草の根サイバーセキュリティ運動全国連絡会
第3回全国大会　2017.3.13

第2部　助成事業の成果発表

子どものネットリスク教育研究会

併設：弘大ネットパトロール隊

代表　大谷良光　代理　副代表　本間史祥

事業名

少年のネット長時間使用による健康被害を予防する情報モラル育成を目的とした調査・啓発・カリキュラム開発事業

助成期間　2016.12～2017.11

©子どものネットリスク教育研究会

(1)事業の背景

スマホの普及により、子どものネット接触時間が長時間化し、様々な健康被害や「新ネット・生活習慣病」(大谷・2015)の状況を呈している。

健康被害の状況は、最新の脳科学研究や医学研究で、そのエビデンスが明確になりつつあるが、社会的に認識されていない。

健康被害の最大の被害者は、発達途中の子どもであり、子どもとその保護者、教育関係者の認知が急がれている。

(2)事業の目的

　誰もが納得する健康被害状況とそのエビデンスが明確になった、事例についての分かりやすいカリキュラム(教材)を開発し、啓発団体や教育関係者に提供する

(3)事業・研究方法

①事前調査と分析：

②カリキュラム開発：　カリキュラムの編成⇒　研究授業 ⇒ 評価・検討 ⇒ カリキュラムの再編成

③健康被害・ネット依存調査報告書：

①事前調査と分析

ネット依存・健康被害調査のためのアンケート(事前調査、事後調査)用紙の制作と調査

(1)著名な精神科医・岡田尊司氏作成のネット依存度尺度票(スマホ依存版とインターネットゲーム依存版)を再編成し(再編成を含め著作権了解)、ネット環境、利用実態、健康被害調査を含めた「事前調査用紙」を作成

(2)集計が容易にできるよう、マークシートの事前調査回答用紙を試行し、専用のシートを制作した(研究会と制作会社）

インターネット利用に関するアンケート・質問紙(Add 中・高全国版 Ver2.6)

