

# 学生のネット依存による健康被害 ～スポーツによる軽減を目指して～ 東海大学 萩ゼミA

○阿部まおな 小野沢翔多 中條里菜 仲林宥紀 山口和法

## 1.はじめに

近年スマートフォンの急速な普及により、インターネット媒体が手軽に持ち運べるようになったため、人々がネット依存に陥る可能性が高まった。このことにより、インターネットを利用する時間が増えた結果、家族や友人等と直接話し遊ぶ機会が減少しているという問題が推察される。

ネット依存とは、ネットの使い過ぎにより辞めたくても自分をコントロールできなくなり、健康や人間関係に影響が出る状態を指す。しかし、現在の日本ではネット依存を疾病として扱う診断基準がない。

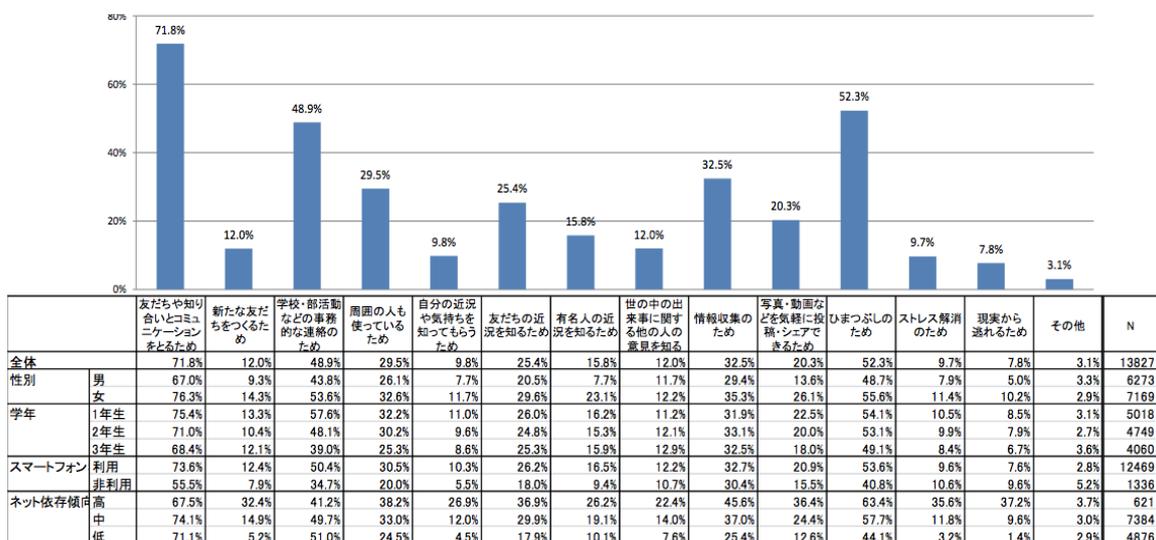
厚生労働省研究班の調査(2013年)によると、「ネット依存の疑いが強い」とされた中高生は全国で8%であり、これは大人の約4倍で52万人にのぼる。このような背景から、本研究ではネット依存によって現代の若者が、社会に出て行く際にコミュニケーション能力低下が課題になると推測した。この問題点について考え、スポーツを通じて改善するためのモデルを提言するに至った。

## 2.現状

### 2.1 若者のソーシャルメディアの利用目的について

総務省報通信政策研究所が実施した、「高校生のスマートフォン・アプリ利用とネット依存傾向に関する調査」(平成26年1月7日～1月31日実施、回答数15,191人)では、「ソーシャルメディアの利用目的」を尋ねたところ、「友達や知り合いとコミュニケーションをとるため」が71.8%で質問回答中、最多であった。(図1)

図1 総務省情報通信政策研究所「高校生のスマートフォン・アプリ利用とネット依存傾向に関する調査」  
(平成26年1月7日～1月31日実施、回答数15,191人)



ソーシャルメディアのない時代では、コミュニケーションは面と向かって相手の表情から感情を読み取りながら会話をするものであった（以降「対面のコミュニケーション」とする）。しかしソーシャルメディアによるものは、文字だけのコミュニケーションで感情も伝わりづらい。そのため、コミュニケーションを取れた気になっているだけで、それは本来とるべきである対面のコミュニケーションではない。

対面のコミュニケーションの機会が失われてしまうと、人とのコミュニケーションがうまくいかず、対人恐怖症などの疾病を引き起こす原因になることも推察される。

## 2.2 スポーツ・レジャー活動が与える効果

スポーツやレジャー活動では通常のコミュニケーションだけでなく、ノンバーバルコミュニケーションや阿吽の呼吸など、様々な場面での対面のコミュニケーションが行なわれる。したがって、普段スポーツやレジャーを実施している人々は、自然にそのスキルが養われていると考えられる。

文部科学省の掲示しているスポーツの意義には、“スポーツは、心身の健全な発育・発達を促すだけでなく、それを通じて、青少年は自己責任やフェアプレイの精神を身につけることができる。また、仲間や指導者との交流を通じて、青少年のコミュニケーション能力を育成し、豊かな心と他人に対する思いやりをはぐくむ。さらに、様々な要因による子どもたちの精神的なストレスの解消にもなり、多様な価値観を認めあう機会を与える。”とある。このことから、スポーツの活動に参加することで、参加者同士が協力し行動することにより、仲間とのつながりに気づき、対面のコミュニケーションを身につけることができると推測される。（スポーツ振興基本計画の在り方について 平成12年より）

