



報道関係者各位

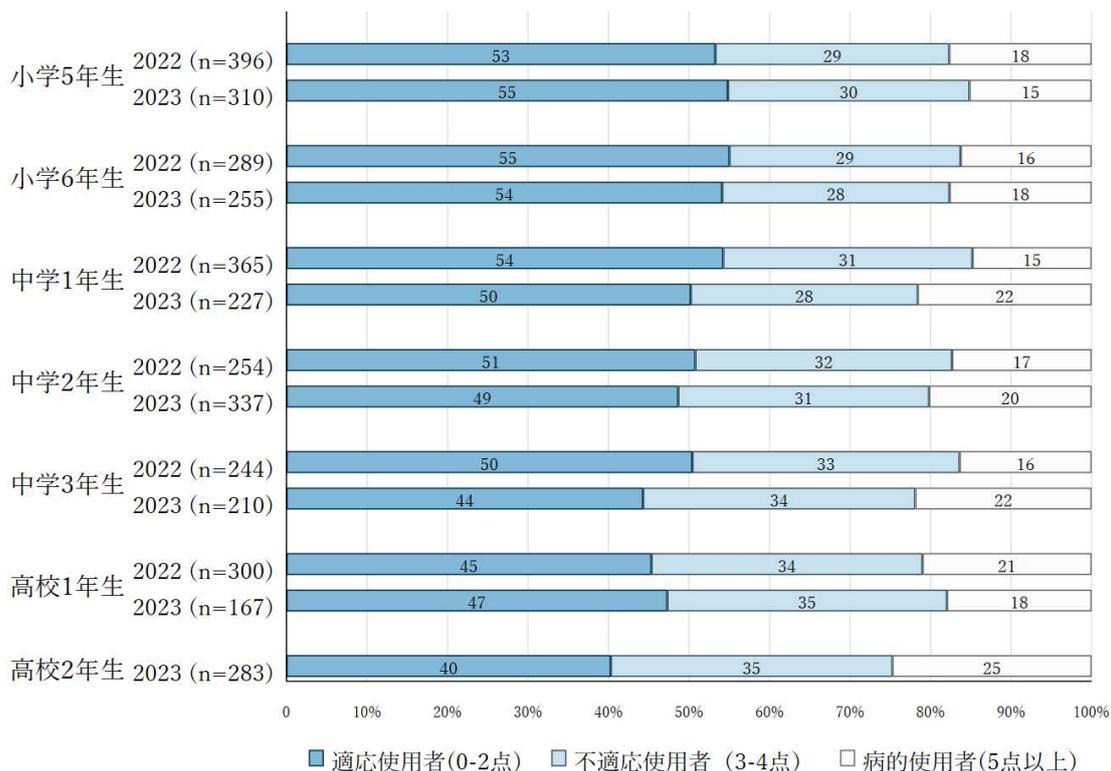
2024年7月29日

国立成育医療研究センター

**【コロナ禍における親子の生活と健康の実態調査】**  
**5人に1人はインターネット依存が強く疑われる状態**  
**保護者評価のこどものメンタルヘルスは改善傾向も、抑うつは改善見られず**

国立成育医療研究センター（所在地：東京都世田谷区 理事長：五十嵐隆）は、2020年から、小中高生とその保護者を対象に「新型コロナウイルス感染症流行による親子の生活と健康への影響に関する実態調査」（郵送調査）を実施しています。今回は、2023年秋に実施した最新調査結果を含めた経時的な報告を行います。

調査の結果、「インターネット依存」については、2022年、2023年のいずれも約半数のこどもがインターネットを過剰に使用していること、また約5人に1人（2022年17.2%、2023年19.8%）はインターネット依存が強く疑われる状態に該当することが分かりました。



【グラフ1：インターネット依存度について】

1 インターネットの依存度（Young Diagnostic Questionnaire for Internet Addiction (YDQ)）：ユングによるインターネット依存度尺度。「あなたは、インター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？」など8項目の質問に対して、はい（1点）・いいえ（0点）で尋ね、合計点を算出。



保護者がこどもを評価する「こどものメンタルヘルス<sup>2</sup>」の内、「総合的な困難さ（仲間関係の問題、多動/不注意、情緒の問題、行為の問題）」の指標については、2021年と比べて2022年には明らかな改善は見られませんでした。2023年度調査では有意な改善が見られました。また、協調性や共感性などの「向社会性」を表す指標については、2021年と比べて2022年に改善が見られ、2023年度も引き続き改善傾向が続いていました。



