

ネットゲーム依存者の実態と脱却要因

What Causes Internet Gaming Addiction?: The Current Situation and How to Escape from Dependency

橋元良明 HASHIMOTO, Yoshiaki 大野志郎 OHNO, Shiroh 天野美穂子 AMANO, Mihoko

目次

- 0. 調査の概要 大野 志郎
 - 0.1 調査の目的
 - 0.2 調査方法
 - 0.3 ネットゲーム依存傾向者について
 - 0.4 依存傾向者の分布
 - 0.5 心理変数について
- 1. ネットゲーム現在熱中者の利用状況 大野 志郎
 - 1.1 ネットゲームおよびその他のサービスの利用時間
 - 1.2 ネットゲームの利用目的と継続する理由
 - 1.3 ネットゲーム利用のリテラシー
 - 1.4 利用するネットゲームのジャンル・要素
 - 1.5 本章のまとめ：ネットゲーム依存傾向者の現状
- 2. ネットゲーム現在熱中者の利用による影響 天野 美穂子
 - 2.1 ネットゲームへの熱中による経験
 - 2.2 ネットゲーム内における行動
 - 2.3 日常生活における行動
 - 2.4 心理傾向
 - 2.5 本章のまとめ：ネットゲーム依存傾向者の特徴
- 3. 依存脱却者のプロフィール 橋元 良明
 - 3.0 「依存脱却者」の定義
 - 3.1 当時のネットゲーム利用動機

- 3.2 ゲームに熱中し続けた理由
- 3.3 依存状況時の経験
- 3.4 依存状況時に受けた教育やレクチャーとそれらが役立った比率
- 3.5 依存状況時に依存脱却のために行なった行動とそれらが役立った比率
- 3.6 依存状況時に依存脱却のために行なった努力とそれらが役立った比率
- 3.7 依存状況時に依存脱却のために家族が行なったこととそれらが役立った比率
- 3.8 依存状況時にネットゲームへの熱中の度合いが減った背景
- 3.9 依存状況時に熱中していたネットゲームの種類や特徴
- 3.10 脱却者の心理傾向

単純集計

橋元良明 東京大学大学院情報学環
大野志郎 東京大学大学院情報学環
天野美穂子 東京家政大学家政学部児童教育学科／東京大学大学院情報学環客員研究員

本研究は、JST /RISTEX「安全な暮らしをつくる新しい公／私空間の構築」領域「多様化する嗜癖・嗜虐行動からの回復を支援するネットワークの構築」(ATA-net、代表：石塚伸一)の一環として、東京大学 橋元良明，東京大学 大野志郎，東京家政大学 天野美穂子により実施された。

0. 調査の概要

0.1 調査の目的

アメリカ精神医学会による DSM-5 へのインターネットゲーミング障害の診断基準の記載、WHO による ICD-11 における精神障害としての分類などの背景から、ゲームの依存的使用が世界的に問題視されている。本研究では、青少年におけるゲーム障害の現状と脱却に寄与する因子を探るため、ネットゲームへの熱中者、過去熱中者（脱却者）に対するオンラインアンケート調査を行った。設問の内容は、ネットゲーム利用時間、ネットゲームの利用動機、ネットゲームをやめられない理由、ネットゲーム依存尺度、ネットゲーム利用による影響、ネットゲーム依存に関する学習歴、ネットゲーム利用の軽減手段、ネットゲーム利用軽減時期の状況、利用しているネットゲームタイトル、ジャンル、要素・機能、各種心理傾向である。

0.2 調査方法

(1)調査方法：オンラインアンケート調査。事前調査を実施して対象者を抽出し、本調査の対象とした。

(2)本調査回収数 1,649 票

(3)調査対象者：日本全国の株式会社マクロミルおよび提携会社の登録モニタのうち、現在、あるいは過去3年以内にネットゲームに熱中していた経験のある、高校生・大学生の男女。本調査対象者の選別にあたり、事前調査（配布数約 20,000 票）において、次の a、b を主な条件とした。

a) 現在、高校生または大学生であること

b) ネットゲーム（ゲームアプリを含む）に**現在熱中している、または過去に熱中していた**（現在は熱中していない）こと¹

また、一定の期間・時間のネットゲーム利用を行っていたこと、熱中していた時期が記憶に残っている程度最近であることとする c、d、e を付加的な条件とした。

c) 過去熱中者の場合、**熱中していた時期が最近から3年程前までの間であること**

d) ネットゲームに**熱中していた期間が3か月以上であること**

e) **熱中していた時期のネットゲーム利用時間が平日1日1時間以上であること**

b の条件において「現在熱中している」と回答した者（以下、**現在熱中者**）と「過去に熱中していたが、現在は熱中していない」と回答した者（以下、**過去熱中者**）の区分

¹ 当初は依存尺度に基づき、ネットゲーム依存傾向者のみを調査対象とする計画であったが、調査会社への高校生・大学生の登録モニタ数が不足し十分なサンプル数を確保することができなかったため、条件を緩和し、熱中者を対象とした。

それぞれに対し、高校生・大学生の各学年で男性 60 票、女性 60 票の回収を目安とした²。最終的な内訳は、現在熱中者 874 票、過去熱中者 775 票であった。詳細を表 0.2.1 に示す。

(4)調査期間： 事前調査 2019年8月5日～2019年8月14日

本調査 2019年8月14日～2018年8月27日

表 0.2.1 本調査対象者の分布

	高校 1年生	高校 2年生	高校 3年生	大学 1年生	大学 2年生	大学 3年生	大学 4年生	計
男性・現在熱中者	55	64	63	64	56	60	64	426
男性・過去熱中者	25	45	49	48	59	57	61	344
女性・現在熱中者	64	64	64	64	64	64	64	448
女性・過去熱中者	47	64	64	64	64	64	64	431
計	191	237	240	240	243	245	253	1649

0.3 ネットゲーム依存傾向者について

Lemmens, Valkenburg and Gentile (2015)³ により作成された、9項目版のインターネットゲーミング依存尺度⁴をもとに和訳した9項目の尺度を用いた(表 0.3.1)。

表 0.3.1 ネットゲーム依存尺度

1. ネットゲームのことばかり考えている時間がある／あった
2. もっとネットゲームをしないと気がすまないと感じていることがある／あった
3. ネットゲームをしないと気分が落ち込むことがある／あった
4. 他の人からネットゲームを少し控えるように言われても、やめられないことがある／あった
5. わずらわしいことを考えるのが嫌で、ネットゲームをすることがある／あった
6. ネットゲームばかりすることの影響について、人と言い争いをしたことがある／あった
7. ネットゲームをしている時間を、人に知られないようにごまかしたことがある／あった
8. ネットゲームで満足しているため、ほかの趣味や活動への興味を失ったことがある／あった
9. ネットゲームをしすぎることで、家族や友人、パートナーと、深刻ないさかいを起こしたことがある／あった

2 調査の実施にあたり、特に脱却者の出現率が低かったことから、本調査対象者の年代比・男女比を均等に調整することが困難であったため、必ずしも学年、性別で均等になっていない。男女比は、熱中者と脱却者のそれぞれで、各学年で 1.5 倍を超えないよう調整して回収した。ただし、脱却者の高校 1 年生男性においては対象者が極端に少なかったため、この比率を超え、女性の割合が高くなっている)。

3 B.J.S. Lemmens, P.M. Valkenburg, D.A. Gentile.(2015) The Internet Gaming Disorder Scale., Psychological Assessment, 27(2):567-582.

4 DSM-5 に記載されているインターネットゲーミング障害の診断基準をもとに作成された最初期の 9 項目ゲーミング障害スケールであり、オランダの 2,444 人の青年および成人(13~40 歳)を対象とした量的調査により、確証的因子分析による良好な適合度と、高い内的整合性 ($\alpha = .83$)、良好な基準関連妥当性および、同時に作成された 27 項目の診断基準との高い相関 ($r = .93$)が示されていること、6 件法と 2 件法の回答方法について検証されていること、多くの関連研究において引用、使用されていることから、基準となるゲーミング障害の尺度として用いた。

回答方法は「1. あてはまる」「2. あてはまらない」の2択とし、現在熱中者のうち、1に5項目以上該当する場合に「**現在依存傾向者**」、それ以外の場合に「**現在非依存傾向者**」、過去熱中者のうち、1に5項目以上該当する場合に「**過去依存傾向者**」、それ以外の場合に「**過去非依存傾向者**」として分類した⁵。

0.4 依存傾向者の分布

現在熱中者および過去熱中者のうち、依存傾向者の分布を、図 0.4.1 に示す。現在熱中者のうち、現在依存傾向者は 21.1%、現在非依存傾向者は 78.9%であった。過去熱中者のうち、過去依存傾向者は 19.7%、過去非依存傾向者は 80.3%であった。

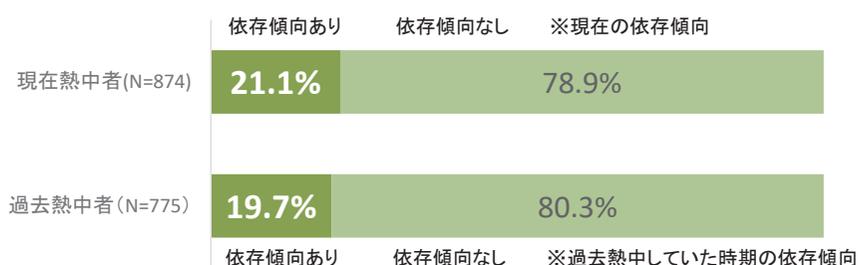


図 0.4.1 依存傾向者の割合

0.5 心理変数について

本調査では、心理傾向として、対人生活満足度、抑うつ、孤独感、社交性、ソーシャルサポート、攻撃性、共感性、セルフコントロール、自己肯定感を用いた。各項目および出典、内的整合性を示すクロンバックの α 係数 (N=1,649) を表 0.5.1 に示す。いずれも「とてもあてはまる」を4ポイント、「ややあてはまる」を3ポイント、「あまりあてはまらない」を2ポイント、「まったくあてはまらない」を1ポイントとする4件法で質問し、その後、逆転項目については得点を逆転させた。対人生活満足に関しては、各項目を単独で分析し、その他については、4項目のポイントを合算した変数を作成し、分析に用いた。

⁵ カットオフポイントは先行研究に習い、5項目への該当とした。

表 0.5.1 各心理傾向の質問項目

	質問項目	出典
対人生活 満足 ($\alpha = .85$)	<ul style="list-style-type: none"> ・友人関係に満足している ・家族との関係に満足している ・日常生活に満足している ・学校生活に満足している 	LiSat-9(Fugl-Meyer et al., 1991) ⁶ を参考に作成
抑うつ ($\alpha = .69$)	<ul style="list-style-type: none"> ・気分が沈んでゆううつになることがよくある ・泣いたり、泣きたくなったりすることがよくある ・落ち着かず、じっとしてられないことがよくある ・自分の人生は充実している (逆転項目) 	Zung (1965)による SDS の邦訳版 (福田・小林, 1973) ⁷ を修正・抜粋
孤独感 ($\alpha = .74$)	<ul style="list-style-type: none"> ・私は、まわりの人たちとうまくいっている (逆転項目) ・私をよく知っている人はだれもない ・私には知人がいるが、気心の知れた人はいない ・私には、頼りにできる人がだれもない 	工藤・西川 (1983) ⁸ より抜粋
社交性 ($\alpha = .82$)	<ul style="list-style-type: none"> ・人と一緒にいるのが好きだ ・人づきあいの機会があれば、喜んで参加する ・私にとって何よりも刺激的なのは、人とのつきあいである ・広く人づきあいができなくなったら、不幸になると思う 	Buss (1986=1991) ⁹ より抜粋
ソーシャル サポート ($\alpha = .90$)	<ul style="list-style-type: none"> ・あなたが落ちこんでいると、元気づけてくれる人がいる ・日頃からあなたの実力を評価し、認めてくれる人がいる ・あなたが人間関係に悩んでいると知ったら、いろいろと解決方法をアドバイスしてくれる人がいる ・あなたが不満をぶちまけたいときは、聞いてくれる人がいる 	久田・千田・箕口 (1989) ¹⁰ より抜粋
攻撃性 ($\alpha = .76$)	<ul style="list-style-type: none"> ・友人を叩きたいと思うことがある ・大した理由がなくても、かっとなる ・叩かれたら、叩きかえそうと思う 	松崎・渡辺・佐藤 (2004) ¹¹ より抜粋
共感性 ($\alpha = .78$)	<ul style="list-style-type: none"> ・ほかの人の気持ちの変化に敏感だと思う ・そばにうれしそうにしている人がいると、自分もうれしくなる ・悲しんでいる人と一緒にいると、自分も同じように悲しくなる ・相手の立場になって、その人の気持ちを考えるようにしている 	村上・西村・櫻井 (2014) ¹² より抜粋
セルフコン トロール ($\alpha = .75$)	<ul style="list-style-type: none"> ・自分にとってよくないことでも、楽しければやってしまう ・いつも誘惑に負けてしまう¹⁴ ・集中力がない ・他にどのような方法があるか、よく考えずに行動してしまう 	尾崎・後藤・小林・杏澤 (2016) ¹³ より抜粋
自己肯定感 ($\alpha = .75$)	<ul style="list-style-type: none"> ・自分のことが好きになれない (逆転項目) ・後悔ばかりしている (逆転項目) ・自分のことを大切だと感じる ・何をやっても、うまくできない (逆転項目) 	田中 (2005) ¹⁵ より抜粋

⁶ Fugl-Meyer AR, Brañholm I-B, Fugl-Meyer KS (1991). Happiness and domainspecific life satisfaction in adult northern Swedes. Clin Rehabil 5:25-33.

⁷ 福田一彦・小林重雄(1983)『日本版自己評価式抑うつ性尺度(SDS)使用手引き』三京書房。

⁸ 工藤力・西川正之(1983)「孤独感に関する研究(I)―孤独感尺度の信頼性・妥当性の検討―」、『実験社会心理学研究』, 22(2),99-108.