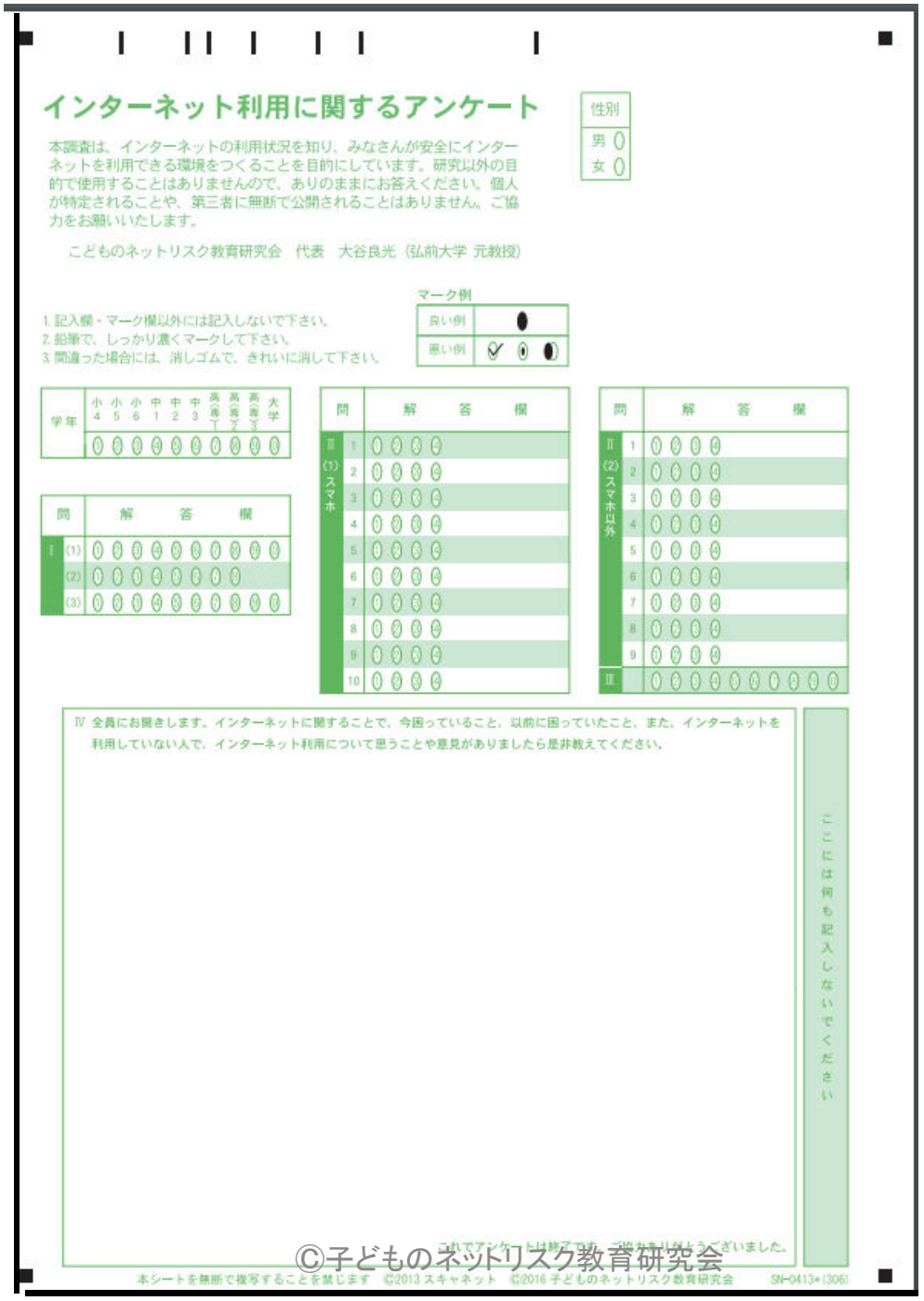
Ⅱ．インターネットを利用しているときの意識についてお聞きします。

(2)．スマートフォン以外を選んだ方。*スマホ以外です！！*

過去一年間の利用状況を振り返って、下記の1～9の質問で、もっともあてはまる番号を選んでください。

質問項目	まったくない	あまりない	ときどきある	よくある
1．問14 インターネットやゲームに熱中し、他のことをしているときも頭を離れず、ついそのことを考えてしまう。	①	②	③	④
2．問15 一日でもインターネットやゲームができないと、落ち着かなかったり、イライラしたり、怒りっぽくなったりする。	①	②	③	④
3．問16 インターネットやゲームの使用時間が長くなり、休みの日やその前日には、6時間以上、週に合計30時間位以上利用する。	①	②	③	④
4．問17 インターネットやゲームをやめよう(減らそう)と思っても、自分の意思ではやめられず、ついやり過ぎてしまう。	①	②	③	④
5．問18 インターネットやゲームに熱中するようになって、これまで好きだったことや趣味に関心がなくなった。	①	②	③	④
6．問19 インターネットやゲームのやりすぎで、生活や健康に問題が起きているとわかっているのに、やり過ぎてしまう。	①	②	③	④
7．問20 インターネット利用やゲームをプレイする時間のことで、家族や周囲の人に本当のことをいわない時がある。	①	②	③	④
8．問21 いやな気分から逃げようとしたり、まぎらわせようとして、ついインターネットやゲームをすることがある。	①	②	③	④
9．問22 インターネットやゲームを優先する結果、家族や友人との関係をおろそかにしたり、勉強や仕事をなまけたりすることがある。	①	②	③	④

© 岡田尊司医学博士2014



インターネット利用に関するアンケート

性別
男 ○
女 ○

本調査は、インターネットの利用状況を知り、みなさんが安全にインターネットを利用できる環境をつくることを目的にしています。研究以外の目的で使用することはありませんので、ありのままにお答えください。個人が特定されることや、第三者に無断で公開されることはありません。ご協力をお願いいたします。

こどものネットリスク教育研究会　代表　大谷良光（弘前大学 元教授）

1. 記入欄・マーク欄以外には記入しないで下さい。
2. 鉛筆で、しっかり濃くマークして下さい。
3. 間違った場合には、消しゴムで、きれいに消して下さい。

マーク例

良い例	●
悪い例	✓ ○ ●

学年	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高(専)1	高(専)2	高(専)3	大学
	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩

問		解答欄
Ⅰ	(1)	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩
	(2)	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧
	(3)	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

