

ψυχη

- Psyche Net -

.....

わたしはこうしてあなたとつながっていたい
そしてわたしはわたらしく生きたい
いまも、これからも、旅立ちの時も

.....

<http://www.waseda.ac.jp/conference/inochi>
ipcp@list.waseda.ac.jp

当世風学生コミュニケーション行動 スマホ依存の予防と脱却への教育プログラム —プシュケ・ネットの挑戦—

Contents

プシュケネットの概要・目標

2014年 PCCの復習

2015年度の介入指導の概要

履修学生の嗜癖の現状

介入指導の効果測定

今後の展開

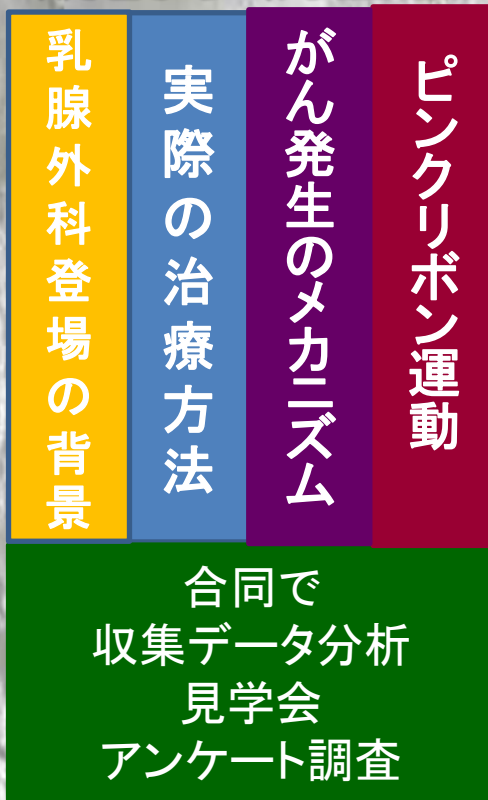
各大学における担当科目一覧

大学名	科目名	学年	形態	単位
早稲田大学	PCによる情報表現中級	全	講義・発表	2
一橋大学	情報基礎	1	講義・発表	2
明治大学	ICTベーシック	全	講義・発表	4
	ICT総合実践	全	講義・発表	4
東京医科大学	法学	1	講義	2
大東文化大	情報処理初級	全	講義・発表	4

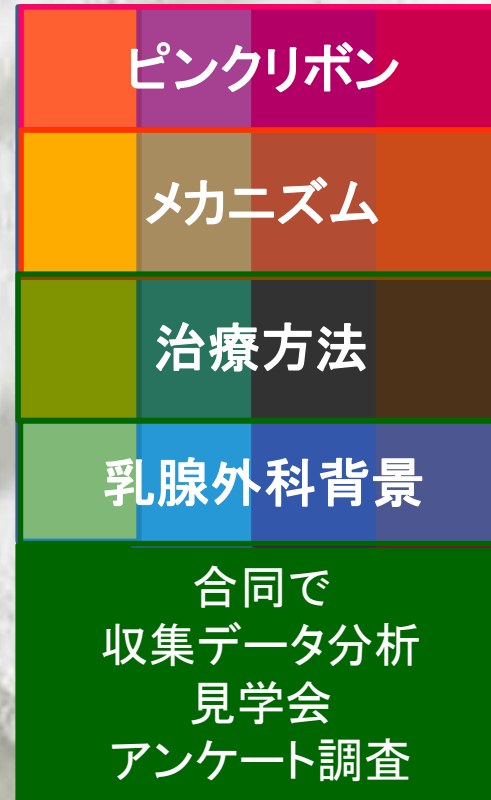
各大学連携による課題研究の進め方

テーマ「乳がん治療の現状」を例に

縦割り統合型



横断型



指導目標

ネットワークコミュニケーションは
「次世代の必須スキル」。
**現場にいろっ！
声を出せっ！**
ネットワークの向こうには
キミと同じ生身の人間がいるんだ。

Contents

プシュケネットの概要・目標

2014年 PCCの復習

2015年度の介入指導の概要

履修学生の嗜癖の現状

介入指導の効果測定

今後の展開

インターネット依存は 病気か.....

