

適正なネット利用を促す教育プログラムの普及事業に関する研究

静岡県立大学 看護学部 精神看護ゼミ（研究室）

教 員：教授 篁宗一

参加学生：今本もも香、大見梨乃、八木沙織

(以下本文)

1 要約

青年期は健康意識の低さがあり一次予防を重視した健康づくりの中でメンタルヘルス対策は十分ではない。COVID-19を契機に生活様式は変化した。ネット環境の活用は急速に進んだが、ネットの過度な利用の影響は生活の乱れを引き起こしている。

本事業はネットの適正な使い方を推奨する学校教育プログラムを作成して広めるのが目的である。ICT等を活かした健康・教育施策の深化として、R2, 3年度（生徒保護者版）に作成したプログラムの改訂と普及を目指すものである。

本研究では、小中学生を対象にネット依存教育プログラムを実施し、その効果を評価した。その結果、小中学校それぞれ5名ずつにアンケートを実施することで、現状を把握することができた。また、小学6年生と中学1年生の間には共通する回答が見られる一方で、環境の違いによる考え方の変化も確認された。さらに、プログラムを通じて、ネット依存に対する恐怖のイメージを持つことや、依存を防ぐためにどのように注意すべきかを考えるきっかけを提供できたと考えられる。そして、ネット依存教育プログラムは、小中学生のネット利用状況や発達段階に応じた内容を含めることで、より効果的な啓発につながる可能性があると考えられる。一方で、本研究にはサンプル数の少なさや調査対象の地域的限定といった限界があることが明らかとなった。今後は、より多くの対象者を含む調査や、地域や環境の多様性を考慮した研究を進めることで、効果的な啓発活動に繋げていく必要がある。

2 研究の目的

COVID-19による影響を受け、推奨されるインターネット利用は欠かせないツールとなった。他方過度な影響は生活の乱れを引き起こす。ネットの適正な使い方を推奨する学校教育プログラムを作成して広めるのが本事業の目的である。

3 研究の内容

本事業はICT等を活かした健康・教育施策の深化として、R2, 3年度に作成したプログラムの普及と改訂を目指すものである。

(内容) 教育プログラムの普及と改訂を目指し①教育現場への活用可能性について対象者へ聴取と評価、②プログラム改訂、さらに③プログラム公開を行うことを想定している。現行プログラム：「ゲーム依存」、「ネット依存 (SNS依存、つながり依存)」、「ネット依存 (コンテンツ依存)」「家族の対応」の構成から成る。

4 研究の成果

(1) 当初の計画

(7～10月)：教育資料の再検討、既存情報から対象年齢に即した教育内容と吟味、開発。依存等の専門領域の関係者、対象者からの意見聴取およびプログラム改訂。

(10～12月)：教育の公開：動画などのツールを作成し、藤枝市内の学校教育機関に配信、同時に広報資料として保健所等へ配布し、普及を行う。

(2) 実際の内容（Bは一部修正、）とその理由

本研究は教育プログラムの実施と評価による介入研究である

協力校の校長先生および教頭先生からの事前情報収集を行った。小学校において、高学年では、タブレットを活用して授業をすることがある。情報モラルの授業が開始された。内容は、SNSとのうまい付き合い方であり、学年に合わせて、内容が変わっている。キッズケータイを持っている子もいるが、ランドセルから絶対出さないことを条件としている。小学生では携帯電話を所持していることが中学に比べて少なく、スマートフォンの問題が明るみにならない。しかし、現状としては親のスマートフォンを使用しているのではないかという課題を知ることができた。

そして、中学校においては、道徳の授業で「どこから依存なのか」、「依存しないためには」ということをテーマにして中学2年を対象に行っている。また、スクールロイヤー講座では、いじめについて学ぶ機会がある。中学1年では、「LINEのトラブルからエスカレートしていくのはどうしてなのか」をテーマにして道徳の授業が行われた。協力していただける中学校で問題となった事例としては、教員の写真を加工してSNSアカウントを作成しトラブルになったという。また、特別事情がある場合のみ、携帯電話を学校に持ち込むことを許可しているが、不登校であったり、体調不良が起きやすい場合がケースとして多い。教員においても私物の携帯電話を所持することを禁止している。実際に、スクリーンタイムは4時間を超える生徒がいるという現状を知った。

