

中学生のネットメディア機器の使用における 自己コントロールの方法の有無と時間的展望の関連

日潟 淳子

要旨

気軽にオンライン接続ができ、さまざまなことができるスマートフォンやタブレット端末などのネットメディア機器が開発され、それらは日常生活においてなくてはならないものとなっている。このようなネットメディア機器は中学生にも普及し、それに呼応するように、ネットメディア依存の疑いがある中高生の割合は年々増加していることが報告されている。子どものネットメディアの使用をどのように制限するかは保護者の悩みとなっており、使用に関する家庭内のルールを作ることが必要となる。しかし、保護者からの一方的なルールの強制は、親子関係の悪化を生じさせることにもつながる。そこで本研究では、中学生自身が考えているネットメディア機器の使用をやめる方法をとらえることを試みた。その結果、計画的に日常を送るようにする、物理的に離れる、サポートを得る、他のことへ意識を向ける、未来のことを考えるという方法があげられた。また、やめる方法を持っている子どもは時間的展望が高いことも示された。周りの者がやめることを強制するのではなく、彼らが考える方法を周りの者が実現できるようにサポートし、子どもの自律性を高めていくことが有効であると思われる。

キーワード：ネットメディア依存、時間的展望、中学生

1. 問題と目的

令和2年は新型コロナウイルスが流行し、教育現場では3月2日から一斉に臨時休校が要請され、多くの自治体で3月、4月、5月は臨時休校とする措置がとられた。そのため、子どもたちは自宅での学習を行い、外出の自粛が要請された。2020年6月8日の日本経済新聞の記事には、「休校が長引いていた子どもや若者はネットやスマートフォンへの依存度が強まり、ネット、ゲーム依存回復支援サービス『MIRA-i』には、子どものネットの長時間利用を懸念する保護者の相談が増え、3月の相談件数は前月比で5倍となった。緊急事態宣言の解除が見えてきた5月中旬以降も相談が急増し、5月は2倍に。4～5月に受けた相談の半分は休校関連だった。」と記載されている。外出することができず、自宅で過ごすことを余儀なくされた子どもたちは時間を持て余し、その時間をネットメディア機器の使用時間に費やしたことがうかがえる。

2011年前後にインターネットや様々なアプリケーションが楽しめるスマートフォンが登場し、2012年以降、スマートフォンの普及率は急速に伸びている。それを反映して、スマートフォンの使用の低年齢化が促進され、内閣府(2020)の調査によれば、令和元年度のスマートフォンの利用状況は、小学生では49.8%、中学生では75.2%、高校生では97.1%である。また、同調査によれば、インターネットの利用率は小学生では86.3%、中学生では95.1%、高校生では99.1%となっており、インターネットの使用は日常的なものとなり、特別なものではなく生活の一部となっている。

このようなインターネットの普及と呼応して、ネットメディアに依存する状況も深刻化している。2018年8月31日に厚生労働省研究班は「病的なインターネット依存」の疑いのある中高生が約93万人にのぼり、インターネットを病的に使用する生徒の割合は、中学生12.4%(男子10.6%、女子14.3%)、高校生16.0%(男子13.2%、女子18.9%)であると報告している。2012年の総務省の調査では、中学生7.6%、高校生9.2%であり、5年間で倍増している。これらの調査から中学生にとってはスマートフォンの使用を自制することが難しいことがうかがえる。

中学生がネットメディア依存に陥ることにより日常生活に影響が

出ること示されている。例えば、睡眠時間の不足、視力・体調の悪化、学力の低下、実生活に対する無関心、対人関係の希薄化、攻撃性の高まり、精神的健康の低下などがあげられる(樋口, 2017, 2020; 日潟, 2018; 伊藤, 2016; 河邊・堀内・上野, 2019 他)。また、一度ネットメディア依存に陥るとそれを改善することは難しいことも示されている(中山, 2015; 伊藤, 2019)。現代社会において、ネットメディア機器の使用は必要なものであり、適切に使用することにより様々なメリットがある。そのため、中学生には自分でネットメディア機器の使用を自制し、適切な使用ができる力を身に付けさせる必要がある。