⁹ Buss,A.H.(1986) Social Behavior and Personality, Lawrence Erlbaum Assoc Inc. (A.H.バス著・大淵憲一監訳『対人行動とパーソナリティ』,北大路書房,1991)

¹⁰ 久田満・千田茂博・箕口雅博(1989)「学生用ソーシャルサポート尺度作成の試み(1)」、『日本社会心理学会第30回大会発表論文集』,143-144.

¹¹ 松崎展也・渡辺広人・佐藤公代(2004)「テレビゲームの攻撃性に関する教育心理学的研究」『愛媛大学教育学部紀要』51(1),45-51.

¹² 村上達也・西村多久磨・櫻井茂男(2014)「小中学生における共感性と向社会行動および攻撃行動の関連：こども楊認知・感情共感性尺度の信頼性・妥当性の検討」『発達心理学研究』25(4),399-411.

¹³ 尾崎由佳・後藤崇志・小林麻衣・杏澤岳(2016)「セルフコントロール尺度短縮版の邦訳および信頼性・妥当性の検討」『心理学研究』87(2), 144-154.

¹⁴ 引用元の「誘惑に負けない」から文言を修正した。

¹⁵ 田中道弘(2005)「自己肯定感尺度の作成と項目の検討」『人間科学論』13, 15-27.

1. ネットゲーム現在熱中者の利用状況

本章においては、ネットゲームの現在熱中者（N=874）のネットゲームの利用状況について分析を行う。分析には SPSS Version22 を用いた。分析に際し、平均値の差の検定は t 検定を使用し、名義尺度間の差の検定はカイ二乗検定を使用した。本章のすべての表において、赤太字の数値は 5%水準で有意差が見られることを示している。なお、本章においては、現在ネットゲームに熱中していて、かつ依存傾向を示している「現在依存傾向者」を「依存傾向者」と呼び、現在ネットゲームに熱中しているが、依存傾向は示していない「現在非依存傾向者」を「非依存者」と呼ぶ。

1.1 ネットゲームおよびその他のサービスの利用時間

平日 1 日の、ネットゲームの端末別利用時間（利用者平均）を表 1.1.1 に示す。熱中者のネットゲーム平均利用時間は、家庭用据え置きゲーム機が 118.14 分、家庭用携帯ゲーム機が 78.18 分、パソコンが 122.65 分、スマートフォンが 193.12 分、その他の機器が 127.25 分であった。パソコンによるネットゲームの利用時間は女性より男性が有意に長く、141.24 分であった。スマートフォンによるネットゲームの利用時間は、大学生より高校生が、非依存者より依存傾向者が有意に長く、それぞれ 212.98 分、231.09 分であった。参考までに、非利用者を 0 分に換算した全体平均を表 1.1.2 に示す。

表 1.1.1 端末別のネットゲーム利用時間（利用者平均、分）

	家庭用据え置きゲーム機 (Nintendo Switch、PlayStation 4 など) でネットゲームをする時間		家庭用携帯ゲーム機 (ニンテンドー3DS、PlayStation Vita など) でネットゲームをする時間		パソコンでネットゲームをする時間		スマートフォンでネットゲームをする時間		その他の機器でネットゲームをする時間	
	n		n		n		n		n	
全体	326	118.14	236	78.18	236	122.65	843	193.12	64	127.25
男性	189	125.60	118	75.54	148	141.24	407	185.48	39	114.59
女性	137	107.85	118	80.81	88	91.39	436	200.25	25	147.00
高校生	138	115.12	111	82.20	86	122.72	362	212.98	27	181.85
大学生	188	120.36	125	74.61	150	122.61	481	178.18	37	87.41
非依存	244	112.23	161	72.82	164	112.78	665	182.96	36	107.19
依存	82	135.74	75	89.68	72	145.14	178	231.09	28	153.04

※赤太字の数値は 5%水準で有意差が見られることを示す (t 検定)

ネットゲーム熱中者の、その他のウェブサービスの利用時間について、平日 1 日のネット動画、SNS、ウェブサイトの利用時間（利用者平均）を表 1.1.3 に示す。ネット動画の平均利用時間は 154.10 分、SNS の利用時間は 120.98 分、ウェブサイトの利用時間は 67.17 分であった。SNS は男性より女性が、非依存者よりも依存傾向者が、それぞれ有意に長く、148.75 分、140.26 分であった。

表 1.1.2 端末別のネットゲーム利用時間（全体平均、分）

	n	家庭用据え置きゲーム機(Nintendo Switch、PlayStation 4など)でネットゲームをする時間	家庭用携帯ゲーム機(ニンテンドー3DS、PlayStation Vitaなど)でネットゲームをする時間	パソコンでネットゲームをする時間	スマートフォンでネットゲームをする時間	その他の機器でネットゲームをする時間
全体	874	44.07	21.11	33.12	186.27	9.32
男性	426	55.72	20.92	49.07	177.21	10.49
女性	448	32.98	21.29	17.95	194.89	8.20
高校生	374	42.48	24.40	28.22	206.15	13.13
大学生	500	45.25	18.65	36.78	171.41	6.47
非依存	690	39.69	16.99	26.81	176.33	5.59
依存	184	60.49	36.55	56.79	223.55	23.29

※赤太字の数値は5%水準で有意差が見られることを示す（t検定）

表 1.1.3 その他のウェブ利用時間（利用者平均、分）

	ネット動画を見る (YouTube、Netflix、Amazon prime、dTV、Hulu、TVerなど)		SNSを利用する (LINE、Twitter、Facebook、Instagramなど)		ウェブサイトを見る (ニュースサイト、ブログ、まとめサイト、ショッピングサイト、電子コミックなど)	
	n		n		n	
全体	828	154.10	853	120.98	723	67.17
男性	408	158.16	409	90.84	354	60.06
女性	420	150.16	444	148.75	369	73.98
高校生	354	159.90	365	123.91	300	62.64
大学生	474	149.77	488	118.79	423	70.38
非依存	651	151.94	673	115.82	569	64.67
依存	177	162.05	180	140.26	154	76.40

※赤太字の数値は5%水準で有意差が見られることを示す（t検定）

1.2 ネットゲームの利用目的と継続する理由

ネットゲームの利用目的として、表 1.2.1 に示すそれぞれの項目について、「あてはまる」「あてはまらない」の2択により回答を得た。グラフの数値は、あてはまるに該当した率を示す。

ひまつぶし、気分転換の該当率が最も高く、91.6%、88.2%であった。「ネットゲーム上の仲間とのコミュニケーションのため」「新たな友達や知り合いをつくるため」「ほかのプレイヤーから尊敬されるため」のようなオンラインコミュニケーションに関する目的は女性より男性が有意に高く、「日々の悩みや不安を忘れるため」「ストレスや苦痛から逃れるため」のような現実逃避的な目的は男性より女性が有意に高かった。また、「ひまつぶしのため」を除くすべての項目で非依存者よりも依存傾向者が高く、特に前述の現実逃避的な目的と、「うまく操作して他のプレイヤーから尊敬されるため」「他のプレイヤーから得ている良い評価を維持するため」といった優越感を求める目的において、その傾向が顕著で

あった。このことは、現実からの逃避欲求と、ゲーム上での居心地の良い場所という条件が重なることと、依存傾向との結びつきを示唆している。

表 1.2.1 ネットゲームの利用目的

	n	ネットゲーム上の仲間とのコミュニケーションのため	現実の友人とネットゲーム上で遊ぶため	新たな友達や知り合いをつくるため	うまく操作して他のプレイヤーから尊敬されるため	他のプレイヤーから得ている良い評価を維持するため	ネットゲームで相手を打ち負かすことが楽しいから	
全体	874	31.2%	45.3%	23.3%	24.7%	18.9%	46.2%	
男性	426	39.9%	54.7%	29.8%	34.5%	27.5%	58.0%	
女性	448	23.0%	36.4%	17.2%	15.4%	10.7%	35.0%	
高校生	374	36.6%	46.8%	26.7%	27.5%	20.3%	50.5%	
大学生	500	27.2%	44.2%	20.8%	22.6%	17.8%	43.0%	
非依存	690	25.9%	42.6%	18.1%	20.1%	13.6%	41.2%	
依存	184	51.1%	55.4%	42.9%	41.8%	38.6%	65.2%	
		ネットゲーム内の絵や映像・音楽が好きだから	ネットゲーム内の課題を達成することがうれしいから	さみしい気持ちをやわらげるため	日々の悩みや不安を忘れるため	ストレスや苦痛から逃れるため	気分転換のため	ひまつぶしのため
全体	874	77.2%	74.5%	33.3%	55.4%	60.3%	88.2%	91.6%
男性	426	73.7%	70.2%	31.0%	51.4%	55.2%	85.2%	88.3%
女性	448	80.6%	78.6%	35.5%	59.2%	65.2%	91.1%	94.9%
高校生	374	77.8%	75.7%	36.4%	58.6%	62.0%	87.4%	90.4%
大学生	500	76.8%	73.6%	31.0%	53.0%	59.0%	88.8%	92.6%
非依存	690	75.7%	71.6%	27.1%	48.6%	53.6%	86.8%	91.4%
依存	184	83.2%	85.3%	56.5%	81.0%	85.3%	93.5%	92.4%

※赤太字の数値は5%水準で有意差が見られることを示す (χ^2 検定)

ネットゲームに熱中し続ける（やめられない）理由・原因として、表 1.5 に示すそれぞれの項目について、「あてはまる」「あてはまらない」の2択により回答を得た。グラフの数値は、あてはまるに該当した率を示す。

「世界観やストーリーが魅力的なため」「現実とは違う世界を楽しむことができるため」「定期的にイベントが開催されるため」の該当率が最も高く、それぞれ 79.3%、76.0%、75.6%であった。男性は女性よりも、「チームで行動するため、抜けにくい」「やめてしまうと、友人との共通の話題を失うため」への該当率がそれぞれ 23.2%、24.2%と有意に高く、友人との付き合いのためにゲームを継続する傾向が見られた。大学生は高校生よりも課金の影響を受けており、「すでに高額のお金を使っているため」への該当率が 19.0%と有意に高かった。また高校生は大学生よりも、「ネットゲーム以外に楽しみがないため」への該当率が有意に高く、32.9%であった。依存傾向者はすべての項目において非依存者よ

りも有意に高い該当率であった。特に、依存傾向者は「すでに膨大な時間を費やしているため」「すでに高額のお金を使っているため」のような、ゲームへの投資によりゲームから離れられなくなる傾向、「ネットゲーム以外に楽しみがないため」「現実生活で、解決できない問題に直面しているため」のように現実生活側の問題が継続理由になる傾向が示された（表 1.2.2）。

表 1.2.2 ネットゲームの継続理由

	n	現実とは違う世界を楽しむことができるため	世界観やストーリーが魅力的なため	チームで行動するため、抜けにくい	すでに膨大な時間を費やしているため	すでに高額のお金を使っているため	ほしいアイテムやキャラクターが、なかなか入手できないため	
全体	874	76.0%	79.3%	18.0%	45.7%	15.9%	37.8%	
男性	426	73.7%	76.1%	23.2%	47.4%	19.7%	35.4%	
女性	448	78.1%	82.4%	12.9%	44.0%	12.3%	40.0%	
高校生	374	77.0%	81.0%	19.0%	46.0%	11.8%	38.8%	
大学生	500	75.2%	78.0%	17.2%	45.4%	19.0%	37.0%	
非依存	690	72.8%	78.4%	13.8%	38.7%	11.3%	31.0%	
依存	184	88.0%	82.6%	33.7%	71.7%	33.2%	63.0%	
	n	ポイントやステータスがどんどん上がるため	コンテンツがどんどん追加され、終わりがないため	連続ログインによるポイントやアイテムがもらえるため	定期的にイベントが開催されるため	やめてしまうと、友人との共通の話題を失うため	ネットゲーム以外に楽しみがないため	現実生活で、解決できない問題に直面しているため
全体	874	60.4%	61.6%	66.8%	75.6%	18.6%	27.5%	18.2%
男性	426	57.3%	59.4%	63.4%	72.8%	24.2%	27.9%	19.0%
女性	448	63.4%	63.6%	70.1%	78.3%	13.4%	27.0%	17.4%
高校生	374	59.6%	59.9%	69.0%	77.3%	20.1%	32.9%	20.6%
大学生	500	61.0%	62.8%	65.2%	74.4%	17.6%	23.4%	16.4%
非依存	690	56.7%	58.0%	62.3%	72.2%	12.5%	20.1%	11.6%
依存	184	74.5%	75.0%	83.7%	88.6%	41.8%	54.9%	42.9%

※赤太字の数値は5%水準で有意差が見られることを示す（ χ^2 検定）

1.3 ネットゲーム利用のリテラシー

ネットゲームの過度の使用に関する教育やレクチャーの受講経験の分布を表 1.3.1 に示す。グラフの数値は、各項目の教育やレクチャーを「受けて役立った」と回答した率であり、その他の割合は「受けたが役立たなかった」と回答した率となる¹⁶。

「過度の使用への注意」は874人中337人が受けており、38.9%が役立ったと回答した。「日頃のストレスに対する、ゲーム以外の対処方法のレクチャー」は229人が受けており、

¹⁶ 教育やレクチャーを「受けたことがない」の回答は欠損値として処理した。

そのうち 40.6%が役立ったと回答した。「過度の利用により生じている具体的な問題の提示」は 212 人が受けており、そのうち 41.7%が役立ったと回答した。「相談窓口の紹介」は 138 人が受けており、31.2%が役立ったと回答した。性別、高校/大学別、依存傾向別には基本的に有意な差は見られなかったが、「日頃のストレスに対する、ゲーム以外の対処方法のレクチャー」については、高校生より大学生が有意に高い割合（48.1%）であった。

