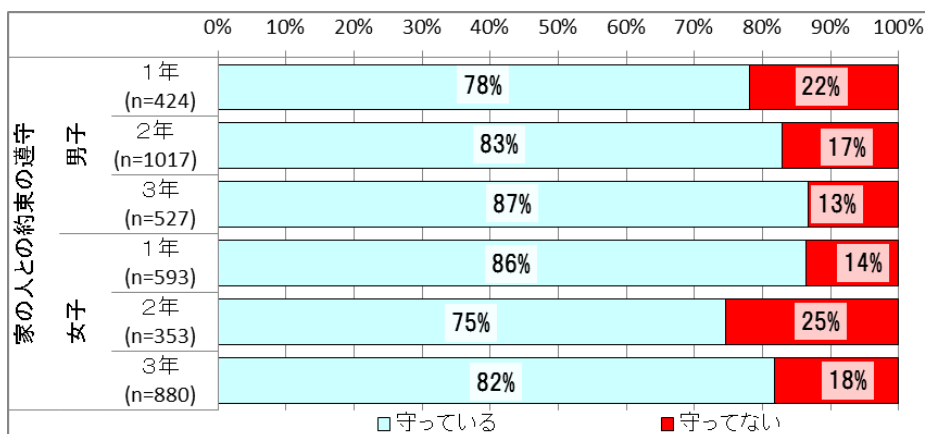


図 4-2 家族との約束の順守と学年・性別 2015 年高校生

約束がある場合だけに限定して「守っている」「守っていない」を集計した。

男子は学年と共に「守っている」が多くなっている。(1年:78%→2年:83%→3年:87%)

