

横浜市学校保健審議会委員名簿

(敬称略・五十音順)

	氏名	性別	選出区分	役職名
1	うながみ りょうた 海上 良太	男	学校保健関係者	横浜市PTA連絡協議会 会計監査
2	おおき あきこ 大木 昭子	女	学校保健関係者	・横浜市薬剤師会 常務理事 ・学校薬剤師会 副会長
3	おおくぼ たつお 大久保 辰雄	男	学校保健関係者	・横浜市医師会 常任理事 ・学校医部会 副会長 (内科校医)
4	かわの しんじろう 河野 伸二郎	男	学校保健関係者	横浜市歯科医師会 副会長
5	すずき ゆうこ 鈴木 裕子	女	学識経験者	国士舘大学文学部教育学科教授
6	とべ ひでゆき 戸部 秀之	男	学識経験者	・埼玉大学教育学部教授 ・埼玉大学教育学部附属特別支援学校校長
7	ふじた じゅんいち 藤田 純一	男	学識経験者	横浜市立大学附属病院 診療科部長補佐 児童精神科外来医長
8	みほら きとこ 三原 聡子	女	学識経験者	独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター 臨床心理士
9	ものべ ひろふみ 物部 博文	男	学識経験者	横浜国立大学教育学部教授

「ゲーム障害・ネット依存実態調査」について

1 「ゲーム障害・ネット依存実態調査」を行う趣旨

平成 29 年の厚生労働省の調査では、「ネット依存」を疑われる人は、全国で中高生約 93 万人いると推定されています。また、国立病院機構 久里浜医療センターを平成 28 年から 29 年に受診した人のうち「ネット依存」の約 90%がゲーム障害という結果でした。このような状況の中、横浜市の小中学生の実態を把握するため「ゲーム障害・ネット依存」についてのアンケート調査を令和 2 年度に実施します。

2 調査対象・人数

横浜市立小中学校の小学 4 年生から中学 3 年生（約 10,000 人程度）

3 学校保健審議会での審議事項

「ゲーム障害・ネット依存実態調査」を行うにあたって、

- 質問項目や調査方法等の検討
- 調査実施後の分析等

4 学校保健審議会臨時委員について

現在の委員に加え、ゲーム障害・ネット依存等に造詣の深い方を臨時委員として 3 名を教育委員会で任命いたしました。

5 スケジュール（案）

令和元年 12 月 学校保健審議会（今回）
令和 2 年 2 月 学校保健審議会（質問項目等確定）
令和 2 年 6 月 委託契約締結
令和 2 年 10 月 アンケート実施
令和 2 年 11 月 アンケート回収
令和 3 年 1 月 学校保健審議会（分析）
令和 3 年 2 月 学校保健審議会（まとめ）

横浜市立小中学校児童生徒に対するゲーム障害・ネット依存に関する実態調査項目(案)

質問1 あなたの性別をお答えください。(○はひとつ)

- 1 男性
- 2 女性

質問2 あなたの今の学年を教えてください。(○はひとつ)

- 1 小学4年生
- 2 小学5年生
- 3 小学6年生
- 4 中学1年生
- 5 中学2年生
- 6 中学3年生

質問3 学校は楽しいですか。(○はひとつ)

- 1 楽しい
- 2 どちらとも言えない
- 3 楽しくない

質問4 学校のことや日々の出来事などについて、家族と直接会話をしますか。(○はひとつ)

- 1 いつも会話している
- 2 ときどきする
- 3 めったにしない
- 4 しない

質問5 あなたは普段朝食を食べますか。(○はひとつ)

- 1 いつも食べる
- 2 食べることが多い
- 3 食べないことが多い
- 4 食べない

質問6 ふだん、何時に寝ますか。(○はひとつ)