表 1.3.1 ネットゲーム利用に関するレクチャー経験

（経験がある回答者のうち、役立った率）

	過度の使用への注意		日頃のストレスに対する、ゲーム以外の対処方法のレクチャー		過度の利用により生じている具体的な問題の提示		相談窓口の紹介	
	n	%	n	%	n	%	n	%
全体	337	38.9%	229	40.6%	216	41.7%	138	31.2%
男性	167	39.5%	123	43.9%	121	43.8%	78	32.1%
女性	170	38.2%	106	36.8%	95	38.9%	60	30.0%
高校生	147	36.7%	98	30.6%	90	40.0%	52	34.6%
大学生	190	40.5%	131	48.1%	126	42.9%	86	29.1%
非依存	222	40.1%	146	41.8%	137	39.4%	84	29.8%
依存	115	36.5%	83	38.6%	79	45.6%	54	33.3%

※赤太字の数値は 5%水準で有意差が見られることを示す（ χ^2 検定）

1.4 利用するネットゲームのジャンル・要素

最近熱中しているネットゲームのジャンルについて、該当率を表 1.4.1 に示す¹⁷。

全体の該当率は、「ロールプレイング/MORPG/MMORPG」が 42.4%、「リズム/音ゲー」が 42.3%と高く、次いで「パズル」が 33.6%、「アクション」が 28.9%、「シミュレーション」が 27.5%、「バトルロイヤル」が 23.2%であった。男女別では、「アクション」「シューティング/FPS/TPS」「トレーディングカード」「スポーツ/レース/MOBA」「バトルロイヤル」は女性よりも男性が有意に高い該当率であり、それぞれ 36.6%、28.2%、13.8%、24.9%、27.7%であった。「シミュレーション」「パズル」「リズム/音ゲー」は男性よりも女性が有意に高い該当率であり、それぞれ 32.8%、42.0%、48.7%であった。高校/大学別では、特に「リズム/音ゲー」「バトルロイヤル」は大学生よりも高校生の該当率が高く、それぞれ 50.3%、29.9%であった。依存傾向別では、「ロールプレイング/MORPG/MMORPG」「パズル」以外のすべてのジャンルにおいて、依存傾向者が有意に高い該当率となった。

¹⁷ 複数回答可（MA）。複合ジャンルや、ジャンルが複数存在する場合には、あてはまるすべてのジャンルを選択するものとしている。

表 1.4.1 熱中しているネットゲームのジャンル

	n	ロールプレイング/MORPG/MMORPG	アクション	シューティング/FPS/TPS	シミュレーション	アドベンチャー/ノベル
全体	874	42.4%	28.9%	19.8%	27.5%	11.1%
男性	426	43.4%	36.6%	28.2%	21.8%	11.7%
女性	448	41.5%	21.7%	11.8%	32.8%	10.5%
高校生	374	40.9%	32.6%	21.7%	29.7%	11.5%
大学生	500	43.6%	26.2%	18.4%	25.8%	10.8%
非依存	690	42.6%	26.2%	18.0%	25.5%	9.3%
依存	184	41.8%	39.1%	26.6%	34.8%	17.9%
	n	パズル	トレーディングカード	リズム/音ゲー	スポーツ/レース/MOBA	バトルロイヤル
全体	874	33.6%	9.6%	42.3%	14.3%	23.2%
男性	426	24.9%	13.8%	35.7%	24.9%	27.7%
女性	448	42.0%	5.6%	48.7%	4.2%	19.0%
高校生	374	35.8%	7.8%	50.3%	12.6%	29.9%
大学生	500	32.0%	11.0%	36.4%	15.6%	18.2%
非依存	690	33.2%	7.7%	40.1%	12.9%	20.7%
依存	184	35.3%	16.8%	50.5%	19.6%	32.6%

※赤太字の数値は5%水準で有意差が見られることを示す (χ^2 検定)

最近ネットゲームをする際に、楽しんでいる要素について、該当率¹⁸を表 1.4.2 に示す。全体の該当率は、「シングルプレイ要素」が 71.3%、「高度なストーリー要素」が 48.5%とゲーム自体のエンターテインメント性が高く該当し、次いで「マルチプレイ要素」「育成・アバター要素」「カード・キャラクター要素」がそれぞれ 39.2%、38.0%と高かった。男女別では、「マルチプレイ要素」「位置情報要素」「ギャンブル要素」「セクシャルな要素」を楽しむ率について、女性より男性が有意に高く、それぞれ 50.7%、8.2%、8.5%、11.0%であった。一方、「シングルプレイ要素」「恋愛要素」「育成・アバター要素」「カード・キャラクター要素」は男性より女性が有意に高く、それぞれ 75.4%、14.1%、43.8%、44.9%であった。高校/大学別では、「マルチプレイ要素」「コミュニケーション要素」「ランキング要素」「育成・アバター要素」といったオンラインコミュニティに関連する要素は大学生より高校生が有意に高く、それぞれ 47.9%、19.5%、25.7%、44.4%であった。依存傾向別には、「シングルプレイ要素」「位置情報要素」「育成・アバター要素」「カード・キャラクター要素」を以外のすべての要素において、依存傾向者が有意に高い該当率であった。課金やコミュニケーションだけでなく、「恋愛要素」「バイオレンス要素」「セクシャルな要素」においていずれも依存傾向者の該当率が 19.0%、11.4%、15.8%と高く、確実に欲求を満たすことができるゲームシステムと依存傾向との結びつきを示唆している。また該当

¹⁸ 複数回答可 (MA)。楽しんでいる要素が複数存在する場合には、あてはまるすべての要素を選択するものとしている。

率は低いものの、「VR 要素」においても依存傾向者の該当率が 7.6%と非依存者に対して有意に高く、長時間使用に向かないと思われる VR ゲームの使用も、依存傾向に結びつく可能性がある。

表 1.4.2 楽しんでいるネットゲームの要素

	n	高度なストーリー要素	シングルプレイ(一人で遊べる)要素	マルチプレイ(協力・対戦など同時参加)要素	課金要素(ガチャ)	コミュニケーション要素(チャット、メッセージなど)	ランキング要素(スコアランキングなど)	VR(ヴァーチャル・リアリティ)要素
全体	874	48.5%	71.3%	39.1%	16.1%	14.5%	20.8%	4.3%
男性	426	46.0%	66.9%	50.7%	17.8%	16.9%	23.0%	5.2%
女性	448	50.9%	75.4%	28.1%	14.5%	12.3%	18.8%	3.6%
高校生	374	51.9%	73.0%	47.9%	15.0%	19.5%	25.7%	5.3%
大学生	500	46.0%	70.0%	32.6%	17.0%	10.8%	17.2%	3.6%
非依存	690	45.8%	72.2%	36.4%	13.5%	11.6%	19.3%	3.5%
依存	184	58.7%	67.9%	49.5%	26.1%	25.5%	26.6%	7.6%
	n	位置情報要素(ポケモンGOなど)	ギャンブル要素(麻雀ゲームなど)	恋愛要素	バイオレンス要素	セクシャルな要素	育成・アバター要素	カード・キャラクター要素
全体	874	6.2%	5.9%	11.7%	7.7%	7.9%	39.2%	38.0%
男性	426	8.2%	8.5%	9.2%	8.7%	11.0%	34.5%	30.8%
女性	448	4.2%	3.6%	14.1%	6.7%	4.9%	43.8%	44.9%
高校生	374	6.1%	7.2%	13.6%	7.5%	7.5%	44.4%	40.4%
大学生	500	6.2%	5.0%	10.2%	7.8%	8.2%	35.4%	36.2%
非依存	690	5.4%	3.6%	9.7%	6.7%	5.8%	39.0%	37.2%
依存	184	9.2%	14.7%	19.0%	11.4%	15.8%	40.2%	40.8%

※赤太字の数値は5%水準で有意差が見られることを示す(χ²検定)

1.5 本章のまとめ：ネットゲーム依存傾向者の現状

本節ではあらためて、ネットゲームの現在熱中者のうち、依存傾向者と非依存者との比較を行いながら、本章のまとめを行う。

端末別のネットゲーム利用時間(利用者平均)について、スマートフォンにおいては依存傾向者が非依存者よりも50分ほど長く、平均およそ1日3時間50分のネットゲーム利用を行っていた。一方で、他の端末では非依存者と有意な差は見られず、ゲームへのアクセス容易性と依存傾向とが結びつく可能性が示唆された(表1.1.1)。

また、依存傾向者はSNSの利用時間が有意に長く、ネットゲームとSNSとの連携、あるいはネットを通じたコミュニケーション全般と、ネットゲームへの依存傾向とが関連しているものと思われる(表1.1.3)。

ネットゲームの利用目的について、依存傾向者は新たな知り合いを作る目的、他のプレイヤーに対する優越感を求める目的、現実逃避的な目的への該当率が特に高く、現実から居心地の良いゲーム上のコミュニティへの逃避といった目的(あるいは欲求)が、依存傾向に結びつく現状が示された(表1.2.1)。また、ネットゲームを継続する理由として、非依存者は、現実生活における困難やつまらなさ、また、現在までのゲームへの投資が莫大

であることへの該当率が特に高く、次いで定期イベントやログインポイント、コンテンツの追加などのゲームシステム上の理由も関連していた。一方で「世界観やストーリーが魅力的」といったゲームコンテンツそのものの魅力は依存傾向とは関連しない可能性が示された（表 1.2.2）。

ネットゲームのジャンルにおいてはロールプレイングとパズルを除くすべてのジャンルにおいて依存傾向者は有意に高い該当率となった（表 1.4.1）、ネットゲームの要素においては、課金やコミュニケーション、マルチプレイに関する要素を楽しむ割合が、非依存者は特に高かった。また非依存者は、恋愛、バイオレンス、セクシャルな要素といった、ゲームによって代替的にある種の欲求を満たすことができる要素に対して高い該当率を示した（表 1.4.2）。

本研究により、同じようにネットゲームに熱中していても、単に熱中しているプレイヤーと、依存傾向にあるプレイヤーとのゲーム利用状況に、大きな違いがあることを確認した。

2. ネットゲーム現在熱中者の利用による影響

本章では、ネットゲームの現在熱中者 (N=874) のネットゲーム利用による生活等への影響を中心に分析を行なう。分析には SPSS Version25 を使用し、平均値の差の検定は t 検定、名義尺度間の差の検定はカイ二乗検定をそれぞれ行った。なお、本章においては、現在ネットゲームに熱中し、なおかつ依存傾向を示している「現在依存傾向者」を「依存傾向者」、現在ネットゲームに熱中しているものの、依存傾向は示していない「現在非依存傾向者」を「非依存者」と呼ぶ。

2.1 ネットゲームへの熱中による経験

表 2.1.1 ネットゲームへの熱中によるネガティブな経験

	n	学校の成績が下がった	学校の成績について、家族や教員に注意された	試験に失敗した	勉強時間が減った	約束事に遅刻したりすっぽかしたりした	親しい友人との交流が減った
全体	874	32.0%	19.7%	18.6%	55.6%	11.9%	10.5%
男性	426	36.2% *	26.8% ***	21.8% *	56.1% n.s	14.8% *	13.6% **
女性	448	28.1%	12.9%	15.6%	55.1%	9.2%	7.6%
高校生	374	40.6% ***	26.5% ***	16.3% n.s	61.8% **	11.2% n.s	11.2% n.s
大学生	500	25.6%	14.6%	20.4%	51.0%	12.4%	10.0%
非依存	690	24.3% ***	13.3% ***	12.9% ***	51.2% ***	7.2% ***	6.2% ***
依存	184	60.9%	43.5%	40.2%	72.3%	29.3%	26.6%
	n	家族との交流が減った	大切な人間関係に問題が生じた	月に1万円以上の課金をした	外出しなくなった	睡眠時間が減った	食事を抜くことが多くなった
全体	874	21.4%	7.6%	15.1%	34.2%	55.7%	11.7%
男性	426	25.8% **	10.8% ***	17.6% *	35.9% n.s	56.8% n.s	14.1% *
女性	448	17.2%	4.5%	12.7%	32.6%	54.7%	9.4%
高校生	374	27.8% ***	7.0% n.s	10.7% **	36.6% n.s	60.2% *	9.6% n.s
大学生	500	16.6%	8.0%	18.4%	32.4%	52.4%	13.2%
非依存	690	15.1% ***	3.5% ***	11.6% ***	29.6% ***	50.1% ***	7.4% ***
依存	184	45.1%	22.8%	28.3%	51.6%	76.6%	27.7%
	n	他の趣味が減った	何日か学校に行かなかった	何度か遅刻をした	身体的健康を損ねて通院・入院した	精神的健康を損ねて通院・入院した	
全体	874	22.7%	9.3%	14.3%	4.1%	3.8%	
男性	426	26.3% *	10.8% n.s	16.4% n.s	6.3% **	4.5% n.s	
女性	448	19.2%	7.8%	12.3%	2.0%	3.1%	
高校生	374	25.4% n.s	10.2% n.s	13.9% n.s	2.9% n.s	2.7% n.s	
大学生	500	20.6%	8.6%	14.6%	5.0%	4.6%	
非依存	690	15.1% ***	5.1% ***	9.1% ***	1.9% ***	2.2% ***	
依存	184	51.1%	25.0%	33.7%	12.5%	9.8%	

※カイ二乗検定結果 *** p<0.001, ** p<0.01, * p<0.05, n.s 有意差なし

※残差分析 (5%水準) の結果、有意に高いものを黒太字、有意に低いものを赤太字で表示。

表 2.1.1 は、ネットゲームへの熱中によるネガティブな経験を尋ねる設問に関して、「とてもあてはまる」、「ややあてはまる」の該当率を示したものである¹⁹。全体では、「睡眠時間が減った」の該当率が最も高く（55.7%）、次に「勉強時間が減った」（55.6%）と続いた。性別では、有意差の出たすべての項目で男性の方が女性よりも該当率が高く、特に「学校の成績について家族や教員に注意された」においては男性 26.5%、女性 12.9%と、その差が顕著であった。高校生／大学生別では、「月に 1 万円以上の課金をした」では大学生の方が該当率が高かったものの、他の項目に関しては概ね高校生の方が該当率が高かった。依存傾向別では、全ての項目において依存傾向の方が非依存者よりも統計的に有意に該当率が高く、深刻な内容の「身体的健康を損ねて通院・入院した」では依存傾向者 12.5%、非依存者 1.9%、「精神的健康を損ねて通院・入院した」では依存傾向者 9.8%、非依存者 2.2%と、依存傾向者はそれぞれ約 1 割存在した。

