

【原著論文】

コロナ禍における小学生のメディア利用  
— 保護者を対象とした緊急 web 調査に基づいて —<sup>(1)</sup>

伊藤 賢一

理論社会学研究室

**Media Use of Primary School Students under COVID-19:  
An Urgent Web Survey of Parents**

Kenichi ITO

Sociological Theories

**Abstract**

As many schools across Japan have been abruptly closed since March 2020 due to the COVID-19 epidemic, we thought it was necessary to investigate how children across the country were spending their time under these circumstances. This paper provides an overview of the situation of children's Internet use and the concerns of their parents during the period of school recess, and discusses the social attributes that tend to be associated with the long hours of media use, and examines how the responses differ depending on the characteristics of the respondents.

**キーワード:** コロナ禍, 小学生, メディア利用, 長時間使用, 社会的属性

**1. はじめに**

新型コロナ禍により、2020年の3月より全国の多くの学校が休校となり、子どもたちは突然登校できない事態となった。われわれはこの状況下で全国の子どもたちはどのように過ごしているのか、どのような影響がでているのか、保護者はどのような懸念を持っているのか、その状況を調査する必要があると考え、小学生の保護者を対象とした緊急 web 調査を実施した。

とりわけわれわれが懸念したのは、大幅に外出が制限され、自宅で過ごすうちにインターネットを含むメディア利用が進み、長時間のメディア接触による健康被害が発生することであった<sup>(2)</sup>。われわれはこれまでもいわゆるネット依存・ゲーム依存のリスクに関する調査研究を続けてきたが（伊藤, 2016, 2017, 2018a, 2018b, 2019, 2020）、長時間のメディア使用がさまざまなリスクを孕むことは多くの

論者が指摘している点でもある（阿部, 2017; Alter, 2017=2019; 樋口 2013a, 2013b, 2014, 2017, 2018, 2019; 小林, 2016; 中山, 2020, 岡田, 2014; 田澤, 2015 等）。

本論文では、この調査を通じて見えてくる休校期間中の子どもたちのネット利用の状況と保護者の懸念について概観し（2 節）、とくにメディアの長時間使用に結びつきやすい子どもの社会的属性について考察し（3 節）、さらに回答者の属性によって回答の傾向が異なる可能性について検討した（4 節）。

調査期間は 2020 年 5 月 1 日～7 日、対象者は全国の 1,300 名、実施は楽天インサイト株式会社に依頼した<sup>(3)</sup>。休校期間は地域によって異なるため「4 月 20 日～25 日」と期間を指定し、この間の子ども様子を回想して答えてもらった。小学生が複数いる場合は、年齢が下の子について回答を求めた。

表 1 に、対象児童の学年と性別を示す。低学年の割合が若干多くなっているのは上記の理由による。

表 1. 対象児童の学年と性別

	小 1	小 2	小 3	小 4	小 5	小 6	計
男子	140	111	133	104	73	84	645
女子	131	118	129	94	93	90	655
計	271	229	262	198	166	174	1,300

回答者（保護者）の性別は男性 797 名、女性 503 名、年齢は 20 代 9 名、30 代 361 名、40 代 778 名、50 代 144 名、60 代以上が 8 名で、30～50 代で 98.7%になる。居住地についてはとくに制限しなかったが、47 都道府県すべてに分布しており、多い方から東京都（140 名、10.8%）、神奈川県（120 名、9.2%）、大阪府（117 名、9.0%）、兵庫県（97 名、7.5%）と人口比をほぼ反映したものとなっている。

## 2. 調査結果から見える子どもたちのメディア利用

この節では、調査結果からみえる子どもたちのメディア利用について概観する。初めに、コロナ禍で突然休校になった間、スマートフォンやタブレット、テレビとの接触など子どもたちのメディア接触がどの程度増えたのかを確認し（2.1）、次にこの休校期間に子どもたちの学習はどのように行われたのか、あるいは行われなかったのかを見た上で（2.2）、休校期間中の子どもたちの生活の変化と保護者の懸念について、この調査から明らかになったことを見ていきたい（2.3）。

### 2.1. メディア接触の増加

学校は休校となり、大人も含めて感染予防が強く叫ばれる中で外出も大きく制限され、子どもたちは家庭に閉じこもらざるをえない状況となった。多くの活動はオンラインで行うことが推奨され、子どもたちのメディア接触は増加することが予想された。

われわれの調査からもこのことは裏付けられている。図 1 に示すのは、子どもたちが家庭で使えるネット機器の分布である。これを見ると、「使えるネット機器はない」という回答は 8.6%にとどまり、

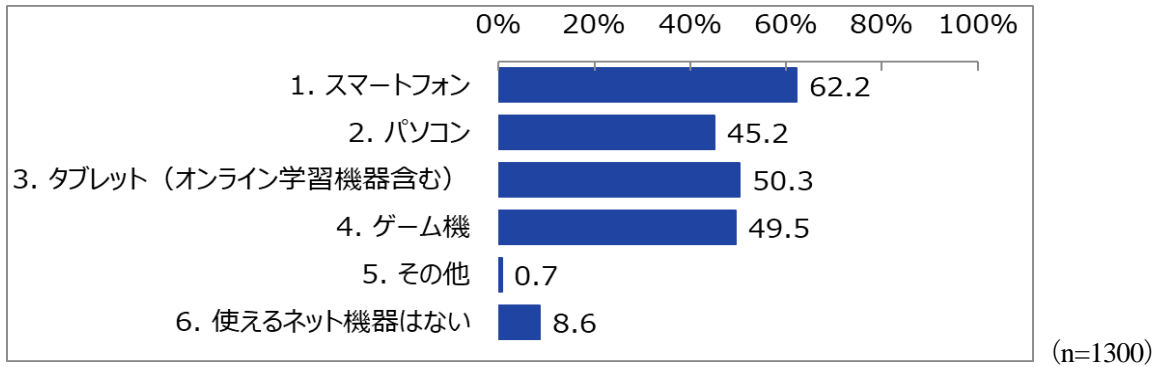


図1. 子どもが家庭で使えるネット機器 (複数回答)

9割以上の小学生は何らかのネット機器を使える環境にいたことになる。

学年別に集計すると、ネット機器が利用可能であった小学生は低学年で89.2%、高学年で96.4%となる。単純な比較はできないが、内閣府による「令和元年度青少年のインターネット利用環境実態調査」(2020年3月発表, 調査期間2020年1月10日~2月14日)でのネットの利用率は、小学校低学年で約74.0%、高学年で86.3%であることから、今回の休校期間に子どもたちのネット利用率が上昇していることが推測される。

こうした中、テレビも含めたメディアとの接触は当然増えていると思われるが、この点に関する保護者の回答を図2に示す。これによると「増えていない」という回答は16.8%で、残りの8割以上は「増えた」ことになる。18.1%が「とても増えた」と回答している。