DSM-5 病名・用語翻訳ガイドライン (初版)

日本精神神経学会 精神科病名検討連絡会

日本精神神経学会精神科用語検討委員会は、精神科関連 15 学会・委員会の代表者とで、日本精神神経学会精神科病名検討連絡会を組織し、総計 17 回にわたり連絡会議を開催し、DSM-5 病名・用語翻訳ガイドライン (初版) を作成した。この過程で、本学会の代議員にアンケートを行い、また一般会員から意見を募集し、それらの結果を検討し議論を重ねた。

<索引用語 : DSM-5, 病名, 用語>

Non-Substance-Related Disorders 非物質関連障害群

Gambling Disorder ギャンブル障害

Specify if 該当すれば特定せよ

Episodic 挿話性

Persistent 持続性

Specify if 該当すれば特定せよ

In early remission 寛解早期

In sustained remission 寛解持続

Specify current severity 現在の重症度を特定せよ

Mild 軽度

Moderate 中等度

Severe 重度

Conditions for Further Study 今後の研究のための病態

Caffeine Use Disorder カフェイン使用障害

Internet Gaming Disorder インターネットゲーム障害

Neurobehavioral Disorder Associated with Prenatal Alcohol Exposure 出生前のアルコール曝露に関連する
神経行動障害



▶ [本文へ](#) 文字サイズの変更: ▶ [標準](#) ▶ [拡大](#)

検索



▶ [ホーム](#) ▶ [国立病院機構について](#) ▶ [診療事業](#) ▶ [研究事業](#) ▶ [教育研修事業](#) ▶ [採用情報](#) ▶ [調達情報](#) ▶ [情報公開](#)

国立病院機構について

- ▶ [理事長あいさつ](#)
- ▶ [理念](#)
- ▶ [機構のあゆみ](#)
- ▶ [病院一覧](#)
- ▶ [中期目標](#)

» [一覧へ](#)

診療事業

- ▶ [がん診療拠点病院](#)
- ▶ [神経難病への取り組み](#)
- ▶ [医療安全への取り組み](#)
- ▶ [セカンドオピニオン](#)

» [一覧へ](#)

研究事業

- ▶ [臨床研究センター・部](#)
- ▶ [EBM推進研究](#)
- ▶ [診療情報分析部における研究について](#)

患者・ご家族の方へ

診療科目、専門外来
セカンドオピニオンなど

医療関係者の方へ

採用情報、臨床研修医の募集
臨床研究、治験など

病院をさがす

全国 143 の病院から探せます

[Q 場所・診療科目から探す](#)

Flashを利用できない場合には[病院一覧](#)をご参照ください。

お知らせ

2014年4月18日 金曜日

◎ [3月後半インフルエンザ感染動向について](#)

2014年4月17日 木曜日

◎ [独立行政法人国立病院機構の会計監査人の候補者名簿作成について](#)

2014年4月9日 水曜日

◎ [（入札公告）消費税確定申告業務及び税務相談等の委託契約](#)

2014年4月7日 月曜日

◎ [【職員募集】診療情報分析研究員（非常勤）募集について](#)

» [一覧へ](#)

第68回
国立病院総合医学会
2014年11月14-15日

東日本大震災関連情報

医師募集

看護師募集

初期（後期）
臨床研修のご案内

セカンドオピニオン

女性の働きやすい
職場づくり

附属看護学校等
のご案内

国立病院機構
HPより借用



独立行政法人国立病院機構

久里浜医療センター

National Hospital Organization Kurihama Medical and Addiction Center

HOME

サイトマップ

English

WHO(世界保健機関)アルコール関連問題研究・研修協力センター

World Health Organization (WHO) Collaborating Centre
for Research and Training of Alcohol-Related Problems

病院のご案内

外来受診のご案内

入院のご案内

アクセス

平成24年4月から病院名称が変わりました。
これを機に、さらなる医療の質の向上を目指して努力して参りますので、宜しくお願いいたします。
ホームページの内容も順次刷新して参ります。

〒239-0841 神奈川県横須賀市野比5-3-1
TEL 046-848-1550 FAX 046-849-7743

音声ガイダンス開始のお知らせ

お酒の飲みすぎが
気になる方へ



情報ボックス



東日本大震災関連情報

被災地での飲酒問題、こころのケア、
久里浜医療チーム派遣報告など

刊行物



認知症疾患
医療センター



内視鏡健診センター
IBS・便秘外来

ネット依存治療部門
(TIAR)