表 2.1.2 ネットゲームへの熱中によるポジティブな経験

	n	毎日の生活が楽しくなった		現実生活での友だちが増えた		家族と過ごす時間が増えた		記憶力が上がった		集中力が上がった		デジタル機器の操作スキルが向上した	
全体	874	82.2%		38.4%		20.6%		23.3%		36.6%		60.5%	
男性	426	79.6%	n. s	45.1%	***	21.1%	n. s	26.1%	n. s	40.4%	*	64.6%	*
女性	448	84.6%		32.1%		20.1%		20.8%		33.0%		56.7%	
高校生	374	82.1%	n. s	42.2%	*	19.5%	n. s	24.6%	n. s	39.8%	n. s	66.3%	**
大学生	500	82.2%		35.6%		21.4%		22.4%		34.2%		56.2%	
非依存	690	80.1%	**	34.5%	***	18.3%	**	20.7%	***	34.5%	*	55.9%	***
依存	184	89.7%		53.3%		29.3%		33.2%		44.6%		77.7%	
	n	表現力や創造性が増した		コミュニケーション能力が向上した		反射神経が向上した		協調性が増した		忍耐力が増した			
全体	874	47.0%		29.4%		41.3%		31.0%		43.0%			
男性	426	45.1%	n. s	33.6%	**	47.2%	**	36.4%	**	49.5%	***		
女性	448	48.9%		25.4%		35.7%		25.9%		36.8%			
高校生	374	52.9%	**	33.7%	*	44.9%	n. s	33.7%	n. s	43.9%	n. s		
大学生	500	42.6%		26.2%		38.6%		29.0%		42.4%			
非依存	690	45.1%	*	25.4%	***	38.7%	**	26.4%	***	40.1%	**		
依存	184	54.3%		44.6%		51.1%		48.4%		53.8%			

※カイ二乗検定結果 *** p<0.001, ** p<0.01, * p<0.05, n. s 有意差なし

※残差分析（5%水準）の結果、有意に高いものを黒太字、有意に低いものを赤太字で表示。

次に、ネットゲームに熱中していることによるポジティブな経験を尋ねる設問に関して、

¹⁹ 4 件法で回答を得たが、「とてもあてはまる」「ややあてはまる」を 1 点、「あまりあてはまらない」「まったくあてはまらない」を 0 点とする変数に変換して分析を行った。

「とてもあてはまる」、「ややあてはまる」の該当率を示したのが表 2.1.2 である²⁰。全体では、「毎日の生活が楽しくなった」が 82.2%と最も該当率が高く、次に「デジタル機器の操作スキルが向上した」の該当率が 60.5%と高かった。性別では、概ね男性の方が女性よりも該当率が高く、ネガティブな経験とあわせて、男性の方がネットゲームへの熱中により様々な影響を受けていると考えられる。高校生／大学生別では、有意差の出たすべての項目で高校生の方が大学生よりも該当率が高く、特に「デジタル機器の操作スキル」、「表現力や創造性」「コミュニケーション能力」といった能力に関する面で向上を感じている様子がかがえた。依存傾向別では、全ての項目において依存傾向の方が非依存者よりも有意に該当率が高く、特に「デジタル機器の操作スキルが向上した」では依存傾向者 77.7%、非依存者 55.9%と、差が顕著であった。

2.2 ネットゲーム内における行動

表 2.2.1 は、ネットゲーム内での行動に関して、対象者が「ほぼ毎日」行なっている比率を示したものである²¹。

表 2.2.1 ネットゲーム内における行動

	n	チャット機能で顔見知りと話す		チャット機能で、会ったことのない相手と話す		ボイスチャット機能で顔見知りと話す		ボイスチャット機能で、会ったことのない相手と話す		ゲーム上で知り合いと待ち合わせする		ヘッドマウントディスプレイでゲームする	
		7.3%	*	7.6%	*	5.8%	n.s	4.0%	n.s	4.0%	n.s	2.6%	
全体	874	7.3%	*	7.6%	*	5.8%	n.s	4.0%	n.s	4.0%	n.s	2.6%	
男性	426	9.2%	*	9.6%	*	7.0%	n.s	4.7%	n.s	4.7%	n.s	3.8%	*
女性	448	5.6%		5.6%		4.7%		3.3%		3.3%		1.6%	
高校生	374	8.8%	n.s	10.2%	*	6.1%	n.s	4.8%	n.s	5.1%	n.s	3.7%	n.s
大学生	500	6.2%		5.6%		5.6%		3.4%		3.2%		1.8%	
非依存	690	5.1%	***	5.7%	***	3.9%	***	2.2%	***	2.0%	***	1.7%	**
依存	184	15.8%		14.7%		13.0%		10.9%		11.4%		6.0%	

※カイ二乗検定結果 *** p<0.001, ** p<0.01, * p<0.05, n.s 有意差なし

※残差分析 (5%水準) の結果、有意に高いものを黒太字、有意に低いものを赤太字で表示。

全体で最も該当率が高いのは「チャット機能で、会ったことのない相手と話す」(7.6%)であったが、これを含め、全ての項目で該当率は1割にも満たなかった。性別では、有意差の出たすべての項目で男性の方が該当率が高かった。高校生／大学生別では「チャット

²⁰ 4件法で回答を得たが、「とてもあてはまる」「ややあてはまる」を1点、「あまりあてはまらない」「まったくあてはまらない」を0点とする変数に変換して分析を行った。

²¹ 「ほぼ毎日」、「週に数回」、「月に数回以上」、「まったくしない」で回答を得たが、「ほぼ毎日」を1点、それ以外を0点とする変数に変換して分析を行った。

機能で、会ったことのない相手と話す」のみ有意差が見られ、高校生が 10.2%、大学生が 5.6%と、高校生の方が該当率が高かった。依存傾向別では、全ての項目において依存傾向者の方が非依存者よりも有意に該当率が高く、特に「チャット機能で顔見知りと話す」、「チャット機能で、会ったことのない相手を話す」といったチャット機能を使用した行動の該当率が高いことが示された。また、全ての項目において、依存傾向者の該当率は全体の該当率の 2 倍以上であった。

2.3 日常生活における行動

ネットゲームとは関係のない、日常生活における行動について、「あてはまる」の該当率を示したのが表 2.3.1 である²²。全体で最も該当率が高いのが「テレビをよく見る」(57.0%)、次いで「部活やサークルなどのグループ活動を行っている」(51.5%)の該当率が高かった。性別では「部活やサークルなどのグループ活動を行っている」、「塾に通っている」において男性の方が女性よりも有意に該当率が高かった。高校生／大学生別では、「塾に通っている」は高校生が、「アルバイトをしている」、「恋人(カレシ・カノジョ)とよく会う」は大学生が有意に該当率が高かった。依存傾向別では、有意差がみられたのは「塾に通っている」、「ボランティア活動をしている」2 項目のみで、それぞれ依存傾向者の方が有意に該当率が高いことが示された。

表 2.3.1 日常生活における行動

	n	部活やサークルなどのグループ活動を行っている	塾に通っている	恋人(カレシ・カノジョ)とよく会う	ボランティア活動をしている	テレビをよく見る	読書をよくする	アルバイトをしている	
全体	874	51.5%	11.9%	18.2%	14.2%	57.0%	39.1%	48.2%	
男性	426	55.4% *	16.0% ***	18.3%	n. s	56.8%	n. s	38.0%	n. s
女性	448	47.8%	8.0%	18.1%		57.1%		40.2%	
高校生	374	54.8%	n. s	19.3% ***	10.4% ***	12.0%	n. s	56.7%	n. s
大学生	500	49.0%		6.4%	24.0%	15.8%		57.2%	37.8%
非依存	690	50.4%	n. s	9.1% ***	17.7%	n. s	12.8% *	55.5%	n. s
依存	184	55.4%		22.3%	20.1%		19.6%	62.5%	35.9%

※カイ二乗検定結果 *** p<0.001, ** p<0.01, * p<0.05, n. s 有意差なし

※残差分析(5%水準)の結果、有意に高いものを黒太字、有意に低いものを赤太字で表示。

2.4 心理傾向

対人関係や生活における満足度について、「あてはまる」、「ややあてはまる」に該当し

²² 「あてはまる」、「あてはまらない」の 2 件法で、複数回答可で回答を求めている。

た比率を示したのが表 2.4.1 である²³。全体では、家族関係の満足度が 79.4%と最も該当率が高く、また、友人関係及び日常生活の満足度においてもそれぞれ 7 割を超えていた。性別では、全ての項目で有意差は見られなかった。高校生／大学生別では、友人関係、日常生活、学校生活それぞれの満足度において大学生の方が有意に該当率が高かった。依存傾向別では、友人関係、家族関係、日常生活、学校生活のいずれの満足度においても非依存者の方が依存傾向者よりも該当率が高かった。すなわち、依存傾向者は、対人関係や生活において満たされていないと感じている割合が高いといえる。

表 2.4.1 対人生活満足度

	n	友人関係に満足している		家族との関係に満足している		日常生活に満足している		学校生活に満足している	
全体	874	78.4%		79.4%		70.3%		64.8%	
男性	426	78.6%	n. s	78.4%	n. s	73.0%	n. s	66.7%	n. s
女性	448	78.1%		80.4%		67.6%		62.9%	
高校生	374	74.1%	**	77.0%	n. s	65.0%	**	59.9%	**
大学生	500	81.6%		81.2%		74.2%		68.4%	
非依存	690	80.6%	**	82.0%	***	73.3%	***	68.6%	***
依存	184	70.1%		69.6%		58.7%		50.5%	

※カイ二乗検定結果 *** p<0.001, ** p<0.01, * p<0.05, n. s 有意差なし

※残差分析（5%水準）の結果、有意に高いものを黒太字、有意に低いものを赤太字で表示。

表 2.4.2 は、各種心理尺度について、属性別に示したものである。なお、心理尺度の質問項目、算出方法等の詳細は「0.6 心理変数について」を参照されたい²⁴。表に示した通り、男性は女性よりも社交性、攻撃性、自己肯定感が高く、女性は男性よりも抑うつ、ソーシャルサポート、共感性が高かった。高校生は大学生よりも抑うつ、攻撃性、セルフコントロールが高く、大学生は高校生よりも自己肯定感が高かった。依存傾向者は非依存者よりも抑うつ、孤独感、攻撃性、セルフコントロールが高く、自己肯定感が低かった。また、これらの依存傾向者のポイントは、全体平均と比べても顕著に高い（自己肯定感のみ顕著に低い）傾向がみられた。

²³ 4 件法で回答を得たが、「あてはまる」「ややあてはまる」を 1 点、「あまりあてはまらない」「あてはまらない」を 0 点とする変数に変換して分析を行った。

²⁴ 「抑うつ」、「孤独感」、「自己肯定感」については、 α 係数のより高い、反転項目を除いた合成変数を使用した。

表 2.4.2 心理傾向

	n	抑うつ		孤独感		社交性		ソーシャルサポート	
全体	874	2.462		2.135		2.419		2.758	
男性	426	2.277	***	2.108	n. s	2.585	***	2.671	**
女性	448	2.638		2.161		2.262		2.842	
高校生	374	2.574	**	2.143	n. s	2.413	n. s	2.711	n. s
大学生	500	2.378		2.129		2.424		2.794	
非依存	690	2.350	***	2.032	***	2.404	n. s	2.761	n. s
依存	184	2.880		2.520		2.477		2.747	
	n	攻撃性		共感性		セルフコントロール		自己肯定感	
全体	874	1.905		2.774		2.430		2.333	
男性	426	1.968	*	2.684	***	2.425	n. s	2.461	***
女性	448	1.845		2.859		2.434		2.211	
高校生	374	1.976	*	2.781	n. s	2.514	**	2.213	***
大学生	500	1.852		2.768		2.367		2.423	
非依存	690	1.783	***	2.758	n. s	2.311	***	2.431	***
依存	184	2.364		2.833		2.874		1.964	

※t 検定結果 *** p<0.001, ** p<0.01, * p<0.05, n. s 有意差なし

2.5 本章のまとめ：ネットゲーム依存傾向者の特徴

ここでは、ネットゲームの熱中者（非依存者）と依存傾向者を改めて比較しながら、依存傾向者の特徴をまとめたい。

ネットゲームへの熱中による経験として、まず、ネガティブな経験については全ての項目において依存傾向者は有意に該当率が高く、「身体的健康を損ねて通院・入院した」、「精神的健康を損ねて通院・入院した」といった深刻な内容に関しても約1割が経験していた（表 2.1.1）。また、ポジティブな経験についても、全ての項目において依存傾向者は有意に該当率が高かった（表 2.1.2）。依存傾向者はネットゲームの使用により、ネガティブな影響だけではなく、ポジティブな影響も受けていることが示された。

ネットゲーム内で「ほぼ毎日」する行動に関して、依存傾向者は全ての項目において該当率が高く、全体の該当率の2倍以上であった。特にチャット機能を使用した会話を行っている比率が高いことが示された（表 2.2.1）。

日常行動における行動としては、依存傾向者は「塾に通っている」、「ボランティア活動をしている」の該当率が高かった（表 2.3.1）。特に「塾に通っている」に関しては、依存傾向者が日常生活、学校生活の満足度が低かったこととの関連が考えられ（表 2.4.1）、満たされない気持ちがネットゲームへの依存に関係したとも推測できる。また、依存傾向者は友人関係や家族関係においても満足度が低かった（表 2.4.2）。