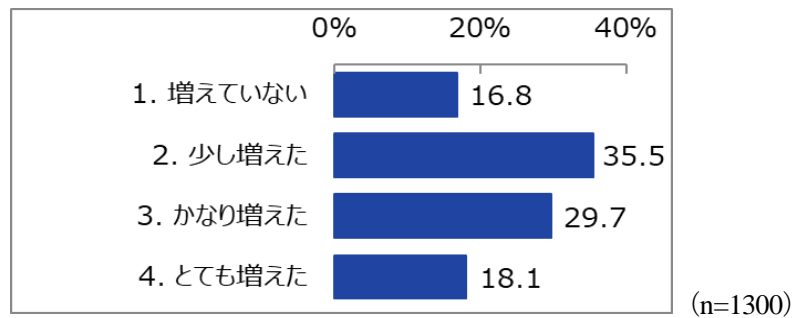


図2. 休校期間中の子どものメディア接触

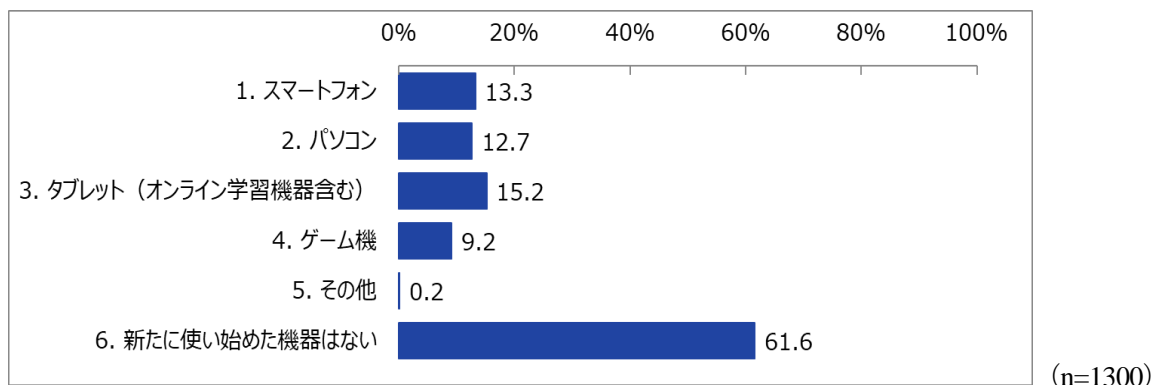


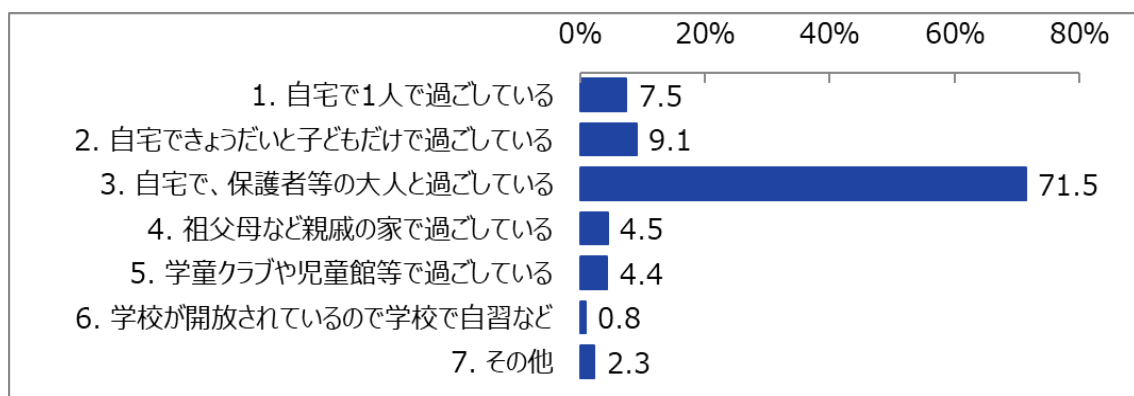
図3. 休校期間中に新たに使い始めたメディア機器 (複数回答)

図3に示すのは、今回の休校期間中に子どもが新たに使い始めたメディア機器について、複数回答で尋ねたものである。スマートフォン、パソコン、タブレットが1割強、ゲーム機が1割弱となっており、この期間中にネット利用が進んだことを裏付ける結果となっている。

## 2.2. 休校期間中の学習状況

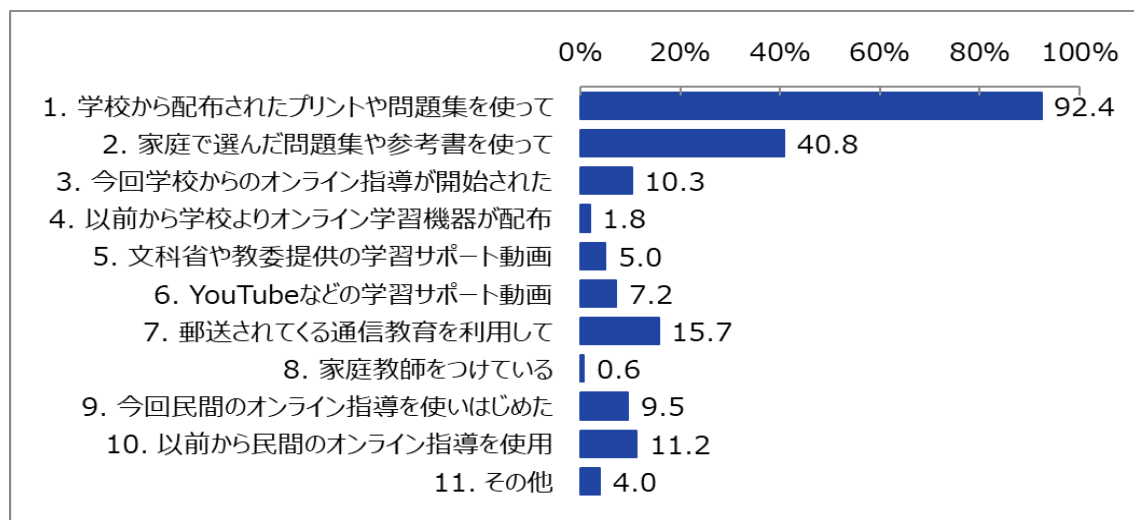
休校期間中の日中の状況について答えてもらった結果は図4の通りで、保護者等の大人と過ごしていた子どもたちが7割強であったが、きょうだいと子どもだけ(9.1%)、自宅で1人で(7.5%)、という回答もあった。

こうした状況で子どもたちはどのように学習を進めていたのか、複数回答で尋ねた結果は図5の通りである。報道ではオンライン学習に注目が集まっていたが、われわれの調査では「以前から学校よりオンライン学習機器が配られ使用していた」は1.8%、「今回、学校からインターネットを介したオンライン指導が新たに開始された」は10.3%であった。それまでオンラインの学習指導がほとんど行



(n=1300)

