

## コロナ禍初のクリスマス目前！

おうち時間の増加で小学生のゲーム時間は110%に！

小学生の3人に1人がゲームのやりすぎによる昼夜逆転状態  
「ゲーム時差ボケ」に陥っている可能性があることが判明！

ゲーム時差ボケの子ほど、両親との会話が少ない傾向に。

眼科医がゲームによるブルーライトの浴びすぎに警鐘。親子でできる4つのゲーム習慣を提案

新型コロナウイルスの影響を受けて、おうち時間が増加している昨今。それに加えて、これから到来する冬休みやクリスマスシーズンには、さらなるおうち時間の増加が予測されます。おうち時間を充実させるコンテンツのニーズが高まっている中、子どものゲームのやりすぎが懸念されています。

ブルーライトの浴びすぎは、体内時計の乱れによる身体の昼夜逆転状態「デジタル時差ボケ」を引き起こす要因の一つとして懸念されております。また、このデジタル時差ボケの中でも、ゲームのやりすぎによって引き起こされる「ゲーム時差ボケ」が、子どもの健康問題として新たに台頭してくるのではないかと考えられております。

そこでこの度、メガネブランド「Zoff」を運営する株式会社インターメスティック(本社：東京都港区)は、ブルーライトの浴びすぎが及ぼす、子どもの健康への影響の実態を探るべく、小学生1～6年生の子どもを持つ親500名を対象に調査を実施いたしました。

## 主な調査結果

- ・小学生の約3人に1人が「ゲーム時差ボケ」に陥っていることが判明！
- ・小学生の35.8%がコロナ禍でゲームのプレイ時間が増加したと回答。  
おうち時間の増加で小学生のゲーム時間は110%に。
- ・今年のクリスマスプレゼントにゲームが欲しいと回答した小学生は55.2%。  
また、親もコロナ禍を受けてクリスマスプレゼントとしてゲームを考える傾向に。
- ・ブルーライトカットメガネを着用していない小学生は着用している子に比べて、  
ゲーム時差ボケになる割合が高いことが判明。その差は、なんと72.6ptも。
- ・ゲーム時差ボケの小学生ほど1週間あたりの両親との会話が少ない傾向にあることが判明。  
1週間で2時間35分ほどの差にものぼることが明らかに。

## 【調査概要】

調査名：小学生のゲーム時差ボケに関する実態調査

日時：2020/10/31～2020/11/1

性別：男女

対象：小学生1～6年生の子どもを持つ親

地域：全国

その他：子の年齢×性別ごとに均等割付

サンプル数：500ss

※ ゲーム：TVゲーム・スマホゲーム・携帯型ゲームなど家庭用ゲームを指す。

※ 本調査を引用いただく際は出所を明示してください。

(記載例：Zoff Eye Performance Studio調べ「小学生のゲーム時差ボケに関する実態調査」)



## ●「コロナ禍×クリスマス」で要注意！「ゲーム時差ボケ」とは？

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けて、おうち時間が増加し、それに伴いデジタルデバイス接触時間も増加しました。四六時中デジタルデバイスの画面を見つめている時代になったことで、夜中でもブルーライトを浴び続け、メラトニン分泌のバランスを崩してしまうことが危惧されています。こうしたデジタルデバイスの使い過ぎによるブルーライトの影響で、睡眠のリズムが乱れて身体が常に“昼夜逆転状態”に陥る、いわゆる「デジタル時差ボケ」が引き起こされてしまいます。



また、来たる冬休みやクリスマスシーズンには、さらなるおうち時間の増加や、おうち時間を充実させるコンテンツの需要の高まりが推測される中、子どものゲームのやりすぎが危惧されています。こうした状況は、ゲームのやりすぎによって引き起こされるデジタル時差ボケ、いわゆる「ゲーム時差ボケ」を引き起こし、その結果、日中に眠くなったり、日中の集中力やパフォーマンスを低下させたりすることにも繋がる可能性があります。