問		解答欄
Ⅱ (1) スマホ	1	① ② ③ ④
	2	① ② ③ ④
	3	① ② ③ ④
	4	① ② ③ ④
	5	① ② ③ ④
	6	① ② ③ ④
	7	① ② ③ ④
	8	① ② ③ ④
	9	① ② ③ ④
	10	① ② ③ ④

問		解答欄
Ⅱ (2) スマホ以外	1	① ② ③ ④
	2	① ② ③ ④
	3	① ② ③ ④
	4	① ② ③ ④
	5	① ② ③ ④
	6	① ② ③ ④
	7	① ② ③ ④
	8	① ② ③ ④
	9	① ② ③ ④
Ⅲ		① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Ⅳ 全員にお聞きします。インターネットに関することで、今困っていること、以前に困っていたこと、また、インターネットを利用していない人で、インターネット利用について思うことや意見がありましたら是非教えてください。

ここには何も記入しないでください

これでアンケートは終了です。ご協力ありがとうございました。

本シートを無断で複写することを禁じます　©2013 スキャネット　©2016 子どものネットリスク教育研究会　SN-0413+(306)

©子どものネットリスク教育研究会

(3)事後調査用紙の制作

(4)事後調査回答用マークシートの制作

(5)集計のためのエクセル変換システムを、パト隊と協力して制作

(6)事前調査を、小学校7校、中学校9校、高校4校で実施。
結果報告を、報告書として各校へ提供

ネット依存調査報告書 Ver1.0

1年生	人数
男	
女	
計	1

・調査数

	配布数
1年	
2	
3	
4	
小計	1
調査数合計	

データの取扱注意

調査では、アンケート用紙の前文で、「個人情報が特定されない。ありのままに書いてください」と記述してありますので、予測される生徒への個別的指導では、そのことを配慮されますこと、お願いします。

	全体	有効回答数割	1年	2年	
ネット依存症	12	5.3%	3	9	
ネット依存傾向者	11	4.8%	4	7	
ネット依存予備軍	40	17.6%	19	21	
非依存者	154		76	78	
利用無し	8		5	3	
有効回答数	227		108	119	
回答数	228		108	120	

コメント　　ネット依存傾向についての分析

全生徒(1.2年生、調査時2016.2)で家庭においてネットを利用していない生徒は、8名(1年3名、2年5名、3.5%)のみでした。そして、ネット依存(ネット依存症＋ネット依存傾向)と思われる生徒は、23名(全生徒の10.1%、約1割)で、この数値は、全国の高校生の数値(高P連調査)と同じです。ただし、(調査尺度が異なります)。 そして、これらの生徒の多くはネット利用時間が平時4時間以上であり、内スマホ主端末生徒は18名でスマホがネット依存にになりやすいことを示しています。スマホ長時間ーネット依存ー健康被害の状況が明瞭です。利用コンテンツの第1位が動画(64.5%)、第2位がアプリゲーム(53.7%)、第3位がLINE(40.5%)であり、つながり依存より、ゲーム・動画のコンテンツ依存が多いといえます(これは、2014年度にパト隊が高校生対象に実施した結果ーLINEが92%と極めて高く、つながり依存が多いーと異なる)。また、スマホ主端末以外利用生徒5名の主端末はゲーム機であり、従来から指摘されているゲーム依存症であり、青森県では小・中学生段階では未だ注視する必要があります。

学年別に見ると、2年生(新3年)のネット依存傾向者が16名(有効回答数割合13.5%)と高率であり、他の項目も同様な傾向を示しています。3年生後半頃からこの傾向が見られるのが青森県の今までの傾向でした(パト隊累積調査)。ところが、無線LANが広く拾えやすい市街地にある貴校においては、お下がりスマホ等家族共有で使用しているスマホ、ゲーム機、携帯音楽プレーヤー、タブレット端末等が、常に使用できるため、都市型の環境になっているといえます。その結果が、今回の調査結果に表れていると考えられます。
ネット依存　予備軍を含めるならば3割強の生徒が、平日3時間以上使用、5割の生徒が何らかの健康被害を受けており、不適切利用状況といえます。その予防のための啓発を全生徒対象に、また、ネット依存症と想定される、ネット依存症判定の12名に対しては、家庭との連絡を含め、対策・支援が必要と思われます。

