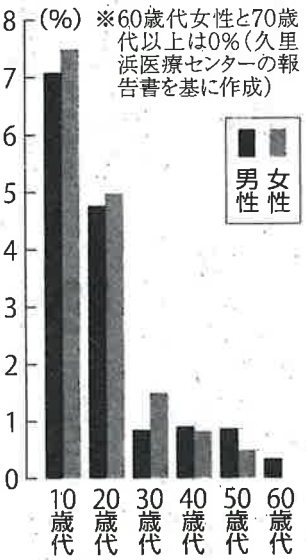
SNS依存 若者深刻

「病的使用疑い」6%

国立病院機構調査

SNSの利用について、依存性が高い「病的使用」が疑われる人は10～20歳代で6%に上ったとの調査報告書を、国立病院機構久里浜医療センター（神奈川県）がまとめたことがわかった。国内の人口に換算すると140万人規模となる。0～1%台だった他の各年代より高く、若年層でSNS依存が深刻化しつつある実態が浮き彫りとなった。

SNSの病的使用が疑われる年代別の割合



調査は厚生労働省の依存症対策事業の一環で、昨年1～2月、無作為で抽出した9000人に調査票を郵送し、10～80歳の男女4650人から有効回答を得た。SNS依存には正式な病名はないため、依存性を測る海外の検査を参考に、「使えない時に気分が悪くなった」「嫌な気持ちから逃れるために使っていた」などの9項目から、病的使用の疑いを判断した。

過去1年間のユーチューブやX（旧ツイッター）などの利用状況について尋ねた結果、「病的使用の疑い」に該当したのは、10歳代で男性7・1%、女性7・5%、20歳代で男性4・8%、女性5%に上った。30歳代以上の各年代は0～1%台だった。

病的使用が疑われる人のうち、27%がSNSなどの使用を巡り「家族に暴言を吐いたり、暴力を振るったりした」と回答。一方、「家族から暴言を吐かれたり、暴力を受けたりした」も19%に上った。「30日以上学校を休んだ」は6%、「6か月以上続けて自宅に引きこもっていた」は5%だった。

ゲームやメールなどインターネットの「病的使用の疑い」についても調べたところ、10～20歳代で14・5%に上った。同センターが2018年度に同年代を対象に調査した際は6・2%だった。

同センターは「SNS依存の背景には、孤独や対人関係への不安などがあると考えられる。ネット利用の低年齢化が進む中、学校や家庭、地域が連携して適切な利用方法を指導する必要がある」としている。

〈解説▶2面〉

若年層向け対策 強化必要

SNS依存 1面

国立病院機構久里浜医療センターによる今回の調査は、日本でのSNS依存の実態を明らかにした初の公的調査となる。厚生労働省などの関係省庁は調査結果を踏まえ、「病的使用」の疑いが多い若年層向けの対策を強化する必要がある。

SNSを巡っては、好みの投稿や動画が次々と流れてくるアルゴリズムや、関心のある情報に囲まれる「フィルターバブル」といった特性から、依存性が指摘されてきた。

日本では、SNSが「よりどころのない子供の居場所になっている」との意見もある。しかし、いじめを助長したり犯罪に巻き込まれたりするリスクもあり、海外では子供の利用を法律で規制する動きが広がる。今回明らかとなった病的使用の実態や海外の動向も踏まえ、検討を急ぐことが求められる。

今回の調査では、依存性を測る海外の検査を参考に、「使えない時にしばしば気分が悪くなったか」など9項目を尋ね、うち5項目以上に当てはまると「病的使用の疑いがある」とした。

同センターは「該当する場合は、保健所の依存症専門の窓口や医療機関に相談することも考えてほしい」としている。

（社会部　安田龍郎）

SNSの病的使用の疑いの尺度

5項目以上該当で病的使用が疑われる

- □ 再び使える時間以外は何も考えられないと、いつも思っていた
- □ より長い時間使いたいため、いつも不満を感じていた
- □ 使えない時に、しばしば気分が悪くなった
- □ 時間を減らそうとしたが、うまくいかなかった
- □ 使いたいため、他の活動をいつもおろそかにした
- □ 使用のため、いつも他者と口論をした
- □ 費やした時間について両親や友人にいつもうそをついた
- □ 嫌な気持ちから逃れるために、しばしば使っていた
- □ 使用のために家族らとの間に深刻な衝突があった

こども家庭庁は有識者会議を設置して、子供の利用規制について議論してい