女子は1年で男子より守れていた(86%)のが、2年で守れなくなり(75%)、3年で持ち直すものの(82%)男子より守れていない。

ただし、男子は約束をしてない率が女子に比べて高いので、全体に対して約束を守れている率は女子の方が高い。

■約束の内容と順守率

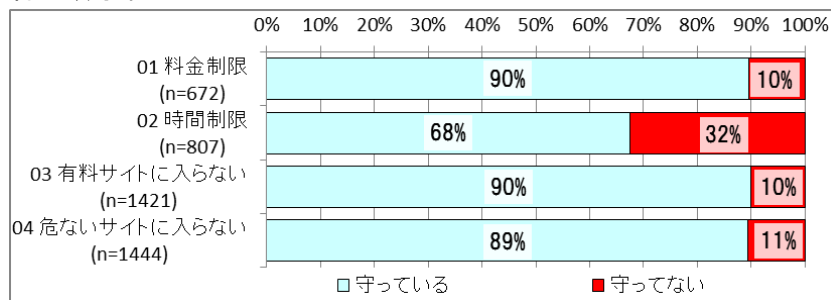


図 4-3 約束内容と順守 2015 年高校生

家族との約束の順守率を集計した。

時間制限の約束が「守っていない」32%と高い比率を示した。

時間制限の約束は繰り返し破られる可能性が最も高いと考えられる。スマホは持ち歩き、いつでもどこでも使えるので、時間制限の約束を守ることが難しい。

約束を守りやすくするためには、機能制限アプリを使用して機械的に利用時間制限を掛けるほうが良いと考えられる。

■メディア依存傾向と約束

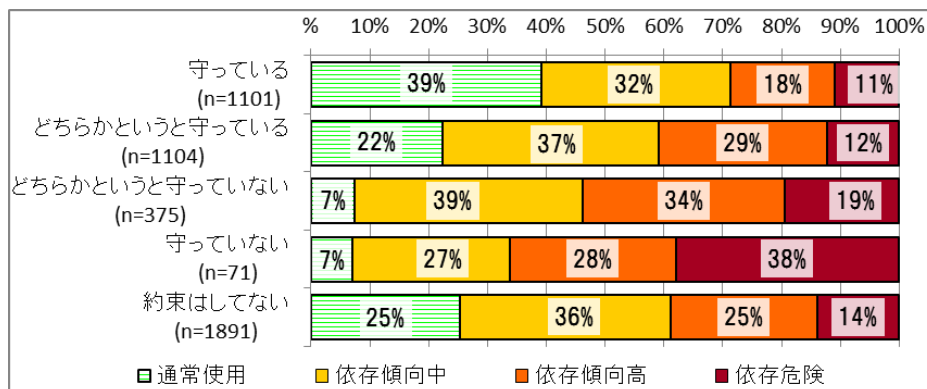


図 4-4 メディア依存レベルと約束の順守 2015 年高校生

約束をしていて守らない群（「守っていない」）では、依存危険群が38%と突出して多い。

メディア依存傾向が高いほど約束が守れなくなると考えられる。

■早期ゲーム・早期スマホと家族との約束

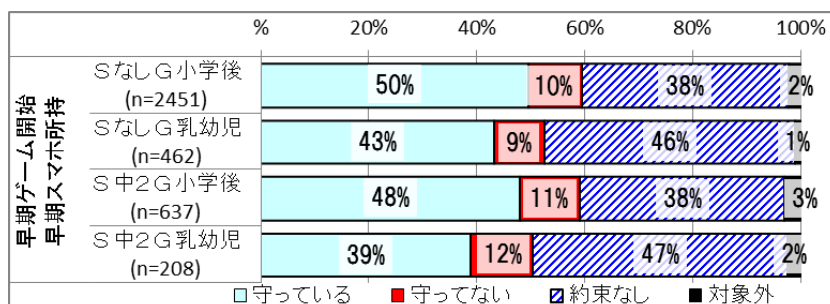


図 4-3 早期ゲーム・早期スマホと家族との約束 2015 年高校生

早期ゲーム群では約束をしてない率が高くなる。

4-2. メディアコントロール意識

D13. あなたはメディア接触時間を減らしたいと思っていますか

■メディア接触時間

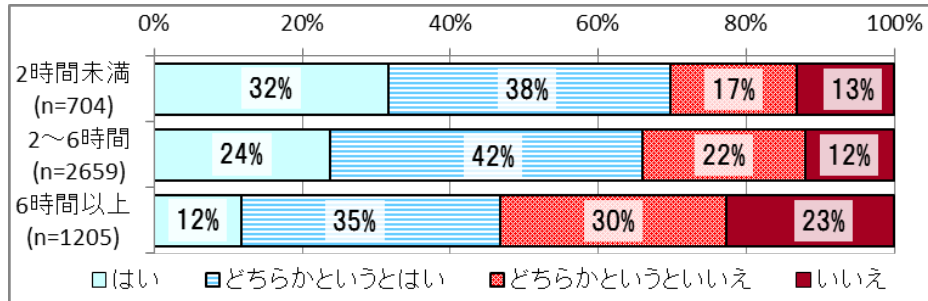


図 4-4 メディア接触時間とコントロール意識 2015 年高校生

メディア接触時間が少ない方が接触時間を減らしたいという意識があり、接触時間が長いほど意識が低い。

■メディア依存レベル

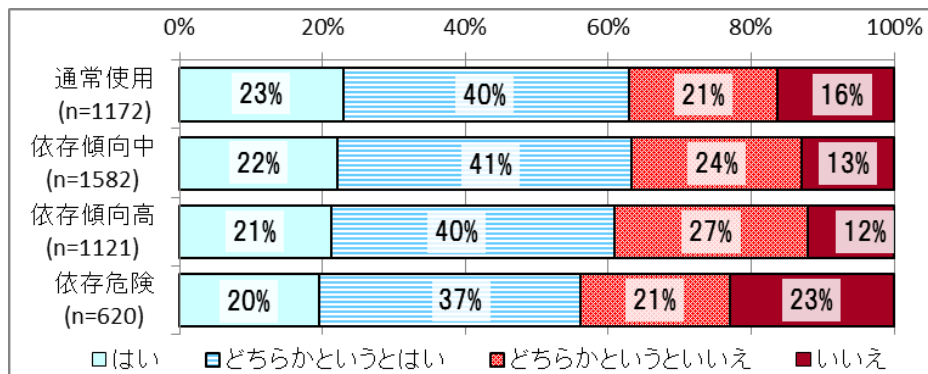


図 4-5 メディア依存レベルとコントロール意識 2015 年高校生

「いいえ」はメディア依存レベルが高くなるほど減る傾向だが、依存危険群では依存傾向高度群と比べて顕著に多くなる（12%→23%）。依存危険群では、メディア接触コントロールの意識を持てなくなってくると考えられる。