病的ギャンブル
(いわゆるギャンブル依存)
治療部門

思春期・青年期
精神科外来

病院からのお知らせ

お知らせ

[「市民向け飲酒問題に関する冊子」無料配布のご案内](#)2014/04/17 **NEW** [平成26年度アルコール依存症臨床医等研修 を更新](#)2014/04/08 **NEW** [もの忘れ外来 認知症サポーター養成講座開講のお知らせ を更新](#)2014/04/08 **NEW** [休診案内を更新](#)2014/04/04 **NEW** [外来担当医表 を更新](#)2014/04/03 **NEW** [平成26年度アルコール依存症臨床医等研修 日程表を更新](#)2014/04/01 **NEW** [もの忘れ外来 家族会予定 を更新](#)2014/04/01 [認知症疾患医療連携協議会認知症研修会について を更新](#)2014/04/01 [思春期・青年期精神科外来 を更新](#)2014/03/28 [外来担当医表 を更新](#)

久里浜医療センター
HPより借用

Internet Addiction Test

- 1998年 Kimberly S. Young
- 日本語版 久里浜医療センターがBack Translation 著者承諾済
- 質問 20問 各問5段階評価。(最低20点～最高100点)
(①段階～⑤段階に○を付ける。②につけた場合は2点と換算。)
- 20～39点 依存度 低 (一般的なインターネットユーザー)
- 40～69点 依存度 中 (ネット使用の影響を受け始めている)
- 70～100点 依存度 高 (ネットの影響が問題になっている)



Dr.Young

NET ADDICTION

<http://netaddiction.com/>

Internet Addiction Test

	つねにそうだ	たびたびある	ときどきある	めったにない	まった
1. 思っていたよりも長い時間、〈インターネット〉をしていることがありますか？					
2. 〈インターネット〉をするために、家事(の分担等)、を疎かにしたことはありますか？					
3. 友達の付き合いよりも、〈インターネット〉を優先したことがありますか？					
4. 〈インターネット〉上で新しく知り合いを作ることができますか？					
5. 周囲の誰かに、〈インターネット〉をする時間帯(している時間の長さ)について文句を言われたことがありますか？					
6. 〈インターネット〉に費やす時間のせいで、学校の成績や勉強に影響(良い影響、悪い影響も含む)が出ていますか？					
7. 他にしなければいけないことや講義中であるのに、〈インターネット〉関連の(で届いた)通知等を確認することがありますか？ (LINEやTwitterの通知や、ゲームイベントの情報確認等)					
8. 〈インターネット〉が原因で、仕事や勉強の成果に悪影響が出ていますか？					

Internet Addiction Test

以下等の質問項目を各自が5段階評価

1. 思っていたよりも長い時間、〈インターネット〉をしていることがありますか？
2. 〈インターネット〉をするために、家事（の分担等）、を疎かにしたことはありますか？
3. 友達の付き合いよりも、〈インターネット〉を優先したことがありますか？
4. 〈インターネット〉が原因で、仕事や勉強の成果に悪影響が出ていますか？
5. 〈インターネット〉をしていないと、気分が落ち込んだり、イライラしたり、機嫌が悪くなったりするが〈インターネット〉をするとすぐに払拭できた経験がありますか？

調査結果は・・・

2013年度後期・2014年度前期 インターネット依存度調査集計結果

調査実施時期	東京医科大学	早稲田大学	明治大学	一橋大学	大東文化大学	関東学園大学	総計
2013年度後期	0	39	65	28	47	42	221
2014年度前期	41	88	78	74	29	54	364
合計	41	127	143	102	76	96	585

依存度テスト合計得点		東京医科大学	早稲田大学	明治大学	一橋大学	大東文化大学	関東学園大学	総計	比率
平均的 ユーザー	20~29	4	7	11	12	5	10	49	36.5%
	30~39	12	27	27	29	17	37	149	
中程度	40~49	17	43	40	26	21	22	169	60.6%
	50~59	2	24	31	23	20	13	113	
	60~69	3	11	14	8	8	3	47	
高程度	70~79	0	2	7	1	0	1	11	2.9%
	80~89	0	1	1	0	1	2	5	
	90~100	0	0	0	0	0	0	0	
有効回答数		38	115	131	99	72	88	543	100.0%