心理傾向については、依存傾向者は抑うつ、孤独感、攻撃性、セルフコントロールが高く、自己肯定感が低い特徴がみられた。

3. 依存脱却者のプロフィール

3.0 「依存脱却者」の定義

この章では、今回の調査で「依存脱却者」と判断された 127 名に関する分析結果を報告する。今回の調査における「依存脱却者」の条件は下記の通りである。

「過去(3年程度前から最近まで)に」ネットゲームに熱中し、かつその当時、Lemmens, Valkenburg and Gentile (2015) により作成された 9 項目版のインターネットゲーミング依存尺度(0.3 参照)により「ゲーム依存傾向者」と判断される調査対象者 153 名のうち、現在は依存状況を脱した（現在の依存尺度で依存傾向者でない人）127 名

今回の調査の「依存脱却者」の人口統計学的属性は次の通りである。

- ・高校生 36.2%、大学生 63.8%
- ・男性 44.1%、女性 55.9%
- ・世帯年収(回答した 95 名中の内訳)
 - 200 万未満 14.5%、200～400 万未満 9.5%、400～600 万未満 9.5%、
 - 600～1000 万未満 5.3%、1000 万超 6.3%、わからない 54.7%

3.1 当時のネットゲーム利用動機

表 3.1.1 依存状況時のネットゲーム利用動機(回答比率を降順に整序)

気分転換のため	87.4%
ひまつぶしのため	85.0%
ネットゲーム内の課題を達成することがうれしいから	74.0%
ネットゲーム内の絵や映像・音楽が好きだから	68.5%
ストレスや苦痛から逃れるため	61.4%
日々の悩みや不安を忘れるため	56.7%
ネットゲームで相手を打ち負かすことが楽しいから	46.5%
さみしい気持ちをやわらげるため	37.0%
現実の友人とネットゲーム上で遊ぶため	33.9%
ネットゲーム上の仲間とのコミュニケーションのため	27.6%
うまく操作して他のプレイヤーから尊敬されるため	16.5%
新たな友達や知り合いをつくるため	16.5%
他のプレイヤーから得ている良い評価を維持するため	12.6%

依存脱却者が最もネットゲームに熱中していた時期のゲーム利用動機は表 3.1.1 の通りである。「気分転換」「ひまつぶし」といった消極的理由が最も比率が高く、「ストレスから

の逃れるため」「日々の悩みや不安を忘れるため」といった逃避的利用も比率が高い。

「尊敬されるため」や「他のプレイヤーからのよい評価を維持するため」といった承認欲求的利用は、その回答比率はさほど高くない。

3.2 ゲームに熱中し続けた理由

依存脱却者が最もネットゲームに熱中していた時期に、熱中した理由を尋ねた結果が表 3.2.1 である。

表 3.2.1 依存状況時にネットゲームに熱中し続けた理由（回答比率を降順に整序）

世界観やストーリーが魅力的なため	68.5%
現実とは違う世界を楽しむことができるため	64.6%
定期的にイベントが開催されるため	63.0%
ポイントやステータスがどんどん上がるため	60.6%
連続ログインによるポイントやアイテムがもらえるため	60.6%
コンテンツがどんどん追加され、終わりが無いため	52.8%
すでに膨大な時間を費やしているため	50.4%
ほしいアイテムやキャラクターが、なかなか入手できないため	40.9%
ネットゲーム以外に楽しみがないため	32.3%
現実生活で、解決できない問題に直面しているため	20.5%
やめてしまうと、友人との共通の話題を失うため	19.7%
チームで行動するため、抜けにくい	16.5%
すでに高額のお金を使っているため	15.7%

回答比率が高かったのは、「世界観やストーリーが魅力的なため」「現実とは違う世界を楽しむことができるため」というゲーム的世界を享受する理由であった。他に「イベント開催」や「ポイントやステータスが上がるため」「アイテムがもらえる」等の外在的理由・報奨的理由も高比率を示している。

これまでよく理由として挙げられてきた「チームで行動するため、抜けにくい」はさほど比率が高くなかった。

3.3 依存状況時の経験

(1) ネガティブな経験

依存脱却者が最もネットゲームに熱中していた時期のネガティブな経験を尋ねた結果が表 3.3.1 である。

表 3.3.1 依存状況時のネガティブな経験（回答比率を降順に整序）

勉強時間が減った	74.0%
睡眠時間が減った	64.6%
学校の成績が下がった	43.3%
外出しなくなった	40.9%
他の趣味が減った	39.4%
家族との交流が減った	29.1%
学校の成績について、家族や教員に注意された	26.8%
試験に失敗した	22.0%
約束事に遅刻したりすっぽかしたりした	17.3%
何日か学校に行かなかった	16.5%
何度か遅刻をした	16.5%
親しい友人との交流が減った	12.6%
月に1万円以上の課金をした	12.6%
食事を抜くことが多くなった	11.8%
大切な人間関係に問題が生じた	10.2%
精神的健康を損ねて通院・入院した	6.3%
身体的健康を損ねて通院・入院した	4.7%

回答で最も多かったのは勉強時間や睡眠の減少である。また、成績低下や「外出しなくなった」「家族との交流が減った」も回答比率が高い。

かなり深刻なものとして、「学校に行かなかった」や「遅刻」は16%程度と比較的少なく、「精神的健康を損ねて通院・入院」は6.3%にとどまる。

(2) ポジティブな経験

依存脱却者が最もネットゲームに熱中していた時期のポジティブな経験を尋ねた結果が表 3.3.2 である。

ネットゲーム熱中時のポジティブな経験として「毎日の生活が楽になった」と答えた人が72.4%いる。その他「デジタル機器の操作スキルの向上」「反射神経の向上」なども比率が高い。

表 3.3.2 依存状況時のポジティブな経験（回答比率を降順に整序）

毎日の生活が楽しくなった	72.4%
デジタル機器の操作スキルが向上した	54.3%
反射神経が向上した	41.7%
表現力や創造性が増した	32.3%
忍耐力が増した	31.5%
集中力が上がった	30.7%
現実生活での友だちが増えた	24.4%
協調性が増した	23.6%
コミュニケーション能力が向上した	16.5%
記憶力が上がった	15.0%
家族と過ごす時間が増えた	13.4%

3.4 依存状況時に受けた教育やレクチャーとそれらが役立った比率

表 3.4.1 依存状況時に受けた教育やレクチャーと役立ち度（「役立った率」で降順に整序）

	受けた人の比率	N	受けた人中で役立った人の比率
過度の利用により生じている具体的な問題の提示	34.6%	44	45.5%
日頃のストレスに対する、ゲーム以外の対処方法のレクチャー	35.4%	45	37.8%
過度の使用への注意	53.5%	68	36.8%
相談窓口の紹介	18.9%	24	16.7%

依存状況時にどのような教育やレクチャーを受けたのか、それらは役に立ったのかを示したのが表 3.4.1 である。

受けた人の率(母数は依存脱却者の 127 人)は「過度の使用への注意」が 53.5%と最も高い。しかし、教育・レクチャーを受けた人を母数として、「役に立った人」の比率を示すと、「過度の利用により生じている具体的な問題の提示」「日頃のストレスに対するゲーム以外の対処方法のレクチャー」の方が比率が高く、「過度の使用への注意」を受けた人で役に立ったと答えた人は 36.8%に過ぎなかった。

3.5 依存状況時に依存脱却のために行なった行動とそれらが役立った比率

表 3.5.1 依存状況時に依存脱却のために行なった行動と役立ち度（「役立った率」で降順に整序）

	行なった人の比率	N	行なった人の中で役立った人の比率
コンサート、演劇、芸能の観覧へ行く	28.3%	36	66.7%
友人や家族と対面で話す	43.3%	55	63.6%
屋外で運動をする（散歩、スポーツなど）	34.6%	44	63.6%
歌う（カラオケ、鼻歌など）	42.5%	54	63.0%
屋内で体操をする（ストレッチ、ヨガなど）	27.6%	35	60.0%
アウトドアのレジャー活動をする	23.6%	30	60.0%
ネット動画を見る	56.7%	72	59.7%
音楽やラジオを聞く	56.7%	72	59.7%
旅行する	33.9%	43	58.1%
飲食する（アルコールを除く）	41.7%	53	56.6%
テレビやビデオ、DVDなどを見る	48.0%	61	55.7%
映画館に出かける	37.8%	48	54.2%
スポーツを観に行く	18.9%	24	54.2%
外食する	41.7%	53	52.8%
読書する（小説、文学、マンガ、雑誌など）	43.3%	55	52.7%
ショッピングに出かける	44.9%	57	52.6%
ネットで情報収集する（ニュース、SNS、ブログ、まとめサイトなど）	39.4%	50	52.0%
友人や家族とネットで会話する	25.2%	32	50.0%
オフラインゲームをする	33.1%	42	50.0%
SNSやブログに投稿する	34.6%	44	43.2%

依存脱却者が脱却のために行なった行動を尋ねた結果が表 3.5.1 である。

行なった比率としては「ネット動画を見る」「音楽やラジオを聞く」「テレビやビデオ、DVD などを見る」などが多く 50%前後に達している。しかし、実際に行なった人を母数として役立った比率を見れば、「コンサート、演劇、芸能の観覧へ行く」「友人や家族と対面で話す」「屋外で運動をする（散歩、スポーツなど）」などの比率が高い。やはり、受動的に他の娯楽に時間を振り分けようとするより、積極的な行動の方が脱却には役に立つようである。

3.6 依存状況時に依存脱却のために行なった努力とそれらが役立った比率

表 3.6.1 依存状況時に依存脱却のために行なった努力と役立ち度（「役立った率」で降順に整序）

	行なった人の比率	N	行なった人の中で役立った人の比率
一人で行う、ほかの趣味をはじめた	37.0%	47	74.5%
グループで行う、ほかの趣味をはじめた	16.5%	21	71.4%
新たな生活環境に身を置いた	27.6%	35	65.7%
新たな生活目標を探した	28.3%	36	63.9%
運動した	30.7%	39	61.5%
新しい友人関係を作った	22.0%	28	60.7%
利用料金に制限をもうけた	19.7%	25	60.0%
積極的に外出した	29.1%	37	56.8%
ネットゲームの過度な利用の悪影響について学んだ	26.8%	34	52.9%
夜は利用しないなど、時間帯に制限をもうけた	41.7%	53	50.9%
利用時間に制限をもうけた	40.9%	52	48.1%
家族や友人に協力を求めた	18.9%	24	45.8%
寝室で利用しないなど、利用場所に制限をもうけた	26.0%	33	45.5%
専門家(医師やカウンセラー)に相談した	12.6%	16	43.8%
家族や友人と約束した	33.1%	42	42.9%
ネットゲームの利用時間を記録した	18.9%	24	33.3%

依存脱却者が脱却のために行なった、さらに一步踏み込んだ努力を尋ねた結果が表 3.6.1 である。

実際に行なった努力としては、「夜は利用しないなど、時間帯に制限をもうけた」「利用時間に制限をもうけた」が 40%を超えている。しかし、実際に行なって役に立った努力としては、「一人で行う、ほかの趣味をはじめた」「グループで行う、ほかの趣味をはじめた」など、他の趣味を始めることが効果的であり、また「新たな生活目標を探した」も有効であるようだ。

3.7 依存状況時に依存脱却のために家族が行なったこととそれらが役立った比率

依存脱却者に、脱却のため家族が行ったこととその役立ち度を示したのが表 3.7.1 である。

表に示されるとおり、実際に家族が行ったこととしては「家族に注意を受けた」「家族が

あなたの利用時間に制限をもうけた」が比較的高い比率を示した。一方で、実際に役立ったこととしては「家族があなたの利用料金に制限をもうけた」が最も比率が高く、ついで「家族があなたの生活環境を変えた」の比率が高かった。

表 3.7.1 依存状況時に依存脱却のために家族が行なったことと役立ち度（「役立った率」で降順に整序）

	あった人の比率	N	あった人の中で役立った人の比率
家族があなたの利用料金に制限をもうけた	16.5%	21	66.7%
家族があなたの生活環境を変えた	15.7%	20	60.0%
家族があなたを医療機関に連れて行った	13.4%	17	47.1%
家族に注意を受けた	43.3%	55	43.6%
家族にネットゲームの環境を取り上げられた	22.0%	28	39.3%
家族があなたの利用時間に制限をもうけた	36.2%	46	34.8%
他の人の経験談を聞かされた	18.9%	24	33.3%

3.8 依存状況時にネットゲームへの熱中の度合いが減った背景

表 3.8.1 依存状況時にネットゲームへの熱中の度合いが減った背景（回答比率を降順に整序）

学業の環境が変わった(進学など)	52.0%
一人で過ごす時間が大きく増えた(自分の部屋ができた、一人暮らしなど)	38.6%
一人で過ごす時間が大きく減った(グループ活動、集団生活など)	26.0%
人間関係がとても良くなった	22.8%
家庭の環境が変わった(引っ越しなど)	20.5%
規則正しい生活をするようになった	19.7%
深刻な問題や大きなストレスが解消した	16.5%
金銭的な状況が大きく好転した	11.8%
ネット上で大きなストレスが生じた	11.0%
ペットの世話をするようになった	10.2%
金銭的な状況が大きく悪化した	9.4%
家族がゲームのことをよく理解するようになった	9.4%
ネット上の人間関係がとても悪くなった	8.7%

依存脱却者に、依存状況時にネットゲームへの熱中度が減少した背景を質問した結果が表 3.8.1 である。

表に示されるとおり「学業の環境が変わった（進学など）」が最も高比率であり、ついで「一人で過ごす時間が大きく増えた（自分の部屋ができた、一人暮らしなど）」が続く。「一人で過ごす時間」が増えることが、熱中度の低減につながりうる一方で、それが減少することも熱中度の低減と関係するのは興味深い現象である。

3.9 依存状況時に熱中していたネットゲームの種類や特徴

表 3.9.1 依存状況時に熱中していたネットゲームの種類（回答比率を降順に整序）

パズル(ディズニーツムツムなど)	35.4%
ロールプレイング/MORPG/MMORPG(PSO2、FF14、Fate/Grand Orderなど)	26.8%
リズム/音ゲー(太鼓の達人プラスなど)	22.8%
シューティング/FPS/TPS(CoD、オーバーウォッチなど)	21.3%
アクション(ストリートファイター、モンスターハンターなど)	17.3%
シミュレーション(艦隊これくしょんなど)	15.0%
バトルロイヤル(PUBG、フォートナイトなど)	14.2%
上記にあてはまるものはない・わからない	13.4%
スポーツ/レース/MOBA(ウイニングイレブン、リッジレーサー、League of Legendsなど)	8.7%
アドベンチャー/ノベル(逆転裁判など)	6.3%
トレーディングカード(遊戯王デュエルリンクス、シャドウバースなど)	3.9%