｜眼科専門医 林田康隆先生よりコメント

コロナ禍に加えて冬休みやクリスマスシーズンの到来によって、今年の冬はおうち時間の増加が予測されます。そのような中、現在懸念されているのが、子どもの間でのゲームのやりすぎです。ゲームは他のデジタルデバイスと比べても画面に熱中しやすく、瞬きを忘れてしまったり長時間になりやすい傾向にあり、大人に比べて感受性の高い子どもの目の健康を害するリスクを高めることがあります。具体的には、このゲームのやりすぎによって、ドライアイや近視、デジタル時差ボケなど子どもの健康を危ぶませる事態が引き起こされる可能性があります。デジタルデバイスが発するブルーライトは安全な光ですが、四六時中その光を見つめる行為は人類が初めて経験することです。本来デジタルデバイスは楽しく有益なものですが、その過剰な使用には、いつかの代償があるはずで、将来的に何らかの健康被害が問題になる可能性が高いと考えます。今後、より一層の自己管理が重要になってくるのは間違いありません。



©Naomi Kawakami

### 眼科医 林田先生 監修：ゲーム時差ボケチェックシート

- 授業中など、日中に眠いと感じることが多々ある。
- 合計すると1日2時間以上、ゲームをしている。
- ゲームは1時間以上連続でしていることが多い。
- 寝る前2時間以内でゲームをすることがある。
- 朝起きてすぐにゲームをすることがある。
- 寝起きが悪い方だ。
- 目が霞んだり乾いたりすることがある。
- 週4日以上ゲームをしている。
- イライラしがちだ。
- ゲームをする際、ブルーライトメガネやフィルムを利用していない。

※上記の10個のうち6個以上チェックがある場合は「ゲーム時差ボケ」に陥っている可能性があります。  
また、チェックが4個以上ある人は「ゲーム時差ボケ予備軍」の恐れがあるので注意です！

#### 監修：林田 康隆（はやしだ やすたか）

眼科専門医。「医療法人社団康祥会Y'sサイエンスクリニック広尾」理事長。過去、大阪大学大学院医学系研究科および米国フロリダ州マイアミ・オキュラーサーフェスセンターにて眼表面および間葉系細胞の幹細胞研究に携わり、実際の細胞培養の経験まである再生医療のスペシャリスト。現在は、主に大阪で難治性白内障手術や網膜硝子体手術等に取り組む傍ら、眼科の領域にとどまらず、東京では肌再生療法や脂肪幹細胞療法、免疫療法も手掛ける。また、メディアにおいても活躍中。