プッシュケネットの挑戦

- ①メディアから理想的距離を置く能力の涵養
- ②インターネット依存の学際的研究



これらにプッシュケネットの枠組み内で
自力完結的に挑戦する。



そのこと自体がひとつの教育活動になる。

プシュケネットの挑戦

- ①メディアから理想的距離を置く能力の涵養
- ②インターネット依存の学際的研究

これらにプシュケネットの枠組み内で
自力完結的に挑戦する。

そのこと自体がひとつの教育活動になる。

Copyright : Akio Okada All Rights Reserved 2009-

プッシュケネットの挑戦

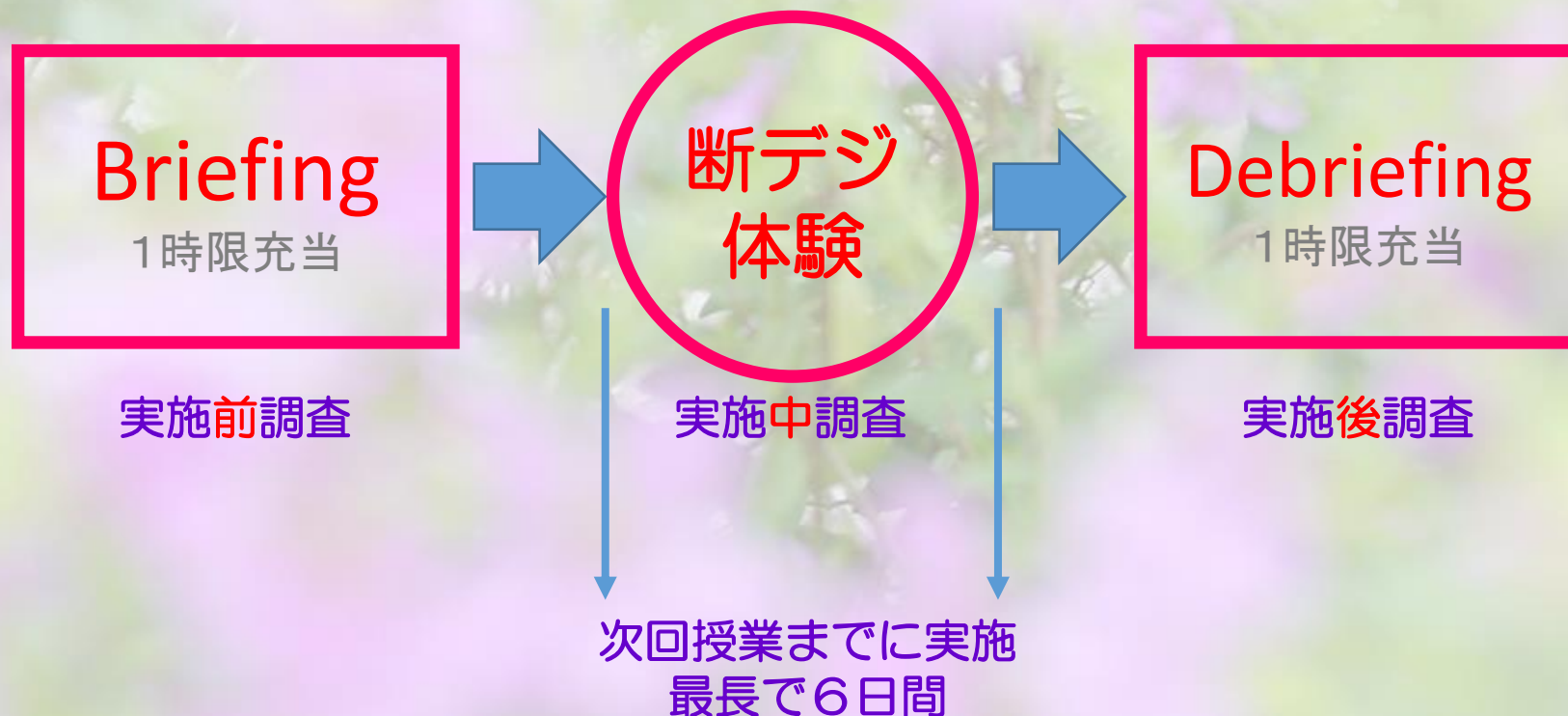
①メディアから理想的距離を置く能力の涵養



明治大学授業「ICT総合実践」の中
「情報教育カリキュラムデザイン」単元にて



スマートフォンを対象にした
「断デジ」体験プログラムの策定を完了
2014年度後期実施より実施



プッシュケネットの挑戦

②インターネット依存の学際的研究



IPCP会員	東京医大OB	} Ph.d (公衆衛生学)
IPCP会員	早稲田大学O.B.	



