

【原著論文】

不健全なインターネット利用が青少年にもたらすリスク 大規模アンケート調査から見えてくること

伊藤 賢一

理論社会学研究室

Risks posed to youth by Problematic Internet Use: What a Large-Scale Survey Reveals

Kenichi ITO

Sociological Studies

Abstract

In 2021-22, we conducted a large-scale survey of elementary, junior high, and high school students to determine their Internet use and perceived health risks. This large-scale survey received 27,632 valid responses. Based on the aggregate results, this paper attempts to clarify what kind of health risks youths are exposed to due to unhealthy Internet use in Japan.

Health hazards include Internet addiction. Prolonged use of the Internet risks causing Internet addiction, and this was observed in all grades, from elementary to high school. Online-game disorder was said to be more common among boys, but in our study, a higher percentage of girls were found to be using the games in a dangerous manner.

キーワード : 不健全なインターネット利用, 青少年, ネット依存, K スケール

1. はじめに

2020年の新型コロナウイルス感染症の流行をきっかけにGIGAスクール構想が前倒しで実施された結果, わが国の青少年のインターネット利用は一気に進み, それまであまりネットを利用していなかった生徒たちの間にも急速に普及することとなったと言われている。

2020年2月27日, 「コロナ感染対策」として故安倍首相(当時)が全国の小中高校に3月2日から春休みまでの臨時休校を突然「要請」したことは記憶に新しい。期間は地域によってさまざまだが, ほとんどの学校が休校措置をとり, 自宅で過ごす時間が急に増えたことで, 児童・生徒のネット利用が増加したことはいくつかの調査から明らかになっている(国立成育医療研究センター, 2020a, 2020b;

KDDI 株式会社 2021; 竹内 2021; 伊藤, 2021)。オンラインでの指導を行った学校もあったが、20 年 4 月 16 日の文科省による調査では 5%にすぎない (文部科学省, 2020)。

GIGA スクール構想とは、2019 年 12 月に文部科学省から発表されたプロジェクトで、「GIGA」とは、Global and Innovation Gateway for All の略である。2020 年度からの学習指導要領の改訂を受けて、小・中学校の児童・生徒 1 人に 1 台の PC と、全国の学校に高速大容量の通信ネットワークを整備する構想であった。当初、2019 年度から 5 年間をかけて順次整備する計画だったが、コロナ禍を受けて大幅に前倒しされ、2021 年 3 月末までにほとんどの小中学校で端末の導入が完了し、結果的に児童・生徒のネット利用を一段と促進させたとされる。

こうした状況の変化は、結果的に子どもたちの長時間のネット利用をもたらし、いわゆる「ネット依存」傾向を含む多くの負の影響を及ぼしている可能性が指摘されている (KDDI 株式会社, 2021; 竹内, 2021 等)。しかし KDDI の調査対象者は成人であるし、竹内の調査対象は大阪府の学校に通う生徒のみである。また、ネット依存の問題は確かに将来のわが国を担う青少年の成育に対する影響が大きく、真剣に検討する必要がある問題であるが、これ以外にも長時間のメディア使用が青少年の心身の発達に多方面の負の影響を及ぼす危険が指摘されている (田澤, 2015; THInet 内容・教材開発委員会 (編), 2019 等)。われわれは、全国の児童・生徒を対象とした、ネット依存だけでなく健康被害の調査が必要であると考え、2021 年 12 月から 2022 年 1 月にかけて大規模調査を実施した⁽¹⁾。われわれの調査では、小学生・中学生・高校生のすべての学年の児童・生徒に回答してもらっており、有効回答

表 1 回答者の学年 (中学生)

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	中学 1 年生	3409	36.6	37.1	37.1
	中学 2 年生	2873	30.9	31.3	68.3
	中学 3 年生	2911	31.3	31.7	100.0
	合計	9193	98.8	100.0	
欠損値	システム欠損値	111	1.2		
合計		9304	100.0		

表 2 回答者の学年 (高校生)⁽³⁾

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	高校 1 年生	3018	39.5	39.8	39.8
	高校 2 年生	2508	32.8	33.1	72.8
	高校 3 年生	2057	26.9	27.1	99.9
	高校 4 年生以上	5	.1	.1	100.0
	合計	7588	99.3	100.0	
欠損値	システム欠損値	55	.7		
合計		7643	100.0		

表3 回答者の性別（中学生）

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	女子	4537	48.8	49.5	49.5
	男子	4355	46.8	47.5	97.0
	答えたくない	272	2.9	3.0	100.0
	合計	9164	98.5	100.0	
欠損値	システム欠損値	140	1.5		
合計		9304	100.0		

表4 回答者の性別（高校生）

		度数	パーセント	有効パーセント	累積パーセント
有効	女子	4023	52.6	53.4	53.4
	男子	3284	43.0	43.6	97.0
	答えたくない	225	2.9	3.0	100.0
	合計	7532	98.5	100.0	
欠損値	システム欠損値	111	1.5		
合計		7643	100.0		

数は小学生 10,685, 中学生 9,304, 高校生 7,643, 合計 27,632 である⁽²⁾。本論文はこの中でも、ネット依存に関する質問項目を入れた中学生・高校生の回答に基づくものである。回答者の学年と性別を表1～4に示す。

以下では、この調査から類推できるインターネット利用の状況について概観し(2)、次にKスケールを用いたネット依存傾向と(3)、健康被害の自覚症状について検討し(4)、これを踏まえた上で最後に子どもたちとネットとの望ましい関係のあり方について考察したい(5)。

2. 調査結果から見えるインターネット利用

この節では、調査結果からみえる生徒たちのインターネット利用について概観する。初めに、「普段使っているネット機器」に関する質問から、スマートフォンの普及率やGIGAスクールの影響について確認する(2.1)。次にネット上でどのような活動を行っているのか尋ねた結果から、生徒たちがネットを何の目的で利用しているのか確認し(2.2)、最後に目的別(学習・学習以外)の利用時間に関する回答を見ていきたい(2.3)。

2.1. 普段利用しているネット機器

普段使っているネット機器を複数回答で尋ねた結果を表5に示す。GIGAスクール構想は小中学校を対象としたものであるが、高校でも何らかのネット機器を配布している場合があり、「学校で配布された機器」を使っているという回答は中学生で50.0%、高校生で32.7%であった。自分用のスマート

フォンは中学生の 66.3%，高校生の 97.6%が選んでおり，着実に浸透していることがわかる。意外に思われるのがタブレットやパソコンの普及率であり，中学生で 34.6%，19.6%，高校生で 24.4%，22.8%とさほど高くない。