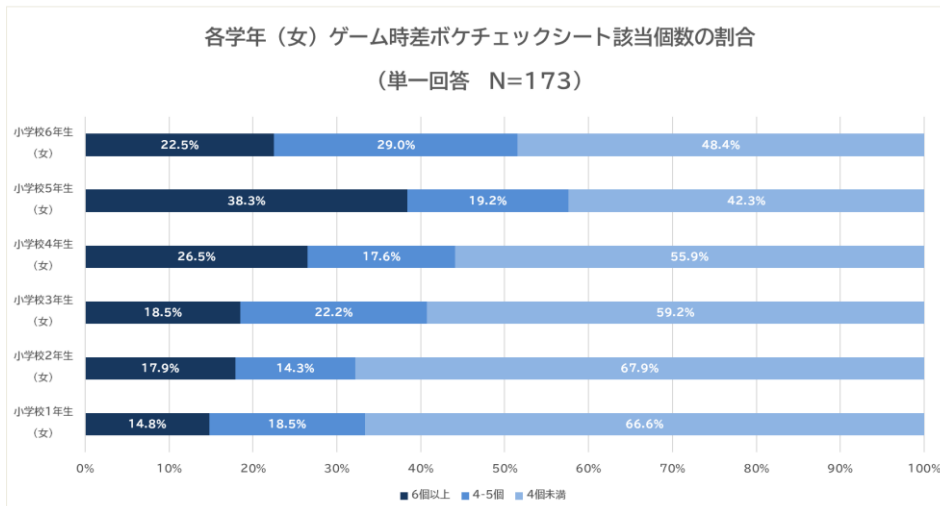
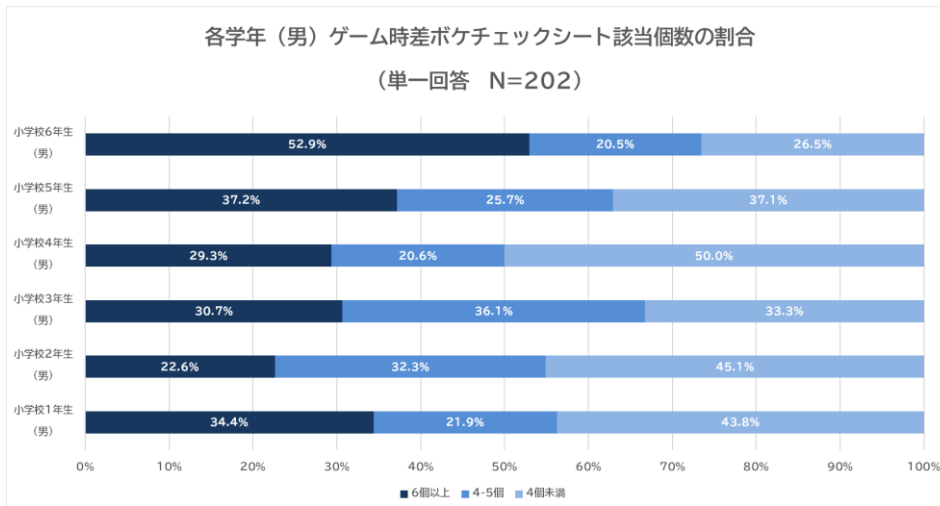
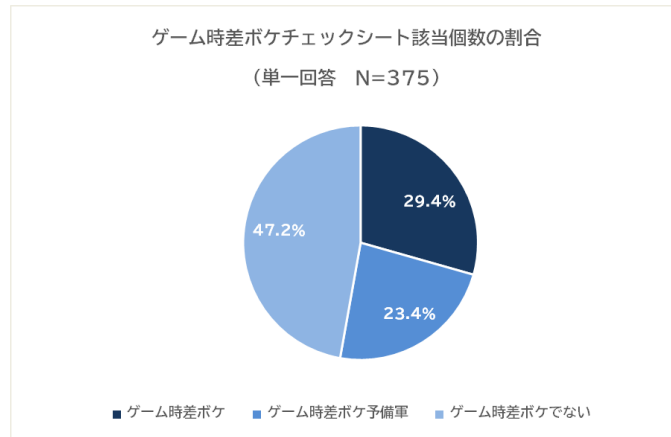
本件に関するお問い合わせ先

株式会社インターメスティック 〒107-0061 東京都港区北青山 3-6-1 オーク表参道 6F  
広報担当：井上（いのうえ）・小山内（おさない）  
E-mail pr@zoff.com TEL 080-4804-0196（井上）080-3178-9695（小山内）

**小学生の約3人に1人が「ゲーム時差ボケ」に陥っていることが判明！  
最大は、小学校6年生の男子は52.9%で、2人に1人以上がゲーム時差ボケに該当**

林田先生監修の「ゲーム時差ボケチェックシート」を元に調査したところ、29.4%の人が6個以上の項目に当てはまることが判明し、「ゲーム時差ボケ」に陥っていることが明らかになりました。さらに、23.4%の小学生が4個以上の項目に該当すると回答しており、「デジタル時差ボケ予備軍」を合わせると52.8%、2人に1人の割合で「ゲーム時差ボケ」の危険性があることが明らかに。

また、最大は小学校6年生の男子の52.9%で、2人に1人以上が「ゲーム時差ボケ」という結果となりました。これに「デジタル時差ボケ予備軍」を合わせると計73.4%で、約4人に3人が「ゲーム時差ボケ」の危険性があることが明らかになりました。



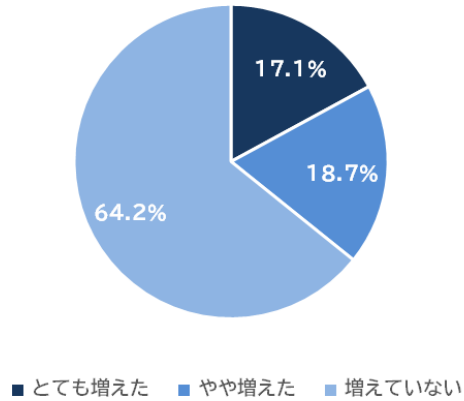
本件に関するお問い合わせ先

株式会社インターメスティック 〒107-0061 東京都港区北青山 3-6-1 オーク表参道 6F  
 広報担当：井上（いのうえ）・小山内（おさない）  
 E-mail pr@zoff.com TEL 080-4804-0196 (井上) 080-3178-9695 (小山内)