青森県の八戸市の調査(2015.10市教委発表)では、小学5、6年生のネット接続、スマホ利用者が中学生1・2年生を上回っており、この傾向は全国的であります。保護者が如何に簡単に子ども達に端末、特にスマホを与えているかの背景には、大手携帯電話会社の家族割引でのユーザー獲得の熾烈な競争、そして、家庭内無線LANの普及等の要因があります。子どもへの被害対策が後手後手になる中で、保護者が知識を持って、保護者が「フィルタリング」にになって対応しなければ、ネット被害から子どもを守れない厳しい社会になっています。

©子どものネットリスク教育研究会

②カリキュラム開発事業 報告

(1)公開出前研究授業の学習指導案作成
(2)公開出前研究授業の提示教材(パワーポイント)作成
(3)公開出前研究授業の事前調査結果と考察
(4) 公開出前研究授業の事後調査結果と考察・評価。
(5)カリキュラムの再編成

保護者のみなさま必見の公開授業！

「ネットによる子どもの健康被害を考えよう」

こんな方にオススメ！

- ☑ 小・中・高校生の子どもがいる
- ☑ 家庭内のスマホ利用にルールを設けていない
- ☑ 子どもにスマホを持たせようか悩んでいる
- ☑ ネットの依存やスマホ利用のリスクに詳しくない
- ☑ 子どもが球技系の部活動に所属している
- ☑ 子どもが入浴中でもスマホをいじっている

5.11 水

受付 12:50～13:10
本編 13:20～15:10

内　容

1,「ネット・スマホの長時間利用による、健康被害、ネット依存を考えよう」
　大谷 良光（子どものネットリスク教育研究会 代表、弘前大学教育学部 前教授）

2,「健康被害、ネット被害から守るためのルールづくり」
　本間 史祥（青森市立古川中学校　技術科教諭）

会　場

青森市古川中学校　体育館内
（青森県青森市久須志2丁目9－1）
駐車場はありませんので、車での来校はご遠慮ください。

参加無料

お申し込み

メールかFAXでお申し込みください。参加申し込み締め切り日：5/9（月）

★ メール　氏名・所属・役職・ご連絡先を明記し、下記へ送信してください。
m-fukuma@shinnihon-kyozai.com（研究会青森事務所　福眞宛）

主催　子どものネットリスク教育研究会
後援　青森医師会
協力　青森市教育委員会　古川中学校

©子どものネットリスク教育研究会

前半　大谷の出前授業

古川中学校公開出前授業（20160511スーパーJチャンネルABA）

©子どものネットリスク教育研究会

6:15
古川中学校
青森市
スマホの利用で健康被害も!?
中学生たちが使い方を学習

後半　本間副代表(古川中教諭)のルールづくりの授業

©子どものネットリスク教育研究会

講評　青森県医師会常任理事
田中宏先生(小児科医・弘大教授・附属小校長)