表 5 普段使っているネット機器（複数回答）

	中学生 (n=9304)		高校生 (n=7643)	
	度数	ケースの%	度数	ケースの%
1. 学校で配布された機器	4566	50.0	2467	32.7
2. 自分のスマホ	6047	66.3	7371	97.6
3. 家族のスマホ	1763	19.3	414	5.5
4. ジュニアスマホ	110	1.2	22	0.3
5. 通話できないスマホ	944	10.3	534	7.1
6. 携帯電話(ガラケー)	115	1.3	14	0.2
7. キッズケータイ	384	4.2	25	0.3
8. タブレット	3155	34.6	1843	24.4
9. パソコン	1789	19.6	1719	22.8
10. 携帯型ゲーム機	5072	55.6	2567	34.0
11. どれもつかっていない	281	3.1	140	1.9

この中で「一番よく使う機器」を尋ねた結果を表 6 に示す。中学生では，自分用のスマートフォンが 55.6%，タブレット 12.4%，携帯型ゲーム機 11.7%の順で答えているが，高校生は 9 割が自分用のスマートフォンと答えている。「学校で配布された機器」を選んだ生徒は中学生で 2.4%，高校生では 0.8%に過ぎないが，次の表 7 にみるように，「学習アプリ・宿題・調べ物」を，中学生の 43.7%，高校生の 45.0%が選択しており，GIGA スクール構想の影響が見出される。

表 6 一番よく使う機器

	中学生		高校生	
	度数	パーセント	度数	パーセント
学校で配布された機器	226	2.4	62	.8
自分のスマホ	5169	55.6	6935	90.7
家族のスマホ	429	4.6	14	.2
ジュニアスマホ	24	.3	3	.0
通話できないスマホ	344	3.7	19	.2
携帯電話(ガラケー)	14	.2	3	.0
キッズケータイ	42	.5	4	.1
タブレット	1156	12.4	124	1.6
パソコン	264	2.8	116	1.5
携帯型ゲーム機	1088	11.7	101	1.3
合計	8759	94.1	7381	96.6

2.2. ネット上でしていること

「最近1週間にネットでしたこと」を複数回答で尋ねた結果を表7に示す。中学生では、動画を見る92.4%、音楽をきく81.4%、LINEでやりとりする73.3%、高校生では動画を見る95.8%、LINEでやりとりする92.3%、音楽をきく89.2%であった。ゲームは中学生、高校生ともに7割弱が「ひとりで」、4割弱が「誰かと」プレイしていると答えている。SNSは高校生になると利用が増えている。

表7 最近1週間にネットでしたこと

	中学生(n=9304)		高校生(n=7643)	
	度数	ケースの%	度数	ケースの%
1. 動画を見る	8202	92.4	7155	95.8
2. ひとりでゲーム	6034	68.0	5159	69.1
3. 誰かとゲーム	3396	38.2	2735	36.6
4. 学習アプリ・宿題・調べ物	3884	43.7	3361	45.0
5. 音楽をきく	7229	81.4	6665	89.2
6. LINEでやりとりする	6507	73.3	6897	92.3
7. 友達のSNSを見る	3834	43.2	5546	74.3
8. SNSに投稿する	1558	17.5	2985	40.0
9. 会ったことのない人とやりとり	1364	15.4	1531	20.5
10. ネットで知り合った人と会う	92	1.0	125	1.7
11. BGMとして音楽や動画を流す	4738	53.4	4634	62.0
12. その他	598	6.7	467	6.3

