報道関係者各位

2026 年 11 月 20 日
国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター
公益財団法人東京都医学総合研究所
国立大学法人東京大学

インターネットの依存的な使用の持続が
思春期の抑うつや不安などと関連
― 依存的な使用が改善すればリスクが軽減される可能性 ―

国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所 成田瑞 室長、東京都医学総合研究所社会健康医学研究センター 西田淳志 センター長、東京大学病院精神神経科 笠井清登 教授（同大学国際高等研究所ニューロインテリジェンス国際研究機構（WPI-IRCN）主任研究者）、キングス・カレッジ・ロンドン（英）Gemma Knowles 講師、メルボルン大学（豪）Susan Sawyer 教授らの国際的な研究グループは、12 歳と 14 歳の両時点でインターネットの依存的な使用に関する得点が高かった子どもでは、16 歳時点で抑うつや不安、行動面の問題などのメンタルヘルス不調のリスクが高いことを示しました。一方で、依存的な使用が改善されれば、メンタルヘルス不調のリスクが軽くなる可能性も示されました。

ここでいう依存的な使用とは、インターネット使用により学業・家族や友人関係・睡眠などに支障が出る、使い始めるとやめられないなどの状態を指します。本研究では、保護者への質問票の得点に基づいて依存的な使用の程度を 3 段階に分け、上位約 3 分の 1 を依存的な使用の傾向が強い群、下位約 3 分の 1 を弱い群としました。さらに、その傾向が強いまま続いた場合と、途中で改善した場合に着目しました。本研究の結果は、子どものインターネット利用上の問題に、親や教員など周囲の大人が早く気づき、改善に向けて支えることの重要性を示しています。

本研究成果は、国際学術誌『Epidemiology and Psychiatric Sciences』に日本時間 2026 年 11 月 20 日 18 時にオンライン掲載されました。

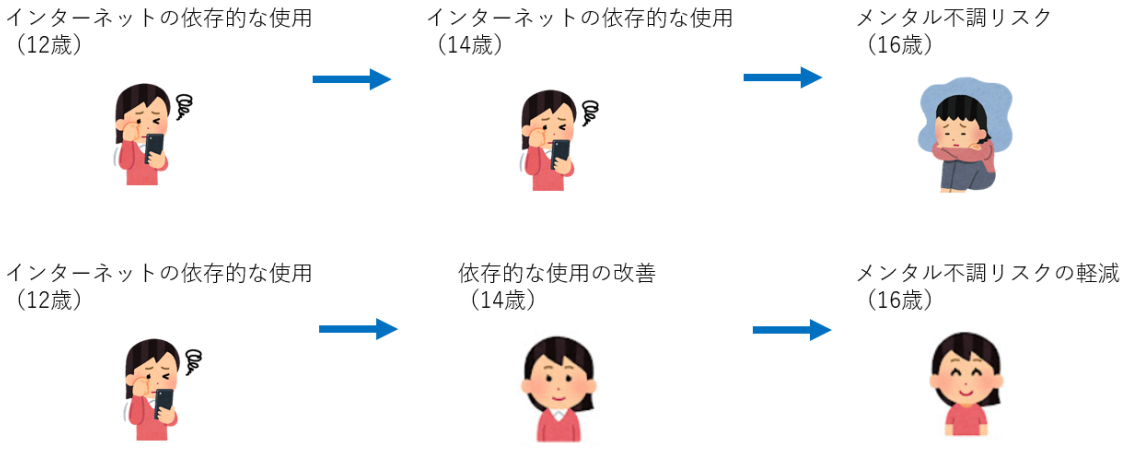


図 1. 12 歳と 14 歳のインターネットの依存的な使用と、16 歳のメンタルヘルス不調との関連

依存的な使用が途中で改善した場合には、メンタルヘルス不調のリスクが軽減されていました。

■研究の背景

インターネットの依存的な使用は、思春期にしばしば見られる問題です。これまでの研究でも、インターネットの依存的な使用とメンタルヘルス不調の関連が報告されてきました。一方、両者は思春期の成長とともに変化しつつ、お互いに影響し合う複雑な関係にあります。そこで本研究では、こうした両者の関係を踏まえた上で、依存的な使用が続いた場合と改善した場合で、その後のメンタルヘルス不調のリスクがどう異なるか、統計的な因果推論の手法を用いて調べました。

