

当院の思春期・青年期患者におけるインターネット利用調査

○保美文栄（看護師）

医療法人耕仁会札幌太田病院 2 階デイケア課

【はじめに】

若年者が長時間インターネットを使用することは、インターネット依存のリスクを高め、脳の成長に悪影響を及ぼすことが懸念されている。学校ではインターネットを適正に使用できるようにインターネットリテラシー教育が行われている。当院の思春期・青年期の患者は、出席日数の低下によりインターネットリテラシー教育を十分に受けていない可能性が考えられた。そこでインターネット利用状況を調査し、問題点を明らかにして思春期・青年期のデイケアプログラムに活かしたいと考えた。

【対象と方法】

令和 6 年 4 月 4 日～4 月 13 日、デイケア「きぼう」と外来の 13 歳～22 歳の患者にアンケート用紙を配布した。インターネットリテラシー教育の受講の有無、インターネット使用機器、使用時間、インターネットでのトラブルの経験、就寝時間、インターネットが原因で体調を崩した経験、相談相手、インターネット上の親しい友人の有無、会った経験、初めて会う時の注意点を調査した。

【結果】

アンケート用紙を 54 名に配布し、53 名から回答を得た。インターネットリテラシー教育は、92.5%が受講していた。インターネット使用機器は、スマートフォンを 1 番長く使用しており、平日 6 時間以上が 34.7%、休日 8 時間以上が 32.7%だった。デイケア患者では、平日 6 時間以上が 50%、休日 8 時間以上が 50%だった。年齢が上がるごとに使用時間は長くなった。54.7%がインターネット使用による睡眠不足を経験した。デイケア患者の 50%が就寝時間 1 時以降だった。インターネットが原因の不調の経験率は年齢が上がるごとに増えていた。相談相手にインターネット上の知人をあげた人は 20.8%だった。インターネット上に親しい友人がいるは 56.6%だった。インターネットで知り合った人と会ったことがあるは 30.2%、初めて会う時は長時間話してからなどがあつた。

【考察・まとめ】

インターネットリテラシー教育の受講率は 92.5%と高かったが、長時間の利用者が多く、睡眠不足や体調不良の経験者が多かつた。学校教育だけでは十分なインターネットリテラシーが獲得できていないと考えられ、デイケアプログラムで再獲得していく必要がある。「長時間利用」「睡眠不足」に関しては、ネット依存のスクリーニングテストを利用し、利用状況の問題点と対策を個人で考えた上でグループミーティングを行っていく。一方で親しい友人や相談相手を得るなどポジティブな面もみられた。「会う」時には身を守る工夫をしているが、事例動画などを利用し危険を予測する力も再確認していく。今後インターネットを適切に使用できるような支援につなげていきたい。