「はい」はメディア依存レベルに関わらずほぼ同率であり、依存傾向が高くてもコントロール意識を持とうとする割合が少なくなる訳ではない。

■早期ゲーム・早期スマホ

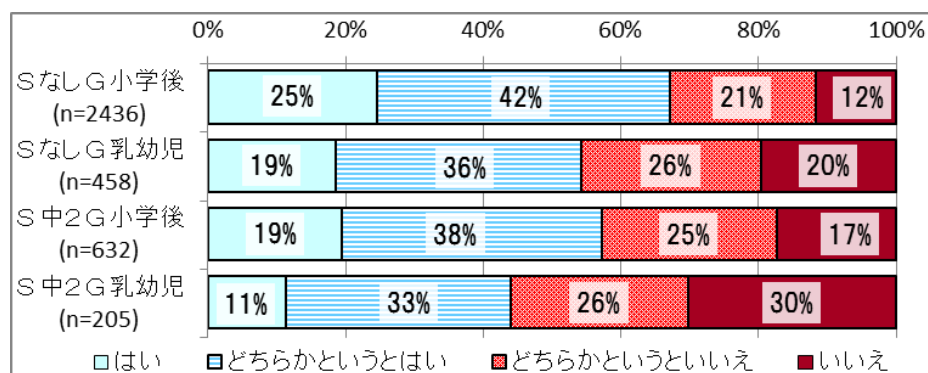


図 4-6 早期ゲーム・早期スマホとコントロール意識 2015 年高校生

早期ゲーム・早期スマホ群は、他の群と比べて顕著に「はい」が少なく「いいえ」が顕著に多い。メディア接触をコントロールする意識が低いと考えられる。

5. 考察

5-1. 高校生調査から見てきたこと

1. 高校生にスマホは浸透しているが中学生と比較すると利用時間は抑えられている

高校生のスマホ所持率は90%で3学年ともほぼ変わらない。

完全にスマホが浸透していると言える。

総メディア接触時間で6時間以上の長時間使用者が26%であり、2013年中学生の18%に比べて増えているが、これはスマホ所持者が35%→90%と増加したためと考えられる。

スマホ、従来型携帯、携帯無しで2015年高校生、2013年中学生を比較すると、総メディア接触時間は変わらないかやや減少している。

携帯電話のみの使用時間を分析すると、スマホ、従来型携帯とも2013年中学生より2015年高校生が顕著に短くなっている。

利用に抑制が効いているとも考えられるが、通学、部活動（課外活動）、課外授業、家庭学習と中学時代より余暇時間が減り、その影響で携帯電話の使用時間が減っていると考えられるかもしれない。

中学生に比べると短くなったとはいえ、それでもスマホでは3時間以上の利用者が男子21%、女子29%いる。スマホ所持者は少ない余暇時間をスマホ利用に費やしていると考えられる。

2. メディア依存レベルは全体で高くなっているが携帯種別にみると変わらない

スマホ所持者は、従来型携帯、携帯無しに比べると格段にメディア依存レベルが高い。

2013年中学生に比べて2015年高校生は、所持率が上がっている分、全体のメディア依存レベルが高くなっている。（依存危険群 11%→14%）。

しかし、スマホ所持者のみ比較するとメディア依存レベルはほぼ変わっていない。

学年別にみると、3年生で依存危険群が減り通常使用群が増えている。受験や就職などで将来に向けての意識が高まり、やるべきことが増えることからメディア依存レベルが低下すると考えられる。

将来の目標や今やるべきことが明確になることで、メディア依存レベルが下がると考えられる。

3. 依存状態や睡眠不足の長期化から心身の不調に対する意識や感覚の鈍化の懸念

12時以降に就寝する高校生が7割を超している。高校生は一般的に中学生に比べて帰宅時間が遅いと考えられ、家庭学習の時間も長くなっており、全体に就寝時刻が遅くなっている。一方、中学生に比べて朝が早いので睡眠時間はかなり短くなっていると考えられる。

ただし、メディア依存レベルが高い生徒ほど就寝時刻が遅くなる傾向がある。

メディア依存レベルが高い生徒においては、就寝時刻が遅くなる要因の一つとしてメディア接触が考えられる。

メディア依存レベルが高いと朝気持ちよく起きられない傾向がある。

しかし、中学時代に比べて睡眠時間が短くなっているにもかかわらず、「気持ちよく起きられる」傾向が高くなっている。特に依存危険群では依存傾向高度群に比べて「気持ちよく起きられる」率が高くなっており特異である。

メディア依存レベルが高いほど、疲労感を感じる率は上がる。

中学時代の記憶と比べて今のほうが格段に疲れていると感じているが、2013 年中学生と 2015 年高校生の疲労感を比べると、メディア依存レベルが高い依存危険群、依存傾向高度群で疲労感を感じる度合いが低下している。さらに、メディア依存危険群では、依存傾向高度群に比べて「疲労を感じない」と回答している率が高く（5%→8%）なっており特異である。

