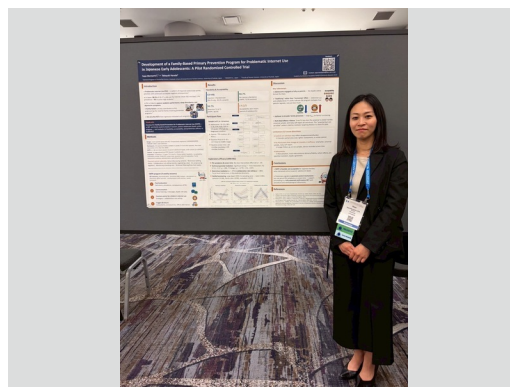


2025年度 研究成果報告書

所属機関名	筑波大学
申請者氏名	森山 沙耶
分担者氏名	原田 隆之
研究課題名	家族で取り組む子どもの問題あるインターネット使用予防プログラムの開発



WCCBT2026のシンポジウムでの発表



WCCBT2026でのポスター発表

【研究の概要】

本研究は、子どものインターネット依存の一次予防を目的として、家族参加型プログラム「Family-based Prevention for Problematic Internet Use (FAPPI)」を開発し、パイロットランダム化比較試験(RCT)によりその効果を評価することを目的とした。

近年、日本では子どものインターネット利用時間の増加に伴い、インターネット依存が学業成績の低下、睡眠障害、メンタルヘルスの悪化、不登校などに関連する重要な社会課題となっている。しかし、インターネット依存を対象とした一次予防研究は国内外ともに十分なエビデンスが蓄積されておらず、特に保護者と子どもが共同で参加する家族参加型プログラムの有効性を検証した研究は極めて少ない。

そこで本研究では、認知行動療法と家族システム理論を基盤として、親子コミュニケーション、協働的なルール設定、引き金への対処、インターネット以外の余暇活動の促進などを取り入れた全4回のオンラインプログラムFAPPIを開発した。その後、全国から募集した小学5年生から中学3年生までの子どもとその保護者を対象にパイロットRCTを実施し、本プログラムの実施可能性、受容性および予備的有效性について検討した。

【研究の内容及び成果の詳細】

1. 研究内容及び成果（本研究によって得られた新知見、成果等）

本研究では、子どものインターネット依存の一次予防を目的として、家族参加型プログラムFAPPIを開発し、全国の小学5年生から中学3年生までの子どもとその保護者を対象に、パイロットランダム化比較試験を実施した。

FAPPIは、認知行動療法および家族システム理論を基盤として構成されたオンラインプログラムであり、1回60分、全4回のセッションから構成される。プログラムでは、①インターネット依存に関する心理教育、②親子コミュニケーションスキルの向上、③親子による協働的なルール設定、④インターネットの過剰使用につながる引き金への対処とインターネット以外の余暇活動の促進を中心に取扱い。従来の一方的な利用制限ではなく、親子の対話を通じて家庭内で適切なインターネット利用を考え、子どもの自己調整能力を育てることを特徴としている。

本研究では、全国から募集した46家庭を介入群と対照群に無作為に割り付けた。介入群にはFAPPIを実施し、対照群にはインターネット依存予防に関するパンフレットを配布した。主要評価項目は実施可能性および受容性とし、探索的評価項目として、インターネット依存傾向、スクリーンタイム、保護者のインターネット利用への関わり方、家族機能、保護者のストレス、子育てレジリエンス等を介入前、介入直後、3か月後に評価した。

その結果、介入群では高い参加率および追跡率が得られ、保護者・子どもの双方からプログラムに対して高い満足度が示された。これらの結果から、本プログラムはオンラインによる家族参加型予防プログラムとして十分な実施可能性と受容性を有することが確認された。

また、探索的有効性の検討では、保護者によるインターネット利用への関わり方や家族機能に改善傾向が認められた。特に、親子が協働してルールを設定する関わりや、家庭内でのコミュニケーションに関連する指標では、中程度から大きな効果量が認められた。一方、インターネット依存傾向やスクリーンタイムについては3か月時点では明確な改善は認められなかった。しかし、予防介入では、まず保護者の関わり方や家族機能といった近位アウトカムが変化し、その後、子どもの行動やインターネット依存傾向へ影響が及ぶことが考えられるため、本研究結果は今後の大規模RCTに向けた重要な示唆を与えるものであった。

さらに、本研究では対照群の離脱率が比較的高いことや、より長期間の追跡調査の必要性、客観的なスクリーンタイム指標を導入する必要性など、本格的なRCTを計画する上での課題も明らかとなった。これらは今後の研究デザインを改善する上で有用な知見である。