開発教材の紹介　一部

第3部
健康被害・デジタル認知障害の教材　紹介

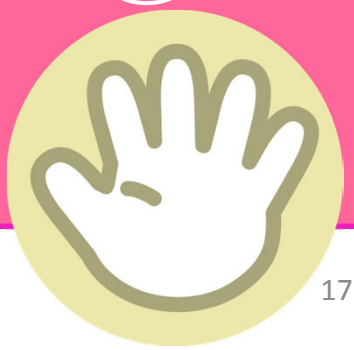
（1）眼や視力の被害

第1問　スマホ　三択クイズ

スマホを使用するようになって、少年野球や少年少女卓球で、今までより空振りをすることが増えてきたといわれています。その原因は？

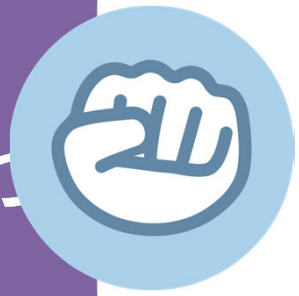
①

②

③ 

©子どものネットリスク教育研究会

① スマホ使用で、「スマホ老眼」になり視力低下が起こり見えづらくなったため。



② スマホの使用により、両眼の見え方に違いが生じ、ピントがあわなくなったため

③スマホをずっと見続けているため、ブルーライト(画面から発する光)により眼に異常を起こしたため

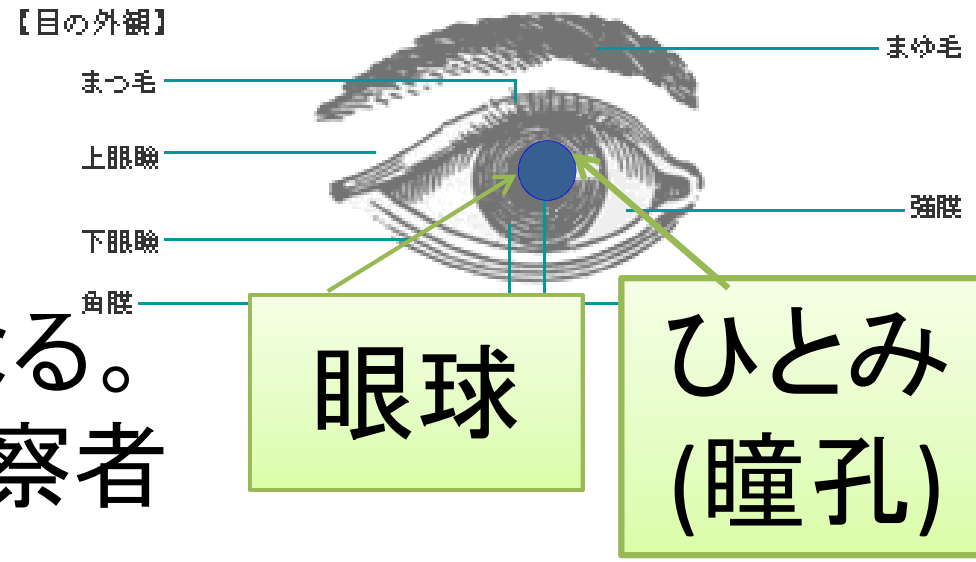
正解は　２
チョキ　です

この病状を、「両眼視異常」、
または、「近見反応失行」

医学博士・眼科専門医(岩手県奥州市)
　鈴木 武敏 (2014年度日本臨床眼科学会、国際斜視学会で発表)
　制作:子どものネットリスク教育研究会　大谷良光

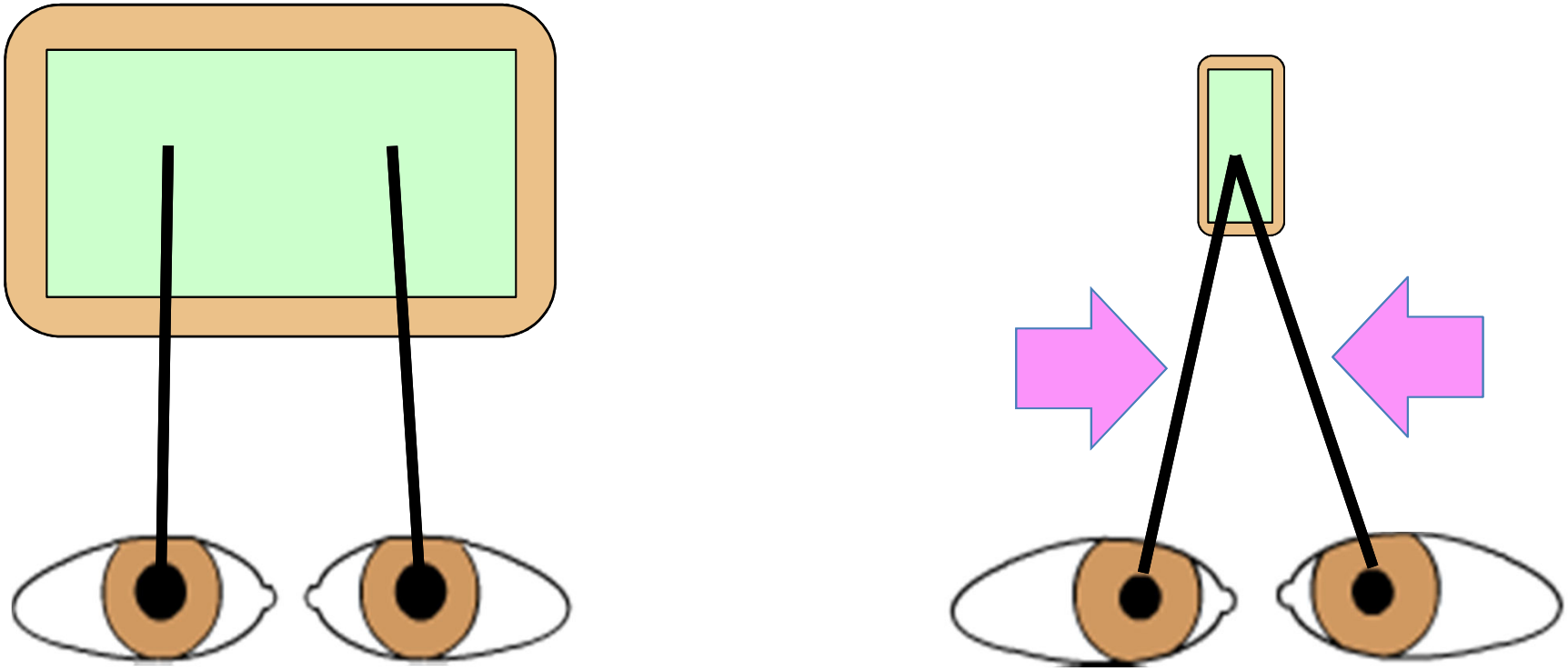
©子どものネットリスク教育研究会

実験　1



1．隣の人とペアになる。
　A－実験者　B－観察者
2．実験者
　(1)手の人さし指を、遠方で自分の方に向ける
　(2)その人さし指を、ゆっくりと鼻に近づける