依存状態や睡眠不足の長期化から心身の不調に対する意識や感覚の鈍化が懸念される。

メディア依存レベルは不登校傾向と強い相関がある。

不登校の要因は、自律神経失調のような体調不良などさまざまな要因があるが、メディア依存レベルが高いことは直接的、間接的に不登校の要因になることが示唆される。

4. 学習に対するメディア依存の影響

2013 年中学生と比較すると 2015 年高校生は、平日家庭学習の時間において 30 分未満群が減り、30 分～2 時間群が顕著に増えている。しかし 2 時間以上の長時間学習者の率はほとんど変わらない。中学生より高校生のほうが家庭にいる時間が短いことが要因であろう。

メディア依存レベルが高いほど家庭学習時間は減る傾向にある。

しかし、2015 年高校生の依存危険群で 4 時間以上の長時間学習者が依存傾向高度群よりわずかに多く、メディア接触しながらだらだらと学習している可能性もあると思われる。

学習理解はメディア依存レベルが高くなるほど低くなる傾向にある。しかし、2015 年高校生では、依存傾向高度群より依存危険群の学習理解が顕著に高い（10%→20%）逆転現象が起きている。2013 年中学生には見られない傾向だが、2015 年高校生に中 2 当時の学習理解を聞く設問で同じ逆転現象が見られた。

5. スマホ依存予防にはスマホ所持開始時に利用機能制限と時間制限が有効

スマホ・ネットの機能・サービスで、利用率が高い順に、①LINE、②動画視聴、③メール、④ゲーム（非ネット）、⑤ツイッター、⑥オンラインゲームとなっている。

一方、メディア依存レベルとの相関が高い順では、①動画視聴、②ツイッター、③LINE、④ゲーム（非ネット）、⑤オンラインゲームとなっている。

相関が高い機能はメディア依存に陥りやすいものと考えられるので、これらを制限すればメディア依存が予防できる可能性が高い。

時間の約束が守れない率が高いことも今回の調査で明らかになった。

そのことと合わせて考えると、これらのメディア依存レベルと相関の高い機能を使う場合には、利用目的を明確に決め、必要最小限の時間制限を掛けることが必要となる。

6. 高校生に影響を与えている早期ゲーム開始・早期スマホ所持

2013 年調査でも、ゲーム開始年齢が低いほどメディア依存が高くなる傾向は明らかにされていたが、乳幼児期からのゲーム、中学生からのスマホが高校生のメディア接触状況や生活、意識に影響を与えていることがわかった。特に早期ゲームかつ早期スマホだと、依存傾向が高くなり「接触時間を減らしたい」といった自己コントロールの意識が低くなる傾向が顕著に表れた。

乳幼児期にゲームを始めた場合、小学生、中学生の時期に、メディア機器を安易に与えない、特にスマホを早期に与えないといった注意が必要である。

7. 学年が進むと家族と約束をしない傾向

学年が進むにつれ、家族と約束をしない傾向がある。特に早期ゲーム開始群では約束なしが多い傾向にある。

メディア依存と関係の強い時間制限の約束が守れていない。

スマホは特に持ち歩いて使うものなので、利用時間の制限がしにくいと考えられる。

機能制限アプリの利用時間制限などを有効に使うことが推奨される。

8. 「自己コントロール」をするため周囲の働きかけの必要性

総メディア接触時間が短いほど、接触時間を減らしたいと思っている率が高く、自己コントロールが接触時間を減らす効果があることを示している。

ただし、接触時間が長いと自己コントロール意識が下がるため、高校生であっても保護者などの働きかけが必要となる。

5-2. 今後の課題

1. メディア接触を含めた良好な生活習慣の確立と維持

高校生では、中学生までに形成されたメディア接触習慣が引き継がれることを示唆するデータが多数あった。中学時代からメディア依存状態が続くと、中学生では現れていなかった心身の不調に対する意識や感覚の鈍化などが、高校生になって現れてくる懸念を示唆するデータもあった。