2.3. 目的別のネット利用時間

平日と休日それぞれのネット利用時間について、目的別（学習・学習以外）に分けて尋ねた結果を、図1～4に示す。

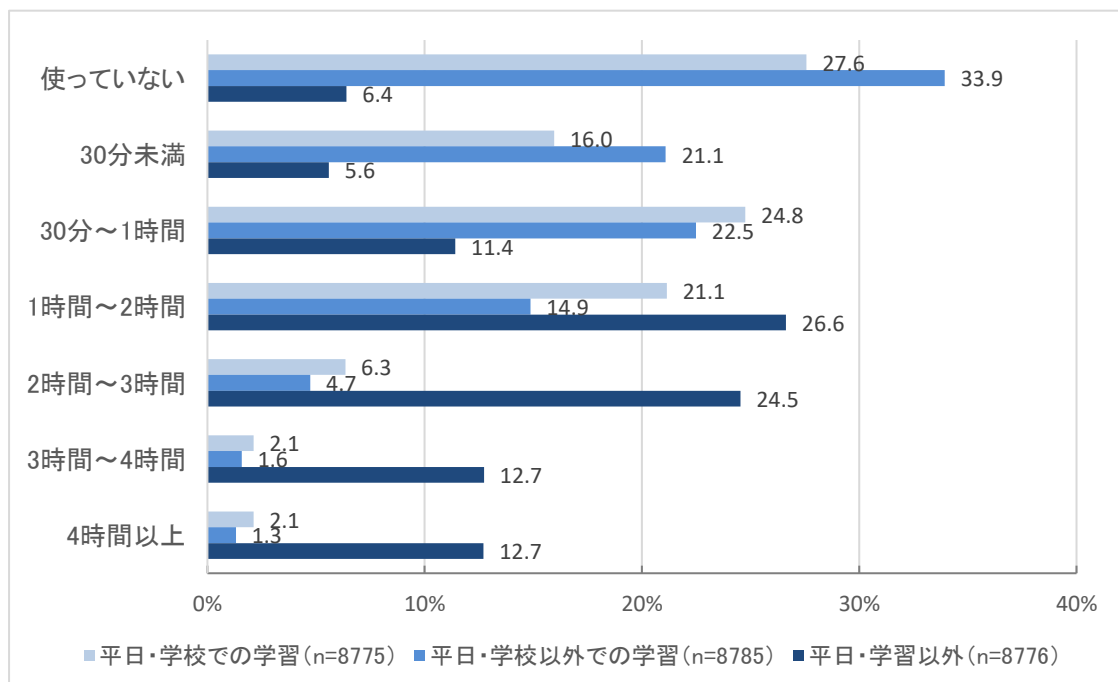


図1 目的別ネット利用時間（中学生・平日）

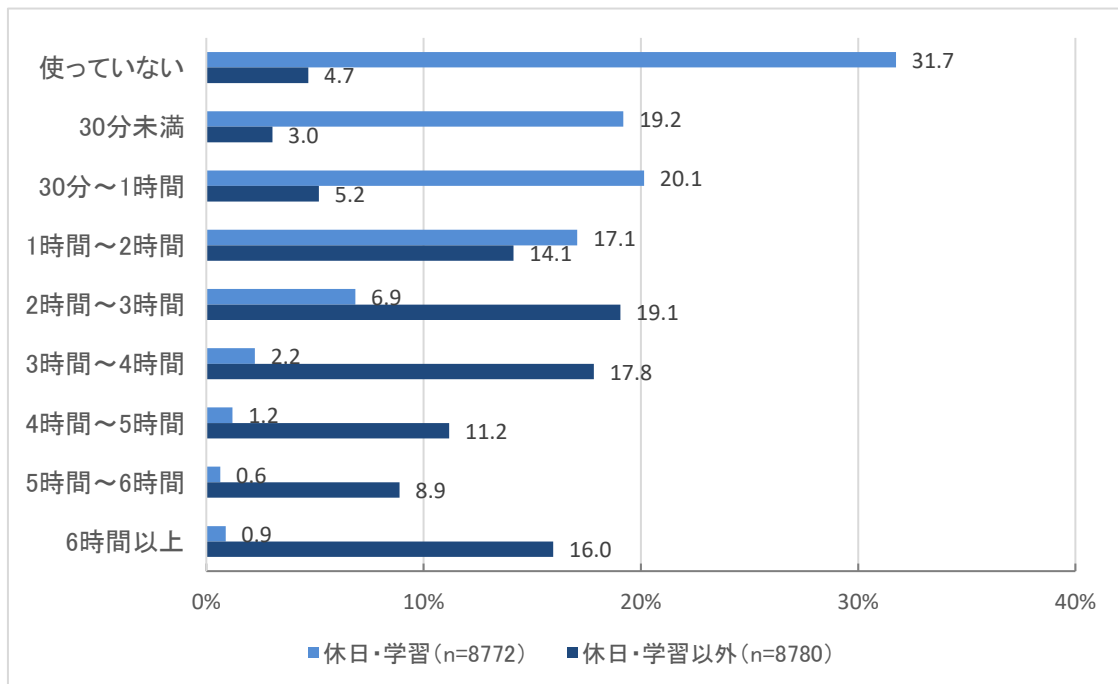


図2 目的別ネット利用時間（中学生・休日）

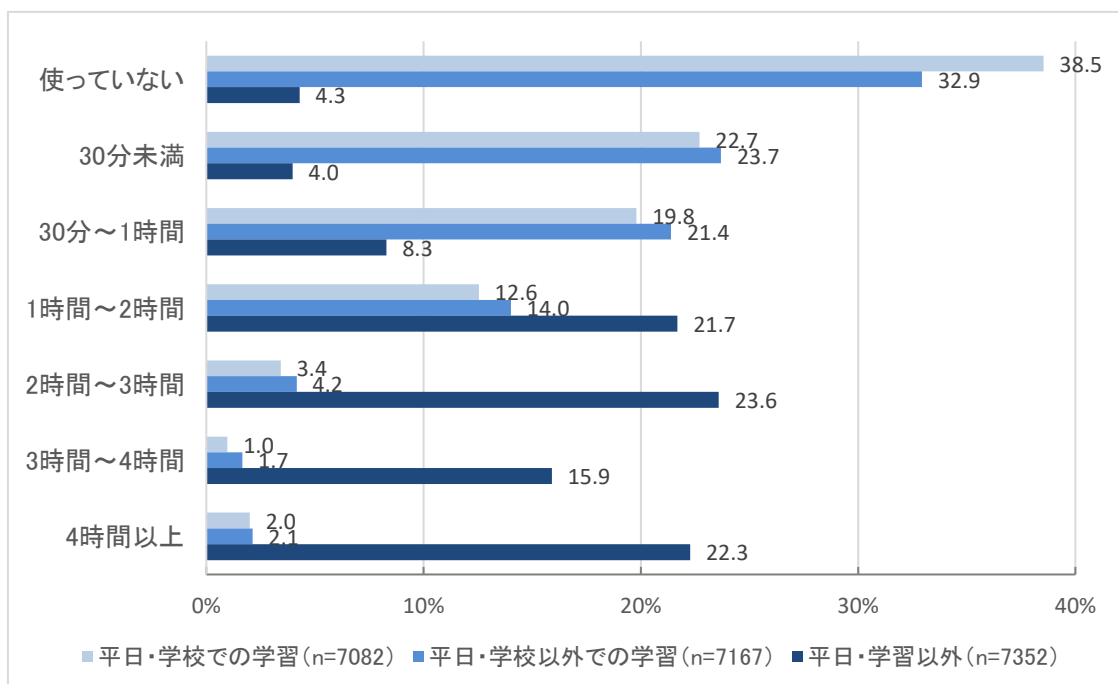


図3 目的別ネット利用時間（高校生・平日）

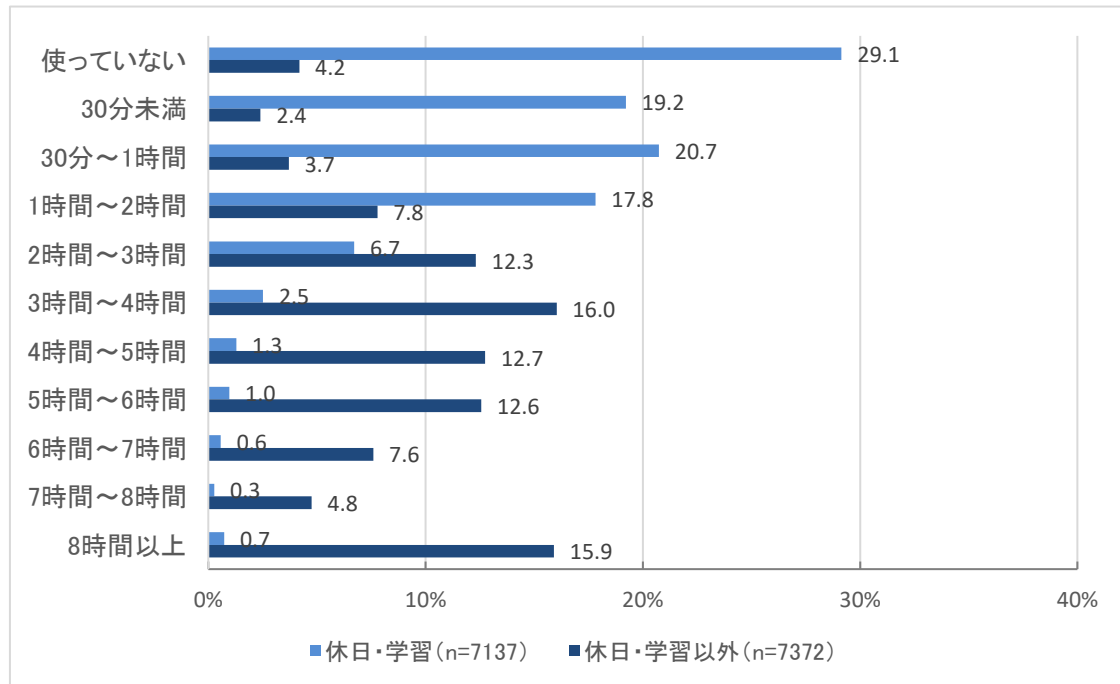


図4 目的別ネット利用時間（高校生・休日）

全体に学習以外の利用の方が長時間になる傾向があり、とくに高校生では休日の学習以外の利用時間が長時間になっていることがわかる。中学生では、休日の学習以外のネット利用は「4時間以上」という回答が12.7%に達しているが、高校生になるとこれが半数以上の53.6%となり、「8時間以上」という回答が15.9%に達している。

