国立大学法人 群馬大学
担当部署連絡先　研究推進課研究支援係
E-mail：kenkyu@ml.gunma-u.ac.jp
電話番号：027-220-7513

作成日：2026年3月13日
更新日：—

青少年のネット利用による健康問題の調査と啓発プログラムの開発

社会学およびその関連分野

研究者所属・職名：　情報学部・教授

ふりがな　いとう　けんいち
氏名：伊藤　賢一

主な採択課題：
- 基盤研究(B)「不健全なインターネット利用発生メカニズムの探究と継続的啓発プログラムの開発と検証」（2024-2027）
- 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」（2020-2023）
- 基盤研究(C)「青少年の不健全なインターネット利用（PIU）に関する構造的要因と対策の探究」（2015-2018）

分野：社会学・社会学史、社会情報学

キーワード：青少年、インターネット、長時間利用、健康被害、啓発プログラム

課題

●なぜこの研究をおこなったのか？（研究の背景・目的）

政府によるGIGAスクール構想は、児童・生徒のネット利用を一段と促進させたと言われている。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。内閣府によるネットの利用時間の調査はあるものの、健康にどのような影響があるかについては調べられておらず、対策も不十分である。

●研究するにあたっての苦労や工夫（研究の手法）

我々は、全国の児童・生徒を対象とした、ネット依存だけでない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月にかけて大規模アンケート調査を実施した。対象は児童生徒で小学校低学年の場合は保護者にも一緒に回答してもらえるように依頼した。有効回答数は小学生10,685 中学生 9,304 高校生 7,643 合計 27,632になる。

図1　不健全なネット利用で青少年に健康問題が発生している可能性がある。

国立大学法人 群馬大学
担当部署連絡先　研究推進課研究支援係
E-mail： kenkyu@ml.gunma-u.ac.jp
電話番号：027-220-7513

作成日：2026年3月13日
更新日：—

青少年のネット利用による健康問題の調査と啓発プログラムの開発

社会学およびその関連分野

研究成果

●どんな成果がでたか？どんな発見があったか？

アンケートでは、まず児童生徒のネット利用状況をたずねた。学習以外の利用が多いものの、どの学年でも半数以上が学習にも利用しており、ネット利用が浸透していることがあらためて確認できた。また、学年が上がるにつれて、学習以外に長時間利用する生徒が増加する傾向にあることも確認できた。

次に、最近１ヶ月の健康状態の自覚症状についてたずねたところ、小学生でも朝起きられない、覚えたつもりで忘れる、といった自覚症状が半数近くで観察された。また、ネットの利用時間が増加するに従って、健康状態の自覚症状も増加する傾向が見られた。さらに中学生と高校生には、K-スケールを用いたネット依存度テストを実施した。これにより健康状態の自覚症状とネット依存度との相関性を調べたところ、調査した健康状態の自覚症状のすべての項目でネット依存度と明らかな相関があった。

また、調査からは、学習のためのネット利用の時間に相関がある健康状態の自覚症状があることがわかってきた。今回の調査では、大きな効果は見られなかったものの、学習のためのネット利用のほうが児童生徒の疲労度が高いこともわかっており、注意が必要であることが明らかになった。

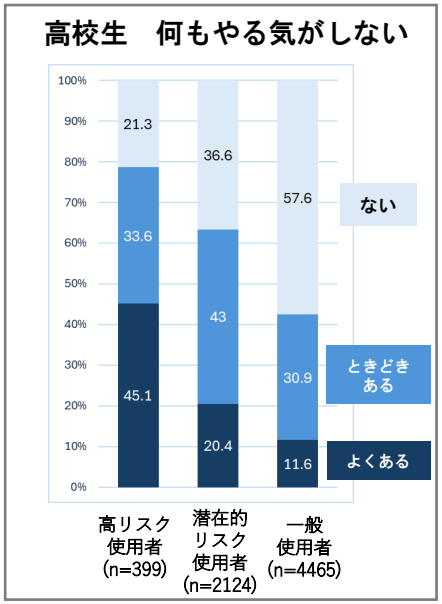

図2　ネット利用による健康問題の例

今後の展望

●今後の展望・期待される効果

調査の結果を受けて、我々はネット健康問題啓発者要請全国連絡協議会（https://net-kenkou-youseikyo.com/）と連携し、教材開発やカリキュラム開発をおこなってきた。さらに、研究成果を社会に還元するために、出前授業や保護者啓発講演を行っている。

最近ではネット依存傾向のある生徒に対して、学校での指導状況やその効果についても調べており、さらなる対策につなげていきたいと考えている。

図3　保護者講演会の様子