また、高校生活は、学習や部活動（課外活動）など、やるべきことが増え、深夜の就寝、早朝起床で睡眠時間が短くなり、時間の有効な使い方が重要になる。

このことを踏まえ、メディア接触を含めた良好な生活習慣を、乳幼児期にスタートして、小学生期に確立させ、中学生期に崩れないようにしておくことが求められる。

2013年調査では、例えば就寝時間が遅くなるなど、小学生にくらべて中学生の生活習慣が乱れる傾向があり、特にスマホ所持者に顕著であり、メディア接触の影響が大きいと考えられる。中学生および保護者に対して「高校生活への影響」といったわかりやすく、行動変容の動機付けとなるような影響を提示して、良好な生活習慣の維持を重点的に啓発する必要がある。

2. 保護者との約束とスマホ所持時の機能制限・時間制限の推進

将来の目標や今やるべきことが明確になることでメディア依存レベルが下がると考えられることや、接触時間が長いと自己コントロール意識が下がるため保護者などの働きかけが必要になることを考えると、子どもがメディアと接触する際に保護者が関わることは重要であり、関わりを維持するための約束（ルール）をつくることは必須である。

特に、高校生、中学生、小学生を問わず、スマホを所持させる場合は、メディア依存レベルと相関の高い①動画視聴、②ツイッター、③LINE、④ゲーム（非ネット）、⑤オンラインゲームといった機能の使用について制限をかける必要があると考える。

これらの機能では、時間の約束が守れない率も高くなると考えられるので、どうしてもこれらの機能を使う場合には、利用目的を明確に決め、必要最小限の時間制限を掛けることが必要となる。

スマホの機種によっては機能制限アプリなどを有効に使うことで、時間の約束を守ることができ、それが継続的に守られる仕組みを作ることができる。

メディアを使用し始める時点での保護者との約束（ルール）づくり、特にスマホの所持時点での機能制限アプリなどの活用は、スマホ依存の効果的な予防策として推進すべきであると考ええる。

3. 乳幼児期のゲーム・スマホ使用に対する啓発

ゲーム開始時期が早いほど依存傾向が強くなることがさらに明確になり、高校生にまで影響することが示唆された。乳幼児期のゲーム使用は依存の危険性を高めると言える。

現在の乳幼児のスマホ使用に関しては、ゲーム機より早期に接触の機会があり、動画を見る（見せる）などゲーム機以上の多様な使い方が見受けられる。乳幼児期のスマホ使用による依存の危険性はゲーム機使用よりもさらに高いと考えるべきである。

乳幼児期のゲーム・スマホの使用に関して、また、今回調査でわかったメディア依存レベルが高いほど、就寝時間が遅くなるなどの生活習慣の乱れ、家庭学習時間の減少、不登校傾向、

自己コントロールの困難が生じ、これが長期にわたって影響することについても、乳幼児の保護者に対して啓発していく必要がある。

4. 乳幼児期からのスマホ利用の影響の調査

乳幼児時期からのゲームがメディアへの長時間接触、また依存へのきっかけとなり、高校生になっても大きな影響を与えている可能性があることが分かった。

現在の高校生は、まだスマホの影響を乳幼児期や学童期に受けていない世代だが、現時点の乳幼児、小学生に対するスマホ使用の浸透度を考えると、ゲーム以上の影響力があると考えられる。

スマホ利用の影響は、小学生にすでに出てきている可能性があるので、小学生に対して乳幼児期からのスマホ使用の影響に関する調査も検討していく必要がある。

2015 年度調査票

「高校生のメディアに関する意識と生活アンケート」(平成27年度)

これは、みなさんが毎日の生活の中でスマートフォン（スマホ）やインターネット、テレビ、ゲームなどどう関わっているか、あるいはどのように考えているかを把握するアンケートです。みなさんが、より充実した生活を、より気持ちよく過ごせるようになるためには、何が大切なのかを調査・研究することが目的です。成績や生活指導とは関係ありません。