- 1 9時より前
- 2 9時から10時より前
- 3 10時から11時より前
- 4 11時から12時より前

- 5 12時から午前1時より前
- 6 午前1時から午前2時より前
- 7 午前2時から午前3時より前
- 8 午前3時より後

質問7 睡眠時間は、どのくらいですか。

平日 時間 分

休日前 時間 分

休日 時間 分

質問8 睡眠は足りていると思いますか。

- 1 足りている
- 2 足りていない

質問9 次のようなことがありますか。1から8について、回答のあてはまる番号ひとつ（1～4）に○をつけてください。

「1よくあてはまる 2あてはまる 3あまりあてはまらない 4あてはまらない」

- | | | | | |
|--------------------------------|---|---|---|---|
| 1 気分の落ち込みのせいで何もする気にならないことがある | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 よく眠れないことがある | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 落ち着かなくて、じっとしてられないことがある | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 集中したり、すばやく考えたりできないことがある | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 食欲がないことがある | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 身体の「だるさ」や「疲れやすさ」を感じることもある | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 急におこったり、泣いたり、うれしくなったりすることがある | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 ちょっとしたことでもかっとして、我慢できないことがある | 1 | 2 | 3 | 4 |

質問10 最近1か月のあなたの健康状態について質問します。1から18について、回答のあてはまる番号ひとつ（1～3）に○をつけてください。

「1よくある 2ときどきある 3ない」

- | | | | |
|---------------|---|---|---|
| 1 頭が重い、ぼんやりする | 1 | 2 | 3 |
| 2 横になって休みたい | 1 | 2 | 3 |
| 3 目がかれる | 1 | 2 | 3 |
| 4 頭が痛い | 1 | 2 | 3 |
| 5 肩がこる | 1 | 2 | 3 |
| 6 腰や手先が痛い | 1 | 2 | 3 |
| 7 体がだるい | 1 | 2 | 3 |

8	ねむい	1	2	3
9	急に立った時に倒れそうになったり、めまいがする	1	2	3
10	お腹が痛い	1	2	3
11	便秘または下痢をする	1	2	3
12	考えがまとまらない	1	2	3
13	イライラする	1	2	3
14	根気（ねばり強さ）がなくなる	1	2	3
15	人と話すのがいや	1	2	3
16	夜、眠れない	1	2	3
17	何もやる気がしない	1	2	3
18	大声をだしたり、思いきりあばれたい	1	2	3

質問 11 放課後に習い事や塾、部活動に参加していますか（○はひとつ）

- 1 している
- 2 していない

質問 12 体育の授業以外で、運動したり、体を動かして遊んだりする日は、一週間に何日ありますか。（○はひとつ）

- 1 0日
- 2 1～2日
- 3 3～4日
- 4 5日以上

質問 13 家、友達、学校、あなたのことについて質問します。1から8について、回答にあてはまる番号をひとつ（1～4）に○をつけてください。

1 そう思う 2 まあそう思う 3 あまりそう思わない 4 そう思わない

1	親にはいろいろ相談できる	1	2	3	4
2	何でも話せる現実の友達がいる	1	2	3	4
3	自分の気持ちや考えを人に言えないことがある	1	2	3	4
4	学校は楽しい	1	2	3	4
5	家ではホッとできる	1	2	3	4
6	暴力をふるったり、ひどいことを言ったりして、だれかを攻撃したいと思うことがある	1	2	3	4
7	見つからなければ、少しくらい悪いことをしてもかまわないと思うことがある	1	2	3	4
8	自分自身について、満足している	1	2	3	4

質問 14 あなたは自分専用の携帯電話、スマートフォンやタブレットを持っていますか。

(あてはまるもの全部に○)

- 1 携帯電話（ガラケー、キッズケータイ、みまもりケータイ、）を持っている
- 2 スマートフォンを持っている（キッズスマートフォン）
- 3 タブレット型パソコンを持っている
- 4 携帯電話もスマートフォンもタブレット型パソコンも持っていない

質問 15 あなたは学校のある日に、一日平均どのくらいの時間、インターネット（パソコン、携帯、スマートフォン、ゲーム機等を通して使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含む）をしていますか。（○はひとつ）

- 1 1時間未満（していない場合も含む）
- 2 1時間以上2時間未満
- 3 2時間以上3時間未満
- 4 3時間以上4時間未満
- 5 4時間以上6時間未満
- 6 6時間以上

質問 16 あなたは学校が休みの日（部活だけの日も含む）に一日平均どのくらいの時間、インターネット（パソコン、携帯、スマートフォン、ゲーム機を通して使うインターネットサービスで、ゲームやメールなどを含む）をしていますか。

- 1 1時間未満（していない場合も含む）
- 2 1時間以上2時間未満
- 3 2時間以上3時間未満
- 4 3時間以上4時間未満
- 5 4時間以上6時間未満
- 6 6時間以上