■研究成果

本研究では、東京都世田谷区・三鷹市・調布市の子ども 3,171 人を対象とした「東京ティーンコホート」の追跡データを用いました。子どもが 12 歳時点と 14 歳時点のインターネットの依存的な使用の程度を保護者への質問票で調べ、その傾向が強いまま続いた場合や、途中で改善した場合などによって、16 歳時点のメンタルヘルスにどのような違いがあるかを調べました。

分析では、インターネットの依存的な使用とメンタルヘルスの両方に影響しうる年齢、性別、家庭環境、それまでのインターネットの使い方などの影響を取り除いた上で、両者の間の関係を調べました。また、孤独感やメンタルヘルスの状態など、成長の途中で変化する要因の影響も加味した分析を行いました。加えて、男女の違いについても調べました。

その結果、12 歳時点と 14 歳時点の両時点で依存的な使用の傾向が強かった子どもは、両時点でその傾向が弱かった子どもと比べ、16 歳時点の抑うつ症状が約 1.7 倍、不安症状が約 2.1 倍、感情面の不調が約 2.2 倍、行動面の問題が約 3.2 倍起こりやすくなっていました。依存的な使用の傾向が強いまま続いた場合、女子の方が男子よりも、抑うつ症状が起こるリスクが大きく上昇する傾向がありました。

一方で、12 歳時点ではインターネットの依存的な使用の傾向が強かったものの、14 歳時点では弱くなっていた場合には、その傾向が強いまま続いた場合に比べて、メンタルヘルス不調を経験するリスクが低い傾向でした。この結果から、インターネットの依存的な使用が改善すれば、その後のメンタルヘルス不調を経験するリスクが軽くなる可能性が示されました。

■この研究が社会に与える影響

インターネットは現代の生活に欠かせないツールですが、依存的な使用が続くとメンタルヘルス不調のリスクが高くなります。一方で、依存的な使用が改善すれば、そのリスクが軽減され得ることが分かりました。親や学校など周囲の大人が、若者のインターネットの使い方に伴う困りごとに早く気づき、改善に向けた適切なサポートを提供することが重要と考えられます。今後は、どのような支援が依存的な使用の改善や心の健康につながるかを、さらに調べていく必要があります。

■原著論文

論文名：Longitudinal Patterns of Problematic Internet Use and Subsequent Mental Health Problems in Adolescents（思春期におけるインターネットの依存的な使用の経過と、その後のメンタルヘルス不調）

発表雑誌：Epidemiology and Psychiatric Sciences

著者：Zui C Narita1, Tomohiro Shinozaki, Syudo Yamasaki, Gemma Knowles4, Miharu Nakanishi, Mariko Hosozawa, Satoshi Yamaguchi, Shuntaro Ando, Toshiaki A Furukawa, Kiyoto Kasai, Susan M Sawyer, Atsushi Nishida
DOI/URL：https://doi.org/10.1017/S2045796026101103

■本研究の主な助成事業

本研究は、日本学術振興会（JP21H05171、JP21H05174、JP24H00666、JP23H05472、JP25K20564、JP25K00889、JP21H05173）、東京大学（UTIDAHM および WPI-IRCN）、科学技術振興機構（COI-NEXT JPMJPF2105、PRESTO JPMJPR26EC、RISTEX JPMJRS24K1）、ウェルカムトラスト（309118/Z/24/Z）の支援を受けて行われました。

■お問い合わせ

≪研究に関すること≫
国立精神・神経医療研究センター
精神保健研究所　行動医学研究部　成田 瑞（なりた ずい）
TEL: 042-341-2711（代表）
E-mail: zuinarita(a)ncnp.go.jp

≪報道に関すること≫
国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター
総務課広報室
〒187-8551 東京都小平市小川東町４－１－１
E-mail: kouhou(a)ncnp.go.jp

国立大学法人東京大学
東京大学病院
パブリック・リレーションセンター
TEL: 03-5800-9188（直通）
E-mail: pr(a)adm.h.u-tokyo.ac.jp

国際高等研究所 ニューロインテリジェンス国際研究機構（WPI-IRCN）
広報担当
E-mail: pr.ircn(a)gs.mail.u-tokyo.ac.jp

公益財団法人東京都医学総合研究所
事務局研究推進課　福田・大井
TEL：03-5316-3109

※E-mail は上記アドレス(a)の部分を@に変えてご使用ください。