依存脱却者に、依存状況時に熱中していたネットゲームの種類を尋ねた結果を示したのが表 3.9.1 である。最も比率が高かったのが「パズル」、以下「ロールプレイング」「リズム/音ゲー」「シューティング」が続く。

ちなみに調査では、依存状況時にもっとも熱中していたゲームの名称も質問した。回答は多岐にわたったが、比較的多くの回答を集めたのが「ツムツム(14人)」「パズドラ(13)」「荒野行動(7)」「とびだせどうぶつの森(6)」などであった。

また、依存状況時に楽しんでいたゲーム要素について質問した結果を示したのが表 3.9.2 である。

「シングルプレイ要素」が最も高比率であったが、「ストーリー要素」「マルチプレイ要素」「カード・キャラクター要素」も比較的高い回答比率を示した。一方、バイオレンス要素やセクシュアル要素の回答比率は低かった。

表 3.9.2 依存状況時に楽しんでいたゲームの要素(回答比率を降順に整序)

シングルプレイ(一人で遊べる)要素	55.1%
高度なストーリー要素	29.1%
マルチプレイ(協力・対戦など同時参加)要素	29.1%
カード・キャラクター要素	29.1%
育成・アバター要素	26.0%
ランキング要素(スコアランキングなど)	21.3%
上記にあてはまるものはない・わからない	12.6%
コミュニケーション要素(チャット、メッセージなど)	10.2%
課金要素(ガチャ)	7.9%
VR(ヴァーチャル・リアリティ)要素	4.7%
恋愛要素	3.9%
ギャンブル要素(麻雀ゲームなど)	3.1%
位置情報要素(ポケモンGOなど)	2.4%
バイオレンス要素	2.4%
セクシャルな要素	1.6%

さらに依存状況時に楽しんでいたゲーム内での行動の有無を尋ねた結果を示したのが表 3.9.3 である。

「チャット機能で、会ったことのない相手と話す」「チャット機能で顔見知りと話す」など、チャット機能を使った会話を行ったことのある人(経験のある人)の比率が 20%から 30%存在した。

表 3.9.3 依存状況時に楽しんでいたゲーム内での行動 (回答比率を降順に整序)

チャット機能で、会ったことのない相手と話す	30.7%
チャット機能で顔見知りと話す	23.6%
ボイスチャット機能で顔見知りと話す	22.8%
ゲーム上で知り合いと待ち合わせする	21.3%
ボイスチャット機能で、会ったことのない相手と話す	15.0%
ヘッドマウントディスプレイでゲームする	7.9%

3.10 脱却者の心理傾向

脱却者(N=127)とそれ以外の調査対象者(N=1522)について各種心理傾向を比較したものが表 3.10.1 である(心理傾向および数値化に関しては 0.6 参照)。

表 3.10.1 脱却者とそれ以外の心理傾向の比較(t 検定結果)

	脱却者	それ以外	
対人生活満足	2.69	2.96	***
抑うつ	2.56	2.41	*
孤独感	2.29	2.12	**
社交性	2.47	2.45	ns
ソーシャルサポート	2.62	2.81	**
攻撃性	1.94	1.88	ns
共感性	2.72	2.80	ns
セルフコントロール	2.49	2.46	ns
自己肯定感	2.32	2.44	ns
N	127	1522	

ns:no significant, *:p<0.05, **:p<0.01, ***:p<0.001

表に見られるとおり、脱却者はそれ以外の調査対象者に比べ、「対人・生活満足度」が低く、「抑うつ性」や「孤独感」が高く、「ソーシャルサポート」が低かった。結局、脱却しても、通常の依存傾向者の心理傾向を引きずっていると言えよう。

単純集計(事前調査)

sq1	あなたの現在のご所属(学生の場合は学年)をお答えください。※ご自身が所属している主要なものについてお答えください。	
	単一回答	%
	1 中学1年生	0.0
	2 中学2年生	0.0
	3 中学3年生	0.0
	4 高校1年生	11.6
	5 高校2年生	14.4
	6 高校3年生	14.6
	7 大学1年生	14.6
	8 大学2年生	14.7
	9 大学3年生	14.9
	10 大学4年生	15.3
	11 社会人	0.0
	12 無職	0.0
13 その他	0.0	
全体(N)	1649	

sq2	あなたは、ネットゲーム(ゲームアプリを含む)に熱中した(はまった)ことはありますか。あてはまるものを1つお選びください。	
	単一回答	%
	1 熱中したことはない	0.0
	2 過去に熱中していたが、現在は熱中していない	47.0
3 現在熱中している	53.0	
全体(N)	1649	

sq3	あなたは、いつ頃までネットゲーム(ゲームアプリを含む)に熱中していましたか。もっとも近い時期について、あてはまるものを1つお選びください。	
	単一回答	%
	1 最近まで	16.1
	2 半年くらい前まで	25.7
	3 1年くらい前まで	23.0
	4 2年くらい前まで	21.7
	5 3年くらい前まで	13.5
	6 4~5年くらい前まで	0.0
7 5年以上前	0.0	
全体(N)	775	

sq4	あなたが、ネットゲーム(ゲームアプリを含む)に熱中していた期間はどのくらいですか。現在、熱中している方は、現在までの期間をお答えください。過去に熱中していた方は、前問でお答え頂いた時期について、熱中していた期間をお答えください。	
	単一回答	%
	1 3ヶ月間未滿	0.0
	2 3ヶ月間から半年間未滿	19.7
	3 半年間から1年間未滿	18.8
	4 1年間から2年間未滿	23.2
	5 2年間から3年間未滿	11.6
6 3年以上	26.7	
全体(N)	1649	

SQ5	以下の項目について、あてはまるものをお答えください。※ご自身が利用した時間についてお答えください。 単一回答	(N)	1	2	3	4	5	6	7	8
			平日は利用しない	1分以上～30分未満	30分以上～1時間未満	1時間以上～2時間未満	2時間以上～3時間未満	3時間以上～4時間未満	4時間以上～5時間未満	5時間以上
1	最近のあなたの、ご自宅での平日1日の平均的な、ネットゲーム(ゲームアプリを含む)の利用時間について、あてはまるものを選択してください。(1つ選択)	874	0.0	0.0	0.0	35.1	27.1	16.5	7.1	14.2
2	ネットゲーム(ゲームアプリを含む)に熱中していた、【SQ3の選択内容】の時期のあなたの、ご自宅での平日1日の平均的な、ネットゲームの利用時間について、あてはまるものを選択してください。(1つ選択)	775	0.0	0.0	0.0	42.5	27.9	17.7	5.7	6.3

SQ6 省略

SQ7	ネットゲーム(ゲームアプリを含む)のプライベートな利用について、ネットゲームに熱中していた【SQ3の選択内容】の時期のあなたには、次のことがあてはまりましたか。それぞれ1つずつ選択してください。 単一回答	(N)	1	2
			あてはまる	あてはまらない
1	ネットゲームのことばかり考えている時間があった	775	45.4	54.6
2	もっとネットゲームをしないと気がすまないと感じることがあった	775	41.7	58.3
3	ネットゲームをしないと気分が落ち込むことがあった	775	22.6	77.4
4	他の人からネットゲームを少し控えるように言われても、やめられないことがあった	775	32.4	67.6
5	わずらわしいことを考えるのが嫌で、ネットゲームをすることがあった	775	44.1	55.9
6	ネットゲームばかりすることの影響について、人と言い争いをしたことがあった	775	10.6	89.4
7	ネットゲームをしている時間を、人に知られないようにごまかしたことがあった	775	28.0	72.0
8	ネットゲームで満足しているため、ほかの趣味や活動への興味を失ったことがあった	775	33.4	66.6
9	ネットゲームをしすぎることで、家族や友人、パートナーと、深刻ないさかいを起こしたことがあった	775	8.9	91.1

単純集計(本調査)

Q1	あなたの性別をお選びください。 単一回答	%
1	男性	46.7
2	女性	53.3
	全体(N)	1649

Q2	あなたの年齢をお答えください。	18.6歳
-----------	------------------------	-------

Q3	お住まいの都道府県をお選びください。 単一回答	%		%	%	
	北海道	3.1	石川県	0.8	岡山県	1.4
	青森県	0.7	福井県	0.5	広島県	2.7
	岩手県	0.7	山梨県	0.7	山口県	1.0
	宮城県	2.2	長野県	1.3	徳島県	0.2
	秋田県	0.6	岐阜県	1.3	香川県	0.4
	山形県	1.1	静岡県	1.8	愛媛県	0.9
	福島県	1.3	愛知県	6.7	高知県	0.7
	茨城県	1.9	三重県	1.3	福岡県	3.4
	栃木県	1.0	滋賀県	1.6	佐賀県	0.2
	群馬県	1.1	京都府	3.5	長崎県	0.7
	埼玉県	5.5	大阪府	8.1	熊本県	1.2
	千葉県	5.0	兵庫県	4.5	大分県	0.4
	東京都	13.9	奈良県	1.2	宮崎県	0.7
	神奈川県	9.2	和歌山県	1.2	鹿児島県	0.6
	新潟県	1.7	鳥取県	0.4	沖縄県	0.5
	富山県	0.7	島根県	0.4	全体(N)	1649

Q4	あなたはふだん、次の端末でネットゲーム(ゲームアプリを含む)をどのくらい利用していますか。 ふだんの平日、一日の平均的な利用時間をお答えください。 利用していない場合は「0時間、0分」と記入してください。	N=874
1	家庭用据え置きゲーム機(Nintendo Switch、PlayStation 4など)でネットゲームをする時間	44.1分
2	家庭用携帯ゲーム機(ニンテンドー3DS、PlayStation Vitaなど)でネットゲームをする時間	21.1分
3	パソコンでネットゲームをする時間	33.1分
4	スマートフォンでネットゲームをする時間	186.3分
5	その他の機器でネットゲームをする時間	9.3分

Q5	あなたはふだん、次の端末でネットゲームをどのくらい利用していますか。 現在および、もっとも熱中していた【【SC3の選択内容】】の、ふだんの平日、一日の平均的な利用時間をお答えください。 利用していない場合は「0時間、0分」と記入してください。	N=775
現在		
1	家庭用据え置きゲーム機(Nintendo Switch、PlayStation 4など)でネットゲームをする時間	18.7分
2	家庭用携帯ゲーム機(ニンテンドー3DS、PlayStation Vitaなど)でネットゲームをする時間	10.0分
3	パソコンでネットゲームをする時間	10.5分
4	スマートフォンでネットゲームをする時間	68.7分
5	その他の機器でネットゲームをする時間	2.9分
最も熱中していた時期		
6	家庭用据え置きゲーム機(Nintendo Switch、PlayStation 4など)でネットゲームをする時間	68.1分
7	家庭用携帯ゲーム機(ニンテンドー3DS、PlayStation Vitaなど)でネットゲームをする時間	64.7分
8	パソコンでネットゲームをする時間	38.9分
9	スマートフォンでネットゲームをする時間	168.3分
10	その他の機器でネットゲームをする時間	5.8分

Q6	あなたはふだん、ネットを通じて次のサービスをどの程度利用しますか。ふだんの平日、一日の平均的な利用時間についてお答えください。利用していない場合は「0時間、0分」と記入してください。	N= 1649				
	1 ネット動画を見る(YouTube、Netflix、Amazon prime、dTV、Hulu、TVerなど)		137.4 分			
	2 SNSを利用する(LINE、Twitter、Facebook、Instagramなど)		117.9 分			
	3 ウェブサイトを見る(ニュースサイト、ブログ、まとめサイト、ショッピングサイト、電子コミックなど)		58.3 分			
Q7	あなたがネットゲームを利用する目的・動機は何ですか。それぞれについてお答えください。 単一回答	(N)	1	2		
			あてはまる	あてはまらない		
			1 ネットゲーム上の仲間とのコミュニケーションのため	874	31.2	68.8
			2 現実の友人とネットゲーム上で遊ぶため	874	45.3	54.7
			3 新たな友達や知り合いをつくるため	874	23.3	76.7
			4 うまく操作して他のプレイヤーから尊敬されるため	874	24.7	75.3
			5 他のプレイヤーから得ている良い評価を維持するため	874	18.9	81.1
			6 ネットゲームで相手を打ち負かすことが楽しいから	874	46.2	53.8
			7 ネットゲーム内の絵や映像・音楽が好きだから	874	77.2	22.8
			8 ネットゲーム内の課題を達成することがうれしいから	874	74.5	25.5
			9 さみしい気持ちをやわらげるため	874	33.3	66.7
			10 日々の悩みや不安を忘れるため	874	55.4	44.6
			11 ストレスや苦痛から逃れるため	874	60.3	39.7
12 気分転換のため	874	88.2	11.8			
13 ひまつぶしのため	874	91.6	8.4			
Q8	あなたがもっともネットゲームに熱中していた時期【【SC3の選択内容】】に、ネットゲームを利用する目的・動機は何でしたか。それぞれについてお答えください。 単一回答	(N)	1	2		
			あてはまる	あてはまらない		
			1 ネットゲーム上の仲間とのコミュニケーションのため	775	18.3	81.7
			2 現実の友人とネットゲーム上で遊ぶため	775	36.6	63.4
			3 新たな友達や知り合いをつくるため	775	9.5	90.5
			4 うまく操作して他のプレイヤーから尊敬されるため	775	14.7	85.3
			5 他のプレイヤーから得ている良い評価を維持するため	775	10.2	89.8
			6 ネットゲームで相手を打ち負かすことが楽しいから	775	38.5	61.5
			7 ネットゲーム内の絵や映像・音楽が好きだから	775	60.4	39.6
			8 ネットゲーム内の課題を達成することがうれしいから	775	70.6	29.4
			9 さみしい気持ちをやわらげるため	775	22.6	77.4
			10 日々の悩みや不安を忘れるため	775	42.6	57.4
			11 ストレスや苦痛から逃れるため	775	45.9	54.1
12 気分転換のため	775	84.5	15.5			
13 ひまつぶしのため	775	90.5	9.5			
Q9	あなたがネットゲームに熱中し続ける(やめられない)理由・原因は何ですか。それぞれについてお答えください。 単一回答	(N)	1	2		
			あてはまる	あてはまらない		
			1 現実とは違う世界を楽しむことができるため	874	76.0	24.0
			2 世界観やストーリーが魅力的なため	874	79.3	20.7
			3 チームで行動するため、抜けにくい	874	18.0	82.0
			4 すでに膨大な時間を費やしているため	874	45.7	54.3
			5 すでに高額のお金を使っているため	874	15.9	84.1
			6 ほしいアイテムやキャラクターが、なかなか入手できないため	874	37.8	62.2
			7 ポイントやステータスがどんどん上がるため	874	60.4	39.6
			8 コンテンツがどんどん追加され、終わりががないため	874	61.6	38.4
			9 連続ログインによるポイントやアイテムがもらえるため	874	66.8	33.2
			10 定期的にイベントが開催されるため	874	75.6	24.4
			11 やめてしまうと、友人との共通の話題を失うため	874	18.6	81.4
12 ネットゲーム以外に楽しみがないため	874	27.5	72.5			
13 現実生活で、解決できない問題に直面しているため	874	18.2	81.8			