アンケートの結果を集計したものを元に解析・研究し、その結果を公表することがありますが、そのときには個人情報外部に出ないことをお約束します。

質問を読み、選択項目は一番近い回答番号を○で囲んでください。記入項目は（ ）に数字、[] に言葉を書いてください。

友達とは相談しないでください。答えたくない質問は答えなくて構いません。

A. あなたの学校での所属（学年・組）、性別について聞きます。学年、組は数字を記入し、性別は番号に○を付けてください。

1) 学年（ ）年生（ ）組

2) 性別 1. 男子 2. 女子

B. あなたが現在、持っている、使っているメディア機器について平日（学校に行っている日）どのくらい使っていますか。

どれか1つに○ 1. 無しー使わない 2. 共用ー家族等と共用で使っている 3. 専用ー自分専用がある

現在のメディア機器利用状況	機器の使い方			平日平均使用時間
1) テレビ	1. 無し	2. 共用	3. 専用	約（ ）時間（ ）分
2) DVD・ビデオ	1. 無し	2. 共用	3. 専用	約（ ）時間（ ）分
★3) 家庭用ゲーム機（Wii、プレステ、Xbox など）	1. 無し	2. 共用	3. 専用	約（ ）時間（ ）分
★4) 携帯型ゲーム機（DS、3DS、PSP など）	1. 無し	2. 共用	3. 専用	約（ ）時間（ ）分
★5) パソコン（ノート型、i-Pad 等タブレット型含む）	1. 無し	2. 共用	3. 専用	約（ ）時間（ ）分
★6) ケータイ（従来型）	1. 無し	2. 共用	3. 専用	約（ ）時間（ ）分
★7) スマートフォン（スマホ：i-Phone、android 等）	1. 無し	2. 共用	3. 専用	約（ ）時間（ ）分
★8) ネット接続音楽プレーヤー（i-Pod touch 等 WiFi 対応機種）	1. 無し	2. 共用	3. 専用	約（ ）時間（ ）分

日によって違うでしょうが
平均して○時間○分と記入

※以後の質問の中で「ゲーム・ネット・スマホ・ケータイ」と書いてあるときは3)～8)の★のついた機器を全て含みます。

※以後の質問で「ネット」と書いてあるときは3)～8)の★のついた機器をインターネットにつないで使っているときの事です。

C. あなたがゲーム・ネット・スマホ・ケータイでやっていることについて聞きます。当てはまる番号に○を付けてください。

どれか1つに○を付けてください 1ー全くしない 2ーときどきする 3ーよくする 4ーとてもよくする

1) 学校や塾などで会う友だち・知り合いとのメール	1	2	3	4
2) 親や兄弟など家族とのメール	1	2	3	4
3) ネット上で知り合った人とのメール	1	2	3	4
4) 学校や塾などで会う友だち・知り合いとのLINE（カカオトーク、Skype 等も含む）	1	2	3	4
5) 親や兄弟など家族とのLINE（カカオトーク、Skype 等も含む）	1	2	3	4
6) ネット上で知り合った人とのLINE（カカオトーク、Skype 等も含む）	1	2	3	4
7) SNS（FaceBook、Mixi、モバゲー、グリーなど）	1	2	3	4
8) ツイッター	1	2	3	4
9) インスタグラム	1	2	3	4
10) 掲示板サイト、ブログ、ホームページ（デコログ、Peps 等）	1	2	3	4
11) ゲーム（ゲーム機、スマホアプリ、パソコンなどでネットにつながずにするもの）	1	2	3	4
12) オンラインゲーム（インターネット上で対戦したり、協力したりするゲーム）	1	2	3	4
13) ネット動画を見る（Youtube、ニコニコ動画、ツイキャス、MixChannel、Vine など）	1	2	3	4
14) ネット動画に投稿・配信する（Youtube、ニコニコ動画、ツイキャス、MixChannel、Vine など）	1	2	3	4
15) その他の良く使う機能やアプリ	[]			