3．観察者　　Aさんの目はどうなりましたか

スマホによる近見反応失行発生のメカニズム



1．目は近くを見るとき、両眼を内側に寄せる「輻湊・ふくそう(寄り眼)」というしくみが働く

©子どものネットリスク教育研究会

〇開発した教材紹介　タイトルのみ
ネット・スマホの長時間接触による・・・
　１．立体視異常(両眼視異常・近見反応失行)とその対策
　２．ブルーLEDライトによる睡眠障害等とその対策
　３．その他視力問題
　４．脳問題の予備知識と脳・前頭前野の発達曲線
　５．ネット依存症者の症状と脳変質－その克服
　６．学力低下と脳の機能・器質的変質～東北大縦断的研究による脳画像で解明～
　７．言語能力低下のワイズ博士の比較研究
　８．睡眠時間と学力比較研究－レム睡眠の役割
　９．睡眠時間と海馬の大きさ－認知障害との関係
　10．視聴内容と感情の皮相化・鈍麻の比較研究
　11．子ども若者の性意識と性情報－そのリスク
　12．健康被害、ネット依存を「新生活習慣病」と位置づける積極的役割

③ネット依存・健康被害調査事業報告

小学校7校、中学校9校、高校4校、計4600サンプル

調査結果の報告書は、ただ今作業中。

完成すれば、端末に対応したネット依存・健康被害調査としては、日本で初となる。

その成果が期待されている。

実現　開設

2016．９月20日より　記者会見15日

名称　青森県医師会子どものネット依存（健康被害）相談窓口

１．相談対象

青森県に在住する児童・生徒(小中高校生)