## 3 コミュニケーション能力の向上への対応策

### 3.1 運営組織

ネットに依存している学生、あるいは予備軍の学生にネット依存の恐怖と悪影響を啓発し、コミュニケーション能力の向上を目指す事に賛同した学生、サークルを立ち上げて運営していく。

### 3.2 主な活動内容

活動は大きく2つに分けられる。まずはネット依存についての正しい情報を提供し、認識を改める機会を作る啓発活動を行うことである。2つ目はネット依存から脱する方法として、スポーツをする機会、仲間を得る機会を提供することである。詳細は以下に示す。

#### ① ネット依存の恐怖と悪影響についての啓発活動

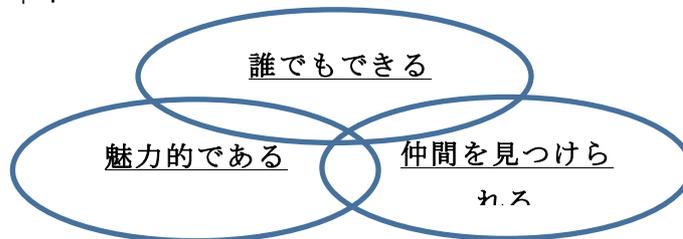
- ・ ネット依存による悪影響、健康被害を訴えかける動画を作成する

- 例：睡眠障害、運動不足、コミュニケーション障害、うつ病、人間不信
- ・ 作成した動画をネットで配信する（人気動画サイトを使用）
  - ・ ヤング博士による 20 項目のインターネット依存尺度（1998）を利用して、依存傾向を知らせる

## ②コミュニケーション能力向上のためのイベント企画と運営

<イベントの企画案の例>

- 対象：平塚市内の中高生ネット依存者および予備軍
- 運営者：東海大学生
- 拠点：東海大学
- 開催日：毎週土日（基本：放課後、長期休暇期間：土日を含め朝や昼、1泊など）
- コンセプト：



提供するプログラム例

ニュースポーツ・・・タグラグビー、フリスビー、リングビー  
 キャンプ・・・キャンプファイヤー、川下り  
 ウォークラリー・・・クイズ形式でグループ行動  
 エクストリーム系スポーツ・・・けん玉、鬼ごっこ  
 シーズンスポーツ・・・ビーチバレー、スキー、雪合戦

- 集客方法： SNS を使った広告、チラシ作り
- 目標集客人数：1 イベント 20～30 名

### 3.4 この提言で期待される効果

- ・ ネット依存の自覚と危険性の意識づけ
- ・ ネット依存に関する支援策、および支援施設についての情報提供
- ・ スポーツを利用した健康意識改善
- ・ 「対面コミュニケーション能力」の向上

## 5.まとめ

本研究では 2 つのステップがある。手軽に触れることのできるインターネットを利用した告知とチェックリストでネット依存の自覚と危険性に気付かせる。ネット依存による対面のコミュニケーション能力の低下を問題とし、スポーツの特性を利用した対策をたてた。この提案の最大の課題は、ネット依存者に対してどのようにアプローチするか、またいか

にしてイベントに参加してもらうかである。そこで、ネット依存者が最も時間に費やしているネットを活用してアプローチした。また、啓発だけではなくて、実際に改善を支援するイベントを企画し、人との実際の間わりを用意している。ここにこの提案の特徴である。また、対策方法は各地域、各大学でも実施できる条件である。大学生がネット依存に対して問題意識をもち、このようなサークルが全国に普及していくことによって社会問題としてのネット依存の問題に貢献できると考えた。

### < 参考資料・文献 >

・キンバリー・ヤング（1998）『インターネット中毒』（毎日新聞社）

・久里浜アルコール症センターネット依存治療研究部門（TIAR）

「インターネット依存に関するわが国の現状」（最終アクセス平成 26 年 10 月）

[http://www.kurihama-med.jp/tiar/pdf/20120403\\_nol\\_workshop\\_report1.pdf](http://www.kurihama-med.jp/tiar/pdf/20120403_nol_workshop_report1.pdf)

・総務省情報通信政策研究所「高校生のスマートフォン・アプリ利用とネット依存傾向に関する調査」（最終アクセス平成 26 年 10 月）

<http://www.soumu.go.jp/iicp/>

・日本経済新聞「子どもの「ネット依存」 対策の先進国「韓国」に学ぶ」（最終アクセス平成 26 年 10 月）

[http://www.nikkei.com/article/DGXNASFK0100W\\_R00C13A8000000/](http://www.nikkei.com/article/DGXNASFK0100W_R00C13A8000000/)

・樋口進（2013）『ネット依存症のことがよくわかる本』（講談社）

・文部科学省「子どもの意欲・やる気等の向上・低下に係る調査研究成果・事例の収集調査」（最終アクセス平成 26 年 10 月）

[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo5/gi\\_jiroku/06031401/003.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo5/gi_jiroku/06031401/003.htm)

・文部科学省「スポーツ振興基本計画の在り方について」（最終アクセス平成 26 年 10 月）

[http://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/old\\_chukyo/old\\_hoken\\_index/toushin/1314696.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/old_chukyo/old_hoken_index/toushin/1314696.htm)