

せいかつしゅうかん

ネット・ゲーム使用と生活習慣についてのアンケート

(インターネット)

このアンケートのこたえかた

☆このアンケートではみなさんが、スマートフォン(以後、スマホと略します)も含めたインターネット(以後、ネットと略します)をどのように使っているか質問します。また、合わせてみなさんの生活習慣(毎日のすごしかた)について、質問します。

☆18歳(高校3年生)以下の方は、必ず、アンケートに答えて良いか保護者の方に相談して、下にある「保護者同意欄」を保護者の方に記入してもらってから回答してください。みなさんの回答を、保護者の方や学校の先生に伝えることはありませんので、正しい(うそのない)答えを書いてください。

☆質問をよく読んで、あてはまる番号に○をするか、数字を記入してください。

☆「答えたくない質問」や「わからない質問」には、答えなくても大丈夫です。

☆似た内容の質問がありますが、すべてにお答えください。

☆最後まで答えを記入したら、緑色の封筒に入れて郵便ポストにいれてください(学校には持って行かないでください)。

保護者同意欄 (18 歳以下のお子様の場合)

☐

このアンケートに協力することに同意します。

※ ☐ に○をつけてください。

回答はすべて統計的に処理し、プライバシーは保護されます。

また、個人の回答が学校を含めた第三者に知られることはありません。

〔アンケートのお問い合わせ先(調査実施委託機関)〕

一般社団法人 新情報センター 担当: 平栗・牛島

〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿 1-19-15

フリーダイヤル 0120-21-5231 (平日 9:00~12:00、13:00~17:00)

ホームページ <https://www.sjc.or.jp/>

〔調査主体〕 厚生労働省 ネット使用と生活習慣に関する実態調査研究グループ

調査代表 樋口 進(国立病院機構 久里浜医療センター院長)

地点番号			対象番号		
オンライン調査の ID 番号6桁					

【全員への質問です】最初に、あなた自身^{じしん}のことについて、質問します。

質問1 あなたは男性ですか、女性ですか。(○はひとつ)

1 男性

2 女性

質問2 あなたは何歳^{なんさい}ですか。(□に数字)

--	--

歳

【全員への質問です】あなたのうちでの生活や家族について、質問します。

質問3 あなたは現在^{げんざい}、だれと住んでいますか。(一緒に住んでいる人全部^{いっしょ}に○)

1 父親

4 姉

7 祖父

10 親せき以外の人

2 母親

5 弟

8 祖母

(誰^{だれ}ですか?)

3 兄

6 妹

9 その他の親せき^{ほか しん}

⇒【19歳以上の方は、下の質問5へ】

【18歳以下の方のみの質問です】質問4 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

5 中学2年生

9 高校3年生

2 小学5年生

6 中学3年生

10 高校進学しなかった

3 小学6年生

7 高校1年生

11 高校中退

4 中学1年生

8 高校2年生

【全員への質問です】質問5 あなたは今、仕事をしていますか。(○はひとつ)

1 フルタイムの仕事

2 パートタイムの仕事・アルバイト

3 仕事はしていない

⇒【19歳以上の方は、次ページの質問10へ】

【18歳以下への質問です】あなたの学校での生活について、質問します。

質問6 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

4 学校へは通っていない ⇒【質問10へ進んでください】

質問7 あなたはクラブ活動^{かつどう}に参加していますか。(○はひとつ)

- 1 積極的^{せっきよくてき}に参加している
- 2 積極的^{せっきよくてき}でないが参加している
- 3 参加していない

質問8 この30日間に、学校の体育の授業以外に、何かスポーツや運動^{うんどう}をした日は何日ありましたか。(○はひとつ)

- | | | | |
|--------|--------|----------|-----------|
| 1 0日 | 3 3～5日 | 5 10～19日 | 7 毎日(30日) |
| 2 1か2日 | 4 6～9日 | 6 20～29日 | |

質問9 クラスや部活動の仲間で、悩みごとを話せる仲の良い友だちはいますか。
(○はひとつ)

- | | | |
|----------|--------------------------|-------|
| 1 たくさんいる | 2 何人 ^{なんにん} かいる | 3 いない |
|----------|--------------------------|-------|

―― ―――
[全員^{ぜんいん}への質問^{しつもん}です] インターネット(パソコン・携帯電話^{けいたいでんわ}・スマートフォンなど)の
利用について質問します。
―― ―――

