

2021年10月12日

(2021年10月15日更新)

<報道発表資料>

KDDI 株式会社
株式会社 KDDI 総合研究所
株式会社国際電気通信基礎技術研究所 (ATR)

コロナ禍でスマートフォン利用時間が増加し、 ゲーム障害、ネット依存傾向の割合は1.5倍以上増加

～コロナ禍で変化するスマートフォンの利用方法と、スマホ依存などへの影響を調査～

KDDI 株式会社（本社:東京都千代田区、代表取締役社長:高橋 誠、以下 KDDI）、株式会社 KDDI 総合研究所（本社:埼玉県ふじみ野市、代表取締役所長:中村 元、以下 KDDI 総合研究所）、株式会社国際電気通信基礎技術研究所（本社:京都府相楽郡精華町（けいはんな学研都市）、代表取締役社長:浅見 徹、以下 ATR）は、2019年12月（以下 コロナ前）と2020年8月（以下 コロナ禍）に、全国の20歳から69歳の男女51,043名を対象にオンラインで実施した調査の結果から、新型コロナウイルス感染症のパンデミックがスマホ依存（注1）、ゲーム障害（注2）、ネット依存（注3）に及ぼす影響（以下 本結果）を明らかにしました。

本結果では、コロナ禍でコロナ前よりスマートフォンの利用時間が増加したことや、ゲーム障害、ネット依存傾向の割合はコロナ前と比較し1.5倍以上増加したことなどがわかりました。また、本結果の一部は、精神医学や人間の行動に関する多くの重要な研究成果が採録されている Journal of Psychiatric Research 誌（注4）に採録されました。

■背景

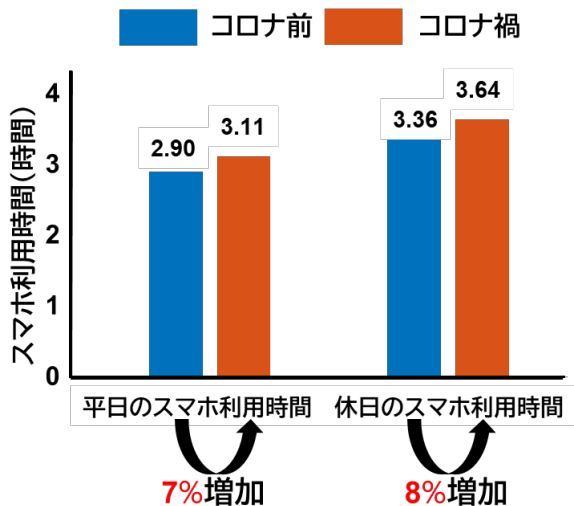
スマートフォンやゲーム、インターネットの誤った利用は依存症のような状態に陥るリスクがあり、スマホ依存、ゲーム障害、ネット依存などの呼称で知られています。

新型コロナウイルス感染症の影響がある現在、外出自粛や観光施設の閉鎖など、家で過ごすことを強いられる状況では、これらの問題は学力低下や体調不良、家族関係でのトラブル経験の増加といった事態に陥る可能性が考えられています。そこで3者はコロナ前、コロナ禍のスマホ依存、ゲーム障害、ネット依存のデータを比較し、スマートフォン・ゲーム・インターネットにおける依存状態がどのような推移・傾向を示すのかを調査しました。

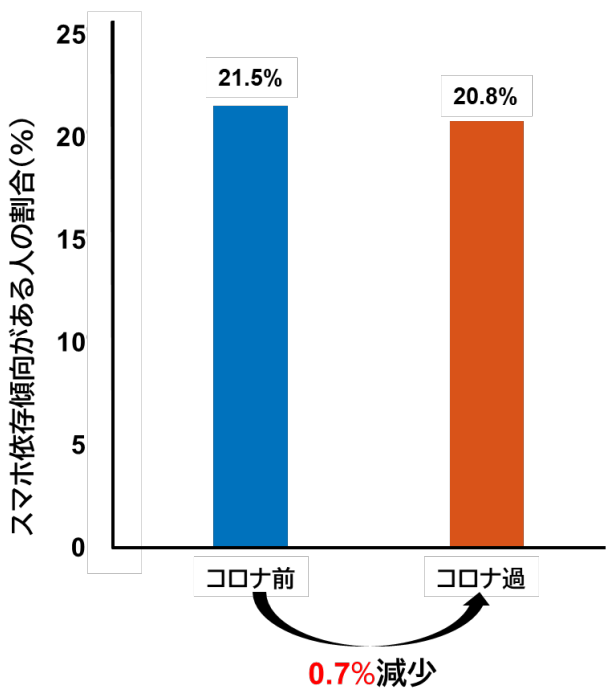
■調査結果

調査1. スマートフォンの利用時間は増加したが、スマホ依存傾向がある人は減少

コロナ前と比較して、コロナ禍では平日、休日のスマートフォンの利用時間が増加した一方で（グラフ1）、スマホ依存傾向を示す人の数はわずかに減少しました（グラフ2）。中でも、スマホ依存傾向を判定する指標のうち（注5）、「スマホ使用のため、予定していた仕事や勉強ができない」という項目の平均値が減少していました。一方で、「スマホを手にしていないとイライラしたり、怒りっぽくなる」という項目の平均値は増加していました（グラフ3）。