3. Kスケールを用いたネット依存度の計測

Kスケールを用いたネット依存度の計測を行った結果を表8に示す⁽⁴⁾。高リスク使用者と判定されたのは、中学生の4.1%、高校生の5.2%、潜在的风险使用者と判定されたのは、中学生の23.3%、高校生の28.1%である。Kスケールを用いた他の調査と比べるとほぼ同じか、若干少なめの数値になっている。

表8 Kスケールによるネット依存度

	中学生		高校生	
	度数	パーセント	度数	パーセント
一般使用者	5821	62.6	4704	61.5
潜在的风险使用者	2155	23.2	2145	28.1
高リスク使用者	385	4.1	401	5.2
測定不能	942	10.1	393	5.1
合計	9303	100.0	7643	100.0

静岡県の2020年の調査では、高リスクは中学生の3.9%、高校生の6.1%、「中リスク」とされたの

は中学生の 28.8%，高校生の 47.9%である（静岡県教育委員会,2021）。また，われわれが 2017 年に前橋市で行った調査では，高リスクと判定された中学生は 6.2%，潜在的リスクと判定された中学生は 21.5%である（伊藤, 2019）。同じ K スケールを用いた調査とはいえ，調査方法が異なり単純な比較はできないので，ここではむしろ学年別（3.1）と性別（3.2）といった，属性別の分布状況をみていくことにしたい。

3.1. 学年によるネット依存度の違い

学年によるネット依存度の違いを図 5・図 6 に示す。中学生は学年が上がるに従って依存度が高くなる傾向があり，高リスク使用者の割合は，中学 1 年生が 3.5%，中学 2 年生が 4.3%，中学 3 年生が 4.8%，潜在的リスク使用者の割合はそれぞれ 21.4%，22.0%，26.8%である。これに対して高校生の場合は χ^2 検定の結果有意な差は検出できず，学年が上がるにしたがってむしろ高リスク使用者，潜在的リスク使用者の割合はわずかながら減っていくように見える。

この理由についてははっきりしたことは分からない。たとえば竹内（2021）の調査では，高校生 3 年生になると受験勉強に使う時間が明らかに増えており，それまでとは過ごす時間のパターンがまったく異なっているので，あるいはわれわれの調査においても高校生の受験勉強の影響が出ている可能性はある⁽⁵⁾。

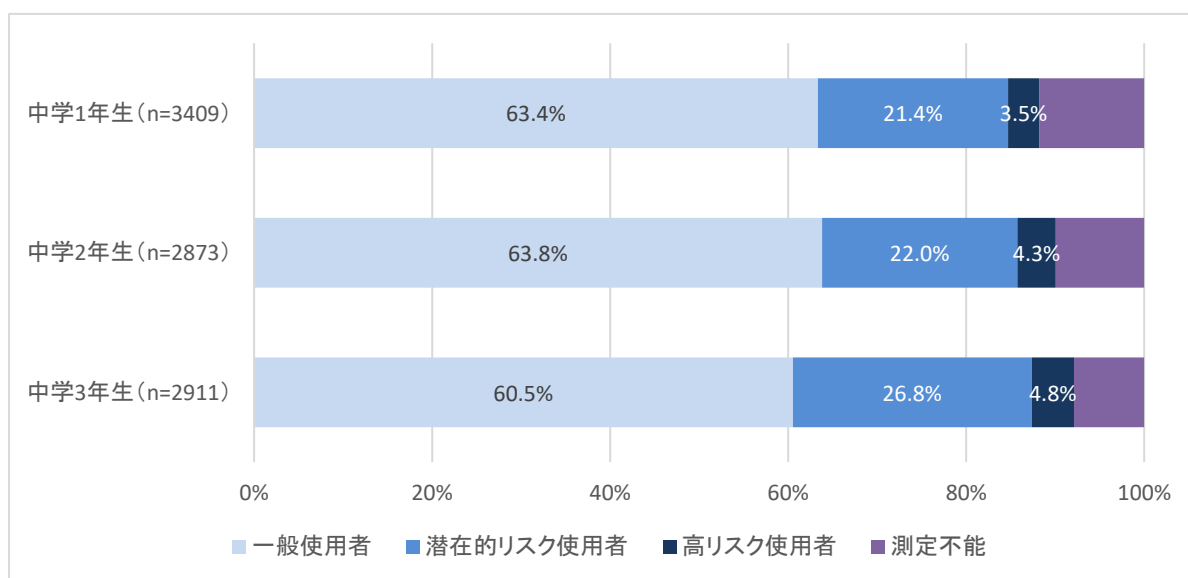


図 5 学年別ネット依存度（中学生）

($p < 0.01$)

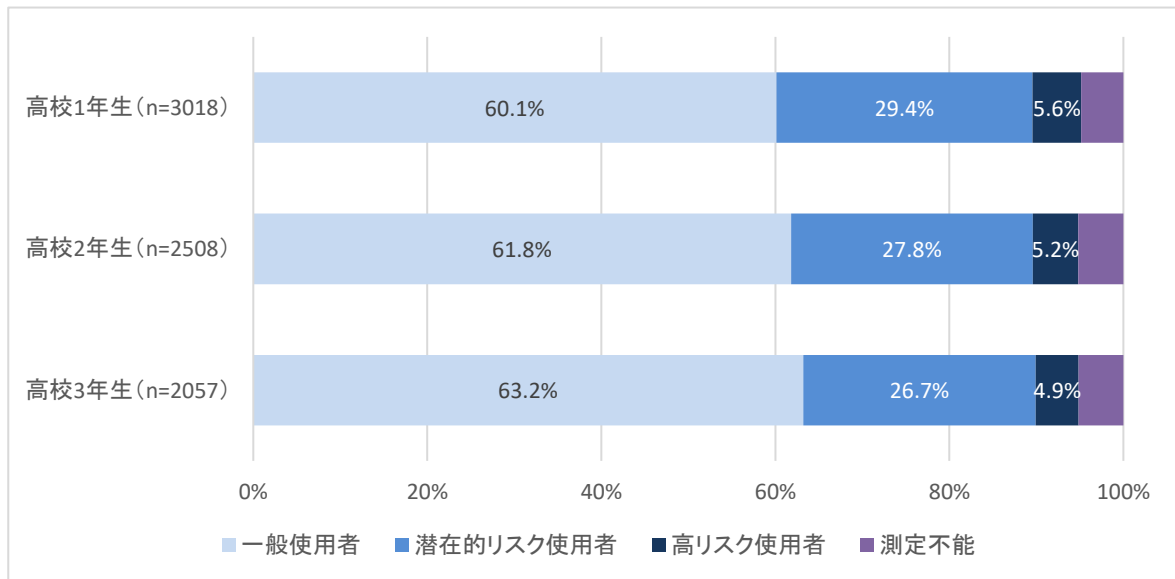


図6 学年別ネット依存度（高校生）

(n.s.)