図4. 休校期間中の日中の過ごし方



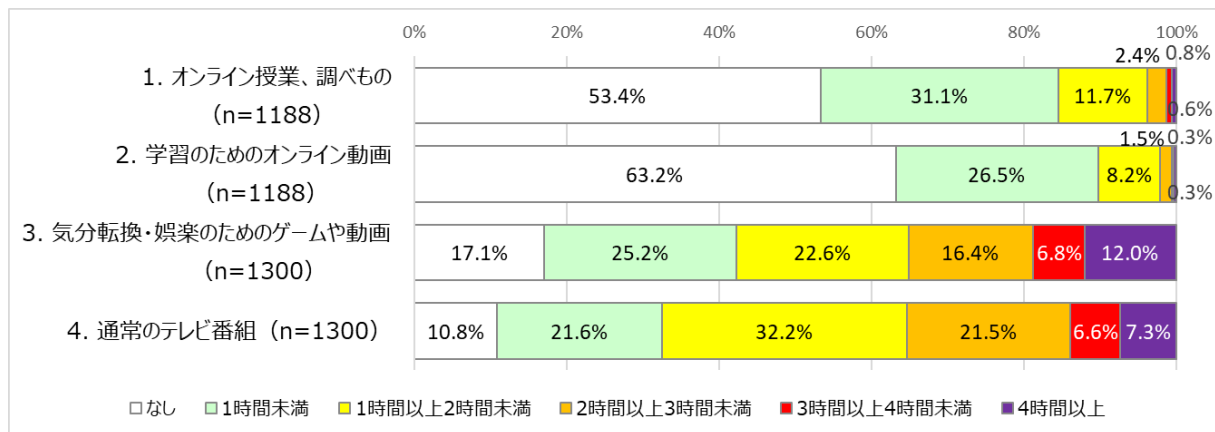
(n=1300)

図5. 休校期間中の子どもの学習（複数回答）

われていなかった学校でオンラインに対処できたところは少数に留まったようであり、「学校から配布されたプリントや問題集を使って学習している」が92.4%と多かった。また、「塾や通信教育などの民間のオンライン指導を以前から使っていた」という回答は11.2%、「今回新たに使いはじめた」という回答は9.5%であった。これとは別に、「文科省や教育委員会提供の学習サポート動画の利用」を5.0%、「YouTubeなどの学習サポート動画の利用」を7.2%の保護者が選択した。

子どもたちが、一日あたりどのぐらいの時間ネットやテレビ等のメディアを利用しているかを目的別に尋ねた結果を図6に示す。「学校や塾からのオンライン授業、調べもの」では、「なし」が53.4%なので、残りの5割弱%が学校や塾からのオンライン授業や調べものを行っていることになる。また「課題とは別に自主的に、主として学習のために視聴したオンライン動画」を4割弱が利用していると回答しているが、いずれも長時間の使用は少数に留まる<sup>(4)</sup>。項目1（学校や塾からのオンライン授業）と項目2（自主的に利用した学習オンライン動画）の回答は重なっているなのでその分を考慮すると、全体で55%の小学生が、何らかのオンライン学習をしていたことになる。

「主として気分転換や娯楽のためのゲームやオンライン動画」や「通常のテレビ番組」は、学習に比べると利用時間は長くなり、一日あたりの利用時間が「4時間以上」という回答も、それぞれ12.0%、7.3%あった。



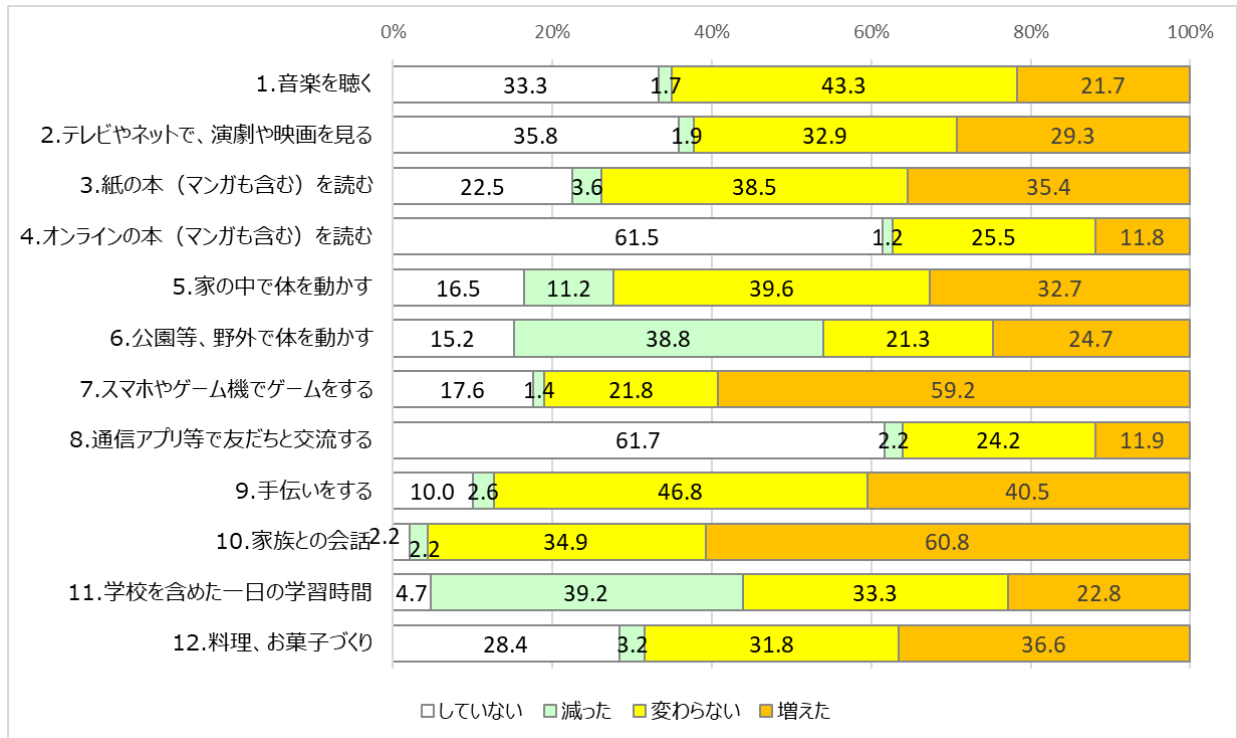
(n=1300)