D. 現在のあなたの生活について聞きます。

指定が無ければ、解答項目の当てはまる番号^{ばんごう}どれか1つに○をつけてください。

() には数字、[] には言葉を入れてください。

1) 朝、気持ちよく起きられますか。 1. はい 2. どちらかというとはい 3. どちらかというといいえ 4. いいえ
2) 現在、平日の夜は何時ごろ寝ますか 1. 9時前 2. 10時 3. 11時 4. 12時 5. 夜の1時 6. 夜の2時以降
3) 現在、平日1日で、家庭学習(学習塾を含む)をどのくらいしますか 約()時間()分
4) 課外活動(部活や学校外のスポーツ・音楽活動等)はしていますか(複数やっている場合は主なものを1つ) 1. やっている 2. やってない やっている場合の課外活動名 []
5) ゲームをやり始めたのは何歳からですか 1. 3歳未満 2. 3～4歳 3. 5～6歳 4. 小1～2年 5. 小3～4年 6. 小5～6年 7. 中学生になってから 8. おぼえてない 9. ()歳から 10. やってない
6) 自分専用の携帯電話を持ったのは何歳からですか 1. 3歳未満 2. 3～4歳 3. 5～6歳 4. 小1～2年 5. 小3～4年 6. 小5～6年 7. 中学生になってから 8. おぼえてない 9. ()歳から 10. 持っていない
7) あなたは、最近「明日から学校に行きたくない」と思う事がありますか 1. よくある 2. ときどきある 3. あまりない 4. まったくない
8) <u>悩んだとき、誰やどこに本音で相談</u> しますか。いくつでも○を付けてください。 1. 保護者 2. 兄弟 3. 友人 4. 学校の先生 5. 塾や習い事の先生 6. 電話相談 7. ネットの質問サイトや掲示板 8. ネット上の友人や信頼できる人 9. 親戚(いとこや叔父叔母) 10. その他 []
9) 平日にスマホ・ケータイを使う時間帯(24時間制)はいつですか。すべてに○を付けてください。 1. 6時～8時 2. 8時～10時 3. 10時～14時 4. 14時～16時 5. 16時～18時 6. 18時～20時 7. 20時～22時 8. 22時～24時 9. 24時～夜2時 10. 夜2時以降
10) ゲーム・ネット・スマホ・ケータイで家の人と約束したことを守っていますか。 1. 守っている 2. どちらかという守っている 3. どちらかという守っていない 4. 守っていない 5. 約束はしてない
11) ゲーム・ネット・スマホ・ケータイで家の人と約束したことにすべて○を付けてください。 1. 料金制限 2. 時間制限 3. 有料サイトに入らない 4. 危ないサイトに入らない 5. 電話のみ 6. メールと電話のみ 7. メール、電話の相手を家族などに限定 8. メール、サイトのチェックを家族がする 9. その他 [] 10. 約束はしてない
12) <u>ゲーム・ネット・スマホ・ケータイで困ったことがあったとき誰に相談</u> しますか。いくつでも○を付けてください。 1. 保護者 2. 兄弟 3. 友人 4. 学校の先生 5. 塾や習い事の先生 6. 電話相談 7. ネットの質問サイトや掲示板 8. ネット上の友人や信頼できる人 9. 親戚(いとこや叔父叔母) 10. その他 []
13) あなたはメディア接触の時間を減らしたいと思っていますか 1. はい 2. どちらかというとはい 3. どちらかというといいえ 4. いいえ
14) あなたはメディア接触の時間を減らすために何かやっていますか 1. やっている 2. やってない やっていること []

E. 普段（現在）の意識と生活について聞きます。当てはまる番号どれか1つに○をつけてください

1－はい 2－どちらかというはい 3－どちらかといういいえ 4－いいえ

1) 自分にはよいところがたくさんあると思いますか。	1	2	3	4
2) 友だちとうまくやっていく自信がありますか。	1	2	3	4
3) クラスで決められた仕事は責任を持ってする方ですか。	1	2	3	4
4) 学校での勉強の内容はわかりますか。	1	2	3	4
5) 人や動物がけがをしたりすると自分も痛い気がしますか。	1	2	3	4
6) 自分の命は自分のものだから、自分で好きなようにしてもかまわないと思いますか。	1	2	3	4
7) 人のために何かしたいと思っていますか。	1	2	3	4
8) 普段の生活（学校や家庭）ではあるがままの自分を出せていると思いますか。	1	2	3	4
9) 将来の夢や目標をもっていますか。	1	2	3	4
10) わけもなく「つかれた」と感じることがありますか。	1	2	3	4
11) 家族はあなたを信頼していると思いますか。	1	2	3	4
12) あなたは自分のきもちや考えを人に伝えることができる方ですか。	1	2	3	4

F. 現在のあなたに当てはまる番号どれか1つに○をつけてください。

1－全く当てはまらない 2－少し当てはまる 3－わりと当てはまる 4－とても当てはまる

1) 気がつくゲーム・ネット・スマホ・ケータイのために思った以上に時間を使っている。	1	2	3	4
2) ほかになんかしてはいけないことがあるのにゲーム・ネット・スマホ・ケータイをしてしまうほうだ。	1	2	3	4
3) 気分が沈んでいるときにゲーム・ネット・スマホ・ケータイをすると元気が戻る。	1	2	3	4
4) ゲーム・ネット・スマホ・ケータイをしているときのほうが、普段の自分より優れている気がする。	1	2	3	4
5) ゲーム・ネット・スマホ・ケータイをする時間を減らしたり、やめたりすると落ち着かなくなってイライラする。	1	2	3	4
6) ゲーム・ネット・スマホ・ケータイの使用に関することで、嘘をついたり言い訳をしたりしたことがある。	1	2	3	4
7) 起きてから30分以内にゲーム・ネット・スマホ・ケータイのどれかを使用する。	1	2	3	4
8) ゲーム・ネット・スマホ・ケータイのない生活を考えると不安になる。	1	2	3	4