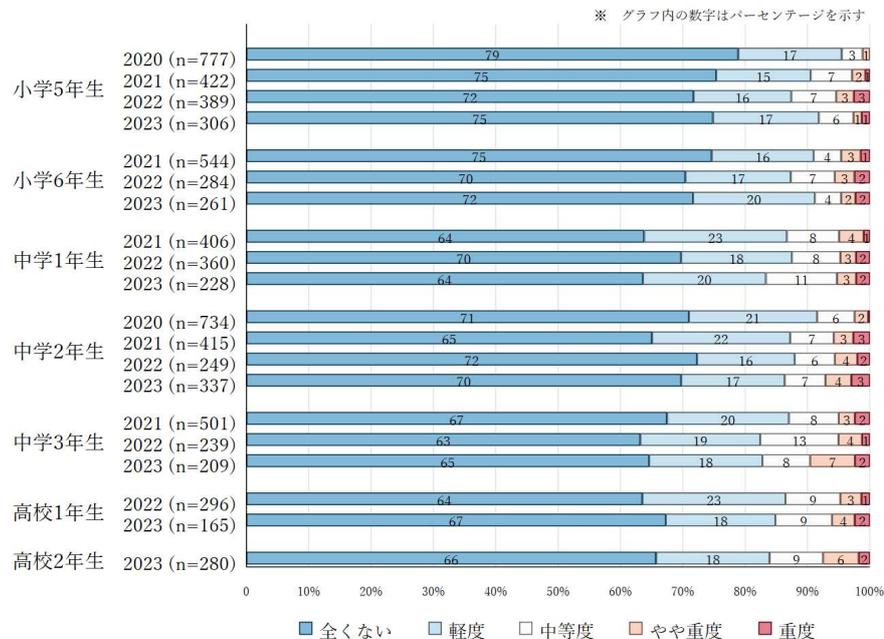
【グラフ 2：こどもの総合的な困難さ（メンタルヘルス）】



【グラフ 3：こどもの向社会性について】

<sup>2</sup> 日本語版 SDQ (Strength and Difficulties Questionnaire: 子どもの強さと困難さアンケート) を用いて、直近半年のこどもの情緒や行動について保護者に質問。向社会的な行動は (0~10 点) で評価。得点が高いほど向社会性が高いことを表す。「仲間関係の問題」「多動/不注意」「情緒の問題」「行為の問題」(各 0~10 点) の合計点からなる「総合的な困難さ (TDS: total difficulties score)」(0-40 点) は得点が高いほど困難さが大きいことを表す。

一方で、こども本人が自分を評価する「こころの状態<sup>3</sup>」については、中等度以上の抑うつ症状が、2021年は11.4%、2022年と2023年は13.3%となり、改善は見られませんでした。コロナ禍をきっかけに始まった本調査により、こどもたちのさまざまな状況や背景が明らかになりつつあります。それぞれの課題に対して、必要かつ最適な対応を考え、実践していくことが求められています。



【グラフ4：こどもの抑うつ傾向について】

### 【プレスリリースのポイント】

- 層化二段無作為抽出法<sup>4</sup>により全国 50 自治体から選ばれた小中高生のこどもとその保護者を対象に調査票を郵送し、2020 年 12 月から毎年秋～冬に調査を実施しています。  
(2020 年度は小5・中2、2021 年度は小5～中3、2022 年度は小5～高1、2023 年は小5～高2 を対象)
- インターネット依存に関する調査については、2022 年は全体の 48.3%、2023 年は全体の 51.3%のこどもがインターネットを過剰に使用している疑いがあることが分かりました。また、2022 年は全体の 17.2%、2023 年は全体の 19.8%のこどもが、インターネット依存が強く疑われる状態にあることがわかりました。(グラフ 1)

<sup>3</sup> こころの状態：思春期のこどもを対象としたうつ症状の重症度尺度である Patient Health Questionnaire for Adolescents (PHQ-A) を用いて行った。過去 7 日間について、①「気分が落ち込む、ゆううつになる、いらいらする、または絶望的な気持ちになる」、②「物事に対してほとんど興味が無い、または楽しめない」など、9 項目の質問から構成される。各項目は、4 点スケール（全くない：0 点、数日：1 点、半分以上：2 点、ほとんど毎日：3 点）で評価され、総合点が高いほど重度のうつ症状が示唆される。5～9 点が軽度、10～14 点が中等度、15～19 点がやや重度、20 点以上は重度のうつ症状と評価。

<sup>4</sup> 層化二段無作為抽出法：行政単位（都道府県・市町村）と地域によって全国をいくつかのブロックに分類し（層化）、各層に調査地点を人口に応じて比例配分し、国勢調査における調査地域および住民基本台帳を利用して（二段）、各地点ごとに一定数のサンプル抽出を行うもの。

- 仲間関係、多動/不注意、情緒の問題、行為の問題を含む、こどものメンタルヘルスの「総合的な困難さ」については、2021年と比べて2022年の調査では全体では改善が見られていませんでしたが、2023年調査では全体平均値は有意に減少していました（グラフ2）。
- 協調性や共感性などのこどもの「向社会性」を表す指標については、2021年と比べて2022年の調査では、小学校5年から中学校3年までの各学年において改善を認め、2023年も改善傾向が続いていました（グラフ3）。
- こどもの抑うつについては、中等度以上の抑うつ症状が2021年は11.4%、2022年と2023年が13.3%となり、改善は見られませんでした。