## 小学生の35.8%がコロナ禍でゲームのプレイ時間が増加したと回答

コロナ禍を受けての1週間のゲームプレイ時間の変化を調査したところ、増えたと回答した小学生が35.8%、また、1週間あたりの平均増加時間は91.46分という結果になりました。1週間あたりのゲームプレイ時間が15.17時間であるため、おうち時間の増加で小学生のゲーム時間は約110%に増加したといえます。

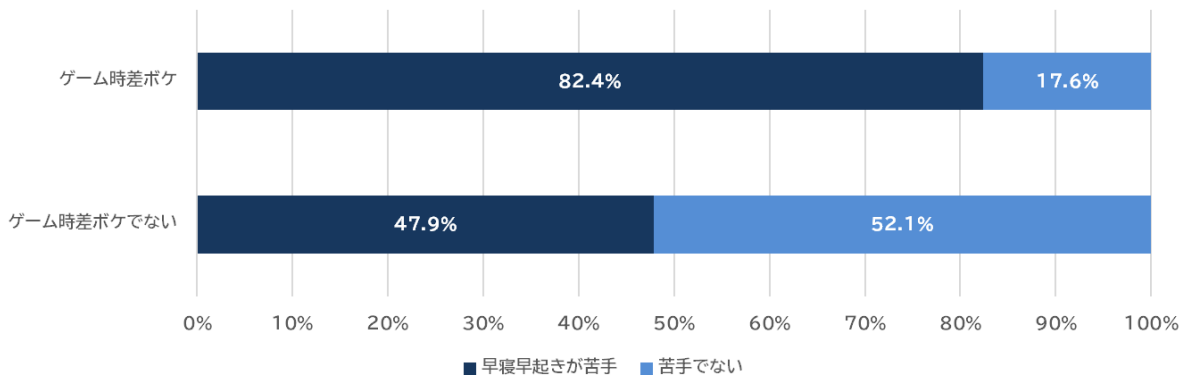
コロナを受けて1週間でゲームをする時間が増えたと回答した小学生の割合  
(単一回答 N=375)



## 早寝早起きが苦手と回答した小学生ほど、ゲーム時差ボケに陥っていることが判明

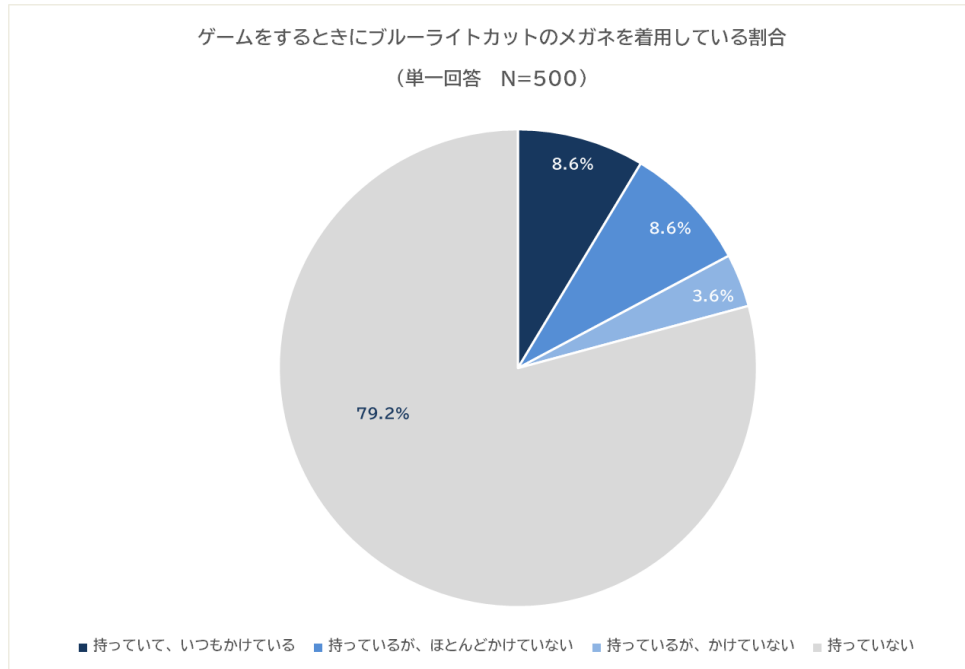
早寝早起きに関して調査したところ、ゲーム時差ボケでない小学生で早寝早起きが苦手と回答した小学生が47.9%なのに対して、ゲーム時差ボケ該当者で早寝早起きが苦手と回答した小学生は82.4%にも上り、ゲーム時差ボケと早寝早起きが関連していることが明らかになりました。