① 文献検討：医学中央雑誌Web版、PubMed、厚生労働科学研究成果データベースを使って検索を行い、本研究の趣旨に合致する文献を抽出した。加えて内閣府や総務省によるネット利用に関する調査、ネット依存やゲーム依存をテーマとした書籍から情報収集した。

② 教育プログラムの再検討：文献検討を通じて洗い出されたニーズとしての最適な教育プログラムを再検討するため、精神科看護師から意見を聴取した。

③ 藤枝市との情報共有（一回目）：プログラム普及を目指し保健師らを対象に自治体（保健センター）での学校関係者との連携について打ち合わせした。児童・思春期の子どもたちへのネット利用に関する教育のニーズの確認を行った。

④ 教育プログラムの提供に向けた準備：資料はパワーポイントを使用している。既存のプログラムの作成に携わった者とともに、プログラムの目的や内容を再度確認した。プログラムの内容は現在も妥当であること、学校のニーズと合致するかの検討を行った。また倫理的配慮が充分に行われるように静岡県立大学の倫理審査委員会への申請と承認を得た（学06-15）。

④ 教育プログラムの妥当性の検討：精神科の医療機関、一般科の医療機関に勤めるスタッフおよび、依存症の当事者に向けて教育プログラムに関する意見を聴取し、依存の予防について内容の適切性の検討を行った。その結果、妥当であるという判断が得られた。

⑤ 教育プログラムの評価：③で依頼した保健センターとの連携の後、藤枝市の企画政策課、および学校教育監から多くの協力が得られたことによって小学校1校、中学校1校に依頼が可能となった。研究協力校である小学6年生（男2名・女3名）、中学1年生（男2名・女3名）に、教育プログラムの前後に自記式アンケートによる調査を行い、前後比較を実施し、教育への効果を評価した。又、合わせてネット利用の実態（事前）、プログラムの振り返り（事後）も行った。

評価項目は事前：「実際のネットの利用状況」、「利用に関して気を付けていること」、「周囲（保護者など）と決めたルール」、事前と事後：「ネット利用に関するイメージ」、事後：「各教育プログラムについての振り返り」とした。なお学校での調査に先立って各学校の教諭からネット利用

や対策の状況を聴取した。また、プログラムの妥当性について、精神科医療に携わるスタッフや依存症の当事者からも意見を聴取した。

教育プログラムの構成：「パートⅠ：ゲーム依存、SNS依存、コンテンツ依存の3人の登場人物が依存するまでの過程」、「パートⅡ：依存症の定義・分類、インターネット利用率の経年比較・学年別インターネット利用時間の経年比較、依存による辺縁系と前頭前野の変化・ネットやゲームにより快感を得る仕組み、ネット依存、ゲーム依存に関するクイズ」、「パートⅢ：ネット依存、ゲーム依存の症状（クイズの答えと解説）、初診時に起きている問題、3人の登場人物の解説（ゲーム障害の診断ガイドライン、承認欲求の説明）、ネット依存、ゲーム依存の相談機関の紹介・メッセージ」

表1 プログラムの構成要素

構成	パート1	パート2	パート3
時間	約5分	約10分	約10分
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲーム依存、ネット依存（SNS依存）、ネット依存（コンテンツ依存）の3人の登場人物が依存するまでの過程 	<ul style="list-style-type: none"> ・依存症の定義、分類 ・ネット依存、ゲーム依存の定義 ・インターネット利用率の経年比較、学年種別インターネット利用時間と平均利用時間の経年比較 ・ネット依存の有病率 ・患者が最も依存しているサービズ ・依存することによる辺縁系と前頭前野の変化 ・ネットやゲームにより快感を得る仕組み ・ネット依存、ゲーム依存に関するクイズ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ネット依存、ゲーム依存の症状（クイズの答えと解説） ・初診時に起きている問題 ・3人の登場人物の解説（ゲーム障害の診断ガイドライン、承認欲求の説明） ・ネット依存、ゲーム依存の相談機関の紹介 ・メッセージ