図6. 目的別メディア利用時間

### 2.3. 生活の変化と保護者の懸念

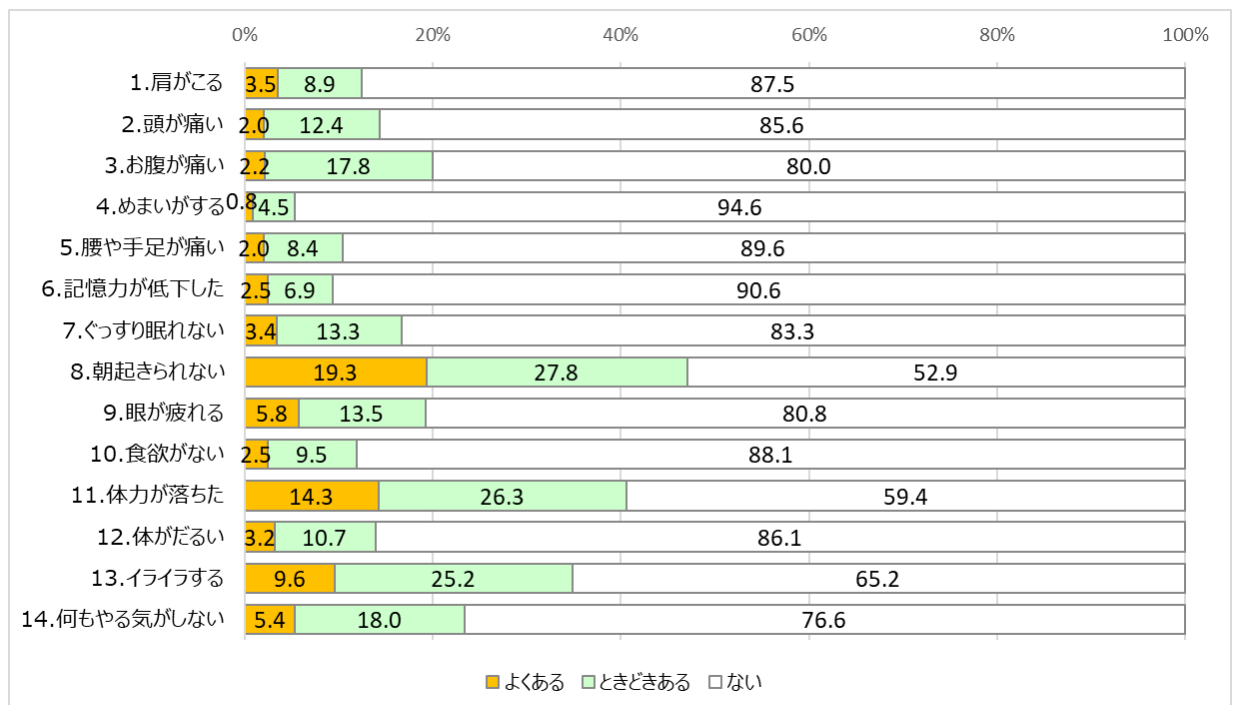
休校期間中の子どもたちの生活の変化を尋ねた結果を図7に示す。休校期間中に増えたという回答は、「家族との会話」(60.8%)と「スマートフォンやゲーム機でゲームをする」(59.2%)、「手伝いをする」(40.5%)、「料理、お菓子づくり」(36.6%)、減ったという回答は「一日の中での学習時間(学校での学習も含む)」(39.2%)と「家の外で体を動かす」(38.8%)で、いずれも予想通りであった。

図8に示すのは、休校期間中の子どもの健康状態に対する回答である。「肩がこる」「頭が痛い」などといった14の項目について、「よくある」「ときどきある」「ない」から保護者に選んでもらったものである。これによると、一番多かったのは「朝起きられない」(よくある19.3%、ときどき27.8%)



(n=1300)

図 7. 休校期間中の生活の変化



(n=1300)

図 8 休校期間中の健康状態

という回答であり、学校がなくなったことによって生活習慣に影響が出ていることが見て取れる<sup>(5)</sup>。

休校となって保護者が「困っていることや心配なこと」を複数回答で答えてもらった結果を図9に示す。運動不足が75.4%、学習の遅れが74.7%、以下、ストレスや精神面の悪化が53.0%、生活習慣の乱れ51.4%、コロナウイルスへの感染38.0%、ネット依存、ゲーム依存が37.4%、と続いている。

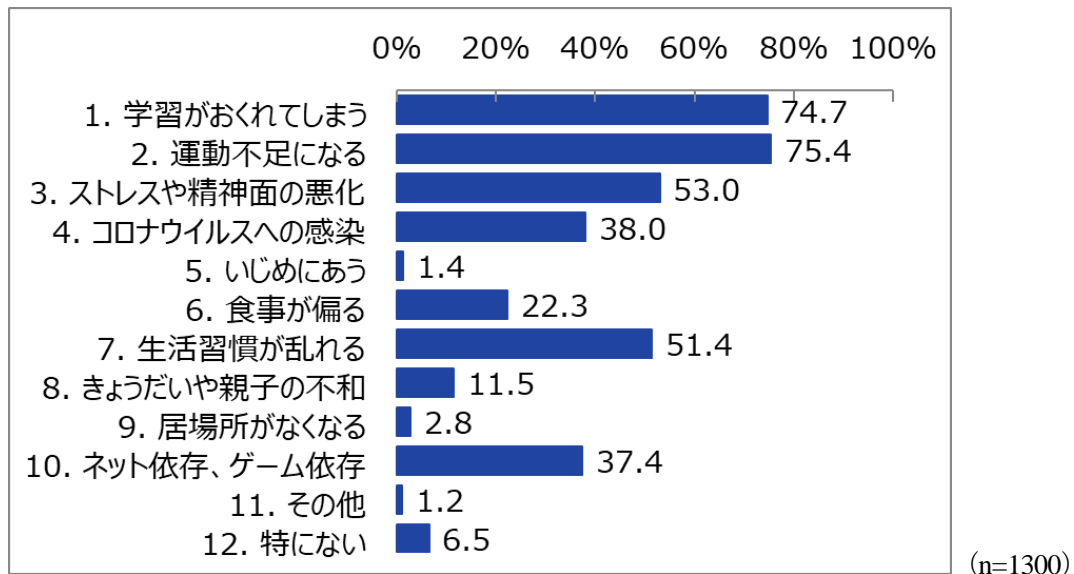


図9 休校となり困っていること・心配なこと(複数回答)

全体的な傾向としては、休校によってネット利用がいつそう進み、学校主導とは言えないものの、半数以上の子どもたちがオンライン学習を利用していること、娯楽目的でのネットやテレビへの接触が長時間になっていること、保護者は運動不足や学習の遅れ、精神的ストレス、生活習慣の乱れを心配していることが見てとれた。

### 3. 長時間のメディア使用に結びつきやすい社会的属性

2.2. の図6で示した通り、娯楽のためのゲームや動画、テレビの視聴は長時間になりがちであり、  
 2.3. の図7で示した通り、59.2%の保護者が休校期間中にスマホやゲーム機でのゲームが「増えた」と答えていることから、予想通り、学校が休校になっている間に長時間のメディア利用が行われていると判断できる。

長時間のメディア利用、とりわけインターネット利用は子どもの心身にさまざまな悪影響を及ぼす可能性が指摘されている。ネットやテレビのようなメディアとの接触は一様に進展していくわけではなく、社会的属性による違いがあると思われるので、ここでは今回の調査データから、どのような社会的属性が長時間利用に結びついているのかを検討したい。ここで検討するのは、a) 子どもの性別、b) 年齢(学年)、c) 居住地である。

居住地については、回答者の都道府県が分かっているので都道府県ごとの分析が形式的には可能であるが、少ない場合は数名しか回答者がいない県もあり、意味のある分析はできないと思われるので、

3大都市圏（首都圏〔東京都、千葉県、埼玉県、神奈川県〕、関西圏〔大阪府、京都府、兵庫県〕、名古屋圏〔愛知県〕、730名）とそれ以外（570名）に分けて違いがあるかどうか検討した。

今回の調査では、メディアの長時間利用について詳しく尋ねているわけではないので、長時間利用に関連する項目として(1)メディア接触の増加、(2)オンライン学習の時間、(3)オンライン娯楽の時間を検討した<sup>(6)</sup>。

予測される結果として、性別に関しては、男子はゲーム、女子はSNSの利用時間が長くなりがち、と言われているが、残念ながら本調査ではコンテンツについては調べていないので、全体としての利用時間との関連のみを検証するに留まる。年齢（学年）に関しては、おそらく高学年の方が長時間利用になることが予測される。地域による差は、ネットが普及した現在ではさほど出てこないと思われるが、小学生の場合、中学入試の有無がオンラインでの学習時間に影響をあたえる可能性はあると考えられる。

(1)メディア接触の増加、(2)オンライン学習の時間、(3)オンライン娯楽の時間について、それぞれa)性別、b)学年、c)居住地の3種類のクロス表ができるので、表2に示すように計9枚のクロス表を作成したところ、 $\chi^2$ 検定で有意な差が検出されたのは、(2-c)オンライン学習の時間/居住地、(3-a)オンライン娯楽の時間/性別、(3-b)オンライン娯楽の時間/学年の3枚のみであった。

表2. 長時間利用と属性のクロス表

	(1)メディア接触の増加	(2)オンライン学習	(3)オンライン娯楽
a) 性別	n. s.	n. s.	*
b) 学年	n. s.	n. s.	**
c) 居住地	n. s.	**	n. s.