このような状況を踏まえ、学校でネットメディア機器の使用についての教育は行われているが、実際には家庭での使用時間が長く、ネットメディア依存への使用についての対策は保護者に委ねられている。子どものネットメディアの使用時間や使用の仕方をどのように制限するかは保護者の悩みの種となり、親子関係を悪化させる問題ともなっている。その状況は、前述したゲーム依存回復支援サービス「MIRA-i」への相談数の増加からもうかがえる。岡田(2014)は思春期・青年期は、親の価値観に対する拒否感や主体性を取り戻したい願望として、ネットメディアへの依存問題が親からの自立の問題にすり替えられてしまうと述べている。親のいいなりになりたくないという思いから、ネットメディア機器の使用に対する注意を素直に聞き入れられず、反抗的な態度をとる場合もある。また、伊藤(2019)によれば、8割以上の家庭でネットメディア機器の使用に関する何らかのルールを作っているものの、ルールとネットメディア依存との間には有意差は見られなかったことから、有効なルールは見出されていないと述べている。遠藤(2015)は、ネットメディア機器の使用に対するマイルールを考えさせることの有効性を述べており、親子相互の話し合いのもとに、子どもが主体となってネットメディア機器の使用に対する家庭のルールを作ることが重要である。

そこで本研究は中学生に対して、ネットメディア機器の使用がやめられないときに、どのようにすればやめられると思っているのかをとらえることを試みる。親や周りからの一方的なルールの強制に

対しては反発を感じることもあろうが、自らネットメディア依存にならない予防の仕方を考え、それを支持しサポートすることにより、家庭内での有効なルールが見出されたり、ネットメディア機器の使用に対する自制心を育むことにつながるのではないかと考える。加えて、自分の中でやめる方法がある者となない者の違いをとらえ、どのような視点を持つことがネットメディア機器の使用の自制と関連するののかをとらえることを試みる。

2. 方法

1) 調査時期・調査対象校・調査対象者

2018年2月上旬 兵庫県下の公立のA中学校

中学1年生75名(男子35名, 女子40名)

2018年8月上旬 兵庫県下の公立のB中学校

中学2年生143名(男子66名, 女子71名, 不明6名)

2019年8月上旬 兵庫県下の公立のB中学校

中学2年生116名(男子47名, 女子63名, 不明6名)

合計334名, 平均年齢13.18歳 ($SD = 0.47$) (年齢不明者4名)

2) 実施手続き

クラス担任の先生に封筒に入れた質問紙を配布していただき、回答後に生徒に封をしてもらい回収してもらった。分析については、統計ソフトSPSS 23.0を使用した。

3) 質問紙調査内容

(1) ネットメディアの開始状況

ネットメディアを始めた年齢と、始めた理由(自由記述)をたずねた。

(2) 現在のネットメディアの使用状況

現在の1日平均の使用時間、使用しているネットメディア機器(複数回答)、ネットメディア機器で行っていること(自由記述, 複数回答)をたずねた。

(3) ネットメディア依存傾向

Young (1998) を参考に総務省情報通信政策研究所 (2014) が東京大学大学院情報学環橋元研究室と作成したネット依存尺度(20項目, 5件法)を使用した。得点が高い方がネットメディア依存度が高い傾向を示す。合計得点が20点~39点はネットメディア依存低群, 40~69点はネットメディア依存中群, 70~100点はネットメディア依存高群に分類される。本研究においては, 20~39点をネットメディア依存低群, 40~100点をネットメディア依存高群として分析する。

(4) 時間的展望を測定する項目

都筑 (2008) で使用された時間的展望尺度 (10項目) と, 石井 (2015) による時間的連続性尺度から6項目を中学生が理解しやすい表現に一部を変更(「あり方」を「行動」に変更)して使用した。時間的展望尺度の下位因子は「将来の希望」, 「将来目標の渴望」, 「空虚感」, 「計画性」であり, 時間的連続性尺度の下位因子は「現在と未来の連続性」, 「過去と現在の連続性」である。「とてもそう思う(4点)」から「全然違う(1点)」の4件法で実施し, 各下位因子の合計得点を算出し, 項目数でわったものを下位因子得点とした。

