

ゲーム時間による生活時間への影響の予備分析

—全国の高校生調査による、ゲーム時間の、睡眠時間・睡眠障害等の影響及び、予防効果の分析—

○田代光輝 (TASHIRO Mitsuteru)

Keywords : ゲーム依存、ネット依存、ゲーム条例、睡眠障害、ネット規制

1 目的

ゲームやネットの悪影響を心配する世論は一定数あり、香川県ではネット・ゲーム依存症対策条例を定め1日の利用時間を制限する等の規制も導入された。また、先行研究や、先行調査などでは、依存症への懸念や、大脳機能への影響を挙げる研究もある。一方で、これら心配は科学的根拠がないという反論もあり、賛否が分かれている。本研究は、これらの懸念に対して、高校生に対するアンケート調査を元に、ゲーム時間の相関を分析し、先行研究・調査で提言された懸念点を追試するとともに、ゲーム時間を抑制する効果的な施策を明らかにする。

2 方法

本研究の調査・分析方法は、先行研究において、田代(執筆者)が RISTEX のプロジェクトとして行ったアンケート手法を踏襲し、全国北海道・宮城・東京・愛知・大阪・福岡の 15 校の高校で 5,095 人(有効回答:4,952 人)に 2021 年 9 月~12 月にかけて、アンケートを実施した。

調査内容は、性別・学年・進路希望先・勉強の好き嫌い・成績などの属性や状況、ゲーム時間・睡眠時間・自由時間・勉強時間などの生活時間、フィルタリングの設置の有無・家庭内ルールの有無・情報リテラシー教育の有無などの予防策、依存傾向や睡眠障害などの健康状態などである。

ゲーム時間を目的変数として、統計ソフト R を使用して、変数減少法で説明変数を整理したうえで、重回帰分析をした。

3 結果

分析の結果、ゲーム時間や依存傾向は男女で有意な差があり、男性のほうがゲーム時間が長く、依存傾向があった。そのため男性のデータと女性のデータを分け、男性データを中心に分析した。分析の結果は、将来の夢が具体的にある、勉強が好き、進学希望先が大学の属性でゲーム時間が有意にマイナス、情報モラル教育を受けた経験があると、同じく有意にマイナス、依存の割合が高いと、同じく有意にプラスとなった。

4 結論

以上により、ゲーム時間抑制には、香川県の条例のように一律に規制することよりも、将来的な具体的な夢を持たせ、大学進学など具体的な目標達成のため、勉強をする時間が増える(それにより勉強が好きになる)ことが必要であるといえる。

【主要参考文献】

黒川 雅幸, 本庄 勝, 三島 浩路, ” 高校生・高専生用スマートフォン利用によるインターネット依存傾向尺度の作成” 奈良大学大学院研究年報 (18), 83-91, 2013