[※ 1%水準で有意なものは\*\*、5%水準で有意なものは\*と表記]

この結果から、つぎのように考察される。(1)この休校期間中の子どもたちのメディア接触は、性別や学年、居住地に関わりなく、同じように増加していた。(2)オンライン学習については、性別や学年による違いは検出されなかったものの、3大都市圏とそれ以外に分けた場合に、居住地による違いが検出され、3大都市圏の子どもたちの方が長時間のオンライン学習をしているといえる。(3)オンライン娯楽については、男子の方が女子よりも、高学年の子どもの方が低学年の子どもよりも長時間使用していると保護者は答える傾向があるが、居住地による違いは検出されなかった、といえる。以下、図10、図11、図12に有意の差が検出されたグラフのみを示す<sup>(7)</sup>。

3大都市圏の子どもたちの方が長時間のオンライン学習をしている理由は今回の調査だけでは分からないが、私立の中高一貫校が多数存在し中学入試が一般的な地域と、それ以外の地域の差がでている可能性がある<sup>(8)</sup>。



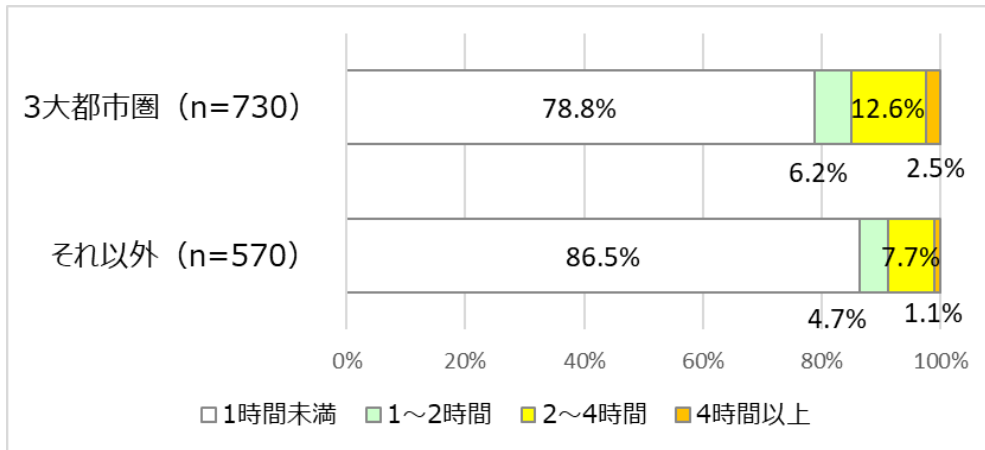


図 10 オンライン学習の時間（居住地別）\*\*

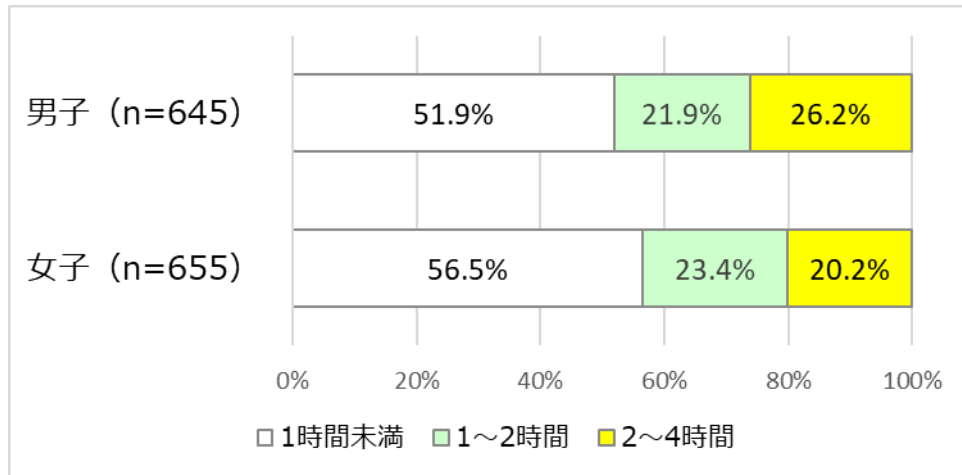


図 11. オンライン娯楽の時間（性別）\*

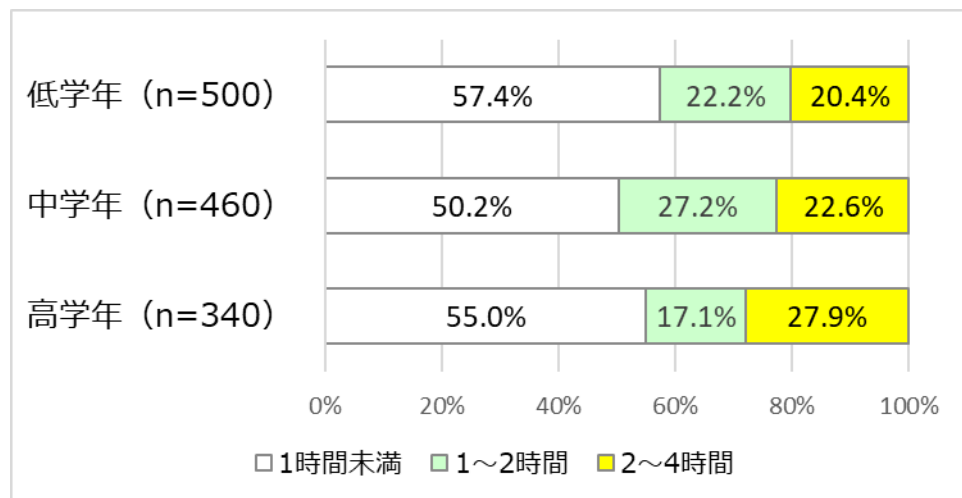


図 12. オンライン娯楽（学年別）\*\*

2.2. の図5で示したとおり、「休校期間以前から塾や通信教育などの民間のオンライン学習指導を受けていた」か、あるいは、「今回新たに民間のオンライン学習を始めた」かを尋ねているが、居住地別のデータをみると「以前から利用していた」という回答は、3大都市圏で13.3%であるのに対しそれ以外では8.6%（1%水準で有意）で、「今回新たに開始した」という回答は3大都市圏で13.0%であるのに対しそれ以外では5.1%（0.1%水準で有意）であった<sup>9)</sup>。

