

【原著論文】

高校生におけるネット依存とゲームのヘビーユーザーの実態 — オンライン調査に基づいて —

伊藤 賢一

理論社会学研究室

On the Internet Addiction and Heavy Users of Games among High School Students: Results of a Web Survey

Kenichi ITO

Sociological Theories

Abstract

Although addiction to the Internet has been one of the serious social problems, surveys targeting high school students are neither qualitative nor quantitative enough. We conducted a web survey of 500 high school students and examined their status of the Internet addiction. As a result, 26.2% were diagnosed with high risk user group, 39.8% with potential risk user group, and 34.0% with general user. It has also been discovered that heavy users of the games seem to have some significant risk of falling into the addiction.

キーワード: 高校生, ゲーム障害, ネット依存, K スケール, スマホゲーム

1. はじめに

2019年5月25日に開催された世界保健機関（WHO）の総会で、国際疾病分類第11版（ICD-11）に「ゲーム障害」を入れることが正式に承認され、近年オンラインゲームへの「依存症」に関する報道が増えてきた。2013年には厚生労働省の公募研究班が「ネット依存」が疑われる「病的な使用」をしている中高生は51万8千人と発表して人々を驚かせたが、2018年9月の報道ではこれが93万人に増えている（「東京新聞」2018年9月1日付ほか）。ネット依存に早くから警鐘を鳴らしていた Kimberly Young（1998）以来、ネット依存の問題に関してはわが国でもさまざまな領域で研究が継続されてきた（阿部 2017; 大嶋・小田 2017; 遠藤 2013, 2016; 樋口 2013a, 2013b, 2014, 2017, 2018; 石川 2017; 掛札 2016; 三原・樋口 2016; 岡田 2014; 田澤 2015）。われわれも 2015年から 2018年にかけて前橋市教

育委員会ならびに NPO 法人青少年メディア研究協会と協力して、前橋市内の小中学生のネット機器使用についてアンケート調査を行った。子どものネット利用に関しては、2000年代から誘い出し（いわゆる「出会い系」やコミュニティ・サイトをきっかけにした性的・金銭的被害）やネットいじめのような生徒間のトラブルが問題とされてきたが、われわれの調査ではとくにネット依存（ゲーム依存・SNS 依存）に焦点をあて、調査票を設計した。

その結果は伊藤（2016, 2017, 2018a, 2018b, 2019）等を示した通りであるが、この調査研究で分かったのは、（1）青少年における不健全なインターネット利用（Problematic Internet Use: PIU）には特に学校生活への適応が関係しており、（2）ゲームや SNS だけでなく動画との関連も強いこと、（3）一旦 PIU（特にネット依存状態）に陥るとなかなか抜けだすことが困難になることであり、また、（4）直接的に PIU に予防的効果を及ぼすような家庭のルールは検出されなかった。

特に（3）を確認できたことは意味があると考えている。次に示す図 1 は、431 名を追跡したパネル調査の結果判明した、生徒たちのネット依存判定の様子である（伊藤 2019: 6）。縦軸に中学 2 年生の段階での判定結果、横軸に中学 3 年生の段階での判定結果を示してある。2 年生の時点で一般使用者だった群では 7 割以上が 1 年後も一般使用者のままで、2 年生のときに高リスク使用者と判定された群では半数が 3 年生になっても高リスク使用者にとどまっている。調査対象となっているのはすべて市立中学校の生徒なので、ほぼ全員が高校入試を控えているはずである。このデータは、調査を行った 9 月の時点でも一部の生徒、とくに中学 2 年の時点で高リスク使用者と診断された生徒 46 名の半数の 23 名は不健全なネット使用を止められないでいることを示している。

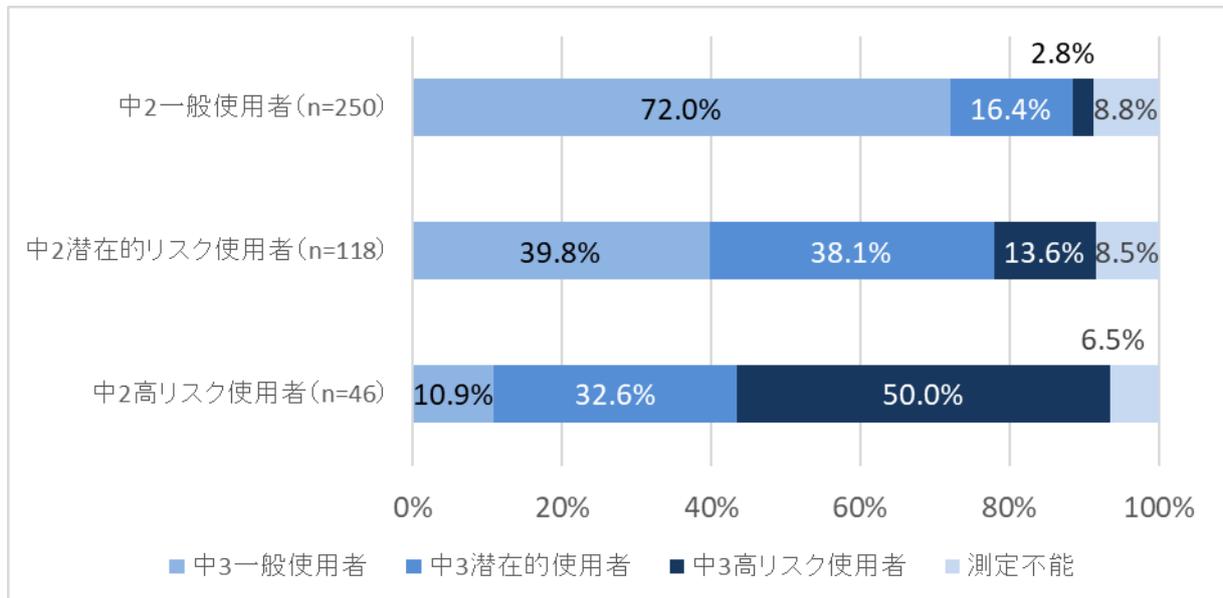


図 1. 中 2 と中 3 のネット依存判定結果

この調査は小中学生を対象としたものであり高校生は対象となっていない。厚生労働省公募研究班の調査でも高校生の依存が問題視されていることや、わが国のネット依存研究の中心地である久里浜

医療センターの樋口医師の著作（2013a, 2013b, 2017, 2018）でも高校生の患者が多数いることが指摘されていることを考えると、わが国におけるネット依存の問題を論ずる際に高校生を対象とした調査は避けては通れない課題であるといえる。

そこでわれわれは、2019年3月に全国の高校生500名を対象とするweb調査を行った⁽¹⁾。本報告はこの調査に基づいて、高校生におけるネット依存の実態とそれを導く諸要因、とりわけオンラインゲームが及ぼす影響について考察するものである。オンラインゲームに注目する理由は、SNSや動画投稿サービスなど依存になりうるコンテンツは多種多様であるにもかかわらず、WHOによって正式に疾病として認められたのが「ゲーム障害」のみであり、医療の介入・援助が必要となるような重篤な「依存」に陥るのはゲームによるものが圧倒的に多いこと、にもかかわらずゲームユーザーに関する調査は多くないからである。多くの保護者や教育関係者が悩んでいるのは、医療による治療が必要とはいえない、あるいは必要かどうか判断しがたいグレーゾーンの青少年に対する対応である。そうした青少年は何にどのぐらい時間を使っているのか、ネットで何をしているのか、それらはどのような問題を引き起こしているのか、あるいはいないのか、こうしたことに光をあてるのが本論文の目的である。