上記をプロジェクトリーダーとして
IPCP内で
公衆衛生学・情報教育学の分野で学際的研究開始

Contents

プシュケネットの概要・目標

2014年 PCCの復習

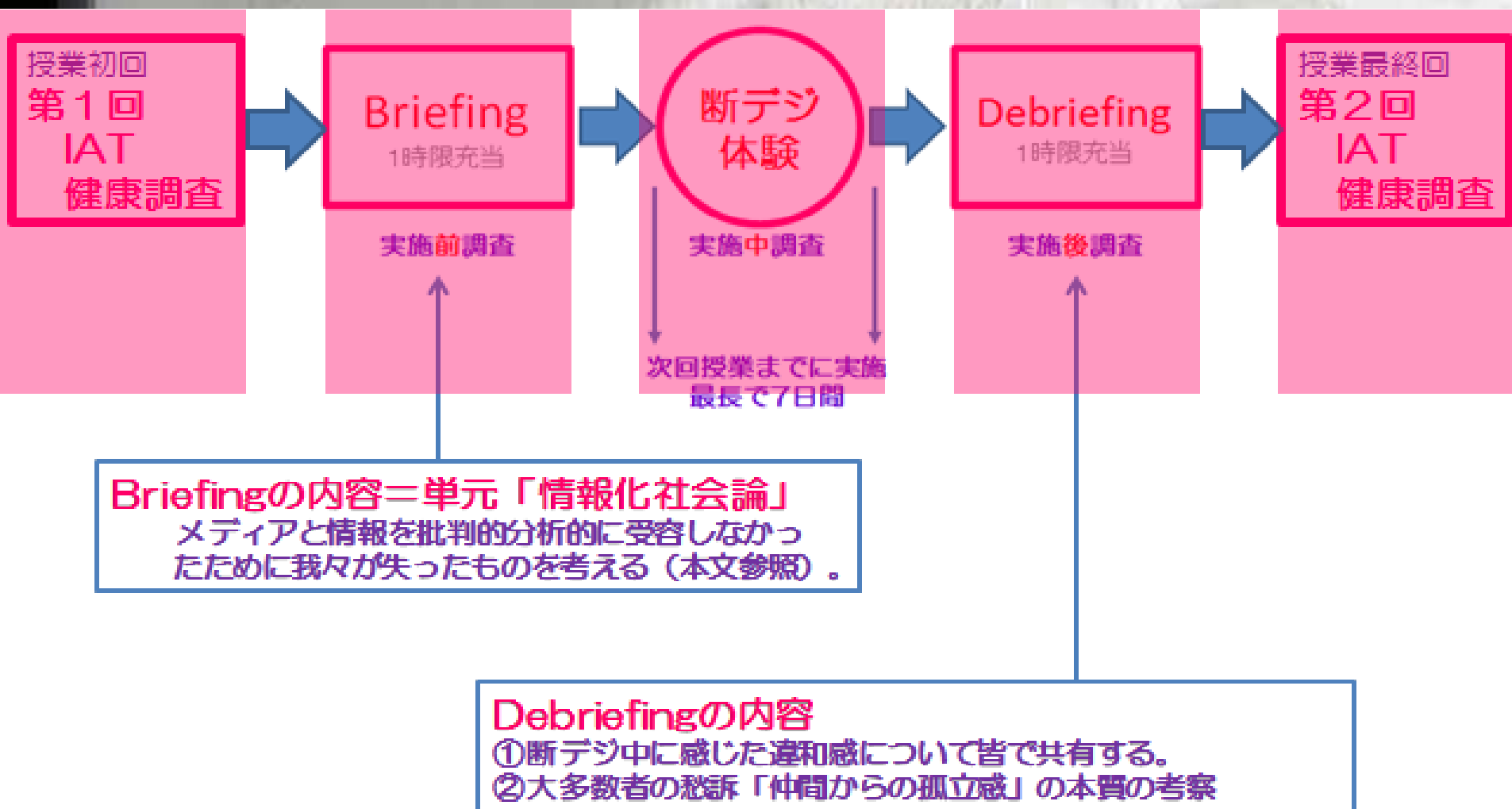
2015年度の介入指導の概要

履修学生の嗜癖の現状

介入指導の効果測定

今後の展開

授業における介入指導の流れ



日常的なインターネット利用の内訳調査項目

【１】 社会的責任担架のための不可避免の利用（断デジ中も、この目的のためには使用可）

家族との連絡	LINE()回 メール()回 その他()回
大学からの連絡	
バイト関連の連絡	
就活関連の連絡	
授業でPC使用が強制される科目	科目名()()分

【２】 非不可避免の使用部分（断デジ中は使用不可）

友人との連絡	メール()通
インターネット	分
ゲーム	分
Social Network System	LINE ()回
	Face Book ()回
	Twitter ()分
	Skype ()分
	その他 ()分
内蔵のアプリケーション(ゲーム以外)	回
カメラ	回
時計(目覚まし)	回
懐中電灯	回
ヘッドホンステレオ	回
電卓	回
カレンダー	回
鏡	回
電子マネー(含Suica等)	回
ボイスレコーダー	回
メモ帳	回