3.2. 性別によるネット依存度の違い

性別によるネット依存度の違いを、図7・図8に示す。中学生・高校生ともに、女子の方がネット依存度が高い傾向が出ており、中学生の場合、高リスク使用者は男子が3.5%なのに対し女子は4.7%、潜在的リスク使用者は男子20.2%に対して女子は26.4%である。高校生では、高リスク使用者は男子4.5%なのに対し女子は5.6%であり、潜在的リスク使用者は、男子24.1%に対して女子31.7%となっている。

こうした傾向は最近の他の調査結果とも一致しており、竹内（2021）や厚生労働省公募研究班の調査（2018）等でも同様の指摘がある。

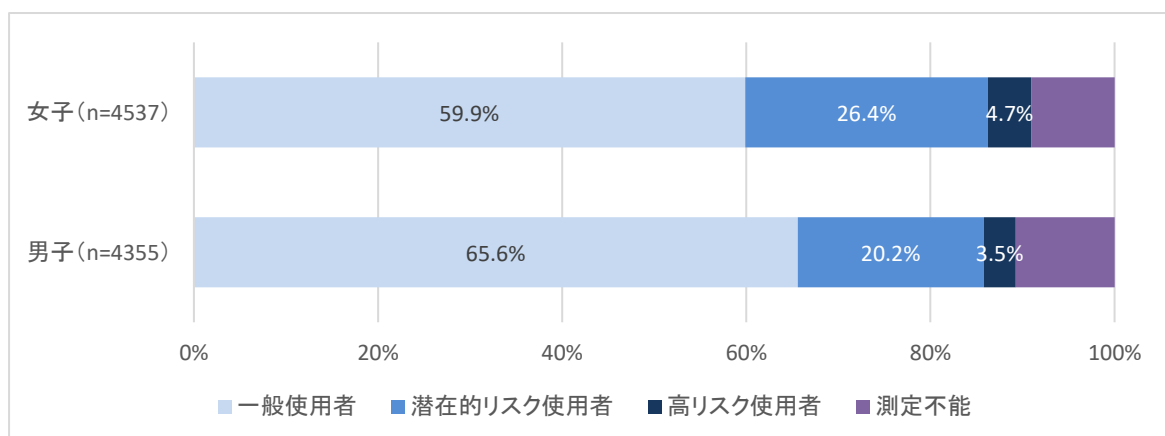


図7 性別ネット依存度（中学生）

(p<0.01)

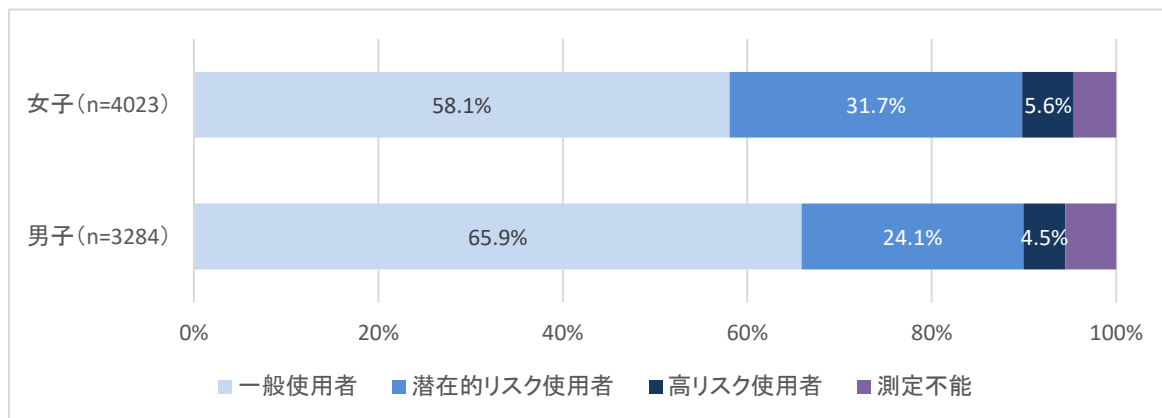


図8 性別ネット依存度（高校生）

(p<0.01)

4. ネット長時間使用の健康への影響

われわれの調査では、健康状態についても調査している。アンケート調査なので、あくまで自覚症状に留まるものの、長時間にわたるネット使用との関係は気になるところである。まず、どのような自覚症状が検出されているのかを確認した（4.1）上で、ネット使用時間との関連について検討しておきたい（4.2）。

4.1 生徒たちの健康状態の自覚

最近一カ月の健康状態について生徒たちに尋ねた結果を図9・図10に示す。尋ねたのは19の項目で、「首や肩がこる」「頭がいたい」「目が疲れる」といった身体的な状態と、「何でもないのにイライラする」「何もやる気がしない」といった精神的な状態とからなる。

中学生・高校生ともに、「よくある」「ときどきある」という答えが多かったのは、「目がつかれる」「目が悪くなった」という眼に関する項目、「朝起きられない」「午前中に眠くなる」といった睡眠に関する項目、「首や肩がこる」「頭がいたい」といった肉体的な疲労に関する項目、それに「体がだるく疲労がたまっている」「何もやる気がしない」といった精神的な疲労度を示す項目であった。

もちろん、これらの訴えがあるからといって、ネットの長時間利用と直接結びつけるわけにはいかないものの、われわれが2019年に行った調査では、オンラインゲームのヘビーユーザーはライトユーザーと比べると、身体症状を訴える割合が有意に高かった（伊藤, 2020）。したがって、とくに「該当する」という答えが多い項目について、ネット利用時間との相関を確認することには合理的な理由があるといえよう。

4.2 ネット利用時間と健康状態

どの項目も似たような相関を示しているので、代表的なケースとして高校生調査の「目がつかれる」と「午前中に眠くなる」と、休日に「学習以外」の目的でネットを使用している時間との関係を確認してみよう。