2. 高校生 web 調査について

このweb調査は調査会社（楽天インサイト株式会社）に依頼し、全国の高校生500人を対象に実施した。あらかじめモニター登録している対象者に依頼文を掲示し、男女各250名に達したところで募集を停止し、本調査に答えてもらった。

学年は特に指定しなかったが、結果的に、高校1年生175名（35.0%）、2年生152名（30.4%）、3年生173名（34.6%）と各学年ほぼ同数となった。居住地域も特に指定しなかったが、結果的にほぼすべての都道府県の高校生が回答者に含まれ、最も多かったのは大阪府の45名（9.0%）で、以下、順に東京都44名（8.8%）、兵庫県36名（7.2%）、愛知県34名（6.8%）であり、回答者が1人もいなかったのは高知県だけであった。

学年と居住地域はこのプロセスでは無作為抽出に近い形となっているが、そもそも事前にモニター登録している高校生の中から選ばれたので、本調査に回答している高校生が全体をどこまで代表しているかという点については留保が必要であろう⁽²⁾。

ネット依存のスクリーニングテストについては、2018年まで前橋市で行った調査に引き続いて、韓国で開発されたKスケールを使用した。Kスケールは成人用と青少年用とが分かれていて、回答結果からネット依存の「高リスク使用者」「潜在的リスク使用者」「一般使用者」の判定ができる⁽³⁾。

3. 調査結果におけるネット依存

この調査の結果について、(1)単純集計からみる高校生のネット使用、(2)Kスケールを用いたネット依存の診断結果の順に述べる。

3.1. 単純集計からみる高校生のネット利用

もともと web 調査なので対象者は何らかの形でインターネットを使用していると思われるが、普段どの機器を用いているのか複数回答で尋ねた結果を図2に示す。一見してわかる通り、スマートフォンの使用は圧倒的であり（97.0%）、以下、パソコン（58.2%）、タブレット（31.6%）が続く。これに続いて「その中で最も多く用いているもの」をあげてもらったところ、500名中448名（89.6%）がスマートフォンと答えている。パソコンは25名（5.0%）、タブレットは14名（2.8%）であった。

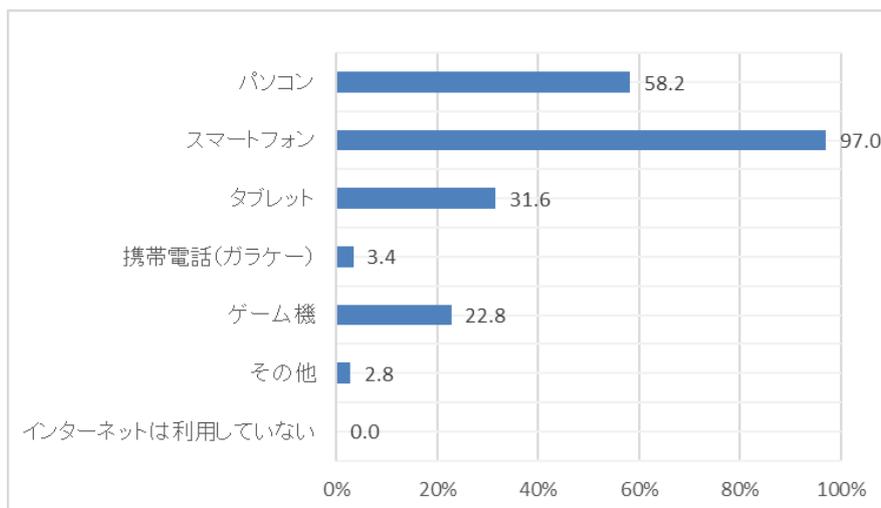


図2. 普段使っているネット機器（複数回答 n=500）

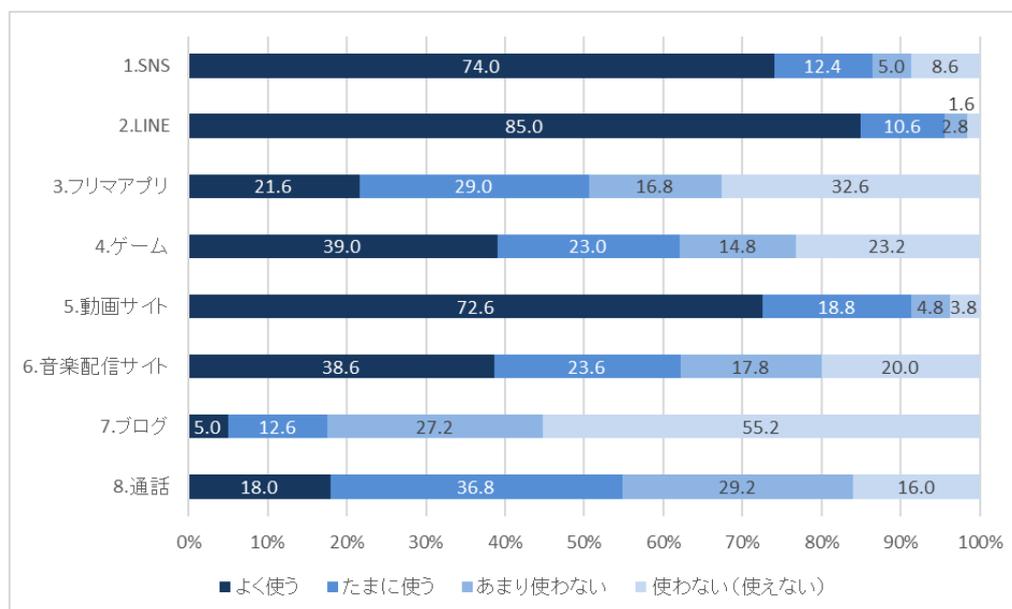


図3 ネットサービスの利用状況（n=500）

SNS (Twitter, Instagram, Facebook 等)、LINE、フリーマーケットアプリ、ゲーム、動画サイト、音楽配信サイト、ブログ、通話について、普段どの程度使っているか尋ねたところ、図3のような回

答になった。LINE は 85.0%が「よく使う」と答えており、「たまに使う」「あまり使わない」を加えると 500 名のうち 492 名 (98.4%) が何らかの形で使っており、事実上ほとんどすべての高校生が使うことになっている。以下、「よく使う」という回答が多いのは、SNS (74.0%)，動画サイト (72.6%)，ゲーム (39.0%)，音楽配信サイト (38.6%) となっている。SNS や動画サイトは依存しやすいとされるコンテンツなので、引き続き注意が必要である。

3.2. K スケールを用いたネット依存の診断

K スケールを用いたネット依存の診断結果を図 4 (学年別) と図 5 (男女別) に示す。学年別・男女別それぞれ大きな差はなく、 χ^2 検定の結果でも有意差は検出されていない。