(5) ネットメディアの使用をやめる方法

「あなたが行っている『ネットメディアがやめられないときにやめられる方法』があれば教えてください。もしくは、あなたが考えるこうすればやめられるだろうという方法があれば記入してください。」と教示し, 自由記述で回答を求めた。

4) 研究倫理的配慮

質問紙調査の実施に際して, 回答は任意であること, 成績には関係ないこと, 学校の先生に直接質問紙を見られることがないこと, 回答は統計的に処理されるため個人が特定されることはないことなどを記した書面を生徒に読むように担任の先生に指示してもらった。

実施に際して, 某大学教育学部の研究倫理審査を受けた。

3. 結果と考察

1) ネットメディアの使用をやめる方法の分類とネット依存傾向の高群低群の人数

ネットメディアがやめられないときにやめる方法を回答した者は137名(41.0%)であった。回答内容で分類し, 上位のカテゴリー名を付けたもの, およびネットメディア依存尺度によるネットメディア依存傾向の高群低群の回答数を Table 1 に示す。分類項目は22種類, カテゴリーを9個に分けた。以下にカテゴリーの詳細を述べる。

タイマーをかける, 時間になったら電源が切れるようにする, 使用ルールを決める, 次にすることを決めてから行う, 電源を切るという回答のカテゴリーを「自分で時間を決めてネットメディアを使用する」とした。これらはネットメディア使用に対して自己コントロールができていることを示す回答であり, そのため, 回答数は低群の方が多かったと考えられる。これは計画的に物事を進めることができている様子がうかがえる回答である。日潟 (2018) においても, 本研究の Table 3 においてもネットメディア依存傾向と計画性には中程度の負の相関が得られている。計画的に物事を進めることを習慣として身に着けることによってネットメディア依存を防止することができると考えられる。また逆に, ネットメディアの使用を設定し, 時間とともに使用をやめることを行うことによって, 計画的に物事を進める力が養える可能性もある。

充電がなくなったらやめる, スマホを壊す, 回線を切るという回答を「強制終了」と命名した。自分で制御する力が失われているような回答であり, ネットメディア依存傾向の高群のみに見られた回答であった。スマホを壊すという非現実的な方法でしか使用をやめることができないと考えていることがうかがえ, 閉塞的な状況になっていることがうかがえる。

親に渡す, とりあげてもらう, 親に怒ってもらおうという回答を「他律」と命名した。中学生は他者に管理してもらうことが必要であると考えていることを示す回答である。橋元・大野・天野・吉田 (2019) は, 15歳から39歳を対象とした調査で, ネットメディア依存から脱却した者は, 「家族があなたの利用料金に制限を設けた(10.7%)」, 「家族があなたの生活環境を変えた(9.4%)」, 「家族があなたの利用時間に制限を設けた(9.1%)」が役立ったと感じていると報告している。この調査から依存を低減するためには年齢にか