質問 17 あなたが利用した、インターネットのサービスでは何ですか。（利用したものの全部に○）

- 1 情報やニュースなどの検索（^{グーグル}Google・^{ヤフー}Yahooなど）
- 2 メール
- 3 チャット・^{スカイプ}Skype・メッセージ
- 4 ブログ・掲示板（5チャンネルなど）
- 5 SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）（^{ライン}LINE・^{ツイッター}Twitter・^{フェイスブック}Facebook・^{インスタグラム}Instagram・^{ティックトック}TikTokなど）
- 6 オンラインゲーム
- 7 動画サイト（ユーチューブ、ニコニコ動画など）

- 8 その他【それはなんですか？】
- 9 インターネットは使っていない。

インターネットを利用したことのある人は、続けてお答えください。
利用したことのない人は、質問 24 に進んでください。

質問 18 あなたがインターネットを利用した時に使用した機器は何ですか。(使用した機器全てに○)

- 1 パソコン
- 2 タブレット型パソコン
- 3 スマートフォン
- 4 携帯電話 (ガラケー)
- 5 携帯型ゲーム機 (ニンテンドーDS など)
- 6 据え置き型ゲーム機 (ニンテンドースイッチ、プレステーションなど)
- 7 携帯型音楽プレイヤー (iPod など)
- 8 その他【それは何ですか】

質問 19 あなたがはじめてインターネットを利用したのは何歳の頃ですか。(○はひとつ)

- 1 小学校入学前
- 2 小学校 1～3 年生頃
- 3 小学校 4～6 年生頃
- 4 中学校に入学してから
- 5 覚えていない

質問 20 一番長くインターネット (パソコン、携帯、スマートフォン、ゲーム機等を通して使うインターネットサービスで、ゲームやメールなども含む) をした日は、どれくらいの時間インターネットをしましたか。(○はひとつ)

- 1 2 時間未満
- 2 2 時間以上 4 時間未満
- 3 4 時間以上 6 時間未満
- 4 6 時間以上 8 時間未満
- 5 8 時間以上 10 時間未満
- 6 10 時間以上

質問 21 情報通信機器 (パソコン、携帯、スマートフォン、ゲーム機等) を最も多くの時間利用する場所はどこですか。(○はひとつ)

- 1 自宅 (自分の部屋)

- 2 自宅（自分の部屋以外）
- 3 交通機関（電車やバスでの移動中、駅のホームで待っている間など）
- 4 外出先
- 5 その他

質問 22 情報通信機器（パソコン、携帯、スマートフォン、ゲーム機等）にはフィルタリング（有害サイトへのアクセス制限サービス）を設定していますか（○はひとつ）

- 1 自分でフィルタリングを設定している
- 2 保護者がフィルタリングを設定している
- 3 保護者が設定しているが見えないサイトやアプリは保護者に頼んで見えるようにしてもらっている
- 4 フィルタリングはしていない
- 5 以前はしていたが解除や解約をした
- 6 わからない

質問 23 下を書いてある 1 から 20 の質問について、回答にあてはまる番号をひとつ（1～5）に○をつけてください。

1 まったくない 2 めったにない 3 ときどきある 4 よくある 5 いつもある

- 1 気がつくと思っていたより長い時間ネットを利用していることがある

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---
- 2 ネットを長く利用していたために、家庭での役割や家事（手伝いなど）をしないことがある

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---
- 3 学校や友達と過ごすよりも、ネットを利用したいと思うことがある

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---
- 4 ネットで新しく知り合いを作ることがある

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---
- 5 周りの人からネットを利用する回数や時間について注意されたことがある

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---
- 6 ネットを利用している時間が長くて学校の成績が下がっている

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---
- 7 ネットが原因で、勉強に集中できないことがある

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---
- 8 他にやらなければならないことがあっても、まず先にメールや LINE、ツイッターなどをチェックすることがある

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---
- 9 ネットで何をしているのか聞かれたとき、いいわけをしたり、隠そうとしたりすることがある

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---
- 10 いろいろな問題から気をそらすために、ネットで時間を過ごすことがある

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---
- 11 気がつけば、また次のネット利用を楽しみにしていることがある