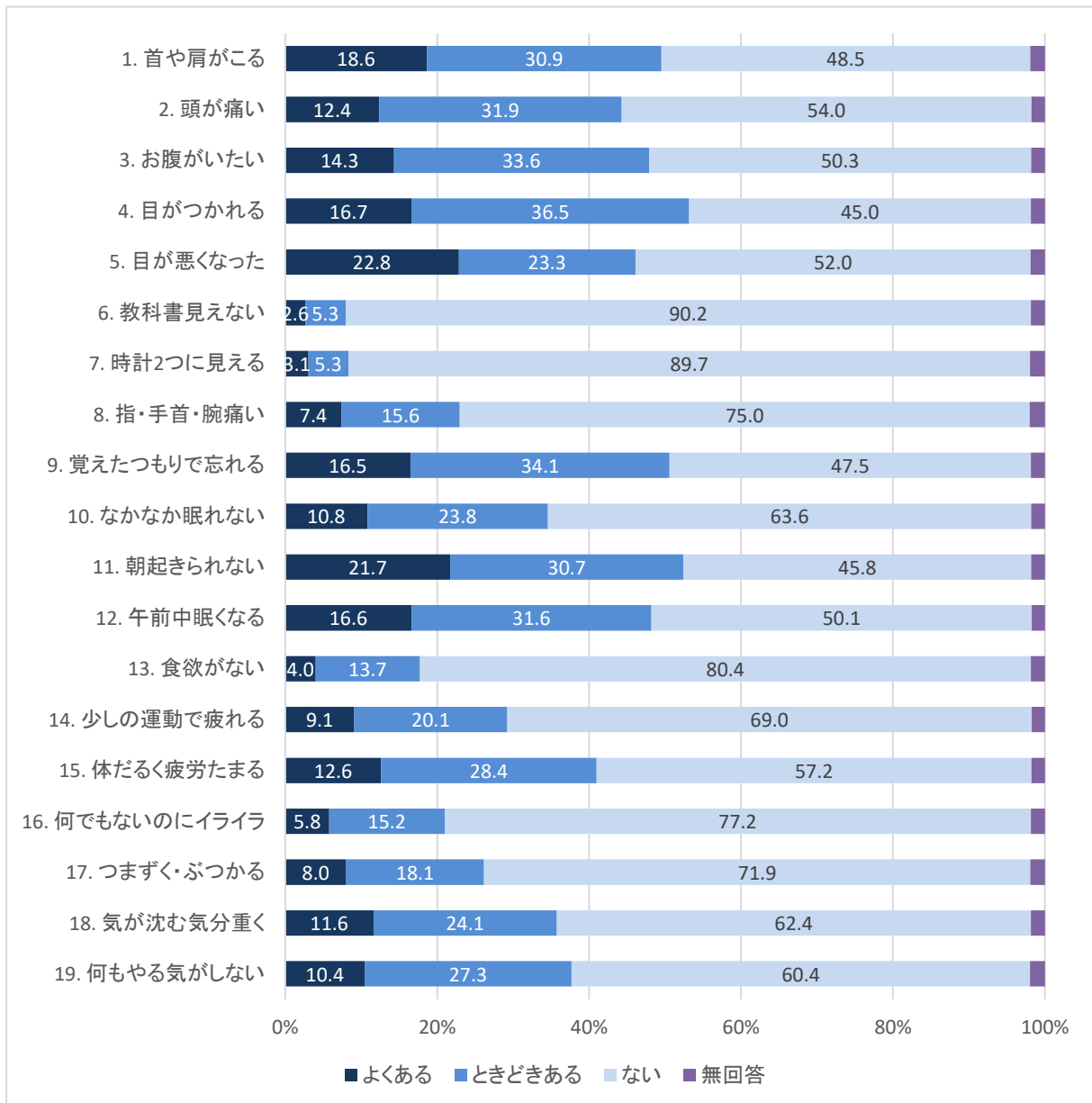


図9 最近一カ月の健康状態（中学生）

図11に示しているのは、「目がつかれる」と休日「学習以外」でのネット使用時間との関係である。ネットを「使っていない」という群では、「目がつかれる」ことが「よくある」という答えが22.8%であるのに対し、ネット使用時間が長くなるにつれておおむね上昇し、8時間以上ネットを使っているという群では36.4%が「よくある」と答えている。高校生は、一番よく使っているネット機器として「スマートフォン」を掲げる割合が90%を超えているため、ネットの長時間使用で「目がつかれる」という答えが多くなることは十分予想できることであろう。

図12に示すのは、「午前中に眠くなる」と、休日に「学習以外」の目的でネットを使用する時間との関係であるが、こちらも同様の関係を見て取ることができる。ネットを「使っていない」群では「午前中に眠くなる」ことが「よくある」という答えが18.8%であるのに対し、やはりネット使用時間とほぼ比例して上昇し、8時間以上のヘビーユーザーでは35.4%が「よくある」と答えている。