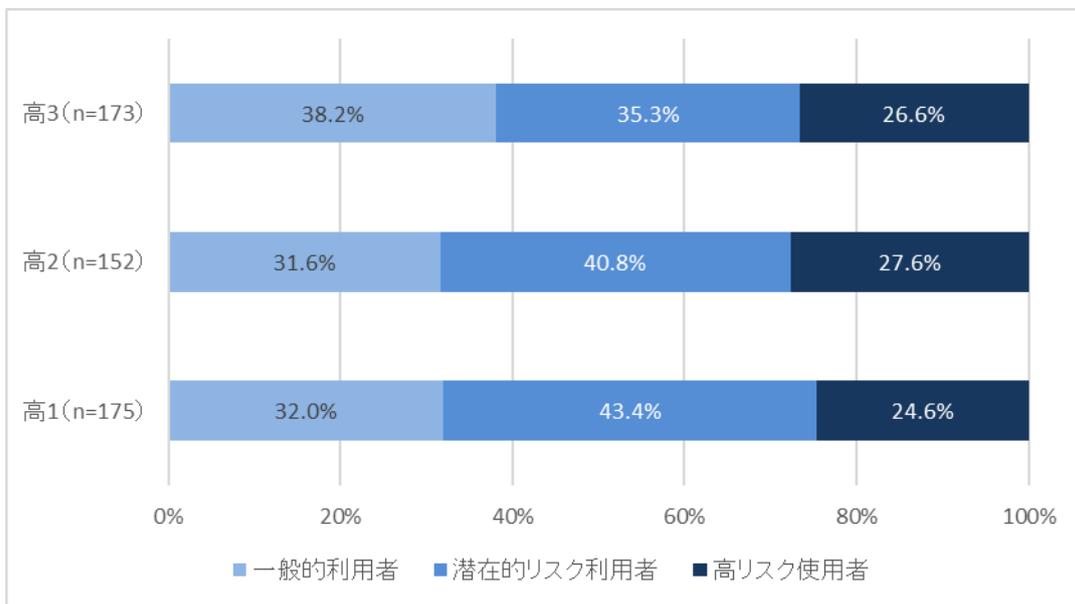


図 4 ネット依存度の診断 (学年別)

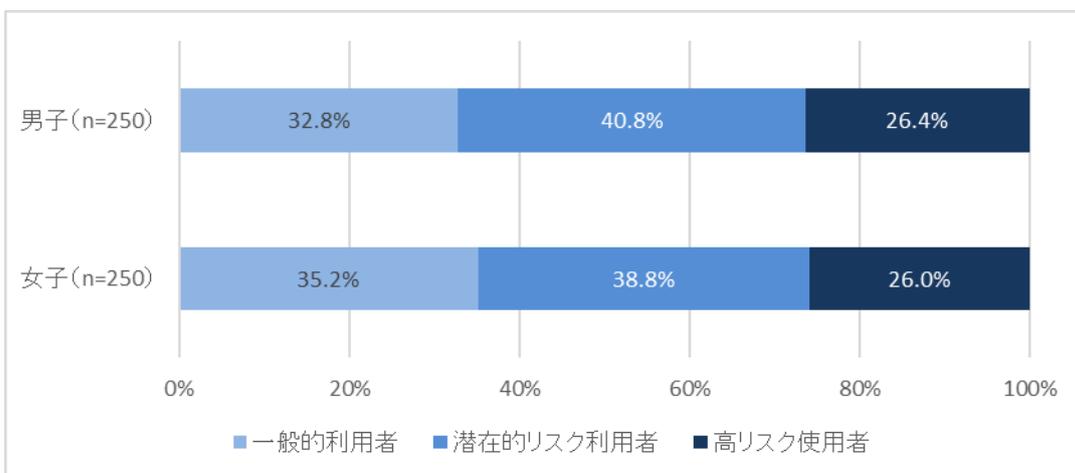


図 5 ネット依存度の診断 (男女別)

全体の診断結果は、一般使用者 170 名 (34.0%)，潜在的リスク使用者 199 名 (39.8%)，高リスク使

用者 131 名 (26.2%) である。使っている尺度が異なるので単純な比較はできないものの、例えば前述した 2018 年の厚生労働省公募研究班の結果では、「病的な使用」をしている高校生男子は 13.2%、高校生女子は 18.9%とされているので、われわれの調査では、かなり高めの数値が出ていると言える。とくに男子は 13 ポイントも高く出ており、この点は回答者の偏りが疑われる。

また、厚生労働省の調査では、女子で「病的な使用」をしている生徒の割合が、中学生で 3.7 ポイント、高校生で 6.7 ポイント男子よりも高くなっていたが、われわれのデータでは性別による差がほとんど見られない。とりわけ男子の回答者に、病的な使用をしている生徒が多く含まれている可能性がある。

4. ゲームのヘビーユーザーの属性

今回の調査は、高校生という条件で回答者を募っているので、ゲームをしていない回答者も含まれている。とくにゲームに多くの時間を費やしている回答者とそうでない回答者の回答パターンの違いをみていきたい。われわれの調査では、平日と休日それぞれについて、ゲームに費やしている時間を尋ねているので、ここからは、平日に 3 時間以上費やしている回答者 (n=68) を便宜的に「ヘビーユーザー」とし、3 時間未満の回答者 (n=316) を「ライトユーザー」として、彼らの回答を探索していきたい。尚、ゲームをしていないと回答したのは 116 名である⁽⁴⁾⁽⁵⁾。

図 6 に示すのは、男女別のライトユーザーとヘビーユーザーの割合である。ゲームのユーザーはいずれも男子の方に多く含まれており、「ゲームをしない」という回答は女子に若干多いものの、女子の 7 割はゲームをしており、1 割はヘビーユーザーとしてカウントされることは注目すべき結果である。また、図 7 に示すのは学年別の割合である。本調査は 3 月下旬に実施しているので高校 3 年生は受験を終えているはずであるが、もっとも熱心にプレイしているのは高校 1 年生で、学年が上がるに従って減っていく。

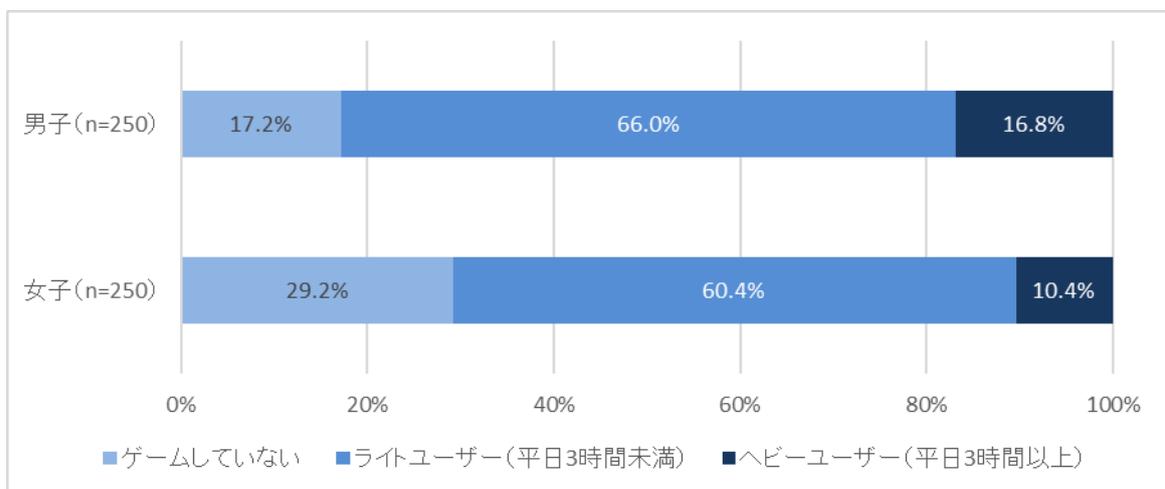


図 6 ゲームのユーザータイプ (男女別)