本研究成果については、第11回World Confederation of Cognitive and Behavioural Therapies（WCCBT 2026）において、パイロットRCTの成果を報告するポスター発表および、本研究の背景やプログラム開発を含めたシンポジウム発表として採択された。国際学会で成果を発信するとともに、海外研究者との意見交換を通じて、本プログラムのさらなる改善や国際共同研究への発展も期待される。

2. 今後の研究の見通し

本研究では、家族参加型のインターネット依存一次予防プログラムFAPPIの実施可能性と受容性が高いことが確認され、予防介入としての実装可能性が示された。また、保護者の関わり方や家族機能といった近位アウトカムに改善傾向が認められたことから、今後さらに大規模な検証研究を行うための基盤が整備された。

今後は、本研究で明らかとなった課題を踏まえ、大規模なランダム化比較試験を本格的に実施することを予定している。まず、サンプル数を十分に確保し、統計学的検出力を満たした研究デザインへ発展させたい。また、神経発達症や不登校など依存のリスクの高い児童・生徒を対象とした選択的予防として実施することにより、介入効果をより明確に検証することも有用である。さらに、学年や性別、家庭環境などによって介入効果が異なる可能性も考えられることから、対象者の特性に応じた効果の違いについても検討し、どのような家庭に本プログラムが特に有効であるかを明らかにしたい。

追跡期間についても、本研究では3か月後までであったが、今後は6～12か月程度まで延長し、予防効果の持続性を検証する予定である。インターネット依存傾向やスクリーンタイムは短期間では変化しにくい可能性があるため、長期的なフォローアップによって介入効果を評価する必要がある。また、スクリーンタイムについては質問紙だけでなく、スマートフォン等から取得可能な客観的利用データの活用も検討している。加えて、保護者と子どもの双方からデータを収集することにより、親子間の認識の違いや、介入が家庭内のコミュニケーションに与える影響についてもより詳細に検討していきたい。

介入方法についても改善を進める。本研究では一人の介入者が実施したが、今後はプログラムマニュアルを整備し、複数の介入者による実施体制を構築するとともに、介入忠実度を評価することも検討する。また、パンフレットのみを配布した対照群では離脱率が高かったため、次回研究ではアクティブコントロール群を設定するなど、比較条件についても改善を図る。さらに、オンライン実施で得られた知見を踏まえ、学校や地域で実施可能な対面形式との比較や、ハイブリッド形式での提供方法についても検討し、より多様な実施環境に対応できるプログラムへ発展させたい。

本研究成果については、国際誌への投稿も予定しており、日本で得られた知見を国際的な予防研究へ還元していきたい。さらに、本研究で開発したプログラムを学校、自治体、医療機関などへ展開し、子どものインターネット依存予防に資する社会実装を目指したい。オンライン形式という特徴を活かし、都市部だけでなく地方や支援資源が限られた地域でも活用できるプログラムとして普及を進めていきたい。また、学校教員やスクールカウンセラー、医療・福祉職などが実施できるよう研修プログラムや実施マニュアルを整備し、地域における予防体制の構築にも貢献したいと考えている。

今後は、日本発の家族参加型予防プログラムとしてエビデンスを蓄積し、さまざまな年代、発達の特性、文化的背景をもつ子どもや家庭で実施可能なものとして発展させていくことを考えている。また、本研究で得られた知見を学校教育や子育て支援施策へ還元し、保護者が一方的に制限するのではなく、親子が協働してデジタル利用を考える支援モデルの普及にもつなげていきたい。こうした取り組みを通して、子どもの健全なデジタル利用を促進し、将来的にはインターネット依存だけでなく、ネットいじめや睡眠障害、学業不振など関連するさまざまな問題の予防にも寄与することを目指している。

3. 本年度の学会発表・論文、刊行物・著書名等（今後、発表等を予定しているものも含む。）

- ・ Moriyama, S., & Harada, T.

Development of a Family-Based Primary Prevention Program for Children's Problematic Internet Use: A Pilot Randomized Controlled Trial.

Poster Presentation, 11th World Confederation of Cognitive and Behavioural Therapies (WCCBT 2026)（採択）

- ・ Moriyama, S., & Harada, T.

Development of a Family-Based Prevention Program for Problematic Internet Use in Children: Focusing on Parental Controls and Family Functioning.

Symposium Presentation, 11th World Confederation of Cognitive and Behavioural Therapies (WCCBT 2026)（採択）

- ・ パイロットランダム化比較試験に関する英文原著論文（投稿予定）