青森県に在住する児童・生徒の保護者

青森県内の教育関係者

２．相談内容

◇ネット依存、ネットに係わる健康被害

◇基本的に、その後の診断、治療につながる道筋への相談

相談・支援機関

◇青森県立精神保健福祉センター

◇精神科医

◇相談内容に対応した、各科

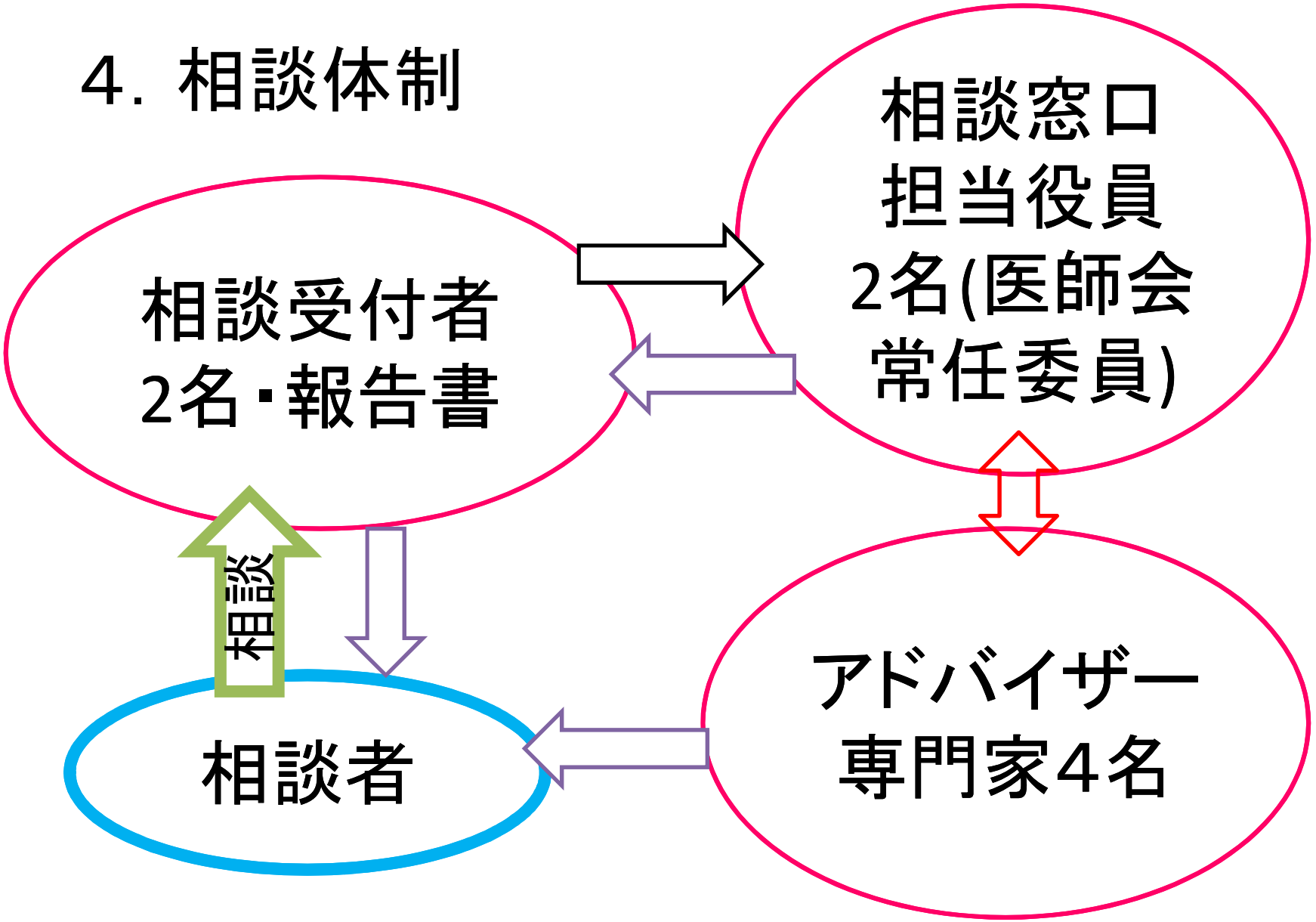
３．相談受付と方法

◇月から金曜日　午後1-4時

◇電話による受付ー専門担当者2名

◎子どものネットリスク教育研究会

4．相談体制



検討委員会ー運営の相談

©子どものネットいじめ教育研究会

子どものネットリスク教育研究会
弘大ネットパトロール隊

ホーム　活動報告・啓発教材紹介　調査報告書　講演・出前授業依頼　ご案内　研究会入会・設立書・規約・細則

ネット研究誌年報　弘大ネットパトロール隊　代表・大谷の自己紹介　副代表・役員・専門研究員自己紹介

お問い合わせ　会員専用ページ

★国立病院機構久里浜医療センター研修会に招聘され講演

インターネット依存の診断・治療等に関する研修（医療関係者）
http://www.kurihama-med.jp/training/pdf/netizon_iryou_20160915.pdf　参照

研究会代表の大谷です。Webをご覧頂き誠にありがとうございます。
本研究会は、私が弘前大学在職中から開始したネット被害から子どもを守るための緊急対応

©子どものネットリスク教育研究会