質問10 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
- 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11 この30日間に、あなたは学校や仕事のある日に、1日平均どのくらいの時間、インターネット(パソコン、携帯^{けいたい}、スマートフォン、ゲーム機^{ゲームき}等^{など}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^{ふく})をしましたか?(□に数字を記入)(まったくしなければ、0時間0分と回答してください)

1日

--	--

時間

--	--

分

質問12 この30日間に、あなたは学校や仕事が休みの日(部活だけの日も含む)に1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)をしましたか。(□に数字を記入)
(まったくしなければ、0時間0分と回答してください)

1日

--	--

時間

--	--

分

質問13 この30日間で、あなたが利用した、インターネットのサービスは何ですか。
(利用したもの全部に○)

- 1 情報^{じょうほう}やニュースなどの検索^{けんさく}(Google・Yahoo^{ヤフー}など)
- 2 メール
- 3 チャット^{スカイプ}・Skype^{スカ이프}・メッセンジャー
- 4 ブログ^{けいじばん}・掲示板(5ちゃんねるなど)
- 5 SNS^{エスエヌエス}(ソーシャルネットワーキングサービス)
(LINE^{ライン}・Twitter^{ツイッター}・Facebook^{フェイスブック}・Instagram^{インスタグラム}・TikTok^{ティックトック}など)
- 6 オンラインゲーム
- 7 動画^{どうが}サイト^{ユーチューブ}(Youtube、ニコニコ動画など)
- 8 その他【それはなんですか？】

質問14 この30日間で、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。
(利用したもの全部に○)

- 1 パソコン
- 2 タブレット型^{がた}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^すゲーム機(ニンテンドースイッチ、プレステなど)
- 7 携帯型音楽プレイヤー(iPodなど)
- 8 その他【それはなんですか？】

質問15 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 3歳未満 | 4 9～12歳未満 | 7 利用したことがない |
| 2 3～6歳未満 | 5 12歳以上 | |
| 3 6～9歳未満 | 6 おぼえていない | |

質問16 この30日間で一番長い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)をした日、どれくらいの時間インターネットをしましたか。

(□に数字を記入)(まったくしなければ、0時間0分と回答してください)

1日

--	--

時間

--	--

分

質問17 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を、次のうちから1つ選んでください。(○はひとつ)

- 1 自宅(自分の部屋)
- 2 自宅(自分の部屋以外)
- 3 職場や学校
- 4 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)
- 5 外出先
- 6 その他

質問18 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等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

今度はゲームについて、質問します。この調査のゲームとは、ゲーム機、パソコン、スマホなどを
使ったゲームのことです。

質問 19. あなたは、過去^{かこ}12 か月間^{げっかん}にゲーム機、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
└─→

【12 ページの質問 32 へ】

質問20. ゲームを始めた年齢は何歳でしょうか。(□に数字を記入)

1) オフライン(インターネットに接続されていない)ゲーム

--	--

歳

X わからない

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

--	--

歳

X わからない

質問21. 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22. 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 | 4 ネットカフェ | 7 Wi-Fiのある施設 <small>（駅、コンビニ、デパートなど）</small> |
| 2 職場や学校 | 5 ゲームセンター | 8 その他 |
| 3 友人の家 | 6 移動中に | |

質問 23. 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 | 2 | 3 | |
| 主にオンライン | 主にオフライン | 両方同じくらい | X わからない |

質問24. 主にどのジャンルのゲームをしていますか。(あてはまるもの全部に○)

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| 1 R P G 系(MMO MORPG) | 7 ソーシャル(スマホ、ガラケー) |
| 2 シューティング系(FPS,TPS など) | 8 デジタルカード |
| 3 戦略シミュレーション系(RTS、lol など) | 9 テーブル系(将棋・囲碁・麻雀など) |
| 4 アクション(アクション、格闘など) | 10 リズム、音楽 |
| 5 育成系 | 11 その他() |
| 6 パズル | |

質問 25. 通常は誰とゲームをしていますか。(あてはまるもの全部に○)

- | | |
|---------|--------------|
| 1 一人で | 4 ネット上の友人 |
| 2 家族 | 5 ネット上の見知らぬ人 |
| 3 現実の友人 | |

質問 26. 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。(口に数字を記入)