■ここからは、あなたが中学2年生だったときのことを聞いています。思い出して答えてください。

G. あなたが中学2年生のころ、持っていた、使っていたメディア機器について平日（学校に行っている日）どのくらい使っていたかを答えてください。

どれか1つに○ 1. 無し－使わない 2. 共用－家族等と共用で使っている 3. 専用－自分専用がある

中学2年生のメディア機器利用状況	機器の使い方			平日平均使用時間
1) テレビ	1. 無し	2. 共用	3. 専用	約（ ）時間（ ）分
2) DVD・ビデオ	1. 無し	2. 共用	3. 専用	約（ ）時間（ ）分
3) 家庭用ゲーム機（Wii、プレステ、Xbox など）	1. 無し	2. 共用	3. 専用	約（ ）時間（ ）分
4) 携帯型ゲーム機（DS、3DS、PSP など）	1. 無し	2. 共用	3. 専用	約（ ）時間（ ）分
5) パソコン（ノート型、i-Pad 等タブレット型含む）	1. 無し	2. 共用	3. 専用	約（ ）時間（ ）分
6) ケータイ（従来型）	1. 無し	2. 共用	3. 専用	約（ ）時間（ ）分
7) スマートフォン（スマホ：i-Phone、android 等）	1. 無し	2. 共用	3. 専用	約（ ）時間（ ）分
8) ネット接続音楽プレーヤー（i-Pod touch 等WiFi 対応機種）	1. 無し	2. 共用	3. 専用	約（ ）時間（ ）分

日によって違つてしまうが
平均して○時間○分と記入

H. 中学2年生のときの、あなたの生活について聞きます。

指定が無ければ、解答項目の当てはまる番号どれか1つに○をつけてください。

（ ）には数字、[] には言葉を入れてください。

1) 平日の夜は何時ごろ寝ていましたか 1. 9時前 2. 10時 3. 11時 4. 12時 5. 夜の1時 6. 夜の2時以降
2) 平日1日で、家庭学習（学習塾を含む）をどのくらいしていましたか 約（ ）時間（ ）分
3) 課外活動（部活や学校外のスポーツ・音楽活動等）はしていましたか（複数やっていた場合は主なものを1つ） 1. やっていた 2. やってない やっていた場合の課外活動名 []
4) あなたは、当時「明日から学校に行きたくない」と思う事がありましたか 1. よくある 2. ときどきある 3. あまりない 4. まったくない
5) 悩んだとき、誰やどこに本音で相談しましたか。いくつでも○を付けてください。 1. 保護者 2. 兄弟 3. 友人 4. 学校の先生 5. 塾や習い事の先生 6. 電話相談 7. ネットの質問サイトや掲示板 8. ネット上の友人や信頼できる人 9. 親戚（いとこや叔父叔母） 10. その他 []

I. 中学2年のときの、あなたの意識と生活について聞きます。当てはまる番号どれか1つに○をつけてください

1－はい 2－どちらかというとはい 3－どちらかというといいえ 4－いいえ

1) 自分にはよいところがたくさんあると思っていた。	1	2	3	4
2) 友だちとうまくやっていく自信があった。	1	2	3	4
3) クラスで決められた仕事は責任を持ってする方だった。	1	2	3	4
4) 学校での勉強の内容はわかった。	1	2	3	4
5) 自分の命は自分のものだから、自分で好きなようにしてもかまわないと思っていた。	1	2	3	4
6) 人のために何かしたいと思っていた。	1	2	3	4
7) 普段の生活（学校や家庭）ではあるがままの自分を出せていたと思いますか。	1	2	3	4
8) 将来の夢や目標をもっていた。	1	2	3	4
9) わけもなく「つかれた」と感じる事があった。	1	2	3	4
10) 家族はあなたを信頼していたと思いますか。	1	2	3	4
11) あなたは自分のきもちや考えを人に伝えることができた方ですか。	1	2	3	4

「高校生のメディアに関する意識と生活アンケート」調査報告書

発行年月 平成 28 年 3 月
発行 福岡市教育委員会教育支援部生涯学習課
 〒810-8621
 福岡市中央区天神 1 丁目 8 番 1 号
 電話 (092) 711-4655
 FAX (092) 733-5538