Q10	あなたがもっともネットゲームに熱中していた時期【【SC3の選択内容】】に、ネットゲームに熱中し続けた(やめられなかった)理由・原因は何でしたか。それぞれについてお答えください。 単一回答	(N)	1	2
			あてはまる	あてはまらない
1	現実とは違う世界を楽しむことができるため	775	55.0	45.0
2	世界観やストーリーが魅力的なため	775	61.9	38.1
3	チームで行動するため、抜けにくい	775	13.0	87.0
4	すでに膨大な時間を費やしているため	775	30.6	69.4
5	すでに高額のお金を使っているため	775	7.0	93.0
6	ほしいアイテムやキャラクターが、なかなか入手できないため	775	35.0	65.0
7	ポイントやステータスがどんどん上がるため	775	56.3	43.7
8	コンテンツがどんどん追加され、終わりがないため	775	45.3	54.7
9	連続ログインによるポイントやアイテムがもらえるため	775	57.0	43.0
10	定期的にイベントが開催されるため	775	60.9	39.1
11	やめてしまうと、友人との共通の話題を失うため	775	13.3	86.7
12	ネットゲーム以外に楽しみがないため	775	19.6	80.4
13	現実生活で、解決できない問題に直面しているため	775	12.6	87.4

Q11	あなたは、最近ネットゲームに熱中していることにより、次のような経験をしましたか。それぞれ1つずつお答えください。 単一回答	(N)	1	2	3	4
			とてもあてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1	学校の成績が下がった	874	7.4	24.6	36.5	31.5
2	学校の成績について、家族や教員に注意された	874	5.3	14.4	32.4	47.9
3	試験に失敗した	874	4.6	14.1	30.7	50.7
4	勉強時間が減った	874	16.9	38.7	22.3	22.1
5	約束事に遅刻したりすっぽかしたりした	874	2.2	9.7	27.0	61.1
6	親しい友人との交流が減った	874	2.4	8.1	30.2	59.3
7	家族との交流が減った	874	3.3	18.1	30.4	48.2
8	大切な人間関係に問題が生じた	874	2.2	5.4	24.9	67.5
9	月に1万円以上の課金をした	874	6.5	8.6	13.2	71.7
10	外出しなくなった	874	9.4	24.8	26.3	39.5
11	睡眠時間が減った	874	14.5	41.2	19.9	24.4
12	食事を抜くことが多くなった	874	2.6	9.0	25.3	63.0
13	他の趣味が減った	874	5.5	17.2	27.3	50.0
14	何日か学校に行かなかった	874	4.0	5.3	14.0	76.8
15	何度か遅刻をした	874	3.0	11.3	17.6	68.1
16	身体的健康を損ねて通院・入院した	874	1.7	2.4	12.7	83.2
17	精神的健康を損ねて通院・入院した	874	1.3	2.5	13.0	83.2

Q12	あなたは、もっともネットゲームに熱中していた【【SC3の選択内容】】の時期に、ネットゲームに熱中したことにより、次のような経験をしましたか。それぞれ1つずつお答えください。 単一回答	(N)	1	2	3	4
			とてもあてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1	学校の成績が下がった	775	6.5	25.7	37.8	30.1
2	学校の成績について、家族や教員に注意された	775	4.1	14.3	32.9	48.6
3	試験に失敗した	775	3.7	12.5	31.4	52.4
4	勉強時間が減った	775	19.9	42.6	19.6	17.9
5	約束事に遅刻したりすっぽかしたりした	775	2.3	5.9	30.5	61.3
6	親しい友人との交流が減った	775	1.0	6.1	31.5	61.4
7	家族との交流が減った	775	3.1	17.5	31.4	48.0
8	大切な人間関係に問題が生じた	775	0.8	3.5	27.1	68.6
9	月に1万円以上の課金をした	775	1.9	4.0	11.0	83.1
10	外出しなくなった	775	7.4	19.7	23.4	49.5
11	睡眠時間が減った	775	16.5	44.5	17.5	21.4
12	食事を抜くことが多くなった	775	1.9	6.3	23.2	68.5
13	他の趣味が減った	775	4.3	17.9	28.6	49.2
14	何日か学校に行かなかった	775	2.3	3.7	12.8	81.2
15	何度か遅刻をした	775	1.9	7.6	16.3	74.2
16	身体的健康を損ねて通院・入院した	775	0.3	1.8	11.5	86.5
17	精神的健康を損ねて通院・入院した	775	0.1	2.2	11.2	86.5

Q13	あなたは、最近ネットゲームに熱中していることにより、次のような経験をしましたか。それぞれ1つずつお答えください。 単一回答	(N)	1	2	3	4
			とてもあてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1	毎日の生活が楽しくなった	874	27.2	54.9	13.3	4.6
2	現実生活での友だちが増えた	874	11.1	27.3	35.9	25.6
3	家族と過ごす時間が増えた	874	6.3	14.3	50.7	28.7
4	記憶力が上がった	874	4.8	18.5	47.3	29.4
5	集中力が上がった	874	9.7	26.9	39.0	24.4
6	デジタル機器の操作スキルが向上した	874	19.0	41.5	23.5	16.0
7	表現力や創造性が増した	874	14.6	32.4	33.5	19.5
8	コミュニケーション能力が向上した	874	8.1	21.3	41.8	28.8
9	反射神経が向上した	874	11.7	29.6	36.5	22.2
10	協調性が増した	874	8.0	23.0	42.0	27.0
11	忍耐力が増した	874	10.5	32.5	35.5	21.5

Q14	あなたは、もっともネットゲームに熱中していた【【SC3の選択内容】】の時期に、ネットゲームに熱中したことにより、次のような経験をしましたか。それぞれ1つずつお答えください。 単一回答	(N)	1	2	3	4
			とてもあてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
1	毎日の生活が楽しくなった	775	12.3	60.0	20.1	7.6
2	現実生活での友だちが増えた	775	5.0	19.1	42.8	33.0
3	家族と過ごす時間が増えた	775	1.4	9.9	52.0	36.6
4	記憶力が上がった	775	1.8	12.0	51.0	35.2
5	集中力が上がった	775	2.7	26.6	42.1	28.6
6	デジタル機器の操作スキルが向上した	775	10.5	40.6	29.2	19.7
7	表現力や創造性が増した	775	5.9	22.7	43.9	27.5
8	コミュニケーション能力が向上した	775	2.7	16.4	45.7	35.2
9	反射神経が向上した	775	6.1	27.5	37.9	28.5
10	協調性が増した	775	2.8	17.8	48.1	31.2
11	忍耐力が増した	775	5.7	23.1	43.7	27.5

Q15	あなたはこれまで、ネットゲームの過度の使用に関する、次のような教育やレクチャーを受けたことがありますか。それぞれについて、あてはまるものを選択してください。 単一回答	(N)	1	2	3
			受けて役立った	受けたが役立たなかった	受けたことがない
1	過度の使用への注意	1649	16.9	23.3	59.8
2	日頃のストレスに対する、ゲーム以外の対処方法のレクチャー	1649	10.1	15.0	74.9
3	過度の利用により生じている具体的な問題の提示	1649	11.0	14.3	74.7
4	相談窓口の紹介	1649	4.2	10.2	85.6

Q16	あなたは、もっともネットゲームに熱中していた【【SC3の選択内容】】の時期に、ネットゲームの利用を軽減させるために、次のことをよくしましたか。また、それは役立ちましたか。あてはまるものをそれぞれ選択してください。 単一回答	(N)	1	2	3
			して役立った	したが役立たなかった	しなかった
1	友人や家族と対面で話す	775	23.9	10.2	65.9
2	友人や家族とネットで会話する	775	11.2	8.4	80.4
3	屋内で体操をする(ストレッチ、ヨガなど)	775	11.5	7.1	81.4
4	屋外で運動をする(散歩、スポーツなど)	775	24.5	7.0	68.5
5	歌う(カラオケ、鼻歌など)	775	28.1	12.1	59.7
6	飲食する(アルコールを除く)	775	18.5	12.8	68.8
7	テレビやビデオ、DVDなどを見る	775	30.6	13.2	56.3
8	ネット動画を見る	775	36.6	14.5	48.9
9	音楽やラジオを聞く	775	40.5	14.1	45.4
10	オフラインゲームをする	775	17.2	10.6	72.3
11	SNSやブログに投稿する	775	12.5	10.1	77.4
12	ネットで情報収集する(ニュース、SNS、ブログ、まとめサイトなど)	775	18.7	11.2	70.1
13	読書する(小説、文学、マンガ、雑誌など)	775	26.3	9.5	64.1
14	外食する	775	21.5	12.1	66.3
15	ショッピングに出かける	775	29.7	12.5	57.8
16	映画館に出かける	775	23.5	8.6	67.9
17	コンサート、演劇、芸能の観覧へ行く	775	18.3	5.0	76.6
18	スポーツを観に行く	775	11.7	4.9	83.4
19	アウトドアのレジャー活動をする	775	12.5	5.4	82.1
20	旅行する	775	19.2	7.9	72.9

Q17	あなたは、もっともネットゲームに熱中していた【【SC3の選択内容】】の時期に、ネットゲームの利用を抑えるために、次のような努力や行動をしましたか。また、それは役立ちましたか。あてはまるものをそれぞれ選択してください。 単一回答	(N)	1	2	3
			して役立った	したが役立たなかった	しなかった
1	夜は利用しないなど、時間帯に制限をもうけた	775	15.4	13.0	71.6
2	利用時間に制限をもうけた	775	15.0	15.7	69.3
3	寝室で利用しないなど、利用場所に制限をもうけた	775	10.1	10.6	79.4
4	利用料金に制限をもうけた	775	13.3	5.7	81.0
5	家族や友人と約束した	775	9.8	9.7	80.5
6	家族や友人に協力を求めた	775	6.3	5.7	88.0
7	グループで行う、ほかの趣味をはじめた	775	7.4	4.0	88.6
8	一人でやる、ほかの趣味をはじめた	775	20.5	5.8	73.7
9	新たな生活環境に身を置いた	775	9.8	6.3	83.9
10	運動した	775	21.2	6.6	72.3
11	ネットゲームの利用時間を記録した	775	5.4	6.6	88.0
12	ネットゲームの過度な利用の悪影響について学んだ	775	9.5	7.1	83.4
13	積極的に外出した	775	14.2	6.1	79.7
14	専門家(医師やカウンセラー)に相談した	775	2.7	4.1	93.2
15	新たな生活目標を探した	775	10.5	6.2	83.4
16	新しい友人関係を作った	775	8.5	5.8	85.7

Q18	あなたには、もっともネットゲームに熱中していた【【SC3の選択内容】】の時期に、ネットゲームの利用を抑えるために、次のようなことがありましたか。また、それは役立ちましたか。あてはまるものをそれぞれ選択してください。 単一回答	(N)	1	2	3
			あって役立った	あつたが役立たなかった	なかった
1	家族があなたの利用時間に制限をもうけた	775	9.7	12.0	78.3
2	家族があなたの利用料金に制限をもうけた	775	5.9	4.3	89.8
3	家族があなたを医療機関に連れて行った	775	3.0	3.5	93.5
4	家族があなたの生活環境を変えた	775	4.3	4.4	91.4
5	家族にネットゲームの環境を取り上げられた	775	5.4	7.4	87.2
6	家族に注意を受けた	775	13.4	17.3	69.3
7	他の人の経験談を聞かされた	775	4.4	5.5	90.1

Q19	あなたがもっともネットゲームに熱中していた【【SC3の選択内容】】の時期に、あなたのネットゲームへの熱中の度合いが減った背景に、次のようなことがありましたか。それぞれお答えください。 単一回答	(N)	1	2
			あてはまる	あてはまらない
1	一人で過ごす時間が大きく増えた(自分の部屋ができた、一人暮らしなど)	775	30.3	69.7
2	一人で過ごす時間が大きく減った(グループ活動、集団生活など)	775	19.5	80.5
3	家庭の環境が変わった(引っ越しなど)	775	13.5	86.5
4	学業の環境が変わった(進学など)	775	40.1	59.9
5	人間関係がとても良くなった	775	19.4	80.6
6	ネット上の人間関係がとても悪くなった	775	4.5	95.5
7	金銭的な状況が大きく好転した	775	8.5	91.5
8	金銭的な状況が大きく悪化した	775	7.6	92.4
9	深刻な問題や大きなストレスが解消した	775	10.6	89.4
10	ネット上で大きなストレスが生じた	775	6.6	93.4
11	家族がゲームのことをよく理解するようになった	775	6.8	93.2
12	規則正しい生活をするようになった	775	20.6	79.4
13	ペットの世話をするようになった	775	9.4	90.6