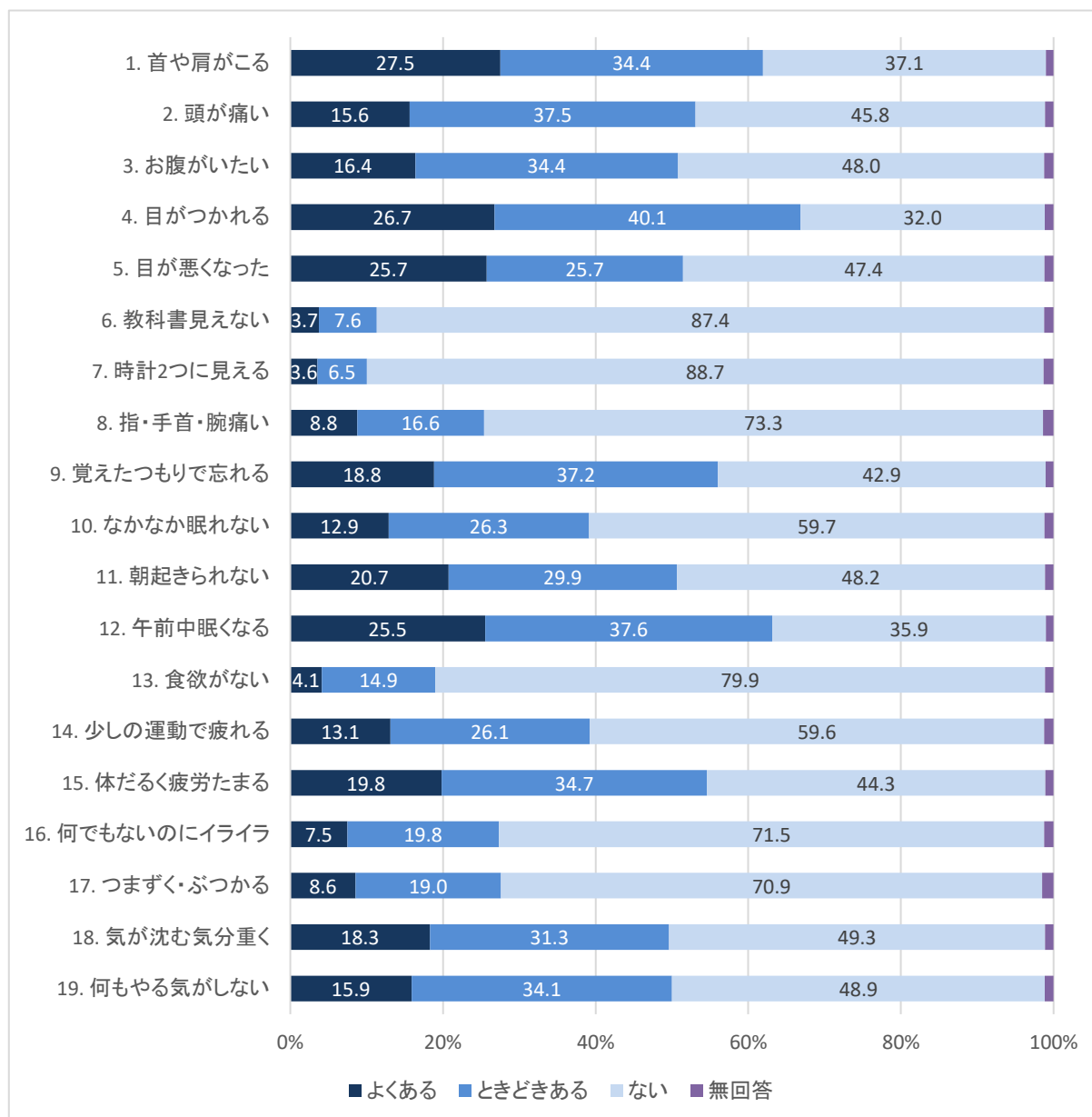


図 10 最近一カ月の健康状態 (高校生)

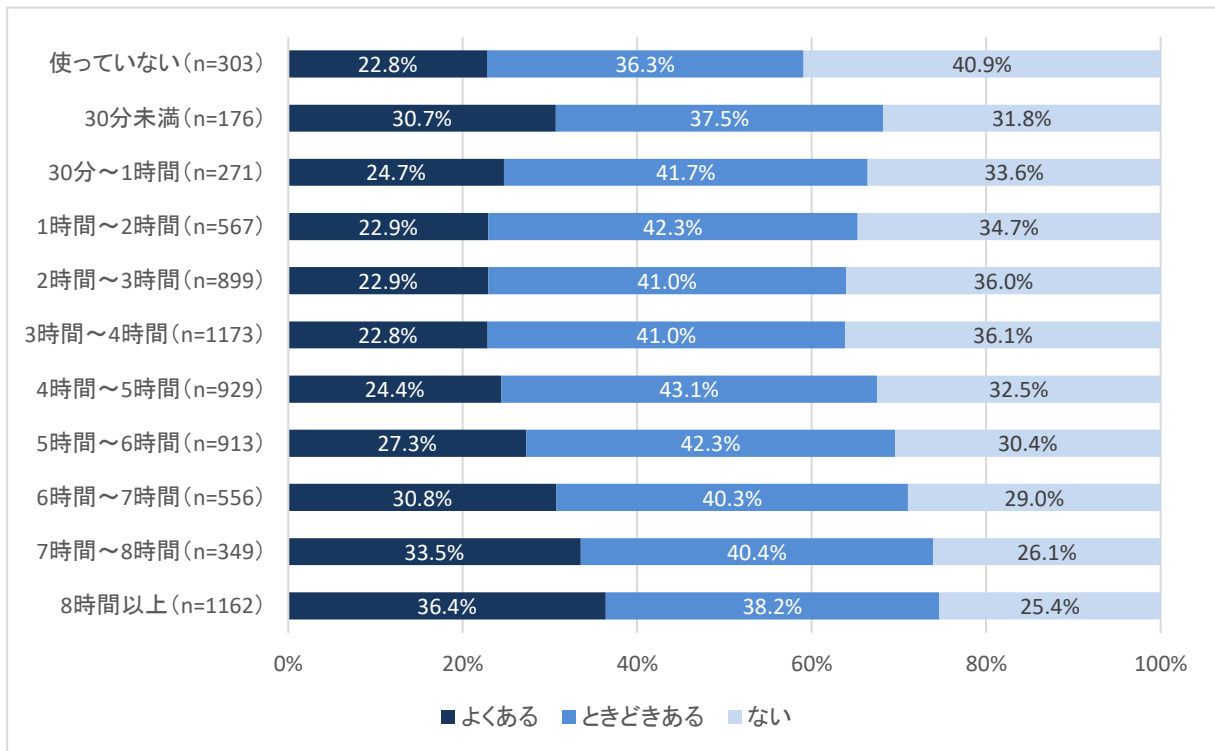


図 11 「目が見つかる」と「休日・学習以外のネット利用時間」 (p<0.01)

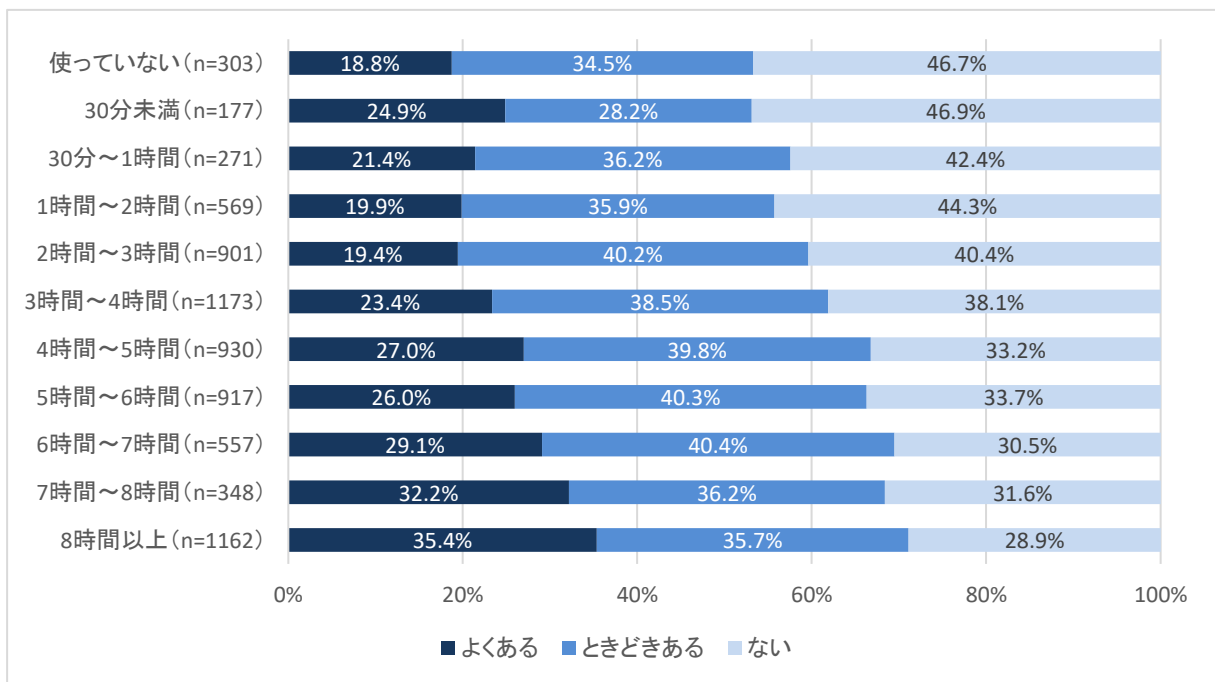


図 12 「午前中に眠くなる」と「休日・学習以外のネット利用時間」 (p<0.01)