Table 1 ネットメディアをやめる方法の回答の分類・回答例, ネット依存傾向の低群高群の人数

カテゴリー名	分類項目・回答例	ネット依存傾向の低群の人数	ネット依存傾向の高群の人数	カテゴリー名	分類項目・回答例	ネット依存傾向の低群の人数	ネット依存傾向の高群の人数
時間を自分で設定する	①タイマーなどで時間を決めておく	10	4	他にすることを考える	⑩ ネット以外に楽しいこと、好きなことを見つける (回答例) ネット以外の物に興味を持つこと 他の楽しいことを作る	5	1
	②時間を制限する (回答例) 制限をかけて時間がたったら電源が切れるようにする この時間になったら携帯を使えないように設定する スマホだったら1時間しか使えないようにしたり、何時までしか使えないようなアプリを入れる	4	2		やめようと思う	⑪ やめようと思う (回答例) 「〇〇しよう」と心の中で強く思ったらやめられる 自分で思う気持ち やめるという気持ち 時間を決めてしっかりやめるとネットを使う前に思う	7
	③時間を気にしてする (回答例) やっているときに時間を見る 時間を気にしながらやっていると危機感を感じ、長い時間やろうと思わなくなる	2	1	信念		⑫ やめなければ悪いことがあると思う、やめれば良いことがあると思う (回答例) ネットをやめなければ死ぬと考える お母さんに怒られるかもと思想像する このまま使ったらなにか嫌なことがあると思ってしまう ゲーム等をこのまま続けると目が悪くなる、成績が下がると言うことを考える ネットをやめれば自分にはこんなメリットがあると考えること やめたらいいことがあるって思う	4
	④使用ルールを決める (回答例) 私は何曜日とかで決まっている	1	2		⑬ やることをやればまたできると思う (回答例) 勉強した後、存分に「ネット」ができることを考え、勉強に集中する 宿題が終わればまた使えると思ってしまう	2	1
	⑤次にすることを決めてからする (回答例) 次にすることを決めてこの時間に絶対終わると決めてからする ご飯を食べる前の20分をする	2	0	後のことを考える		⑭ いつでもできると考える (回答例) いつでもできるから、これをして、またやろうと考える 今しなくてもいつでもできると思う	2
	⑥電源を切る	5	3		⑮ 後のことを考える (回答例) しないといけなことがある場合、このさきしんどくなることが分かると今しないと考え 後のことを考え、自分に言い聞かせる	4	1
	カテゴリーの合計	24	12	カテゴリーの合計数	8	3	
	強制終了	⑦充電がなくなったらやめる	0	2	⑯ その他 スマホをもたない 最初からネットをしなければいいと思う いつでもやめられるので特でない ×印のところにクリックをおして、すぐに消せるようにする 普段から周りの人とコミュニケーションをとる 1日のやることを考えて行動する	1	0
		⑧スマホを壊す、回線を切断する	0	5		1	0
	他律	カテゴリーの合計	0	7		1	0
⑨親に渡す、とりあげてもらい、没収してもらう		7	4	0		1	
他のことを考え行動を起こす	⑩怒られる	1	0	0		1	
	カテゴリーの合計	8	4	0		1	
	⑪スマホから離れる (回答例) 自分の離れたところにおく、自分の部屋から出る、ベッドから離れる	2	5	0		1	
	⑫他のことを考える (回答例) 自分が今とても楽しみなことを考えて頭の中からネットのことを忘れる やめるとお菓子が食べられるという方法でやめている時がある 先しないといけなことを考える	5	1	0		1	
	⑬他にやりたいことをする (回答例) ネットより好きなこと(絵を描いたり、読書をしたり)をする 音楽を聞く、空手をする、本を読む など 自分のやりたいことを優先する	6	3	0		1	
	⑭他のことをする	8	5	0		1	
	⑮やらなければいけないことをする (回答例) ネットよりも大切、必要なことをする 本当にしなければならないことを紙などに書き目のつくところにはればやめられると思います	4	2	0	1		
	カテゴリーの合計	25	16	低群高群の人数合計	84	53	

かわらず、ある程度周りの者が制限をかけ、使用低減に協力することが必要であることがわかる。しかし、内閣府(2020)の調査では、保護者は学校種が上がるにつれて「ルールを決めていない」との回答が増え、青少年と青少年の保護者の「ルールの有無に関する認識のギャップ」も拡大傾向があるとされる。保護者に啓発し、子どもの自主性のもとに援助していくことはネットメディア依存を防止する有効な方法であると考えられる。

ネットメディアから離れたり、その他のことを考える、他のことをするなどの回答を「他のことを考え行動を起こす」と命名した。ネットメディア依存傾向高群には物理的にネットメディア機器から離れるという回答が多く見られた。低群には、ネットメディア以外に興味をもっていること、他のことへの意識があることが示された。橋元・大野ら(2019)はネットメディア依存からの脱却者は依存からの脱却に役立った方法として「運動した(19.1%)」「ほかの趣味で時間を費やした(17.8%)」の比率が高いことを報告している。館農(2019)もスマートフォン依存への介入の方法として、単純にスマートフォンを使うことが面倒な状況を作ることの有効性を述べている。実際に、スマートフォンから離れ、違うことを行うことは有効な手段であるといえる。