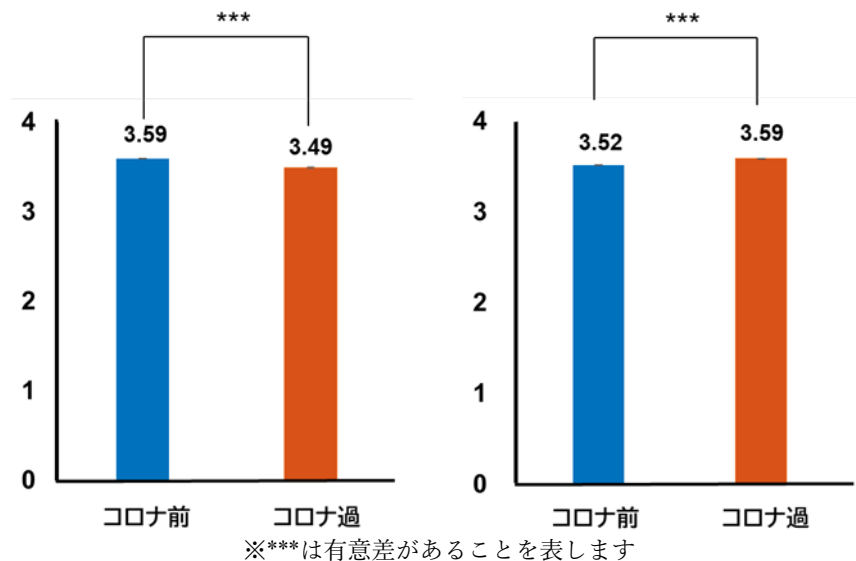
<グラフ 1:スマホ利用時間の変化 (注6)>



<グラフ 2: スマホ依存傾向がある人の割合の変化 (注6)>

スマホ使用のため、予定していた仕事や勉強ができない

スマホを手にしていないとイライラしたり、怒りっぽくなる



<グラフ 3: スマートフォンに対する意識の変化 (注6)>

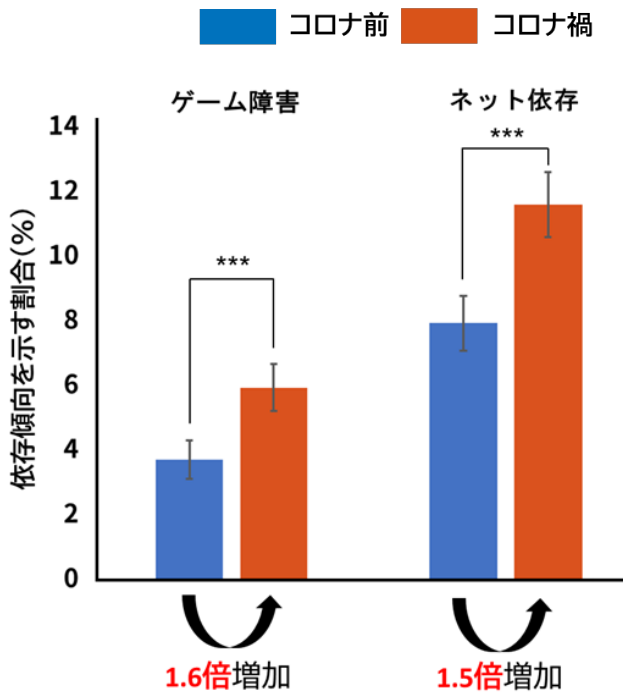
「スマホ使用のため、予定していた仕事や勉強ができない」という回答が減少したのは、新型コロナウイルス感染症による外出自粛、テレワークの普及など各種オンライン化によってスマートフォンの利用機会が増え、スマートフォンが仕事や勉強を邪魔する存在から、生活のための重要な存在に変わり、スマートフォンに対する問題意識が低下したことが要因である可能性があると考えられます。

しかし、「スマホを手にしていないとイライラしたり、怒りっぽくなる」と回答した方が増加していることから、スマートフォンが使えない状況になった場合、コロナ前に比べストレスを感じやすくなった可能性があります。