早寝早起きが苦手と回答した小学生の割合  
(単一回答 N=500)



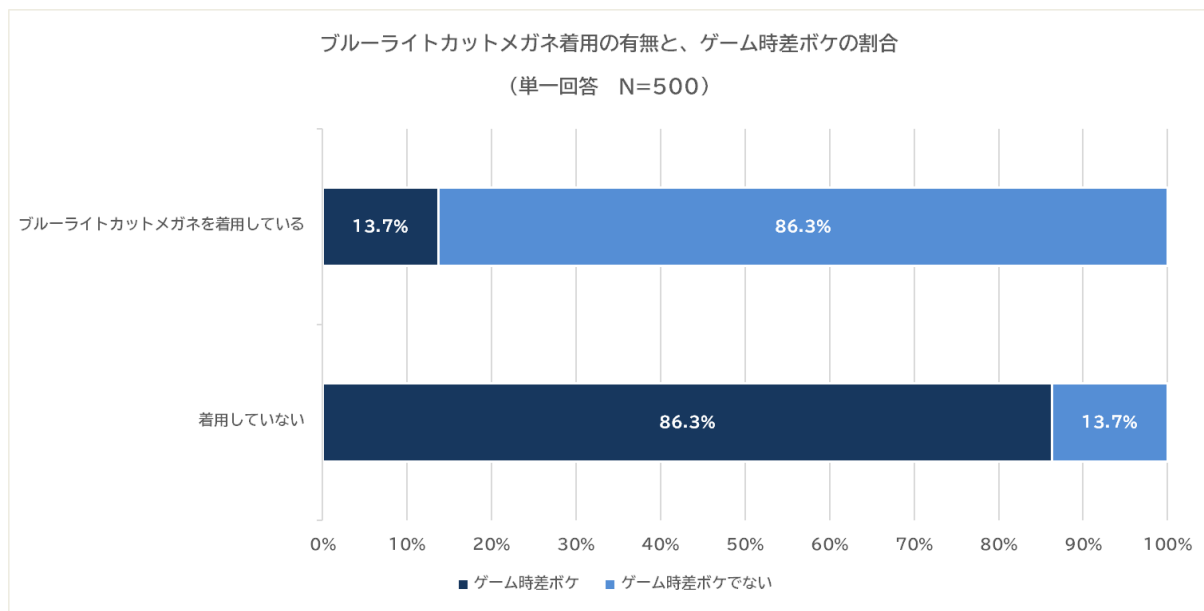
## ゲーム中にブルーライトカットメガネを着用している小学生はわずか8.6%

ゲーム中のブルーライトカットメガネ着用率を調査したところ、ゲーム中など日常的にブルーライトカットメガネを着用している小学生はわずか8.6%という結果になり、ゲームプレイ時のブルーライト対策意識は高くないということが明らかになりました。



## ブルーライトカットメガネを着用していない小学生は着用している子に比べて、ゲーム時差ボケになる割合が72.6ptも高いことが判明

ブルーライトカットメガネ着用の有無とゲーム時差ボケの割合を調査したところ、ブルーライトカットメガネを着用している小学生でゲーム時差ボケに該当したのが13.7%なのに対して、ブルーライトカットメガネを着用していない小学生は86.3%がゲーム時差ボケに該当し、ブルーライトカットメガネを着用していない小学生はゲーム時差ボケに陥る可能性が72.6ptも高いことが判明しました。

