

公益財団法人富山第一銀行奨学財団

理事長 野村 充 殿

助成研究成果概要報告書

教育機関名　：富山大学		助成金額　：800千円	
研究代表者　：山田正明	所属　：学術研究部医学系		職位　：准教授
研究題目　：子どものネット依存の調査と学校教育の効果検証			

研究概要

コロナ禍以降、インターネット（以下、ネット）が子どもにも不可欠な時代となった。しかし長時間のネット利用から運動不足や視力低下、ネット依存を呈する子どもが急増し、学校保健において喫緊の課題となっている。近年はネット依存の予防教育を行う教育・医療機関が全国で散見されるようになったが、その教育効果についての研究は少ない。子どもへの予防教育がどの程度の効果を持っているのか、予防教育に反応する子どもとしない子どもでは何が異なるのか（阻害要因）を明らかにすることは、効果的な予防教育を行うために重要である。そのため本研究では①ネット依存に関する実態調査、②ネット依存の予防教育の効果、について調査する。

成果要約

【方法】令和 6 年に 34 校、令和 7 年に 21 校においてネット依存に関する予防教育を行い、その中から講演前後でのアンケート調査が可能であった 11 中学校を対象にして調査を行った。講演の内容は、1 依存症の基礎知識、2 依存症での脳の変化、3 ネット依存の対策で、40-60 分間の対面で実施した。講演の数日後に質問紙、あるいは学校で利用するアプリを用いて自記式調査を行った。調査内容は属性、(娯楽目的の) 平日のネット利用時間 (-2h, 2h-, 3h-, 4h-, 5h-, 6h-)、ネット依存度 (YDQ-8)、家庭内のネットに関するルールの有無、そして講演を聞いてネット依存の危険性が理解できたか (無関心期から関心期)、自身のネット時間を減らそうと思ったか (関心期から準備期) を尋ねた。理解と減らそうと思ったかの回答をそれぞれ目的変数とし、生活習慣やネット依存度を説明変数として 2 つのロジスティック回帰分析を行った。

【結果】3375 人中 2923 人 (回収率 86.6%) から回答を得て 2473 人の生徒 (73.3%) が最終分析対象となった。ネット利用時間では 2 時間以内が 30.9%、4 時間以上が 22.3%、6 時間以上は 5.9%であった。ネット依存 (YDQ5 以上) の有病率は 14.2%であった。講演で危険性が理解できた割合は 96.4%、ネット時間を減らそうと思った割合は 88.9%であった。次に理解できなかった (=理解無、3.6%)、減らそうと思わなかった (=減少無、11.1%) 生徒に対してロジスティック回帰分析を行ったところ、共通して有意な関連が見られたものは男子 (理解無で $OR=2.34$ 、減少無で $OR=1.97$)、4 時間以上のネット利用 (理解無で $OR=2.33$ から 5.63 、減少無で $OR=2.55$ から 5.20) であった。理解無、減少無ともにネット時間とは量反応関係が認められた。

【考察・結語】: 中学生へのネット依存の予防教育は、多くの生徒の意識を変えることができた。しかし男子と 4 時間以上の生徒で危険性の理解ができない、時間を減らそうと思わない割合が高かった。特にネットの長時間利用が習慣化されている生徒では、予防教育の効果が低いと考えられた。ネット利用が習慣化する前に予防教育が重要である。

研究成果発表状況	雑誌論文、学会発表、図書、新聞掲載、作成 Web ページ、特許権等の出願・取得状況		
	・学会発表 1. 山田正明ら. 中学校におけるネット依存の教育介入とその効果の検証. 日本小児科医会総会フォーラム. 2025 年 6 月 14-15 日. 神戸 2. Masaaki Yamada, et al. Excessive Internet use, addiction, and parental Internet behaviors among Japanese adolescents. 22nd Biennial School Nurses International Conference Japan. 2025 July 20-24 at Gotemba, Shizuoka. 3. 山田正明ら. 中学校でのネット依存の予防教育と行動変容の阻害要因. 第 84 回日本公衆衛生学会総会. 2025 年 10 月 29 - 31 日. 静岡 4. Masaaki Yamada, et al. Association between adolescents' Internet use, addiction, and their parental Internet use. 18th European Public Health Conference 2025. 2025 Nov 11-14 at Helsinki, Finland. 5. 山田正明. 生成 AI の原理の理解で妄想・依存症予防. 第 79 回富山県医学会. 2025 年 11 月 30 日. 富山 ・新聞掲載 1. 山田正明. 子どもとインターネットの健康な付き合い方～第 1 回子どものネット利用とネット依存の現状. 小学保健ニュース、少年写真新聞社. 2025 年 4 月号 2. 山田正明. ～第 2 回依存症での脳の変化、依存症アルゴリズム. 小学保健ニュース、少年写真新聞社. 2025 年 5 月号 3. 山田正明. ～第 3 回デジタル教育の弊害と学校・家庭でのネット依存対策. 小学保健ニュース、少年写真新聞社. 2025 年 6 月号 4. 山田正明. ネット依存の脅威を呼びかけ～奥田北小で講演. 富山新聞 2025 年 6 月 13 日朝刊 16 面. 5. 山田正明. スマホは 1 日 1 時間に. 親子で読む子どもタイムズ. 西日本新聞 2025 年 6 月 27 日朝刊 16 面 6. 山田正明. ネット依存の子ども増 (スマホ編、上). すくすくとやま. 北日本新聞 2025 年 7 月 13 日朝刊 9 面 7. 山田正明. ごっこ遊びで動画見るしぐさ (スマホ編、中). すくすくとやま. 北日本新聞 2025 年 7 月 20 日朝刊 6 面 8. 山田正明、関根道和、他. 富山大学市民講座「脱・ネット依存」. 予防、早期発見が重要. 読売新聞 2025 年 11 月 15 日朝刊 27 面 9. 山田正明. 行き過ぎた AI 教科書～韓国 現場懸念で見直し. 読売新聞 2025 年 12 月 4 日朝刊 1 面 ・ラジオ出演 2026 年 2 月 19 日 KNB ラジオ でるラジ Vision the TOYAMA. https://www.knb.ne.jp/movie/3113/		
経費の執行状況	区 分	執行額(円)	備 考
国際学会参加、発表	第 22 回国際スクールナース学会・静岡 2025 大会	89,820	
国際学会参加、発表	18th European Public Health Conference 2025 フィンランド	632,591	
講習受講料	明治安田こころの健康、思春期の臨床講習会 他	32,709	
英文校正費	論文の英文校正	44,880	合計 800,000