#### 4. 回答者の属性による回答傾向の違い

今回の調査は、学校が休校になったため子どもたちに直接回答してもらうことはせず、保護者を対象としたweb調査になったが、保護者の属性（性別・年齢・居住地）による回答傾向の違いがある可能性がある。保護者の年齢は子どもの年齢が上がるにつれて上がる傾向があり、居住地については本調査の対象者はすべて子どもと同居していることから、ここでは性別による違いについて検討したい。

図13に示す通り、本調査の回答者のうち、男性の保護者（大部分は父親と思われる）と女性の保護者（大部分は母親）では日中の子どもの状況にほとんど違いはなかった。いずれの場合も7割強の子どもは「自宅で保護者等の大人と過ごしている」が、これが父親と母親のどちらなのか、あるいは両方なのかは本調査票では残念ながら分からない。

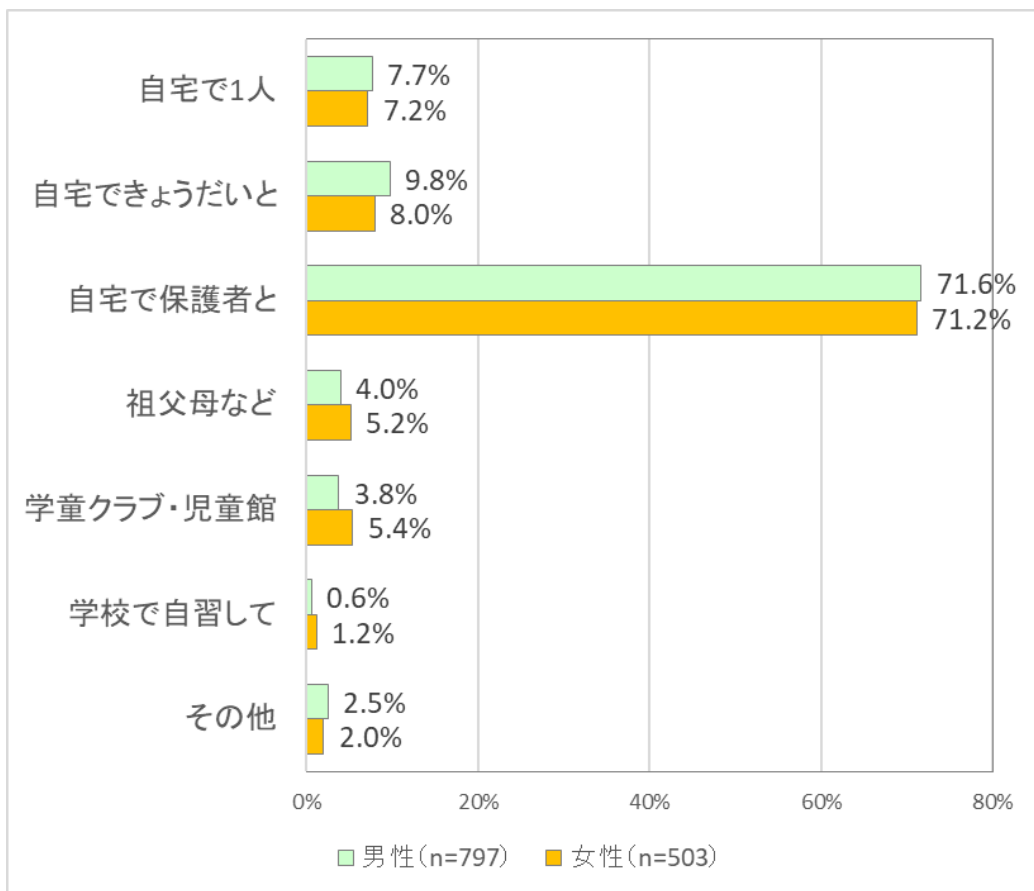


図13. 休校中の日中の過ごし方（回答者性別）

いくつかの項目については、性別による違いが検出された。図 14 に示すのは、子どもの健康状態に関する質問である。性別による有為な違いがない項目もあるが、「朝起きられない」は5%水準、「何もやる気がしない」は1%水準、「お腹が痛い」「体力が落ちた」「イライラする」という項目は0.1%水準で有意で、いずれも女性の保護者の方が「よくある」「ときどきある」と答える傾向がある。女性（母親）の方が、男性（父親）よりも子どもの健康状態について注意して見ている可能性もあるが、女性の方が、日中は子どもと一緒にいることが多いので、健康状態が目につくのかもしれない。

同様に、「特に困っていることや心配なこと」という質問項目に対する、回答者性別で分けた回答を図 15 に示す。男性が多く選んでいるのは「特にない」だけで、他はいずれも女性の方が多いか、同