調査 2. ゲーム障害、ネット依存傾向を示す割合の増加

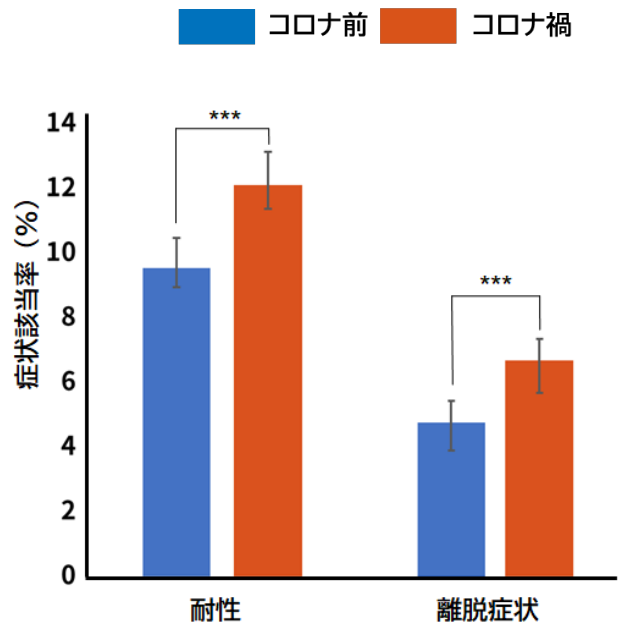
コロナ禍ではゲーム障害とネット依存傾向がある人を示す割合が 1.5 倍以上に増加しています（グラフ 4）。また、ゲーム障害の中核的な症状である「耐性（注7）」「離脱症状（注8）」も増加しています（グラフ 5）。これらの症状を持つ人は、ゲームプレイの長さの問題を感じてもゲームをやめにくく、治療にも時間がかかるとされています。また、ゲーム障害に関しては症状の傾向から、一過性の問題ではなく、コロナ禍収束後も持続した問題となる可能性も示唆されました。

さらに、新型コロナウイルスの感染者は非感染者に比べ、ゲーム障害になるリスクが 5.67 倍であることを確認しました。



※***は有意差があることを表します
 <グラフ 4: ゲーム障害ならびにインターネット依存傾向を示す人々の割合の変化 (注9)>

(2021年10月15日更新)



※***は有意差があることを表します
 <グラフ 5: ゲーム障害の中核的な問題である「耐性」「離脱症状」を示す人々の割合の変化 (注9)>

(2021年10月15日更新)

ゲーム障害やネット依存傾向がある人を示す割合の増加は、新型コロナウイルス感染症のパンデミックによるストレスが一因として考えられます。中でも、新型コロナウイルスの感染者は感染による大きなストレスに対処するためゲームにのめり込み、ゲーム障害のリスク増加に繋がった可能性があります。

■今後の取り組み

スマホ依存、ゲーム障害、ネット依存はパンデミックなどの環境変化に大きく影響されるということが分かりました。今後も継続的に調査を行い、スマートフォン・ゲーム・インターネットの過剰利用の問題がパンデミックを経てどう変遷していくのかを研究し、環境変化によるスマートフォンとの付き合い方を理解することで適切なスマホ利用の啓発を促していきます。加えて、2024年度以降に提供開始予定のスマホ依存軽減アプリ（注10）の開発にも知見を活用していきます。

- (注1) 疾病ではないが、スマートフォンの過剰な利用により、体力低下、成績が著しく下がるなど、普段の日常生活に支障をきたしているにも関わらず、使用がやめられず、スマホを使用していないと、イライラし落ち着きがなくなってしまう状態のことを指す。
- (注2) ゲーム障害とは、ゲーム時間をコントロールできない、他の生活上の関心事や日常の活動よりゲームを優先してしまうなどの症状があり、健康や人間関係など、社会生活への影響を多大に与える疾患である。
- (注3) ネット依存はスマホ依存同様、日常生活においてインターネットの使用を優先してしまい、使う時間や方法を自分でコントロールできない状態を指す。
- (注4) Taiki Oka, Toshitaka Hamamura, Yuka Miyake, Nao Kobayashi, Masaru Honjo, Mitsuo Kawato, Takatomi Kubo, Toshinori Chiba: Prevalence and risk factors of internet gaming disorder and problematic internet use before and during the COVID-19 pandemic: A large online survey of Japanese adults, *Journal of Psychiatric Research*, 142, 218-225 (2021)
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2021.07.054>
- (注5) 樋口 進, “スマホゲーム依存症”, 内外出版社. (2018)
- (注6) 2019年12月と2020年8月に、全国20～69歳の男女51,043名を対象としたオンライン調査
- (注7) より高難度のゲームを望むようになり、ゲーム時間を増やさないと満足できないといった症状
- (注8) ゲームをプレイしていないとイライラ等してしまう症状
- (注9) 2019年12月と2020年8月に、全国20～69歳の男女3,938名を対象にオンライン調査
- (注10) 2021年10月12日 ニュースリリース
「スマホ依存」改善に向け特定臨床研究を開始～2024年度以降の医療現場でのアプリ実用化を目指して研究を推進～
<https://news.kddi.com/kddi/corporate/newsrelease/2021/10/12/5467.html>

<研究内容に関するお問い合わせ先>

株式会社国際電気通信基礎技術研究所（ATR）経営統括部 企画・広報チーム

〒619-0288 京都府相楽郡精華町光台 2-2-2

Tel: 0774-95-1176, Fax: 0774-95-1178, E-mail: pr@atr.jp

<https://www.atr.jp/>