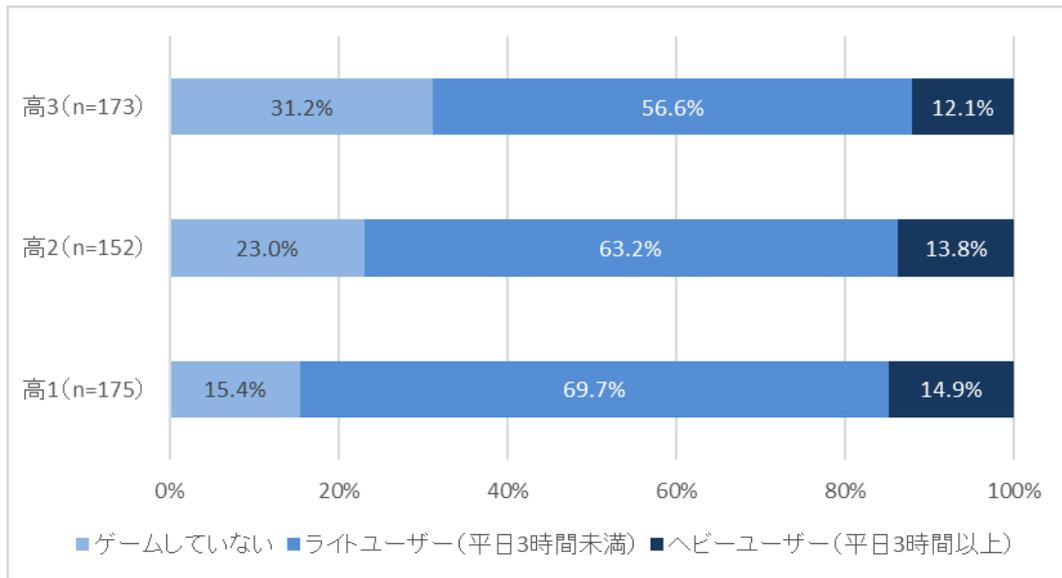


図7 ゲームのユーザータイプ (学年別)

K スケールで判定したネット依存度の分布を図8に示す。意外に思われるが、「ゲームをしていない」あるいはゲームの「ライトユーザー」の方が、「ヘビーユーザー」よりもむしろ「高リスク使用者」の割合が高い。ゲーム以外にも依存しやすいとされるコンテンツはあるので、たとえゲームをプレイする時間が一日3時間未満であっても、SNSやLINE、動画を長時間使用し、依存度が高まることはありうる。ゲームのユーザータイプ(プレイ時間)とネット依存度の間で χ^2 検定を行っても有意な関係は示されておらず($\chi^2=1.009, df=4, p>0.1$)、Kスケールで判定したネット依存度にはゲーム以外の使い方が影響している可能性が高い。

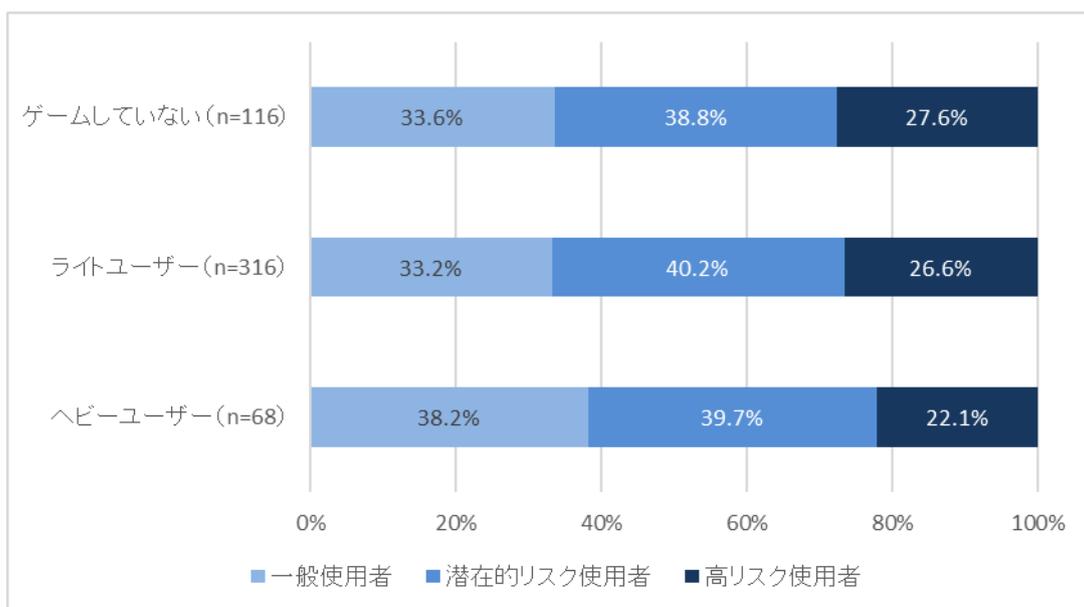


図8 ネット依存度の診断 (ゲームのユーザータイプ別)

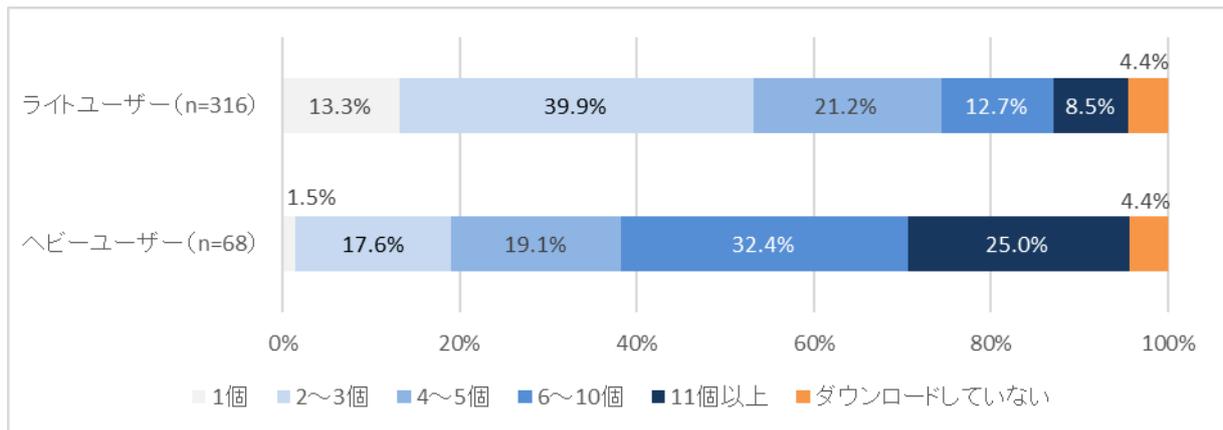


図9 ダウンロードしているゲームの数** (6)