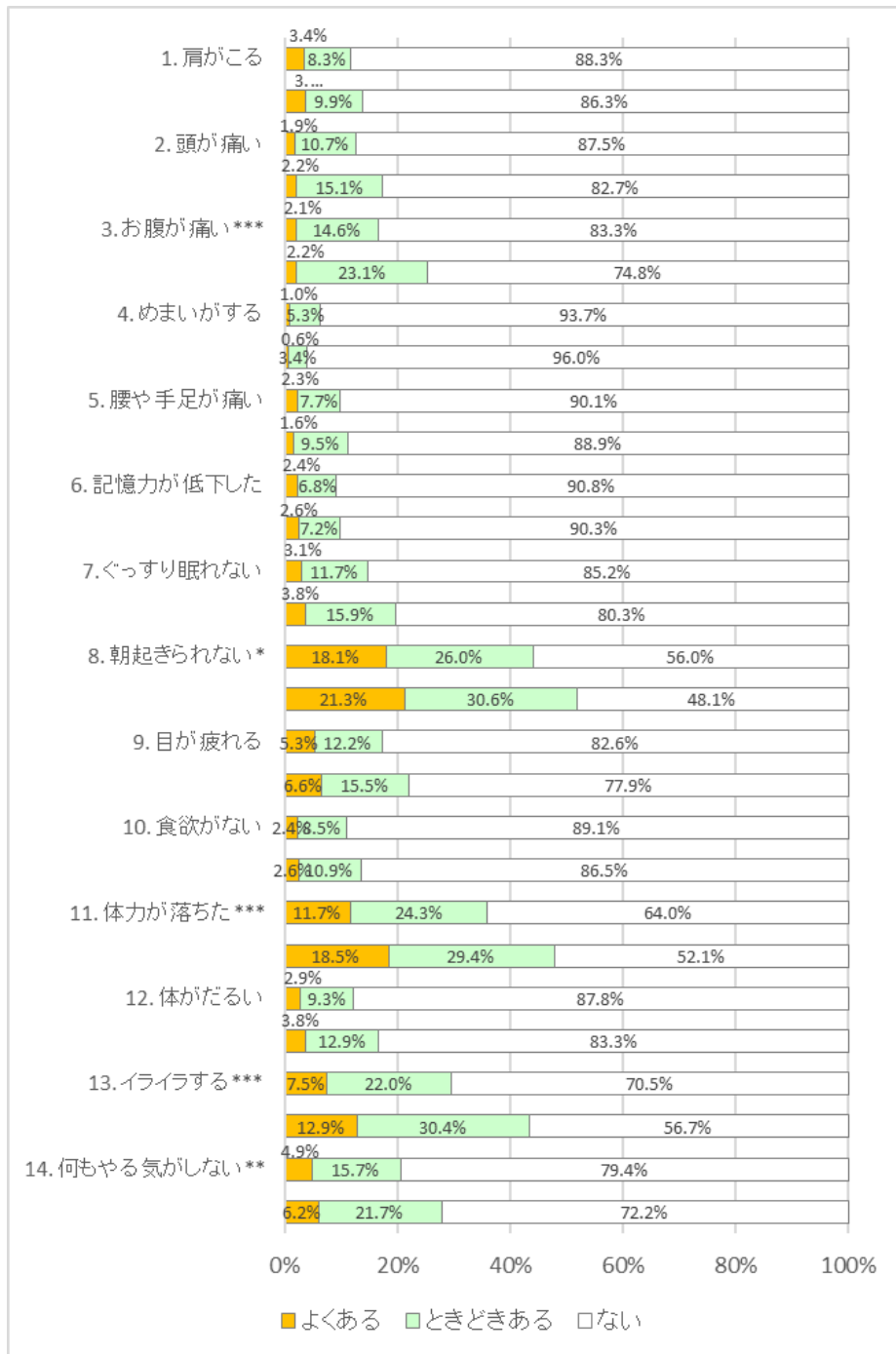


図 14 休校期間中の健康状態（回答者の性別〔上段が男性（n=797）、下段が女性（n=503）〕）

数である。とくに「運動不足になる」「ストレスや精神面の悪化」「コロナウイルスへの感染」「食事が偏る」「きょうだいや親子の不和」「ネット依存、ゲーム依存になる」といった項目は、女性回答者の方が有意に多く選んでいる。男女による差がもっとも大きいのは「食事が偏る」という項目で、これは女性の保護者が食事を用意することが多いことによるものと推測される。

図 16 に示すのは、娯楽のためのゲーム・動画とネット依存への心配との関連を見たものである。オンライン娯楽の時間が長くなれば、「ネット依存が心配」と答える保護者が多くなることは当然であるが、「2～3時間」「3～4時間」と回答した保護者の中では女性が回答している方が、ネット依存を心配する傾向が高く出ている（ただし、この差は有意とはいえない）。