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 2 ネットのない生活は、退屈で、さびしいだろうと不安に思うことがある | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 3 ネットを利用している最中に誰かに邪魔をされると、イライラしたり、怒ったり、言い返したりすることがある | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 4 夜遅くまでネットを利用することが原因で、睡眠時間が短くなっている | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 5 ネットを利用していないときでも、ネットのことを考えてぼんやりしたり、ネットを利用しているところを空想したりすることがある | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 6 ネットを利用しているとき「あと数分だけ」と自分で言い訳していることがある | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 7 ネットを利用する時間や回数を減らそうとしても、できないことがある | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 8 ネットを利用している時間や回数を、人に隠そうとすることがある | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 9 誰かと外 出するより、ネットを利用することを選ぶことがある | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 0 ネットを利用している時は何ともないが、ネットを利用していない時はイライラしたり、憂鬱な気持ちになったりする | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

質問 24 あなたは、この1年くらいゲーム機、パソコン、スマホなどでゲームをしましたか

- 1 した
- 2 していない（していない場合は、これで質問は終わりです。ご協力ありがとうございました。）

質問 25 ゲームを始めた年齢は何歳でしょうか

- (1) オフラインゲーム（インターネットに接続されていないゲーム）（○はひとつ）
 - 1 小学校入学前
 - 2 小学校1～3年生頃
 - 3 小学校4～6年生頃
 - 4 中学校に入学してから
 - 5 覚えていない
 - 6 利用したことがない
- (2) オンラインゲーム（インターネットに接続されているゲーム）（○はひとつ）
 - 1 小学校入学前
 - 2 小学校1～3年生頃
 - 3 小学校4～6年生頃
 - 4 中学校に入学してから
 - 5 覚えていない

6 利用したことがない

質問 26 ゲームをしている機器は何ですか（あてはまるもの全部に○）

- 1 パソコン
- 2 タブレット
- 3 スマートフォン
- 4 携帯型ゲーム機（ニンテンドーDS など）
- 5 据え置き型ゲーム機（ニンテンドースイッチ、プレステなど）
- 6 携帯型音楽プレイヤー（iPod など）
- 7 ゲームセンターのゲーム機

質問 27 ゲームをする場所はどこですか（あてはまるもの全部に○）

- 1 自宅
- 2 友人の家
- 3 公園・広場
- 4 公共の場所（地区センター・図書館など）
- 5 Wi-Fi のある施設（スーパー、駅、コンビニ、ファストフード店など）
- 6 ゲームセンター
- 7 移動中に（電車やバスでの移動中、駅のホームやバス停で待ってる間など）
- 8 その他

質問 28 ゲームは、主にオンラインでしていますか、それともオフラインでしていますか。（○はひとつ）

- 1 主にオンライン
- 2 主にオフライン
- 3 両方同じくらい
- 4 分からない

質問 29 おもにどのジャンルゲームをしていますか。（当てはまるもの全部に○）

- 1 RPG 系（ドラゴンクエスト、 ）
- 2 シューティング系（PUBG、 など）
- 3 戦略シミュレーション系（ など）
- 4 アクション系（モンスターハンター、 ）
- 5 育成系
- 6 パズル
- 7 ソーシャル（スマホ、ガラケー）

- 8 デジタルカード
- 9 テーブル系 (将棋・囲碁・麻雀など)
- 10 リズム、音楽
- 11 その他 ()

質問 30 通常は誰とゲームをしていますか。(あてはまるものに全部○)

- 1 一人で
- 2 家族
- 3 現実の友達
- 4 ネット上の友達
- 5 ネット上の見知らぬ人
- 6 知り合いの人

質問 31 ゲームを1日にだいたい何時間していますか。平日と休日に分けてそれぞれお答えください。(○はひとつ)

- 1 1時間未満
- 2 1時間以上2時間未満
- 3 2時間以上3時間未満
- 4 3時間以上4時間未満
- 5 4時間以上6時間未満
- 6 6時間以上

質問 32 イースポーツ (e-sports) について質問します。

- 1 イースポーツを知っていますか。
1 はい 2 いいえ
- 2 将来イースポーツの選手になりたいと思いますか
1 なりたいと思う 2 なりたいが無理だと思う 3 なりたいとは思わない
- 3 イースポーツの選手になるために、ゲームをしていますか
1 はい 2 いいえ