とはいえ、ゲームに関する質問項目を見ていくと、ヘビーユーザーの実態が少しずつ見えてくる。ダウンロードしているゲームの数を図9に示す。これをみると、ヘビーユーザーとされるグループでは、「6~10タイトル」という回答が最も多く(32.4%)、「11タイトル以上」という回答も25.0%ある。これに対してライトユーザーではもっとも多い回答(約4割)は「2~3タイトル」であった。

また、「最近一カ月でプレイしたゲームの数」に対する回答を図10に示す。これについても、ヘビーユーザーの方が有意に多く、「11タイトル以上」という回答は9.2%に上っている。これは単にヘビーユーザーがいろいろなゲームを試しているので多くなるということではない。スマホゲームの多くは、無料で始められるものの5分程度でプレイが続けられなくなる。Alter (2017=2019: 187-188)によると、これは「エナジーシステム」と呼ばれる手法で、5分程度でキャラクターの「エナジー」が尽きてしまい、これが回復するまでに数時間の休憩時間が必要になるが、課金することで待ち時間を短くしたり、「エナジーポイント」を増やすことができるのだという。もちろん、ユーザーに課金してもらおうためのデザインなのだが、課金したくない多くの中高生は待ち時間の中に(やはり無料の)別のゲームをプレイするので、ダウンロードしたりプレイしたりするゲームの数は多くなるのである(7)。

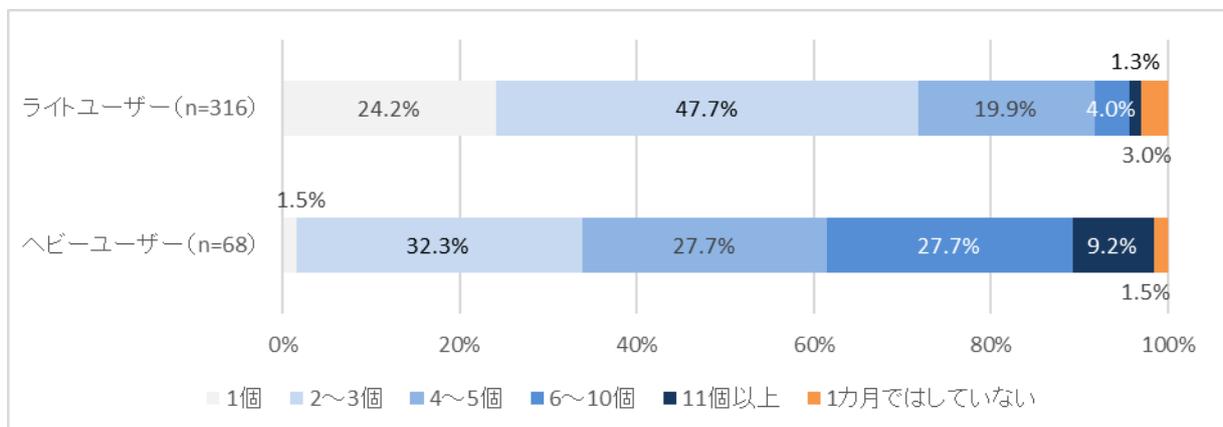


図10 最近一カ月でプレイしたゲームの数**

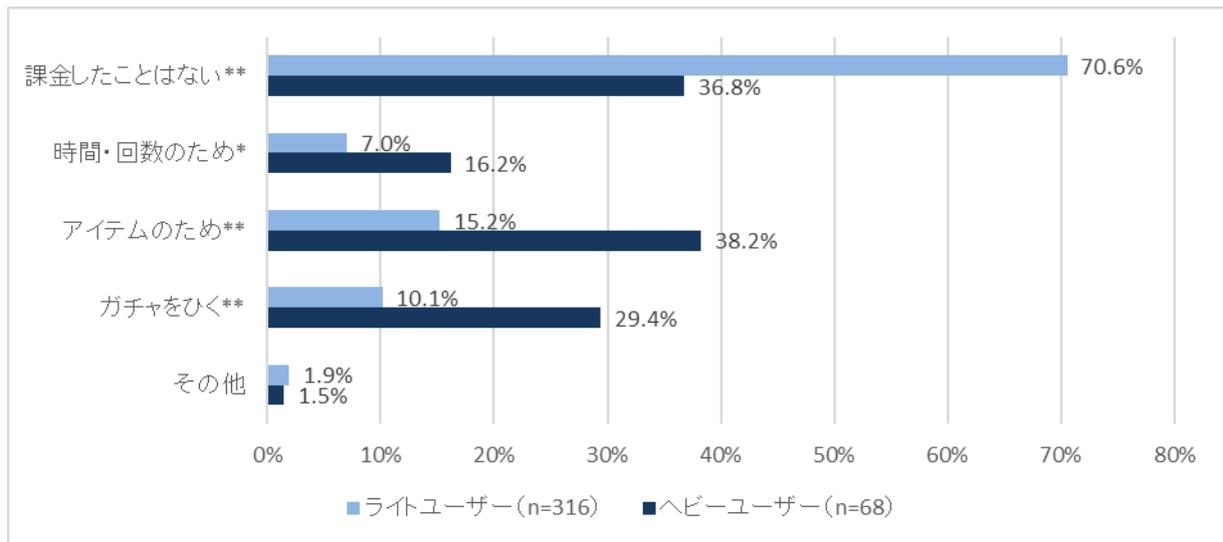


図 11 課金した目的（複数回答）

中にはゲームに課金している高校生もいると思われるので、課金についての回答を図 11 に示す。ヘビーユーザーでも「課金したことがない」という回答が 36.8%あるが、4 割弱が「アイテムのため」に、3 割弱が「ガチャ」のために課金したと回答している⁽⁸⁾。「ガチャ」についてはギャンブル依存にもつながる危険性が高いことが指摘されている（樋口 2017 ほか）。ヘビーユーザーとライトユーザーとの間に有意な差がでていることは注目すべき点であろう。

「今プレイしているゲームに課金した金額」への回答を図 12 に示す。図 11 でみたように、多くの高校生は課金しないでゲームをプレイしているものの、課金したことがあると答えたヘビーユーザー 43 名の 11.6%（5 名）、ライトユーザー 93 名の 2.2%（2 名）が「50,000 円以上」と回答している。