Q20	あなたが現在もっとも熱中しているネットゲームのタイトルを最大3つまでご記入ください。 ※省略表記はできるだけ避けてください。	省略
Q21	あなたがもっともネットゲームに熱中していた【【SC3の選択内容】】の時期に、もっとも熱中していたネットゲームのタイトルを最大3つまでご記入ください。 ※省略表記はできるだけ避けてください。	省略

Q22	あなたが最近、熱中しているネットゲームのジャンルについて、あてはまるものをすべてお答えください。なお、複合ジャンルや、好きなジャンルが複数存在する場合には、あてはまるすべてのジャンルを選択してください。 複数回答	%
1	ロールプレイング/MORPG/MMORPG(PSO2、FF14、Fate/Grand Orderなど)	42.4
2	アクション(ストリートファイター、モンスターハンターなど)	28.9
3	シューティング/FPS/TPS(CoD、オーバーウォッチなど)	19.8
4	シミュレーション(艦隊これくしょんなど)	27.5
5	アドベンチャー/ノベル(逆転裁判など)	11.1
6	パズル(ディズニーツムツムなど)	33.6
7	トレーディングカード(遊戯王デュエルリンクス、シャドウバースなど)	9.6
8	リズム/音ゲー(太鼓の達人プラスなど)	42.3
9	スポーツ/レース/MOBA(ウイニングイレブン、リッジレーサー、League of Legendsなど)	14.3
10	バトルロイヤル(PUBG、フォートナイトなど)	23.2
11	上記にあてはまるものはない・わからない	7.0
	全体(N)	874

Q23	過去、あなたがもっともネットゲームに熱中していた【【SC3の選択内容】】の時期に、熱中していたネットゲームのジャンルについて、あてはまるものをすべてお答えください。なお、複合ジャンルや、好きなジャンルが複数存在する場合には、あてはまるすべてのジャンルを選択してください。 複数回答	%
1	ロールプレイング/MORPG/MMORPG(PSO2、FF14、Fate/Grand Orderなど)	25.3
2	アクション(ストリートファイター、モンスターハンターなど)	22.1
3	シューティング/FPS/TPS(CoD、オーバーウォッチなど)	15.0
4	シミュレーション(艦隊これくしょんなど)	12.8
5	アドベンチャー/ノベル(逆転裁判など)	4.5
6	パズル(ディズニーツムツムなど)	39.6
7	トレーディングカード(遊戯王デュエルリンクス、シャドウバースなど)	5.4
8	リズム/音ゲー(太鼓の達人プラスなど)	26.6
9	スポーツ/レース/MOBA(ウイニングイレブン、リッジレーサー、League of Legendsなど)	12.3
10	バトルロイヤル(PUBG、フォートナイトなど)	14.5
11	上記にあてはまるものはない・わからない	11.5
	全体(N)	775

Q24	最近、あなたがネットゲームをする際に、楽しんでいる要素はどのようなものですか。あてはまるものをすべて選択してください。 複数回答	%
1	高度なストーリー要素	48.5
2	シングルプレイ(一人で遊べる)要素	71.3
3	マルチプレイ(協力・対戦など同時参加)要素	39.1
4	課金要素(ガチャ)	16.1
5	コミュニケーション要素(チャット、メッセージなど)	14.5
6	ランキング要素(スコアランキングなど)	20.8
7	VR(ヴァーチャル・リアリティ)要素	4.3
8	位置情報要素(ポケモンGOなど)	6.2
9	ギャンブル要素(麻雀ゲームなど)	5.9
10	恋愛要素	11.7
11	バイオレンス要素	7.7
12	セクシャルな要素	7.9
13	育成・アバター要素	39.2
14	カード・キャラクター要素	38.0
15	上記にあてはまるものはない・わからない	5.3
	全体(N)	874

Q25	あなたがもっともネットゲームに熱中していた【【SC3の選択内容】】の時期に、楽しんでいた要素はどのようなものですか。あてはまるものをすべて選択してください。	%
	複数回答	
1	高度なストーリー要素	28.1
2	シングルプレイ(一人で遊べる)要素	60.0
3	マルチプレイ(協力・対戦など同時参加)要素	31.7
4	課金要素(ガチャ)	7.5
5	コミュニケーション要素(チャット、メッセージなど)	8.8
6	ランキング要素(スコアランキングなど)	17.3
7	VR(ヴァーチャル・リアリティ)要素	2.3
8	位置情報要素(ポケモンGOなど)	3.7
9	ギャンブル要素(麻雀ゲームなど)	2.5
10	恋愛要素	5.3
11	バイオレンス要素	3.2
12	セクシャルな要素	1.4
13	育成・アバター要素	27.7
14	カード・キャラクター要素	23.1
15	上記にあてはまるものはない・わからない	9.3
	全体(N)	775

Q26	最近のあなたは、ネットゲーム内で、次のことをどのくらいしますか。 あてはまるものをお答えください。	(N)	1	2	3	4
			ほぼ毎日	週に数回	月に数回以下	まったくしない
	単一回答					
1	チャット機能で顔見知りと話す	874	7.3	13.3	13.3	66.1
2	チャット機能で、会ったことのない相手と話す	874	7.6	14.0	16.4	62.1
3	ボイスチャット機能で顔見知りと話す	874	5.8	10.1	12.9	71.2
4	ボイスチャット機能で、会ったことのない相手と話す	874	4.0	7.3	10.2	78.5
5	ゲーム上で知り合いと待ち合わせする	874	4.0	8.2	14.2	73.6
6	ヘッドマウントディスプレイでゲームする	874	2.6	5.8	4.9	86.6

Q27	あなたがもっともネットゲームに熱中していた【【SC3の選択内容】】の時期に、ネットゲーム内で、次のことをどのくらいしましたか。あてはまるものをお答えください。	(N)	1	2	3	4
			ほぼ毎日	週に数回	月に数回以下	まったくしない
	単一回答					
1	チャット機能で顔見知りと話す	775	4.4	9.4	9.8	76.4
2	チャット機能で、会ったことのない相手と話す	775	4.9	8.5	10.8	75.7
3	ボイスチャット機能で顔見知りと話す	775	2.8	7.6	8.8	80.8
4	ボイスチャット機能で、会ったことのない相手と話す	775	1.5	4.6	5.4	88.4
5	ゲーム上で知り合いと待ち合わせする	775	2.2	7.2	7.7	82.8
6	ヘッドマウントディスプレイでゲームする	775	1.0	1.8	2.8	94.3

Q28	【【SC3の選択内容】】の時期まで】のあなたには、次のことがあてはまっていましたか。それぞれ1つずつ選択してください。	(N)	1	2
			【【SC3の選択内容】】の時期に、あてはまっていた	【【SC3の選択内容】】の時期に、あてはまっていなかった
	単一回答			
1	部活やサークルなどのグループ活動を行っていた	775	60.0	40.0
2	塾に通っていた	775	26.2	73.8
3	恋人(カレシ・カノジョ)とよく会っていた	775	19.7	80.3
4	ボランティア活動をしていた	775	8.8	91.2
5	テレビをよく見ている	775	56.4	43.6
6	読書をよくしていた	775	28.4	71.6
7	アルバイトをしていた	775	36.0	64.0

Q29	最近のあなたには、次のことがあてはまりますか。それぞれ1つずつ選択してください。	(N)	1	2
			あてはまる	あてはまらない
	単一回答			
1	部活やサークルなどのグループ活動を行っている	1649	51.6	48.4
2	塾に通っている	1649	13.0	87.0
3	恋人(カレシ・カノジョ)とよく会う	1649	19.9	80.1
4	ボランティア活動をしている	1649	12.7	87.3
5	テレビをよく見る	1649	54.5	45.5
6	読書をよくする	1649	35.7	64.3
7	アルバイトをしている	1649	49.8	50.2

Q30	現在のあなたには、ネットゲームのプライベートな利用について、次のことがあてはまりますか。それぞれ1つずつ選択してください。 単一回答	(N)	1	2
			あてはまる	あてはまらない
1	ネットゲームのことばかり考えている時間がある	1649	28.4	71.6
2	もっとネットゲームをしないと気がすまないと感じていることがある	1649	19.8	80.2
3	ネットゲームをしないと気分が落ち込むことがある	1649	16.8	83.2
4	他の人からネットゲームを少し控えるように言われても、やめられないことがある	1649	18.4	81.6
5	わずらわしいことを考えるのが嫌で、ネットゲームをすることがある	1649	32.0	68.0
6	ネットゲームばかりすることの影響について、人と言い争いをしたことがある	1649	10.5	89.5
7	ネットゲームをしている時間を、人に知られないようにごまかしたことがある	1649	21.0	79.0
8	ネットゲームで満足しているため、ほかの趣味や活動への興味を失ったことがある	1649	17.9	82.1
9	ネットゲームをしすぎることで、家族や友人、パートナーと、深刻ないさかいを起こしたことがある	1649	7.2	92.8

Q31	この一週間で、あなたのネットゲームへの熱中の程度に、変化はありましたか。 あてはまるものをお選びください。 単一回答	%
1	さらに熱中するようになった	7.0
2	変わらず熱中している	41.3
3	熱中しなくなった	4.7
4	熱中するようになった	4.7
5	変わらず熱中していない	42.3
	全体(N)	1649

Q32	最近のあなたには、次のことがあてはまりますか。それぞれについて、あなたの考えにもっとも近いものをお答えください。 単一回答	(N)	1	2	3	4
			あてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない
1	友人関係に満足している	1649	36.4	41.2	15.9	6.4
2	家族との関係に満足している	1649	35.2	42.0	15.8	6.9
3	日常生活に満足している	1649	27.4	43.1	21.5	8.1
4	学校生活に満足している	1649	22.9	41.1	23.0	13.0
5	気分が沈んでゆううつになることがよくある	1649	22.4	35.1	29.1	13.3
6	泣いたり、泣きたくなったりすることがよくある	1649	15.2	27.3	33.1	24.4
7	落ち着かず、じっとしていられないことがよくある	1649	11.9	28.4	37.1	22.7
8	自分の人生は充実している	1649	16.4	40.6	29.4	13.6
9	私は、まわりの人たちとうまくいっている	1649	17.3	48.8	24.9	9.0
10	私をよく知っている人はだれもない	1649	10.9	24.3	42.1	22.7
11	私には知人がいるが、気心の知れた人はいない	1649	8.4	20.4	43.2	28.0
12	私には、頼りにできる人がだれもない	1649	6.6	16.9	41.1	35.4
13	人と一緒にいるのが好きだ	1649	20.9	41.2	26.5	11.5
14	人づきあいの機会があれば、喜んで参加する	1649	15.2	36.1	32.7	15.9
15	私にとって何よりも刺激的なのは、人とのつきあいである	1649	10.2	30.7	39.1	20.0
16	広く人づきあいができなくなったら、不幸になると思う	1649	11.5	28.1	40.1	20.3
17	あなたが落ちこんでいると、元気づけてくれる人がいる	1649	24.5	43.6	23.2	8.7
18	日頃からあなたの実力を評価し、認めてくれる人がいる	1649	20.4	43.5	27.0	9.0
19	あなたが人間関係に悩んでいると知ったら、いろいろと解決方法をアドバイスしてくれる人がいる	1649	19.9	42.7	26.9	10.6
20	あなたが不満をぶちまけたいときは、聞いてくれる人がいる	1649	27.2	41.6	21.5	9.7
21	衝動的な行動を取ることがよくある	1649	13.3	32.6	36.3	17.9
22	ときどき記憶力の低下を感じる	1649	17.2	35.5	31.4	15.9
23	ときどき集中力の低下を感じる	1649	18.0	38.4	29.1	14.5
24	日頃の生活でよく注意散漫になる	1649	12.7	32.1	36.3	19.0
25	本来するべき行動を中断してしまうことがよくある	1649	13.8	35.1	33.4	17.8
26	友人を叩きたいと思うことがある	1649	4.2	10.1	30.4	55.3
27	大した理由がなくても、かっとなる	1649	5.8	18.5	32.6	43.1
28	叩かれたら、叩きかえそう思う	1649	12.0	24.9	29.4	33.7
29	ほかの人の気持ちの変化に敏感だと思ふ	1649	17.0	37.8	31.3	13.8
30	そばにうれしそうにしている人がいると、自分もうれしくなる	1649	28.8	42.5	21.1	7.6
31	悲しんでいる人と一緒にいると、自分も同じように悲しくなる	1649	20.3	42.1	28.0	9.5
32	相手の立場になって、その人の気持ちを考えるようにしている	1649	25.2	48.3	20.5	6.1
33	自分にとってよいことでも、楽しければやってしまう	1649	10.7	33.2	38.6	17.5
34	いつも誘惑に負けてしまう	1649	15.0	39.5	32.1	13.3
35	集中力がない	1649	16.3	36.8	32.9	14.0
36	他にどういった方法があるか、よく考えずに行動してしまう	1649	8.8	33.4	43.7	14.1
37	自分のことが好きになれない	1649	25.3	32.9	30.4	11.4
38	後悔ばかりしている	1649	20.7	35.7	31.3	12.2
39	自分のことを大切だと感じる	1649	15.6	39.7	33.2	11.6
40	何をやっても、うまくできない	1649	16.4	31.1	39.4	13.1

Q33 あなたの家庭の世帯年収について、次の中から選択してください。		
単一回答		%
1	200万円未満	10.7
2	200万円以上～400万円未満	7.0
3	400万円以上～600万円未満	6.3
4	600万円以上～800万円未満	7.6
5	800万円以上～1,000万円未満	6.2
6	1,000万円以上～1,200万円未満	4.5
7	1,200万円以上～1,400万円未満	2.2
8	1,400万円以上	1.9
9	わからない/答えたくない	53.5
全体(N)		1649