質問 33 下を書いてある1から20の質問について、回答にあてはまる番号をひとつ(1~5)に○をつけてください。

- 1 まったくない 2 めったにない 3 ときどきある 4 よくある 5 いつもある
- 1 気がつくと思っていたより長い時間ゲームをしていることがある
1 2 3 4 5
- 2 ゲームを長くしていたために、家庭での役割や家事(手伝いなど)をしないことがある

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 学校や友達と過ごすよりも、ゲームをしたいと思うことがある | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 ゲームで新しく知り合いを作ることがある | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 周りの人からゲームをする回数や時間について注意されたことがある | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 ゲームをしている時間が長くて学校の成績が下がっている | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 ゲームが原因で、勉強に集中できないことがある | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 他にやらなければならないことがあっても、まず先にゲームをする | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 ゲームで何をしているのか聞かれたとき、いいわけをしたり、隠そうとしたりすることがある | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 いろいろな問題から気をそらすために、ゲームをして時間を過ごすことがある | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 気がつけば、また次にゲームをする事を楽しみにしていることがある | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 ゲームがない生活は、退屈で、さびしいだろうと不安に思うことがある | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 ゲームをしている最中に誰かに邪魔をされると、イライラしたり、怒ったり、言い返したりすることがある | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 夜遅くまでゲームをするのが原因で、睡眠時間が短くなっている | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 ゲームをしていないときでも、ゲームのことを考えてぼんやりしたり、ゲームをしているところを空想したりすることがある | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 ゲームをしているとき「あと数分だけ」と自分で言い訳していることがある | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 ゲームをする時間や回数を減らそうとしても、できないことがある | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 ゲームをしている時間や回数を、人に隠そうとすることがある | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 誰かと外出するより、ゲームをするを選ぶことがある | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 ゲームをしている時は何ともないが、ゲームをしていない時はイライラしたり、憂鬱な気持ちになったりする | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

質問 34 ゲームのために、過去 12 か月に以下のようなことが起きたでしょうか。起きたことに○をつけてください。病気など、ゲーム以外の理由で起きた場合は除きます。(あてはまるもの全部に

○をつけてください)

- 1 学校の遅刻
- 2 欠席
- 3 学校の成績の低下
- 4 友達が減った
- 5 家族との関係が悪くなった
- 6 家で物にあたり壊した
- 7 家族に暴力をふるった
- 8 いつもの時間に起きられなかった
- 9 昼夜逆転またはその傾向
- 10 ゲーム課金が多く、家族やほかの人に注意された
- 11 食事が不規則になった。
- 12 寝落ちするまでゲームを続けていた

質問35 以下のそれぞれの質問について、あなたに当てはまりますか。それぞれ「全くなかった」「時々あった」「よくあった」から選んで○をつけてください。(○はそれぞれ1つずつ)

1 全くなかった 2 ときどきあった 3 よくあった

- 1 ゲームをしていない時どれくらいゲームのことを考えたり、次にするゲームのことを思ったりすることがありましたか 1 2 3
- 2 ゲームが全くできなかつたり、いつもよりゲーム時間が短かったとき、どれくらいソワソワしたり、イライラしたり、不安になったり悲しい気持ちになりましたか 1 2 3
- 3 もっと長い時間ゲームをしたいと感じたことがありますか 1 2 3
- 4 過去12か月間でゲームをする時間をへらそうとした結果減らせなかったことはありますか 1 2 3
- 5 過去12か月間で、友達と遊んだり、ゲーム以外の遊びをすることよりも、ゲームの方を選んだことがありますか 1 2 3
- 6 何らかの問題が生じているにも関わらず、長時間ゲームをしたことがありますか。問題とは、宿題や課題などやるべき事があるにもかかわらず勉強に集中できなかつたり、ゲームのことで家族と口論になったなどです。 1 2 3
- 7 自分がどれくらいゲームをしていたかについて、家族、や友達など周りの人にばれないようにしようとしたり、ゲームについて嘘をついたことがありますか 1 2 3
- 8 嫌な気持ちを晴らすためにゲームをしたことがありますか。 1 2 3
- 9 ゲームのために家族や友達とトラブルになったり仲が悪くなったことがありますか 1 2 3
- 10 過去12か月間でゲームのせいで学校での勉強がうまく出来なかつたことがありますか 1 2 3