ネットメディア以外に楽しいことを見つけるという回答を「他にすることをやる」と命名した。ネットメディア依存傾向低群には、他のことに視野を向ける姿勢が見られた。

上記の2つはネットメディア以外のことへの視点を向けることが有効であるとする方法で、実際にやることのある者はそれをするだけでやめることができ、やることがない者はやることがあればやめられると感じていることがわかる。日潟(2018)では、「空虚感」とネットメディア依存傾向に中程度の正の相関が見られており、日潟(2020)は将来の目標を設定し、それに対して今できることを考えさせ、取り組ませるといった心理教育を行った結果、「空虚感」に低下が見られた。ネットメディア依存に陥っている者は現実社会にすることがないため、ネットメディアに逃避したり、それで時間を潰すという行動に結びついていると多くの研究で示されている。そのため、ネットメディア機器の使用の低減という行動のみに焦点化するのではなく、具体的にネットメディア以外に視野を広げることを一緒に行っていくことが中学生から求められているともいえる。

やめるという気持ちを持つという回答を「やめようと思う」と命名した。自分の意識でやめられるという意識がネットメディア依存傾向低群には多く見られた。自分の欲求を自分の意志でコントロールができていないことを表す回答である。岡田(2014)は、自己コントロールを身に付けやすくするためには、小さいころからやりたくなくてもやるべきことをやる、やっつけたいことはやらないと自分の欲求を制御する能力を育むことが必要であると述べている。このような力を幼少期から身に付けていくことがネットメディア依存の予防となることが示唆される。

やめなければ悪いことが起こる、やめると良いことが起こると考えるという回答を「信念」と命名した。自分の中にネットメディアを使用することに対する罪悪感が生じていることがうかがえる回答であり、ネットメディア依存傾向高群も回答数が多かった。

やることをした後でまたできると思う、いつもできるからやめ

る、やり続けた後のことを考えるという回答を「後のことを考える」と命名した。これらの回答は、現在の楽しさに没頭する快樂志向ではなく、未来への意識がある回答であるといえる。

中学生自身が考えるネットメディアの使用をやめる方法を分類した結果、計画的に日常を送るようにする、物理的に離れる、サポートを得る、他のことへ意識を向ける、未来のことを考えるとするものであった。王・加藤(2018)はインターネット依存に対する自己制御能力に影響を与える要因として、生きがい意識があることを示している。生きがい意識とは、生活・人生に対する楽天的・肯定的感情、自己存在の意味の認識、未来に対する積極的・肯定的姿勢からなり、その生きがい意識には、ソーシャル・サポートとSOC(Sense of Coherence):首尾一貫感覚が正の影響を与えているとしている。中学生の自由記述によって得られた回答は、これを支持するものであるといえる。周りの者がやめることを強制するのはなく、彼らが考える方法を周囲の者が実現できるようにサポートしていくことが必要である。加えて、彼らが考える方法でやめることができた場合には、できたことを評価することで、さらに自己コントロール力が強化されるのではないかと考える。

2) ネットメディアがやめられないときにやめる方法の記載の有無と、ネットメディア機器の使用開始年齢、現在の使用時間、ネット依存尺度、時間的展望尺度の関連

ネットメディアの使用に対するやめる方法を自分の中で考えられているか、持っているか否かの違いをとらえるために、やめる方法の記載の有無を独立変数、ネットメディア機器の使用開始年齢、現在のネットメディア機器の使用時間、ネットメディア依存傾向、時間的展望尺度の下位尺度をそれぞれ従属変数として、 t 検定を行った。その結果をTable 2に示す。

やめる方法を記載している者は記載していない者に比べてネットメディア機器の使用開始年齢が遅いことが示された。現在の使用時間とネットメディア依存傾向には有意差はみられなかった。時間的展望尺度には有意差がみられ、記載した者は「将来の希望」、「将来の目標の渴望」、「計画性」、「現在と未来の連続性」、「過去と現在の連続性」が高いことが示された。