「断テジ」実施のルール

最長目標は6日間

心や体に異変を感じたらすぐ
に取りやめること。



Contents

プシュケネットの概要・目標

2014年 PCCの復習

2015年度の介入指導の概要

履修学生の嗜癖の現状

介入指導の効果測定

今後の展開

IAT得点内訳 (2013年度後期-2014年度前期)



	早稲田		明治		一橋		合計	
	人数	比率	人数	比率	人数	比率	人数	比率
20-29	7	6%	11	8%	12	12%	30	9%
30-39	27	23%	27	21%	29	29%	83	24%
40-49	43	37%	40	31%	26	26%	109	32%
50-59	24	21%	31	24%	23	23%	78	23%
60-69	11	10%	14	11%	8	8%	33	10%
70-79	2	2%	7	5%	1	1%	10	3%
80-89	1	1%	1	1%	0	0%	2	1%
90以上	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
有効数	115	100%	131	100%	99	100%	345	100%
2013後期在籍数	39		65		28		132	
2014前期在籍数	88		78		74		240	
在籍数合計	127	91%	143	92%	102	97%	372	93%



IAT得点内訳 (2014年度後期)



	早稲田		一橋		合計	
	人数	比率	人数	比率	人数	比率
20-29	10	14%	4	14%	14	14%
30-39	15	21%	9	32%	24	24%
40-49	18	25%	3	11%	21	21%
50-59	17	24%	10	36%	27	27%
60-69	10	14%	2	7%	12	12%
70-79	1	1%	0	0%	1	1%
80-89	1	1%	0	0%	1	1%
90以上	0	0%	0	0%	0	0%
有効数	72	100%	28	100%	100	100%
無効数	2	3%	3	10%	5	5%
回収数	74	74%	31	78%	105	75%
在籍数	100		40		140	

IAT得点内訳 (2015年度前期)



	早稲田		明治		一橋		合計	
	人数	比率	人数	比率	人数	比率	人数	比率
20-29	5	4%	13	12%	11	14%	29	9%
30-39	36	29%	31	28%	20	25%	87	28%
40-49	34	28%	35	31%	29	36%	98	31%
50-59	33	27%	26	23%	16	20%	75	24%
60-69	14	11%	6	5%	3	4%	23	7%
70-79	1	1%	1	1%	1	1%	3	1%
80-89	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
90以上	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
有効数	123	100%	112	100%	80	100%	315	100%
無効数	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
回収数	123	90%	112	96%	80	100%	315	95%
在籍数	136		117		80		333	



IAT得点内訳 (2015年度後期)



	早稲田		一橋		総計	
	合計		合計			
	人数	比率	人数	比率	人数	比率
20-29	10	11%	1	1%	11	7%
30-39	22	25%	21	27%	43	26%
40-49	34	39%	32	42%	66	40%
50-59	17	19%	16	21%	33	20%
60-69	5	6%	4	5%	9	5%
70-79	0	0%	2	3%	2	1%
80-89	0	0%	1	1%	1	1%
90以上	0	0%	0	0%	0	0%
有効数	88	100%	77	100%	165	100%
無効数	2	2%	0	0%	2	1%
回収数	90	83%	77	95%	167	88%
在籍数	109		81		190	

IAT得点内訳 (2016年度前期)