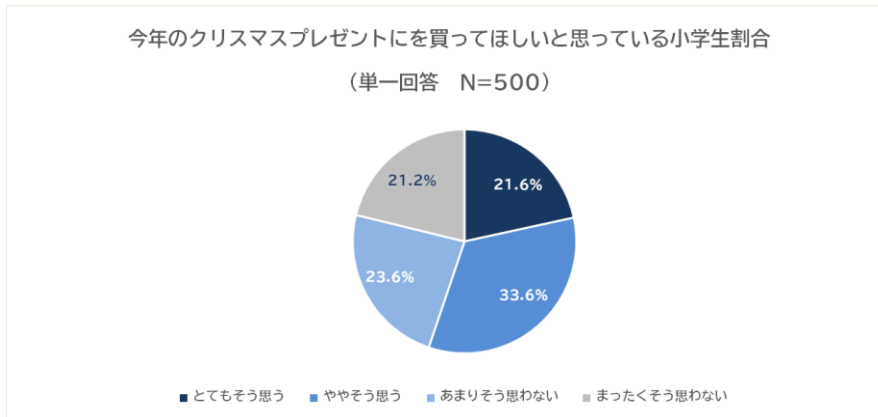


本件に関するお問い合わせ先

株式会社インターメスティック 〒107-0061 東京都港区北青山 3-6-1 オーク表参道 6F  
広報担当：井上（いのうえ）・小山内（おさない）  
E-mail pr@zoff.com TEL 080-4804-0196 (井上) 080-3178-9695 (小山内)

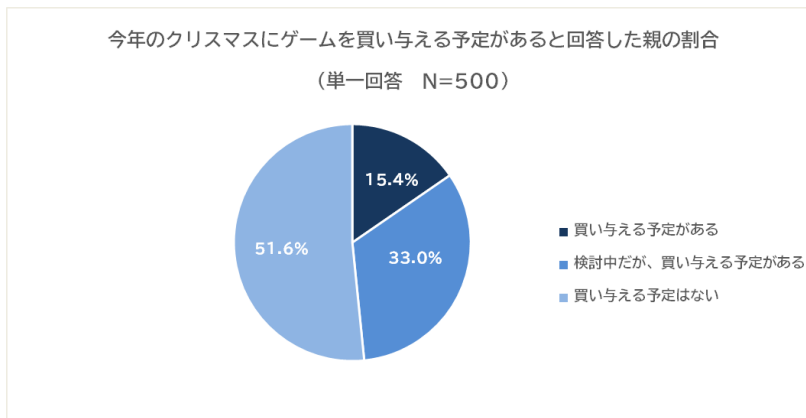
## 今年のクリスマスにゲームが欲しいと答えた小学生は55.2%

今年のクリスマスプレゼントに関して小学生に調査したところ、ゲームが欲しいと答えた小学生は55.2%と、半数以上の小学生がクリスマスプレゼントとしてゲームを希望していることが明らかになりました。



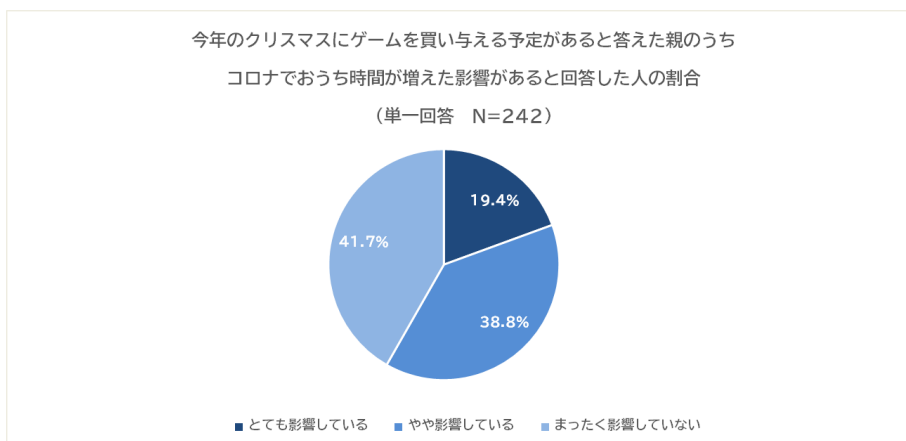
## 親の約2人に1人が今年のクリスマスにゲームを買い与える予定があると回答

今年のクリスマスプレゼントに関して小学生の子どもを持つ親に調査したところ、ゲームを買い与える予定があると答えた親は48.4%と、約2人に1人の親がクリスマスプレゼントとしてゲームを買い与える予定であることが明らかになりました。