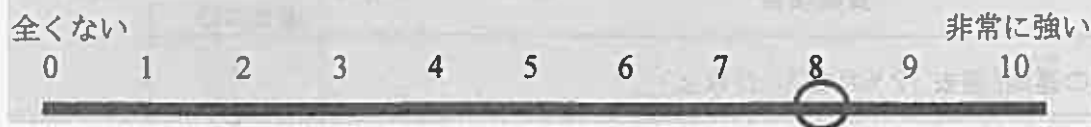
- | | | | | | |
|-------|----------------------|----|----------------------|---|---------|
| 1) 平日 | <input type="text"/> | 時間 | <input type="text"/> | 分 | X していない |
| 2) 休日 | <input type="text"/> | 時間 | <input type="text"/> | 分 | X していない |

質問 27. 過去 12 カ月間について以下の質問それぞれに、「はい」、「いいえ」のどちらかに○をつけてください。(○はそれぞれに 1 つずつ)
質問が難しい場合は、保護者の方に意味を確認してお答えください。

質問項目	回答	
	はい	いいえ
1 ゲームをしすぎていると思っているので、ゲームを減らすまたは止めたいと いつも思っていますか。	1	2
2 ゲームをしすぎていると思っているが減したり止めたりできていないので、 減らす・止める試みを繰り返していますか。	1	2
3 本来ゲームをしてはいけない状況で(例えば、授業中や工作中)、よくゲ ームをしていましたか。	1	2
4 ゲームを止めなければいけない時に、しばしばゲームを止められませんでしたか。	1	2
5 ゲームをする前に意図していたより、しばしばゲーム時間が延びましたか	1	2
6 ゲームのために、スポーツ、趣味、友達や親せきと会うなどといった大切 な活動に対する興味が著しく下がったと思いますか。	1	2
7 ゲームのために、スポーツ、趣味、友達や親せきと会うなどといった大切 な活動を減らすまたは止めましたか。	1	2
8 日々の生活で一番大切なのはゲームですか。	1	2
9 予定を立てる時に、まずゲームを優先してたてますか。	1	2
10 勉強や仕事、友人とのつきあい、家族行事などよりゲームの方が大切で すか。	1	2
11 ゲームのために、学業に悪影響がでたり、仕事を危うくしたり失ったりして も、ゲームを続けましたか。	1	2
12 ゲームのために、友人、恋人、親しい人などといった大切な人との関係を 危うくしたり失ったりしても、ゲームを続けましたか。	1	2
13 ゲームをしていたために、登校、出勤、だれかとの約束といった大切なこと ができなくても、ゲームを続けましたか。	1	2
14 ゲームが腰痛、目の痛み、頭痛、関節や筋肉痛などといった体の問題を 引き起こしていても、ゲームを続けましたか。	1	2
15 ゲームにより、睡眠障害(朝起きれない、眠れないなど)や憂うつ、不安な どといった心の問題が起きていても、ゲームを続けましたか。	1	2
16 ゲーム機やゲームソフトを買う、またはゲーム課金などでお金を使いすぎ、 それが重大な問題になっていても、ゲームを続けましたか。	1	2

質問 28. 以下の 3 つの質問に、あなたはどの程度あてはまりますか。悪影響が全くない場合は「0」、非常に強かった場合は「10」として、例に従って、自分の程度を下の線に○をしてください。(チェックはそれぞれに1つずつ)

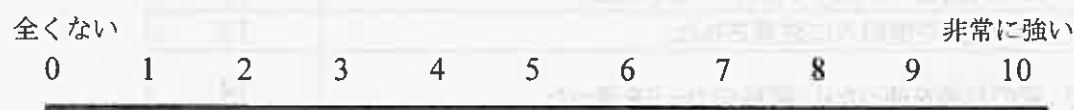
【記入例】 自分への影響が8のとき



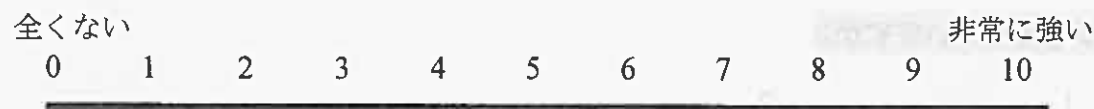
a. 過去 12 ヶ月間に、ゲームがあなたの学業や仕事にどの程度悪影響があつたでしょうか。下の線に、自分の程度を○してください。



b. 過去 12 ヶ月間に、ゲームがあなたの社会生活(友人関係、趣味など)にどの程度悪影響があつたでしょうか。下の線に、自分の程度を○してください。



c. 過去 12 ヶ月間に、ゲームがあなたの家庭生活や家族の役割を果たすことにどの程度悪影響があつたでしょうか。下の線に、自分の程度を○してください。



質問 29. ゲームのために、過去 12 ヶ月間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)