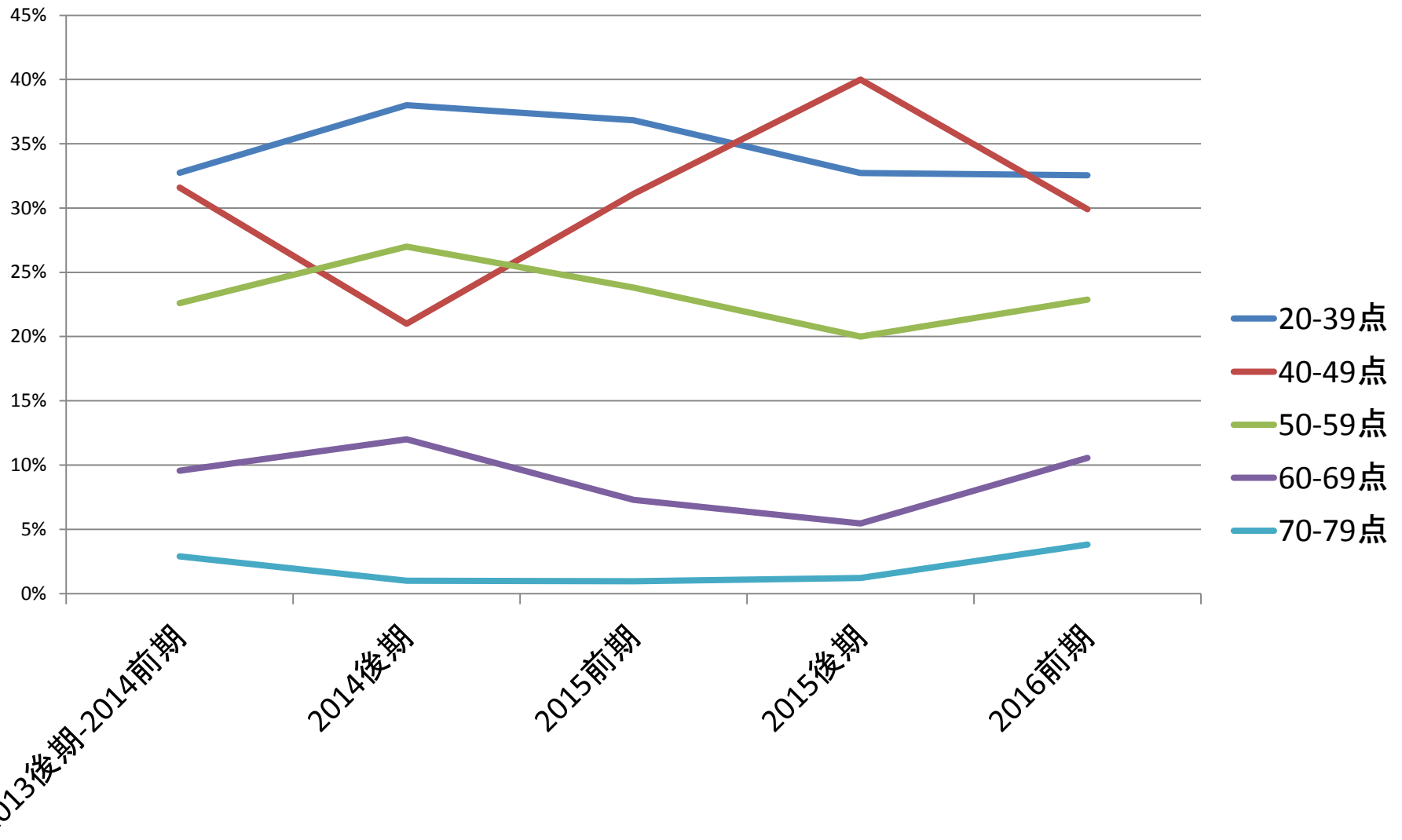
	早稲田 合計		明治 合計		一橋 合計		総計	
	人数	比率	人数	比率	人数	比率	人数	比率
20-29	9	12%	2	2%	15	9%	26	8%
30-39	19	25%	19	20%	47	28%	85	25%
40-49	19	25%	30	32%	53	31%	102	30%
50-59	18	23%	26	27%	34	20%	78	23%
60-69	8	10%	13	14%	15	9%	36	11%
70-79	4	5%	5	5%	4	2%	13	4%
80-89	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
90以上	0	0%	0	0%	1	1%	1	0%
有効数	77	100%	95	100%	169	100%	341	100%
無効数	1	1%	4	4%	5	3%	10	3%
回収数	78	80%	99	96%	174	109%	351	97%
在籍数	98		103		160		361	



(2013年度後期—2016年度前期総計)

	2013後期-2014前期		2014後期		2015前期		2015後期		2016前期		総計	
	合計		合計		合計		合計		合計			
	人数	比率	人数	比率	人数	比率	人数	比率	人数	比率	人数	比率
20-29	30	9%	14	14%	29	9%	11	7%	26	8%	110	9%
30-39	83	24%	24	24%	87	28%	43	26%	85	25%	322	25%
40-49	109	32%	21	21%	98	31%	66	40%	102	30%	396	31%
50-59	78	23%	27	27%	75	24%	33	20%	78	23%	291	23%
60-69	33	10%	12	12%	23	7%	9	5%	36	11%	113	9%
70-79	10	3%	1	1%	3	1%	2	1%	13	4%	29	2%
80-89	2	1%	1	1%	0	0%	1	1%	0	0%	4	0%
90以上	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	1	0%	1	0%
有効数	345	100%	100	100%	315	100%	165	100%	341	100%	1266	100%
無効数	0	0%	5	5%	0	0%	2	1%	10	3%	17	1%
回収数	345	93%	105	75%	315	95%	167	88%	351	97%	1283	92%
在籍数	372		140		333		190		361		1396	