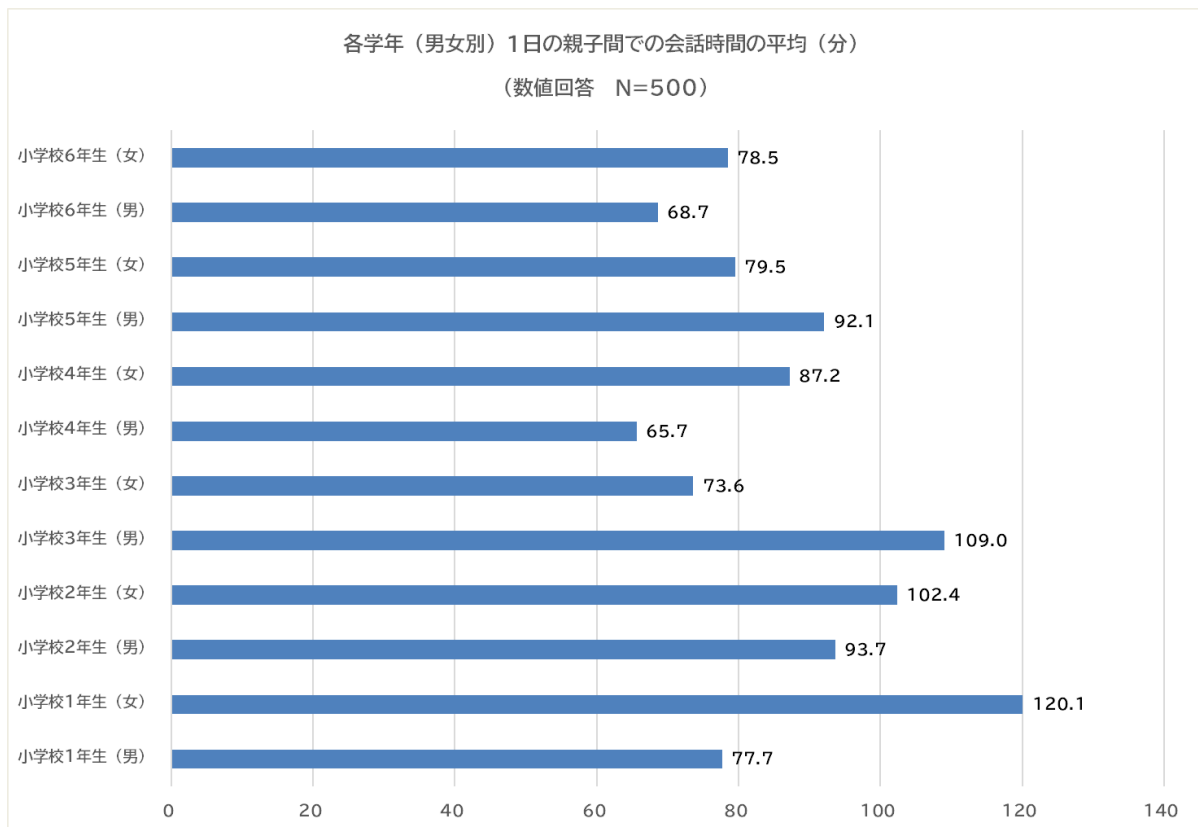
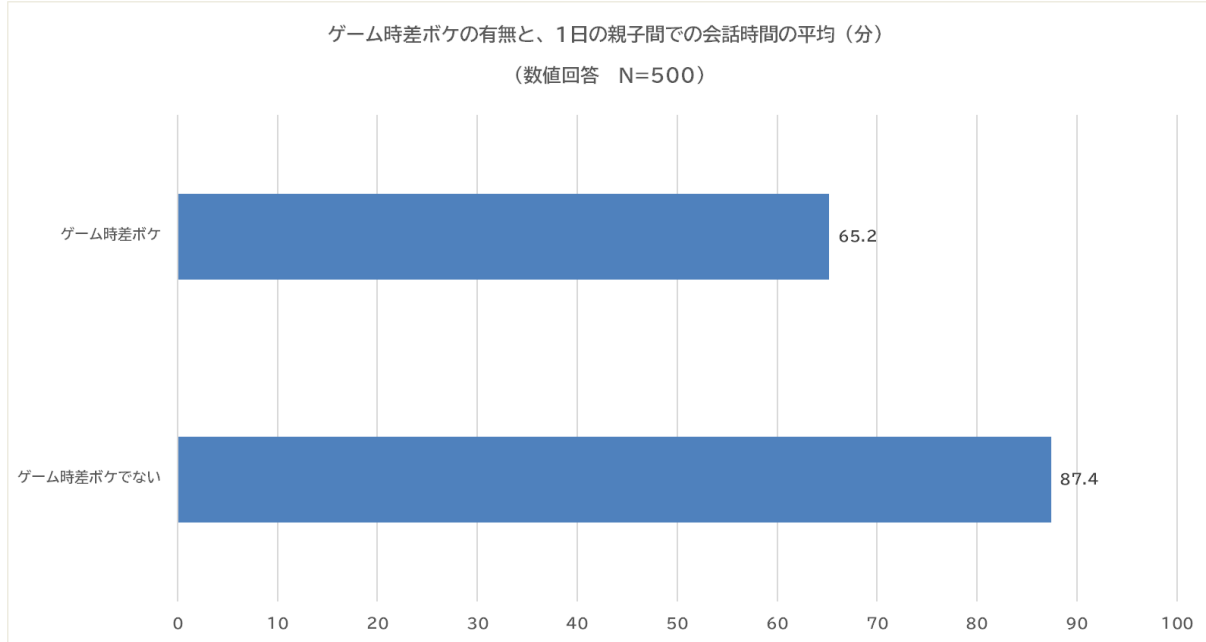
## 今年のクリスマスにゲームを買い与える予定があると答えた親のうち約6割はコロナでうち時間が増えた影響があると回答