小学校低学年のように、年少の子どもについては保護者に回答してもらうことは多くあるが、回答者の性別による違いが影響する可能性があることには、配慮が必要であろう。

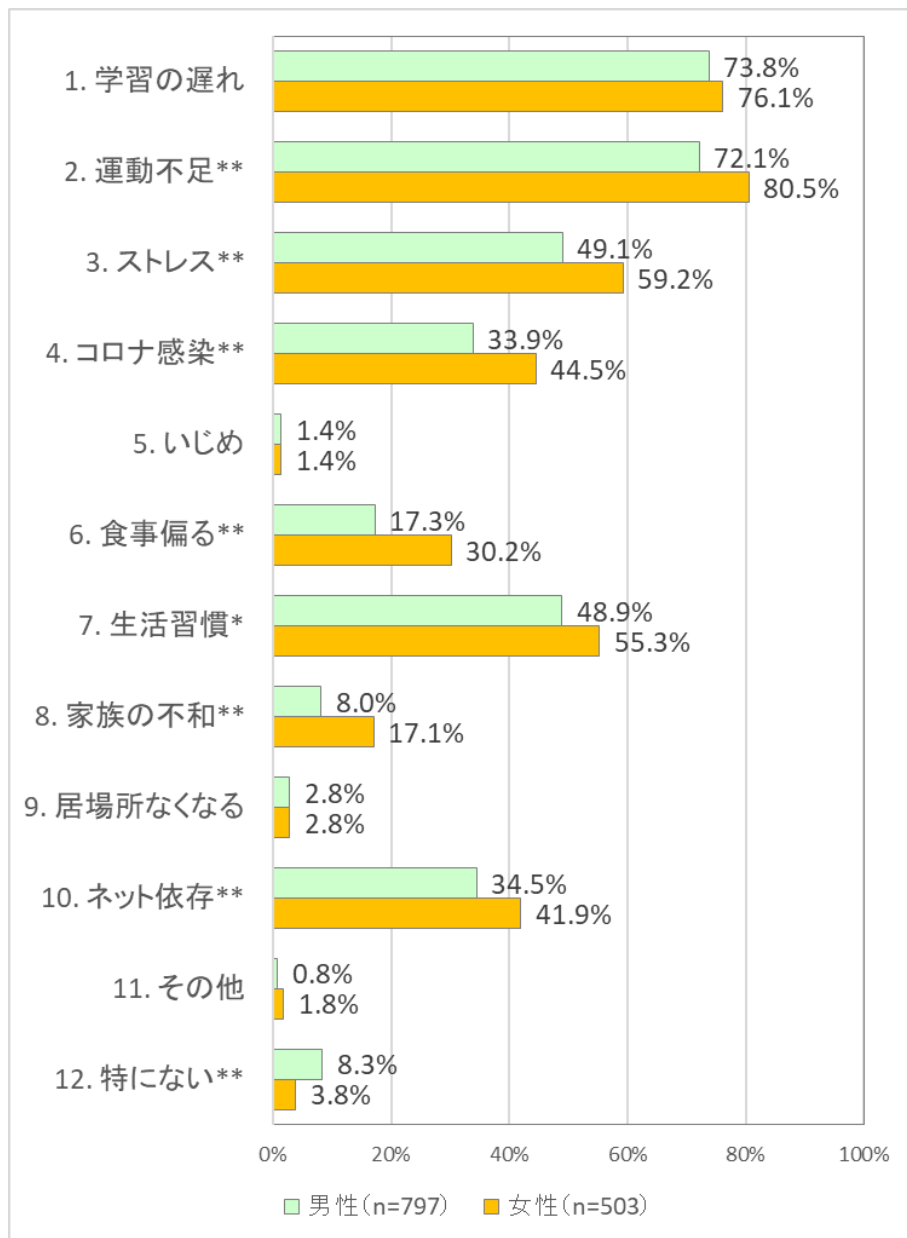


図 15. 困っていること・心配なこと（回答者性別）

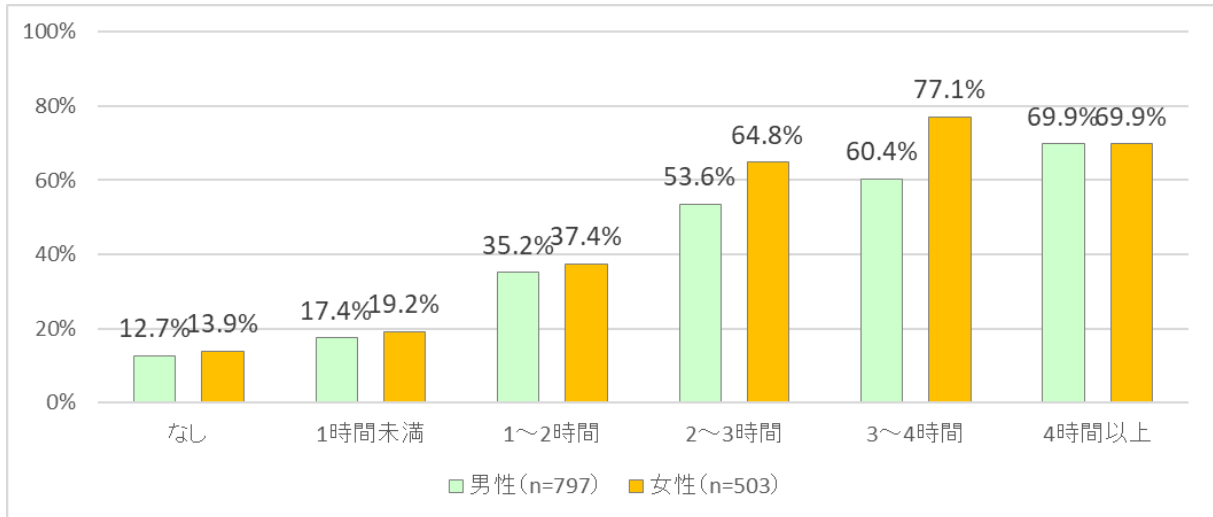


図 16. 娯楽のための動画・ゲーム使用時間毎のネット依存の心配（回答者性別）

## 5. おわりに

本論文は、コロナ禍に伴う突然の休校という事態に見舞われた全国の子どもたちと保護者が、休校期間をどのように過ごしたのか、主にメディア利用という点に注目して記述・分析したものである。web アンケートの結果、伝えられているように子どもたちのメディア利用（とくにネット利用）は一段と進展し、オンラインでの学習指導もそれなりに行われていることがデータの上からも確認できた。懸念されたメディアの長時間利用は、オンライン学習については3大都市圏で有意に長い傾向があり、オンライン娯楽については、地域とは関係なく、女子よりは男子、低学年よりは高学年で長時間になる傾向が確認できた。こうした知見は、ネットの長時間利用に関する教育啓発活動にも活かしていけるものであろう。

また、今回の調査は保護者を通じての回答であったため、保護者の性別による回答傾向の違いも検出された。男性が答えたから、あるいは、女性が答えたからといって、回答の正確性が疑われる訳ではないものの、傾向に違いがあることは価値のある発見といえよう。その理由については複数の可能性がありさらなる探究が必要であろうが、子どもを対象とした調査を行う場合、回答者の属性に関する情報も価値をもつ情報といえよう。

## 注

(1) 本研究は2020～2023年度日本学術振興会科学研究費助成事業による研究、基盤研究(B)「不健全なインターネット利用により顕在化した健康被害の実態調査と啓発プログラム開発」(課題番号20H01672, 研究代表者 伊藤賢一)の一部である。

(2) 国立成育医療研究センター(2020a, 2020b)等、コロナ禍の子どもに関する調査はいくつかの機関・団体が行っているが、メディア利用に特化した調査は管見の限りでは他にはない。尚、調査票の作成に当たっては、研究分担者・研究協力者からいくつも貴重な示唆をいただいた。記して感謝したい。

- (3) 回答者は楽天インサイト株式会社にあらかじめ登録しているモニターから、小学生の保護者という条件に合致する回答者 1,300 名を募集したものである。モニターには謝礼として「楽天ポイント」が与えられる。したがって本調査の回答者はランダム・サンプリングによるものではなく、ある程度の偏りが想定される。
- (4) n の数が異なるのは、項目 1,2 については 112 名の無回答があったためである。
- (5) 研究協力者の古野陽一（NPO 法人子どもとメディア常務理事）はこのデータを基に因子分析を行い、二つの因子を検出し、それぞれ「疲労傾向」「不機嫌・活力低下」と名付け、オンライン学習を長時間続けている子どもの疲労度が、同程度の動画やゲームの時間が長い子どもにくらべて高いことを指摘している。詳しくは古野（2020）を参照のこと。
- (6) ここでいう「オンライン学習の時間」とは、図 6 に示した目的別メディア利用時間のうち「1. 学校や塾からのオンライン授業、調べもの」と「2. 課題とは別に自主的に、主として学習のために視聴したオンライン動画」の回答をそれぞれ推定時間に換算して合計したものである。「オンライン娯楽の時間」は同じく「3. 主として気分転換や娯楽のためのゲームやオンライン動画」への回答から推定した時間を使っている。  
この質問への回答は「なし、1 時間未満、1 時間以上 2 時間未満、2 時間以上 3 時間未満、3 時間以上 4 時間未満、4 時間以上」から選んでもらっているが、それぞれ「0 時間、0.5 時間、1.5 時間、2.5 時間、3.5 時間、4.5 時間」として時間に換算した。
- (7)  $\chi^2$  検定の結果、1%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、5%水準で有意な差がある場合は\*で示す。
- (8) たとえば文部科学省「学校基本調査」（2017 年度）から算出した私立中学に通う生徒数の割合は、全国平均で 7.18%であるが、都道府県別にはかなりのバラツキがある。全国平均よりも高いのは、割合が高い方から順に、東京都 24.4%、高知県 18.2%、京都府 12.8%、奈良県 12.3%、神奈川県 10.9%、広島県 9.8%、大阪府 9.3%、和歌山県 9.0%、兵庫県 8.3%である。われわれの分類した「3 大都市圏」には入っていない高知県や奈良県は私立中学への進学率が高いため中学受験が盛んであると思われるが、われわれのデータでは高知県は 5 人、奈良県は 8 人とサンプルが少なかった。
- (9) 「今回、学校で新たにオンライン指導が開始された」という項目でも居住地の差が検出されており、3 大都市圏では 12.1%、それ以外では 8.1%であった（5%水準で有意）が、「以前から、学校よりオンライン機器が配られ使用していた」という項目は、3 大都市圏で 1.9%、それ以外では 1.8%で、有意差はなかった。

## 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。
- 古野陽一（2020）：「子どもたちの放課後とオンライン生活」『月刊 自治研』、自治研中央推進委員会編、2020 年 7 月, pp. 37-43.
- 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。

- (2019) : 『Q&A でわかる 子どものネット依存とゲーム障害』, 少年写真新聞社.
- 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.
- (2020) : 「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 — 」『群馬大学社会情報学部研究論集』第 27 巻, pp. 17-30.
- 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際と対策～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.
- 小林桜児, 2016, 『人を信じられない病 — 信頼障害としてのアディクション』, 日本評論社.
- 国立成育医療研究センター (2020a) : 「コロナ×こどもアンケート 第 1 回調査 報告書」  
[https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19\\_kodomo/report/report\\_01.pdf](https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/report_01.pdf)
- 国立成育医療研究センター (2020b) : 「コロナ×こどもアンケート 第 2 回調査 報告書」  
[https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19\\_kodomo/report/report\\_02.html](https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/report_02.html)
- 中山秀紀 (2020) : 『スマホ依存から脳を守る』, 朝日新聞出版.
- 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.
- 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.