(3) 実績・成果と課題

ネット利用状況について

小学生（10歳以上）は、約3時間27分であった（内閣府．令和3年度青少年のインターネット利用環境実態調査調査結果）、協力小学校では平均と大きな差はないと考えられる。中学生においても同様の傾向が見られるが、最大使用時間においては小学生の方が多い。背景として、中学生になり部活動や勉強が夜遅くまで行われることで使用時間が減っているのではないかと考えられる。小学生・中学生どちらもオンラインゲームが主要であることがわかった。一方で、小学生と中学生ではネットの利用目的に違いが見られた。小学生は、ゲームに使う割合が多く、中学生になる

とSNSやその他の用途に時間を費やしている可能性がある。一方で、中学生はネットをコミュニケーション手段として捉えており、利用の選択肢が広がっている点が特徴的であると考えられた。

利用に関して気を付けていること

共通して「長時間利用しない事」が自分で気を付けているルールとして挙げられている。また、利用環境やスマートフォンやタブレット、パソコンを利用するときの姿勢についての回答がある事から、リスクや身体的な悪影響があるというイメージを持っていると考えられた。協力校の生徒皆、家でのルールがあった。そのほとんどが、使用時間が決められているルールであったことから、決まった利用時間範囲内で、自分でルールを定めているのではないかと考えられる。また、勉強で利用する際のルールはない家庭が多い。タブレットを利用した授業が定着していることで、学習面でのネット活用は保護者にも受け入れられやすいと考えられる。中学生においては、「途中で別のことに利用しない」との回答があった。この事から、調べ物の途中で趣味嗜好に傾いた検索をしてしまうと結果使用時間は延び、隠れて利用するリスクがあると考えた。

ネット利用に関するイメージ

小中学生どちらも便利さを感じている。その一方で使い方を間違えると「怖い」という恐怖の感情も抱いている事から、スマートフォンやタブレット、パソコンを使うことには注意が必要というイメージがあると考えた。便利さと引き換えに、適切な使い方や注意が必要であるというイメージを持っていると考えられる。事前アンケートを行った多くの生徒がスマートフォンやタブレット、パソコンを使うことイメージとして「便利な道具だが、使い方を誤ると健康面や社会的なリスクが伴う」ことが共通していると考えられる。また、小学生の中には、「個人情報の扱いに気をつける」と答えた生徒が見られたことから、一部の生徒はネットリテラシー能力が高いことがうかがえた。そのような時期に、早い段階からインターネット利用に対して正しい教育がされていれば、メンタルヘルスに関するリテラシーの向上も形成されやすくなると考えられる。学校での授業などの指導が一定の効果を上げている可能性が考えられる。小学校では、身体的影響について「スマホの健康障害＝視力低下」という認識が強いことがわかった。視力低下は、身近でわかりやすい指標であり、健康リスクへの入り口として有効であると考えられる。そして、幼い頃は、保護者の監督下にあることから、視力低下の懸念が染み付いているのではないかも考える。また、中学生になると課金の問題が浮上し、依存や中毒のリスクが高まることが示唆された。一部の小学生も「中毒性」や「依存」についての知識を持っていた。一方で、中学生と一部の小学生において「生活の一部」という回答があった。実際に利用していて自覚している部分や対象の小中学校ではインターネットやSNSの利用に対する授業を行っている事からそのようなイメージを持つ生徒も中にはいたのではないかと考える。一方で事後アンケートからはスマートフォンやタブレット、パソコンを使うことイメージに共通として小学生においては、「恐怖」が加わった（5名中5名）。このことから、教育プログラムの試聴を通してネガティブな側面に焦点が当てられた事が分かる。「実際自分がなりそうになった」、「自分がそうかもしれない」と実際の自分の体験を動画視聴によって振り返る事ができたことから使いすぎや不適切な使用による問題を実感したと考えられる。一方で中学生においては、「依存することの危険性やデメリットを理解した上で使い方に気を付けていきたい」という回答が多かった（5名中男1名女3名）。ゲーム依存は病気であるという認識や生活に支障をきたし、人を変えてしまうものというイメージを持っている。中学生も小学と同様にSNSの利用やインターネットの利用に対して危険性も感じているが、その先の今後どのように上手く付き合っていくべきかまで考えられている。この事から、中学生