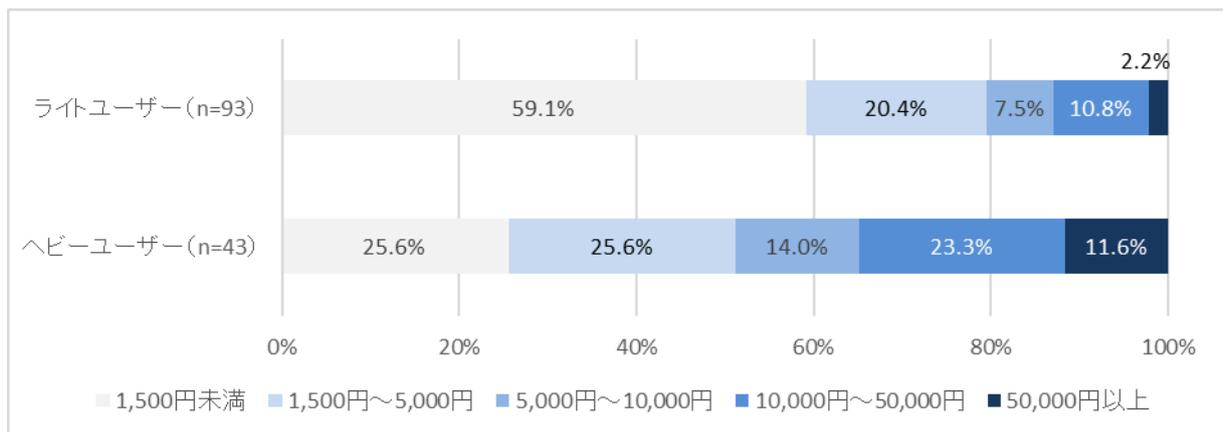


図 12 今プレイしているゲームに課金した金額*

ゲームのどこに魅力を感じているのか尋ねた結果を図 13 に示す。ヘビーユーザーの支持が有意に高い項目は、「別世界にいった気分になれる」「嫌なことを忘れられる」「音楽が好き」であり（ χ^2 検定の結果、いずれも $p < 0.01$ ）、次いで「キャラが成長する」「カードやキャラを集める」「すっきりする」（ $p < 0.05$ ）である。

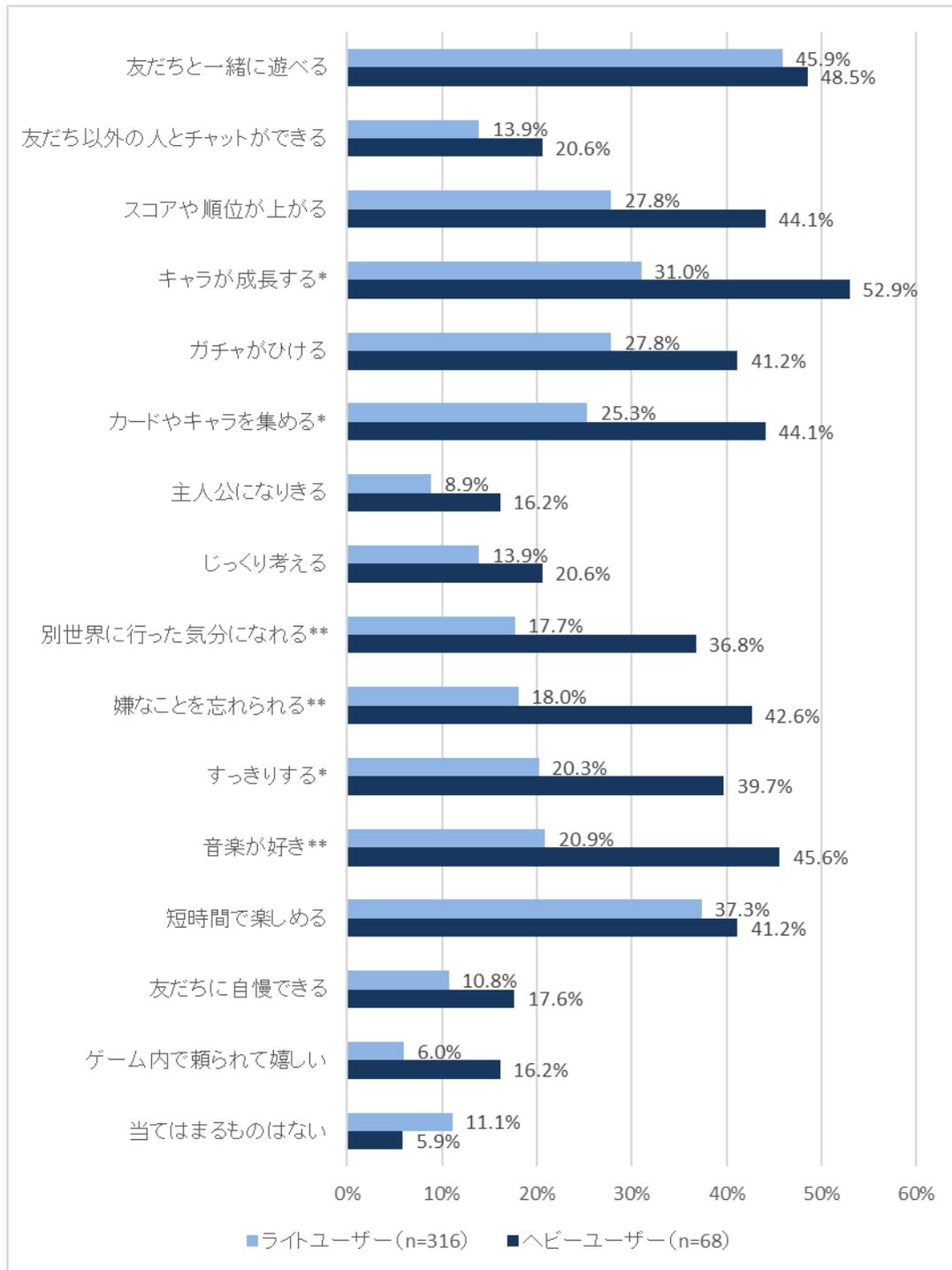


図 13 ゲームのどこに魅力を感じるか

医療関係者の間では、依存の危険が特に高いゲームは、MMORPG (Massively Multiplayer Online Role Playing Game) と FPS (First-Person Shooter) と言われている (三原ほか 2013; 樋口 2017 等)。MMORPG はゲーム内で他のプレイヤーと協力してチームを作るので、仲間意識や連帯感が生まれ、責任感も培われる。このため、プレイが長時間になりがちで (仲間を裏切ることになるため自分の都合で辞められない)、学校や家庭で居心地の悪さを感じている生徒は深く依存してしまう (ゲーム内では仲間がいて、頼られるため承認欲求が満たされる)。FPS は一人称視点から武器を持って敵と戦うゲームで、特

にネットの通信速度があがり機械の性能もよくなっていることから、最近では精密で美しい映像が投入され、それだけ没入感が高くゲームの仮想世界に入り込むような錯覚を覚えるものも多い。プレイヤーの操作にゲーム世界が敏感に反応し、プレイに応じてランキングが作成されるものも多いことから、やはりプレイ時間が長時間になる傾向があるとされる。

ヘビーユーザーが支持している項目はこれらとかなり重なっている。有意な差ではないものの「スコアや順位が上がる」「ゲーム内で頼られて嬉しい」「ガチャがひける」といった項目は、ヘビーユーザーの方が支持する割合が高い。「別世界に行った気分になれる」「嫌なことを忘れられる」といった、没入感に結びつく項目はヘビーユーザーの方が強く支持し、1%水準で有意な差が出ている。長時間ゲームをしているだけでそのまま依存というわけではないものの、この点には注意が必要であろう。