### 【研究者のコメント】

2023年5月に新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行し、行動規制が緩和されました。2022年以前と比べると、子どもたちの情緒や行動上の困難さはわずかに改善傾向が見られました。しかし、本人評価の抑うつ症状については、いまだ改善が見られません。少なくない子どもが何らかの身体の不調を持ちながら過ごしていることは、社会としてきちんと受け止めていかなくてはいけないことだと思います。

また、ここ数年で世代に関わらずデジタルデバイスがより身近になった方が少なくないように思いますが、インターネットの過剰使用や依存の疑いがある子どもが5年、10年前の調査<sup>5</sup>よりも増加していることは、社会として留意していく必要があります。

「ポストコロナ」「日常に戻った」という言葉をよく聞くようになる中、調査結果を通して言えるのは、コロナをきっかけにして明らかになった子どもたちのさまざまな状況や背景に関心を持ち、それらに応じた実践を継続することだと思います。

※国立成育医療研究センターでは、特定の研究や研究者を支援する寄付（研究基金）を受け付けています。<https://www.ncchd.go.jp/donation/application.html>

### 【報告書について】

「新型コロナウイルス感染症流行による親子の生活と健康への影響に関する実態調査報告書（2020-2023）」の全文は国立成育医療研究センター「コロナ×子ども本部」のページで公開しています。

[https://www.ncchd.go.jp/center/assets/CXCN\\_repo2023.pdf](https://www.ncchd.go.jp/center/assets/CXCN_repo2023.pdf)

### 【問い合わせ先】

国立成育医療研究センター企画戦略局 広報企画室 村上・神田  
電話：03-3416-0181（代表） E-mail:koho@ncchd.go.jp

<sup>5</sup> 「中高生の喫煙及び飲酒行動に関する全国調査」（2012年、2017年）

【参考資料】

実施期間	2021年12月8日～26日	2022年10月6日～31日	2023年10月6日～11月6日
調査対象	層化二段無作為抽出法により全国50自治体から選ばれた、小学5年生～中学3年生の子ども4,519名およびその保護者（継続的な調査協力を申し出た過去調査回答者1,519名と、新規抽出の小5・中1・中2の子ども各1000名とその保護者）	層化二段無作為抽出法により全国50自治体から選ばれた、小学5年生～高校1年生の子ども3,161名およびその保護者（継続的な調査協力を申し出た過去調査回答者2,161名と、新規抽出の小5の子ども1000名とその保護者）	層化二段無作為抽出法により全国50自治体から選ばれた、小学5年生～高校2年生の子ども3,367名およびその保護者（継続的な調査協力を申し出た過去調査回答者2,267名と、新規抽出の小5の子ども1000名とその保護者）
実施方法	郵送した調査票への回答	郵送した調査票への回答	郵送した調査票への回答
調査回答数	子ども：2,418名/保護者：2,451名 (回答率 53%/54%)	子ども：1,918名/保護者：2,020名 (回答率 61%/ 63.9%)	子ども：1,928名/保護者：1,991名 (回答率 59%/ 60.9%)
調査財源	科学技術振興機構 戦略的国際共同研究プログラム (SICORP) 「新型コロナウイルスによる青少年の生活と健康への影響およびその関連因子に関する日欧比較研究」、成育医療研究開発費「新型コロナウイルス流行に伴う子どもの健康・生活に関する全国調査 (コロナ×子どもアンケート)」	日本学術振興会 英国 (UKRI) との国際共同研究プログラム 「新型コロナウイルス流行下における日英の親子の精神的健康とニーズの推移分析から学ぶ」、日本学術振興会 基盤研究 B 「思春期のこころの発達とリスク行動に関する全国加速コホート調査」	日本学術振興会 英国 (UKRI) との国際共同研究プログラム 「新型コロナウイルス流行下における日英の親子の精神的健康とニーズの推移分析から学ぶ」、日本学術振興会 基盤研究 B 「思春期のこころの発達とリスク行動に関する全国加速コホート調査」、成育医療研究開発費 「思春期やせの予防プログラム開発のための疫学研究」、子ども家庭科学研究費補助金 (成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業) 「感染症流行下等の社会的な環境変化による子どもの心身への影響の評価方法及び対処法の確立に向けた研究」、厚生労働科学研究費補助金 (女性の健康の包括的支援政策研究事業) 「女性の健康課題、特にやせ、飲酒等の課題の解決に向けた方策及び、新たな女性の健康課題の指標・目的の策定を推進するための研究」、公益財団法人小児医学研究振興財団「10代のやせとレジリエンス」