ネットメディア機器の使用開始年齢については使用開始年齢とその後のネットメディア依存との関連をとらえた研究から、男子においてはインターネット使用の開始年齢が5歳以前の場合、12歳以降の使用時間が長くなるという結果が示されている(Nakayama, Ueno, Mihara, Kitayuguchi & Higuchi, 2020)。岡田(2014)や岩崎(2013)もネットメディアを低年齢で始めたケースほど、その後重度な依存症になりやすいことを示している。World Health Organization(世界保健機関)が2019年4月24日に発表した「乳幼児の健康な成長に関するWHOのガイドライン」には、デジタルデバイスの使用時間についての基準も設けられており、2歳未満は使用を推奨せず、2~4歳は1日1時間未満の使用が適切であるとされている。本研究においても、ネットメディア機器の使用を自分でやめる方法が具体的に考えられている者のネットメディア機器の使用開始年齢は有意に高く、自分で意識して主体的にネットメディア機器の使用をコントロールできていることがうかがえる。ネットメディア依存の予防として、ネットメディア機器の使用の開

始を遅らせることが有効であることが示唆される。

やめる方法の記載の有無によって、ネットメディア依存傾向に違いはみられなかった。この結果は、やめる方法は考えることができるが、それを実行できているか否かに関係することが考えられる。例えば、「スマホを破壊する」、「回線を切る」などの方法を記載していても実際に実行に移す可能性は低い。また、実際に記載した方法でやめられているかどうか今回の調査ではわからない。鶴田（2012）は、高校生を対象としたR-PDCA（Research：診断，Plan：計画，Do：実施，Check：評価，Action：行動）サイクルの活動を用いたネットメディア依存に関する授業実践を行い、自分自身に必要な利用のルールを設定させ、それを行動に移す機会を学習活動の中で設けることによって肯定的な変化が生じたことを報告している。今後、実際にそれを行っているのかも合わせてとらえ、検討していくことが必要である。また、Table 1 のその他の回答に「いつでもやめられるので特にない」という回答があることから、記載していない者の中には、依存性が低く、あえて対応の必要がないため記載をしなかった可能性もある。

やめる方法の記載の有無と時間的展望の間には「空虚感」以外に有意な差がみられた。遠藤（2015）はネットメディア依存に陥った者の相談内容の共通点として、将来に対して希望がない、現実逃避からネットにのめり込むことなどをあげている。反対に、ネットメディアに依存しない子どもの共通点は、将来やりたいことがあり、夢をもっており、決まった生活習慣があるとしている。本調査においても具体的なネットメディア機器の使用をやめる方法を持っている者は、同様の傾向があることが示された。また、Table 1 のやめる方法の分類からもその傾向が読み取れる。したがって、現実の生活へ目を向けさせ、時間的展望に働きかけることによって、ネットメディア機器の使用を自分でコントロールすることが可能になることも示唆される。

しかし、「空虚感」については有意差がみられなかった。ネットメディア依存傾向が高い者は日常生活において空虚感が高いことは多くの研究で示されている（伊藤，2017；岡安，2015 他）。前述したように日潟（2018）においても、ネットメディア依存傾向と「空虚感」には中程度の正の相関がみられている。ネットメディアの使用をやめる方法の記載の有無はネットメディア依存傾向に有意差がみられていない。そのことは前述したように、やめる方法の記載が実際にそれを行って使用をやめることができているか否かにも関連することが示唆される。しかし、他の時間的展望の下位尺度には有意な差がみられているため、この点については再度検討する必要がある。

Table 2 ネットメディア使用のやめる方法の記載の有無とネットメディア機器の使用開始年齢、現在の使用時間、ネットメディア依存傾向、時間的展望の平均値の比較

	平均値 (SD)		t値	有意確率	
	記載無	記載有			
ネットメディア機器の使用開始年齢	n=185 9.49 (2.46)	n=135 10.07 (1.99)	df=318 -2.32	p<.05	
現在のネットメディア機器の使用時間(分)	n=185 109.61 (2.22)	n=130 108.23 (1.65)	df=313 -0.06	n.s.	
ネット依存尺度	n=197 38.98 (13.46)	n=137 38.37 (13.20)	df=332 0.42	n.s.	
時間的展望	将来の希望	2.77 (0.74)	2.95 (0.65)	-2.38	p<.05
	将来の目標の渴望	3.05 (0.78)	3.22 (0.71)	-2.00	p<.05
	空虚感	2.46 (0.84)	2.57 (0.85)	-1.21	n.s.
	計画性	2.28 (0.72)	2.53 (0.75)	-3.00	p<.01
	現在と未来の連続性	2.92 (0.69)	3.10 (0.61)	-2.48	p<.05
過去と現在の連続性	2.76 (0.74)	2.99 (0.77)	-2.76	p<.01	