は自身の利用に対して、より慎重な捉え方になったと考えられる。

(4) 今後の改善点や対策

本研究では、小中学生におけるネット依存教育プログラムの実施と評価を行ったが、いくつかの限界がある。

1. 調査対象地域の限定性

本研究は特定の地域に限定して調査を実施したため、結果の一般化には慎重を要する。他地域の文化的・社会的背景を考慮した調査が今後必要である。

2. サンプル数の少なさ

小学生および中学生各5名ずつを対象とした小規模な調査であったことから、統計的な信頼性に課題がある。今後は、より多くの対象者を含めた大規模な調査を行うことで、得られるデータの精度を向上させるべきである。

3. 教員への調査の不足

生徒へのプログラム実施に加えて、教員の視点や意見も重要である。事前に協力校の背景を聴取した際に、実際に学校現場で子供たちの様子を一番よくみている教員からの意見も貴重な評価材料になると考えた。本研究ではプログラム当日に教員が多忙であったため教員への聞き取り調査を行えなかった。今後は教育現場での教員の役割や課題を明らかにするための調査が必要だと考えられる。これらの限界を踏まえ、今後は調査地域や対象者を拡大するとともに、多様な視点を取り入れた研究を進めることで、より効果的なネット依存教育プログラムの開発と普及を目指したい。

5 地域への提言

本研究では、小中学生を対象にネット依存教育プログラムを実施し、その効果を評価した。その結果、小中学校それぞれ5名ずつにアンケートを実施することで、現状を把握することができた。また、小学6年生と中学1年生の間には共通する回答が見られる一方で、環境の違いによる考え方の変化も確認された。さらに、プログラムを通じて、ネット依存に対する恐怖のイメージを持つことや、依存を防ぐためにどのように注意すべきかを考えるきっかけを提供できたと考えられる。そして、ネット依存教育プログラムは、小中学生のネット利用状況や発達段階に応じた内容を含めることで、より効果的な啓発につながる可能性があると考えられる。一方で、本研究にはサンプル数の少なさや調査対象の地域的限定といった限界があることが明らかとなった。早い段階からインターネット利用に対して正しい教育を行うことでメンタルヘルスに関するリテラシーの向上も形成されやすくなるので、今後はサンプル数を増やすよう学校単位での協力を求めたい。また、より多くの対象者を含む調査や、地域や環境の多様性を考慮した研究を進めることで、効果的な啓発活動に繋がるのではないかと考えた。

6 地域からの評価

内容の適切性については概ね問題がなかったが以下細かな評価が得られた。

パートⅠでは、小学生においては、絵や文字が見やすくわかりやすかったという感想が一番多かった(5名中・男1名女2名)。中学生においては、共感の声(5名中女1名)や生活への影響について理解したことが書かれていた(5名中女2名)。また、その中でも自分の行動の振り返りをする場にもなった事から導入として視聴者を惹きつける事ができたと考えられる。

パートⅡでは、小中学生共に、グラフやデータを用いた事で視覚的にわかりやすかった事、ま

た依存症について詳しく内容を知るきっかけになった事から本能や理性の話について理解してもらえたと考える。プログラム内で取り上げた「脳の話」に対する感想が多かったことから、難しい内容であっても、知的好奇心を刺激するテーマが生徒にとって興味深いものであると考えられる。これにより、依存やリスクへの理解を深める動機づけが得られたと推測される。「とても怖い」や「依存症にはなりたくない」という回答があった事からパートⅡにおいて依存症への理解が深まったと考えられる。

パートⅢでは、依存症の種類を具体的に説明することによって「こんなにあるなんて知らなかった」という感想があった。また、データやガイドラインを用いてガイドラインに沿った具体例の当てはめを行ったことでどこが依存症になる要因なのか理解してもらった事ができたと考える。中学生にとってスマホは生活の一部として欠かせない存在である一方、「悪い方向に行かないように使いたい」といった前向きな回答が見られた。このことから、適切な指導や環境整備によって、安全な利用が促進できる可能性がある