IAT高得点者数推移



断デジ介入指導参加学生数、 達成日数等内訳

	早稲田				一橋				明治		総計	
	2015前期		2015後期		2015前期		2015後期		2015通年			
	人数	比率	人数	比率	人数	比率	人数	比率	人数	比率	合計	比率
0日	2	2%	5	7%	3	5%	6	9%	4	6%	20	6%
1日	5	6%	5	7%	0	0%	5	8%	2	3%	17	5%
2日	2	2%	4	6%	1	2%	6	9%	1	1%	14	4%
3日	8	9%	14	20%	2	3%	10	15%	1	1%	35	10%
4日	6	7%	4	6%	2	3%	8	12%	2	3%	22	6%
5日	4	5%	6	9%	3	5%	2	3%	0	0%	15	4%
6日	60	69%	31	45%	54	83%	29	44%	58	85%	232	65%
合計	87	100%	69	100%	65	100%	66	100%	68	100%	355	100%
在籍数	136		109		80		81		116		522	
実施率	64%		63%		81%		81%		59%		68%	

断デジ中の心身の変調愁訴一覧

参加者人数 355人中「つねにそうだ」「たびたびある」「ときどきある」の合計	3点以上総計	
	合計	比率
(1) 落ち着かない。	197	55%
(2) 落ち着きを取り戻した。	190	54%
(3) 手持ち無沙汰	282	79%
(4) 時間をつぶせず、時間が経つのがおそい。	190	54%
(5) 時間が経つのが早く感じられるようになった。	87	25%
(6) 睡眠不足を感じるようになった。	42	12%
(7) よく眠れるようになった。	219	62%
(8) 眠りになかなか入っていけない。	58	16%
(9) 断デジ前は自分が情報過多であったということに気付いた。	236	66%
(10) 情報が入ってこない「不安感」「孤立感」「取り残され感」を感じる。	168	47%
(11) 情報過多から脱することができてむしろ「ホッ」とした。	154	43%
(12) 断デジ続けてもいいやっていう気持ちになった。	162	46%
(13) 断デジもう二度とやりたくない。	183	52%
(14) デジタル機器の代替物(辞書等)を所持せねばならず荷物が重い辛さ。	135	38%
(15) 肩こりが減った。	114	32%
(16) 目の疲れが減った。	231	65%
(17) インターネットやゲームなどをしている夢を見た。	17	5%

断デジ中の心身の変調愁訴一覧（続）

参加者人数 355人中「つねにそうだ」「たびたびある」「ときどきある」の合計	3点以上総計	
	合計	比率
(1) イライラした。	102	29%
(2) なかなか眠れない。	46	13%
(3) 朝早く目覚める。	99	28%
(4) 頭痛	14	4%
(5) 吐き気	5	1%
(6) 下痢	10	3%
(7) 手の震え	2	1%
(8) 発汗	10	3%
(9) 動悸がした。	5	1%
(10) 脈が速くなる。	8	2%
(11) 気分が落ち込む	31	9%
(12) 幻覚	5	1%
(13) 幻聴	7	2%



Contents

プシュケネットの概要・目標

2014年 PCCの復習

2015年度の介入指導の概要

履修学生の嗜癖の現状

介入指導の効果測定

今後の展開

2014年プレテストにおける 断デジ前後に実施したIAT得点の 変化内訳

授業開始 時IAT得 点	終講時 IAT得点	増 減	差 分
21	23	増	2
25	41	増	16
28	40	増	12
29	26	減	-3
31	43	増	12
35	33	減	-2
36	47	増	11
39	29	減	-10
40	20	減	-20
44	24	減	-20
44	44		0
44	52	増	8
45	50	増	5
47	63	増	16
48	54	増	6
51	42	減	-9
52	46	減	-6
53	57	増	4
57	27	減	-30
58	56	減	-2
64	35	減	-29
64	50	減	-14

Contents

プシュケネットの概要・目標

2014年 PCCの復習

2015年度の介入指導の概要

履修学生の嗜癖の現状

介入指導の効果測定

今後の展開

今年度後期分IATの実施・分析

今後「断テジ」どうする？

介入指導の効果をどう測定？

学生を苛む孤立感とは？