5. おわりに

web での調査会社にモニター登録している高校生の調査ということで代表性には問題があるものの、今回の調査でゲームのヘビーユーザーの一定の傾向を描き出すことにはある程度成功していると考えられる。これまで、男子はゲーム、女子は SNS に注意が必要だと言われてきたが、女子でもゲームをプレイする層が厚くなっており、今回の調査では女子の 1 割はヘビーユーザーであった。また、ヘビーユーザーは多くのタイトルのゲームをダウンロードしプレイしており、「ガチャ」に課金する割合が高いこと、「別世界に行った気分になれる」「嫌なことを忘れられる」といった没入感の高さをゲームの魅力と考えていることを確認した。

今後はさらに精緻な調査を行うことで、高校生のネットユーザーの正確な姿を捉えるべきであるが、そのための準備作業として意味のある知見が得られたと考える。

注

(1) 本研究は 2018 年度群馬大学重点支援プロジェクト「社会的情報理論」(代表・高木理)の成果の一部である。

(2) 今回は男子・女子それぞれ 250 名を集めてもらったが、女子は 1 日かからず集まったものの、男子は 250 名に達するのに数日かかったことから、モニター全体としては女性の方が多いと推測される。

(3) K スケール(青少年用)の項目と集計方法については久里浜医療センターのウェブページに紹介されている。https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/screening/kscale_t.html

調査では、「あなたの普段のインターネットの利用についてお聞きします。学校の授業等での利用は含めません。ここで言うインターネット(ネット)とは、ホームページやサイトの検索、メール、SNS、LINE、チャットなどによるコミュニケーション、アプリの利用、オンラインゲーム、動画・音楽の視聴、その他さまざまなサービスのことです」とことわった上で、次の項目に 4 件法で答えてもらった。

1. ネットを使うことで、学校の成績が落ちた。
2. ネットを使っている間は、よりいきいきしてくる。

3. ネットが使えないと、どんなことが起きているのか気になってほかのことができない。
4. 「やめなくては」と思いながら、ネット利用を続けてしまう。
5. ネットで疲れて、授業中に寝てしまう。
6. ネットのために、計画したことがまともにできなかったことがある。
7. ネットを使っているとすぐに気分がよくなる。
8. ネットを使っていて、思い通りにならないとイライラしてくる。
- 9.* ネットを使う時間を自分で調節することができる。
- 10.* 疲れるくらいネットを使うことはない。
11. ネットが使えないと、落ち着かなくなり焦ってくる。
12. 一度ネットを使いだすと、最初に決めたよりも長時間使ってしまう。
- 13.* ネットを使っても、計画したことはきちんとおこなう。
- 14.* ネットが使えなくても、不安ではない。
15. ネットの使用を減らさなければならぬといつも考えている。

上記それぞれについて、「非常にあてはまる」4点、「あてはまる」3点、「あてはまらない」2点、「全く当てはまらない」1点として合計得点を計算した（*印のものは逆転項目）。

判別は、合計得点だけでなく、要因別得点（A 要因〔質問 1, 5, 6, 10, 13〕, B 要因〔同 3, 8, 11, 14〕, C 要因〔4, 9, 12, 15〕）も用いている。高校生の判定基準は以下の通りである。

- ① 高リスク使用者：合計得点が 44 点以上、あるいは A 要因 15 点以上、B 要因 13 点以上、C 要因 14 点以上のすべてに該当する場合。
- ② 潜在的リスク使用者：合計得点が 41～43 点、あるいは、要因別得点が A 要因 14 点以上、B 要因 12 点以上、C 要因 12 点以上のいずれかに該当する場合。
- ③ 一般的使用者：総得点が 40 点以下で、要因別得点が A 要因 13 点以下、B 要因 11 点以下、C 要因 11 点以下である場合。

(4) 3 時間という基準に積極的な意味があるわけではない。Alter (2017=2019: 291) は「研究によると、1 日 3 時間以上のゲームをしている 10 歳から 15 歳は、生活に対する満足度が低く、また他人への共感を感じにくく、自分の感情をうまく扱う方法がわからない傾向がある」と述べているが、この部分に付された同書の注のリンク先は、本論執筆時にはアクセスできない状態である。WHO による「ゲーム障害」の診断ガイドラインでもとくにプレイ時間の基準はなく、むしろ時間のコントロールができるかできないかが問題になっており、プレイ時間についてはいまのところ決着がついていない状況といえる。

(5) また、今回の調査では、「最近一カ月の」回答者の健康状態を調査している（ただし、ネット機器を使用したことによる影響かどうかは問うていない）。ゲームのユーザータイプ別の結果を図 14（次ページ）に示す。

ネット機器に長時間さらされることで、様々な身体症状が出るのが近年報告されている。今回対象となった高校生の場合、ほとんどがスマートフォンをもっともよくつかうデバイスと答えていることから、スマホの長時間使用による身体症状が現れている可能性がある。すべての項目において、ゲームのヘビーユーザーの方が健康状態は悪いが、とくに有意な差が出ているのは、「肩がこる」「お腹が痛い」「やる気がしない」「体がだるい」という項目である。

なお、項目 8「視力が疲れる」は日本語として不自然であるが、筆者のミスでこの文言で調査を行ったのでそのまま記載してある。

(6) χ^2 検定の結果、 $p < 0.01$ 水準で有意な差があることを、図のタイトルもしくはグラフの項目に付した**で示す。同様に、 $p < 0.05$ 水準で有意な差がある場合は*で示す。

(7) 青森県公立学校教諭・本間史祥氏（ネット健康問題啓発者養成全国連絡協議会開発委員会副委員

長，子どものネットリスク研究会青森支部長）の指摘による。

(8)「ガチャ」はスマートホンや携帯電話のゲームで用いられるくじ引きのような仕組みのことで，1回数百円程度課金して，ゲーム内で用いる仮想的なアイテムやキャラクターを購入するもの。何が出てくるかユーザーには分からず，射幸心を刺激するとされる。