5. おわりに — ネットとどう付き合っていくか

本論文は、コロナ禍をきっかけにして一気に進んだネット利用がもたらすリスクについて、中学生・高校生を対象としたアンケート調査にもとづいてその一端を示そうとしたものである。2019年にWHOがGaming DisorderをICD-11に採択したニュースが報じられた時期には、ネット依存に関する

報道が多くなされ、アンケート調査もいくつか行われたが、それ以外の健康調査に関してわれわれの調査ほど大規模に行った例は他になく、独自の貢献ができたものと思われる。言うまでもなく、判断力が未熟な青少年のネット利用がもたらすリスクは本論で論じたものばかりではなく、わが国では2000年代からネット上の有害情報や「誘い出し」、ネットいじめやトラブルといった問題が注目されてきた。

しかし近年、これからの情報社会を支えていく子どもたちをネットから遠ざけておくだけでよいのか、むしろ積極的に情報機器の使用を促し、来るべき情報社会の構成員としてのシチズンシップ（デジタル・シチズンシップ）を育ていくべきではないか、という主張もなされるようになってきている。

本論文としてもこうした考え方に反対するものではなく、その重要性を認めるものであるが、かといって何の教育や対策もなく、児童・生徒にただネット機器を与えればよいというわけではないことは強調しておきたい。われわれの調査で明らかになったのは、ひところ指摘されていたほど割合は高くないかもしれないが、ゲーム障害を含むネット依存のリスクはやはり存在しており、一部の生徒たちは不健全なインターネット利用を続けているらしいこと、また、心身に不調を来している生徒が一定数おり、長時間のネット利用との関連が指摘できることである。子どもたちが安心してネットを利用できる環境を整えていくことは、デジタル・シチズンシップを実現していくためには不可欠な前提なのであり、それを妨げるものでは決してないのである。

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。調査に協力してくれた研究分担者・研究協力者、学校関係者、ならびにアンケート調査に回答してくれた児童生徒と保護者のみなさんに感謝申し上げます（小学校低学年の場合は保護者も一緒に回答してくれるように依頼）。
- (2) この調査は、研究分担者・研究協力者に紹介を依頼した結果協力が得られた中学70校、高校40校を対象としたものでランダム・サンプリングにはなっておらず、もともと子どものネット利用の教育・啓発に熱心に取り組んでいる学校の生徒が回答している。
また、地域による偏りは避けられず、協力校の所在地は、中学校：青森県20校、秋田県1校、福島県6校、栃木県4校、埼玉県4校、島根県11校、福岡県9校、鹿児島県15校、高校：青森県22校、秋田県1校、栃木県2校、群馬県10校、宮崎県1校、鹿児島県3校、となっている。
- (3) 定時制の高校が含まれるため、「高校4年生以上」という回答者がいる。また、調査時期が年末年始であり受験間近だったためと思われるが、3校は1年生のみが回答しており、そうでないケースでも3年生の回答が極端に少ない高校がいくつかある。
- (4) 本論文では久里浜医療センターのウェブサイト (http://www.kurihama-med.jp/tiar/tiar_07.html) で公開されているK-スケール（青少年用）を用いた。これは、「1. インターネットの使用で、学校の成績が落ちた」「2. インターネットをしている間は、よりいきいきしてくる」…といった15問の質問項目について、「そう思う」4点、「だいたいそう思う」3点、「あまり思わない」2点、「そうは思わない」1点として合計得点を計算し、合計得点と要因別得点を用いて、①高リスク使用者、②潜在的风险使用者、③一般的使用者のいずれかと判定するテストである。

高リスク使用者とは「インターネット依存傾向が非常に高く」、「専門医療機関などに」相談が必要とされるユーザー、潜在的リスク使用者とは「インターネット依存に対する注意が必要」で、「インターネット依存におちいらないよう節度を持って使用」することが求められるユーザー。これに対して一般的使用群は、「インターネットが健全に使用できている」ユーザーとされる。

(5) 注3で指摘したように、高校生は学年によって回答者数が異なっているため、厳密な比較は不可能である。また、普通科と職業科による違いも検出されている。普通科 (n=5,384) では、一般使用者 60.8%, 潜在的リスク使用者 29.3%, 高リスク使用者 5.7%なのに対して、職業科 (n=1,415) では一般使用者 65.1%, 潜在的リスク使用者 25.5%, 高リスク使用者 3.5%である (χ^2 検定は $p<.01$ で有意)。

引用文献

- 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.
- 本間史祥・伊藤賢一 (2022): 「臨時休校中のメディア接触増加要因 — 新型コロナ禍の中でのメディア接触実態調査の分析を通して—」『群馬大学社会情報学部研究論集』第29巻, pp. 25-42.
- 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.
—— (2021): 「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—」『群馬大学社会情報学部研究論集』第28巻, pp. 1-15.
- 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.
- KDDI 株式会社 (2021): 「コロナ禍でスマートフォン利用時間が増加し, ゲーム障害, ネット依存傾向の割合は1.5倍以上増加」 <https://news.kddi.com/kddi/corporate/newsrelease/2021/10/12/5468.html>

- 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/CxC1_finalrepo_20210306revised.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/CxC2_finrepo_20200817_3MH.pdf
- 文部科学省 (2020): 「新型コロナウイルス感染症対策のための学校の臨時休業に関連した公立学校における学習指導等の取組状況について」
https://www.mext.go.jp/content/20200421-mxt_kouhou01-000006590_1.pdf
- 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.
- 静岡県教育委員会社会教育課 (2021): 「令和2年度ネット依存度スクリーニングテストの結果」
<https://www.pref.shizuoka.jp/kyouiku/kk-080/netizon/test/documents/r2testkekka.pdf>
- 竹内和雄 (2021): 「コロナ前後で子どものネット利用はどう変わったか — 2万人調査から分かったこと」『月刊保団連』, No. 1353, pp. 22-27.
<https://hodanren.doc-net.or.jp/books/hodanren21/gekkan/pdf/09/22-27.pdf>
- 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.
- 吉川徹 (2021): 『ゲーム・ネットの世界から離れられない子どもたち — 子どもが社会から孤立しないため』, 合同出版.