謝辞

本研究にご協力いただきました中学校の生徒のみなさん、先生方に心から感謝を申し上げます。

本研究は福原心理教育研究振興基金からの助成金によって遂行いたしました。心から感謝を申し上げます。

引用文献

遠藤美季（2015）. 子どものネット依存－小学生からの予防と対策 かもがわ出版

橋元良明・大野志郎・天野美穂子・吉田一揮（2019）. 別にみたネット依存傾向者と脱却者の分析 東京大学大学院情報学環情報学研究 調査研究編, 35, 1-51.

日潟淳子（2018）. 中学生のネットメディア依存傾向と時間的展望の関連 姫路大学教育学部紀要, 11, 103-109.

日潟淳子（2020）. 時間的展望の視点を取り入れたネットメディア依存予防の心理教育の試み 令和元年度保育・教育実践論叢, 9-17.

樋口 進（2017）. 心と体を蝕む「ネット依存」から子どもたちをどう守るか ミネルヴァ書房

樋口 進（2020）. ゲーム障害について ゲーム依存症対策関係者連絡会議, 資料2

石井 僚（2015）. 時間的連続性尺度の作成 青年心理学研究 27 (1), 39-47.

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, 23, 1-14.

伊藤賢一（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, 24, 1-14.

伊藤賢一（2019）. 小中学生におけるインターネット依存をもたらし諸要因－群馬県前橋市における追跡調査に基づいて－ 群馬大学社会情報学部研究論集, 6, 1-14.

岩崎正人（2013）. 子供をゲーム依存症から救う精神科医の治療法 データハウス

河邊健太郎・堀内史枝・上野修一（2019）. 青少年におけるインター

- ネット依存の現状と関連する心理・社会的問題 精神神経学雑誌, 121, 540-548.
- 中山秀紀 (2015). 若者のインターネット依存 心身医学, 55, 1343-1352.
- Nakayama, F., Ueno, F., Mihara, S., Kitayuguchi, T. & Higuchi, S. (2020). Relationship between problematic Internet use and age at initial weekly Internet use *Journal of Behavioral Addictions*, 9 (1), 129-139.
- 内閣府 (2020). 令和元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 (速報)
- 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— 文春新書995
- 岡安孝弘 (2015). インターネット依存の心理社会的影響およびリスク要因に関する研究の動向 明治大学心理社会学研究, 11, 23-45.
- 王 一然・加藤佳子 (2018). インターネット依存と心理社会的要因との関連: Sense of coherence, ソーシャル・サポート, Well-being, 自己制御に注目して 神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要, 11 (2), 45-51.
- 総務省情報通信政策研究所 (2013). 青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査 調査報告書
- 総務省情報通信政策研究所 (2014). 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報告書
- 都筑 学 (2008). 小学校から中学校への学校移行と時間的展望—縦断的調査にもとづく検討— ナカニシヤ出版
- 鶴田利郎 (2012). R-PDCAサイクルの活動を用いたネット依存に関する授業実践: 依存防止プログラムの成果を援用した8時間の授業実践の試み 日本教育工学会論文誌, 35 (4), 411-422.
- 館農 勝 (2019). インターネット依存の新しいかたち: スマートフォン依存 (スマホ依存) (特集 インターネット依存の現状と課題) 精神神経学雑誌, 121 (7), 549-555.
- World Health Organization (2019). To grow up healthy, children need to sit less and play more: New WHO guidelines on physical activity, sedentary behavior and sleep for children under 5 years of age 24 April 2019, News release, Geneva
- Young, K. S. (1998). Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction--and a Winning Strategy for Recovery NYSE: John Wiley & Sons, Inc. (ヤング, K. S. 小田嶋由美子 (訳) インターネット中毒—まじめな警告です— 毎日新聞社)