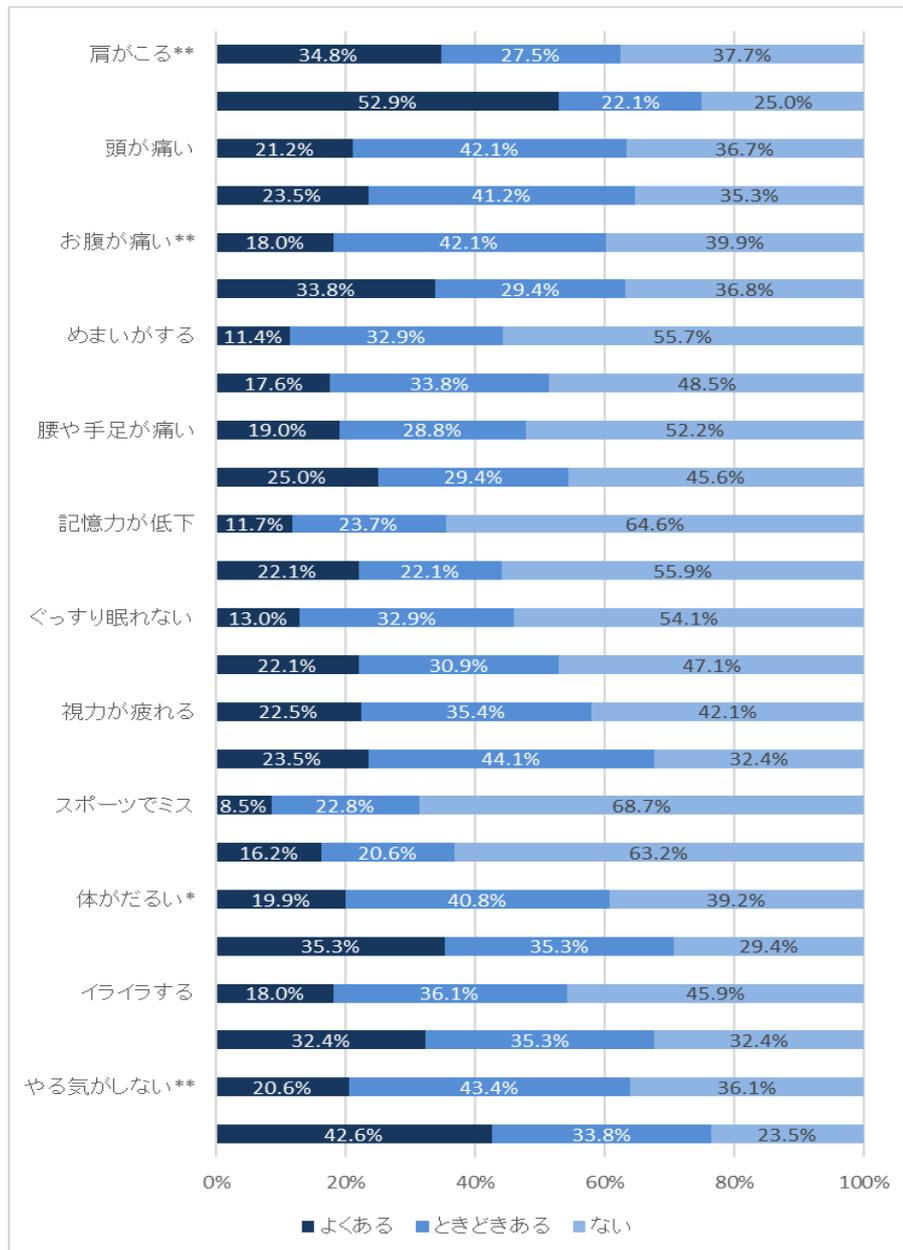


図 14 最近一カ月の健康状況（上段：ライトユーザー，下段：ヘビーユーザー）

文献

阿部圭一（2017）：「ネットの長時間利用が子どもたちに与える影響」 <https://angels-eyes.com/feature/2017-2.htm>

Alter, Adam（2017）：*Irresistible: Why You Are Addicted to Technology and How to Set Yourself Free*, Vintage. = （2019）：上原裕美子訳，『僕らはそれに抵抗できない — 「依存症ビジネス」のつくられかた』，ダイヤモンド社.

- 大嶋啓太郎・小田哲久 (2017) : 「インターネット依存に関する研究 — 大学生への質問紙調査を中心に」, 2017 年社会情報学会 (SSI) 学会大会研究発表論文集 (オンライン版)
<http://gmshattori.komazawa-u.ac.jp/ssi2017/wp-content/uploads/2017/03/25.pdf>
- 遠藤美季 (2013) : 『脱ネット・スマホ中毒 — 依存ケース別 SNS 時代を生き抜く護身術!』, 誠文堂新光社.
 ——— (2016) : 「ネット依存の予防は「知ることこそ護身術」 — 〈ネット依存相談の窓口から〉」
<https://www.wakuwaku-catch.net/cat11/>
- 樋口進 (監修) (2013a) : 『ネット依存症のことがよくわかる本』, 講談社.
 ——— (2013b) : 『ネット依存症』, PHP 新書.
 ——— (監修) (2014) : 『ネット依存症から子どもを救う本』, 法研.
 ——— (2017) : 『心と体を蝕む「ネット依存」から子どもたちをどう守るのか』, ミネルヴァ書房.
 ——— (2018) : 『スマホゲーム依存症』, 内外出版社.
- 石川結貴 (2017) : 『スマホ廃人』, 文藝春秋.
- 伊藤賢一 (2016) : 「スマートフォン時代における青少年のリスク構造 — 群馬県前橋市調査より — 」
 『群馬大学社会情報学部研究論集』第 23 巻, pp. 1-14.
 ——— (2017) : 「小中学生のネット依存に関するリスク要因の探究 — 群馬県前橋市調査より — 」
 『群馬大学社会情報学部研究論集』第 24 巻, pp. 1-14.
 ——— (2018a) : 「小中学生のネット依存と生活満足度 — 群馬県前橋市調査より — 」『群馬大学社会情報学部研究論集』第 25 巻, pp. 21-37.
 ——— (2018b) : 「社会学の視点からみる「ネット依存」」, 日本子どもを守る会編『子ども白書 2018』, 本の泉社, pp. 170-171.
 ——— (2019) : 「小中学生におけるインターネット依存をもたらす諸要因 — 群馬県前橋市調査より — 」『群馬大学社会情報学部研究論集』第 26 巻, pp. 1-14.
- 伊藤賢一・矢野さと子・本間史祥 (2019) : 「VI章 ネット依存問題～なぜ惹きつけられるのか社会学の視点から考える～」, THInet 内容・教材開発委員会 (編) 『スマホ・ネットの長時間接触による健康被害の実態と対策～ネットリスク啓発者と保護者のテキスト～』, ネット健康問題啓発者養成全国連絡協議会テキスト部, pp. 54-65.
- 掛札昌邦 (2016) : 「ライブ配信サイトが生む『ネット依存』」 <https://angels-eyes.com/feature/2016-2.htm>
 子どもたちのインターネット利用について考える研究会, 2017, 「子どもたちのインターネット利用について考える研究会 第八期報告書 低年齢の子どもとインターネット」
<https://www.child-safenet.jp/wordpress/wp-content/uploads/report08.pdf>
- 三原聡子ほか (2013) : 「ゲーム依存症の対策を考える」『社会情報学』1 巻 3 号, pp. 91-113.
 三原聡子・樋口進 (2016) : 「ネット依存症の低年齢化への危惧」『児童心理』, Vol. 70. No. 11, pp. 58-62.
 岡田尊司 (2014) : 『インターネット・ゲーム依存症 — ネットゲからスマホまで』, 文藝春秋.
 竹内和雄, 2014a, 『家庭や学校で語り合う スマホ時代のリスクとスキル — スマホの先の不幸をブロックするために』, 北大路書房.
 ———, 2014b, 『スマホチルドレン対応マニュアル — 「依存」「炎上」これで防ぐ!』, 中央公論新社.
- 田澤雄作, 2015, 『メディアにむしばまれる子どもたち — 小児科医からのメッセージ』, 教文館.
- Young, K. S., 1998, *Caught in The Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery*, Wiley. = 1998, 小田嶋由美子訳『インターネット中毒 — まじめな警告です』, 毎日新聞社.