質問項目	あてはまる場合に○
1 学校や職場の遅刻(過去 12 ヶ月で 30 日以上)	1
2 欠席や欠勤(過去 12 ヶ月で 30 日以上)	2
3 学業成績の低下や仕事のパフォーマンスの低下	3
4 転校(例えば、普通高校から通信制高校)	4
5 退学または退職	5
6 現実の友人が減った	6
7 家族との関係が悪くなった	7
8 家で、物に当たったり、こわしたりした	8
9 家族に暴力をふるった	9
10 朝起きられなかった(過去 12 ヶ月で 30 日以上)	10
11 昼夜逆転またはその傾向(過去 12 ヶ月で 30 日以上)	11
12 家にひきこもっていた(過去 12 ヶ月で合計 6 ヶ月以上)	12
13 ゲーム課金が多く、家族や他の人に注意された。	13
14 家族に内緒で、家のお金を使ったり、家族のカードを使った	14
15 食事を定期的に摂らなかった	15

質問30. 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 2
はい いいえ

2) 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 2
はい いいえ

質問 31, 以下のそれぞれの質問について、過去 12 カ月間のあなたにあてはまりますか。それぞれ「全くなかった」「ときどきあった」「よくあった」から選んで○をつけてください。
(○は(1)から(10)それぞれ1つずつ)

	全く なかった	ときどき あった	よく あった
(1) ゲームをしていないときにどれくらい頻繁に、ゲームのことを空想したり、以前にした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、どれくらい頻繁にソワソワしたり、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) 過去12カ月間で、十分ゲームをしたと感じるために、もっと頻繁に、またはもっと長い時間ゲームをする必要があると感じたことがありますか。	1	2	3
(4) 過去12カ月間で、ゲームをする時間を減らそうとしたが、うまく行かなかったことがありますか。	1	2	3
(5) 過去12カ月間で、友人に会ったり、以前に楽しんでた趣味や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かかわらず、長時間ゲームをしたことがありますか。問題とは、たとえば、睡眠不足、学校での勉強や職場での仕事がかどらない、家族や友人と口論する、すべき大切なことをしなかった、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、友人、または他の大切な人にばれないようにしようしたり、ゲームについてそのような人たちに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。嫌な気持ちとは、たとえば、無力に感じたり、罪の意識を感じたり、不安になったりすることです。	1	2	3
(9) ゲームのために大切な人間関係をあやうくしたり、失ったことがありますか。	1	2	3
(10) 過去12カ月間で、ゲームのために学校での勉強や職場での仕事がうまくできなかったことがありますか。	1	2	3

【ゲームをしていない人も含む全員への質問です】

質問32. 下を書いてある(1)から(8)の質問それぞれについて、「1. はい」「2. いいえ」のいずれかに○をつけてください。(○はそれぞれ1つずつ)

		はい	いいえ
(1)	あなたはインターネットに夢中になっていると感じていますか。(たとえば、前回ネットでしたことを考えたり、次回ネットをすることを待ち望んでいたり、など)	1	2
(2)	あなたは、満足を与えるために、ネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じていますか。	1	2
(3)	あなたは、ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか。	1	2
(4)	ネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感ずますか。	1	2
(5)	あなたは、使い初めに意図したよりも長い時間オンラインの状態です。	1	2
(6)	あなたは、ネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活のことを台無しにしたり、あやうくするようなことがありましたか。	1	2
(7)	あなたは、ネットへの熱中のしすぎをかくすために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありますか。	1	2
(8)	あなたは、問題から逃げるために、または、絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといったいやな気持ちから逃げるために、ネットを使いますか。	1	2

【18歳以上の人のみ】

質問 33. 車の運転中のスマホ使用について質問します。(○はそれぞれ 1 つずつ)

1) 運転中にスマホを使いますか。

1. しばしば 2. ときどき 3. たまに 4. 使わない 5. 運転しない

2) 運転中にゲームをしますか。

1. しばしば 2. ときどき 3. たまに 4. しない 5. 運転しない

ご協力ありがとうございました。