クリスマスプレゼントとしてゲームを買い与える予定の理由を調査したところ、コロナの影響があると回答した親は58.2%と、ゲームへのニーズの増加の背景のひとつにはうち時間が増えたことが挙げられることが明らかになりました。



## ゲーム時差ボケの小学生の家庭ほど、親との会話が少ない傾向にあることが判明

ゲーム時差ボケの有無と親子間の会話時間を調査したところ、ゲーム時差ボケでない小学生の家庭の親子間の会話時間が1日あたり平均87.4分であったのに対して、ゲーム時差ボケに該当する小学生の家庭では平均65.2分と、ゲーム時差ボケの小学生ほどの両親との会話が少ない傾向にあることが判明しました。1日あたり平均22.2分の差が現れており、週換算とすると2時間35分ほどの差が生まれることとなります。



## 林田先生が教える「ゲーム時差ボケ」を防ぐために親子でできる4つのゲーム習慣

### 1：ゲームは1時間プレイしたら必ず休憩する。

連続使用は1時間までとし、長時間の目の緊張による疲労を避けよう！

### 2：1日2時間まで、とプレイの上限時間を決める。

時間をしっかり設定して、メリハリをつけてゲームを楽しもう！

### 3：天気の良い日は家族で日中散歩をする習慣をつけよう。

子供にとっては日光を浴びることはとても大切！近視の進行予防にも重要です。

### 4：ブルーライトカットメガネやフィルムをつけよう。

ゲームを使用するときは、ブルーライトカットメガネやフィルムをつける習慣をつけよう！

## Zoff、ブルーライトカットコートの追加料金を半永久的に「0円」で提供



### 1：ブルーライトカットコート追加料金が半永久的に「0円」

Zoffでは、ブルーライトカットコートの追加料金を3,000円に設定していましたが、2020年4月29日からフレーム代に追加料金0円で選ぶことができるようになりました。

### 2：「透明度」と「カット率」選べる2タイプ

従来の【ブルーライト約50%カット】に加え、「視界が黄色っぽく見える」「見られたときの違和感」を軽減した透明度重視の【ブルーライト約33%カット】も導入しています。

【約33%カット】のコートも、追加料金0円に対応しています。

### 3：薄型非球面や遠近両用等にも対応、どのレンズでもブルーライトカットを0円で

お選びいただいたレンズに、追加料金なしでブルーライトカットコートをお付けいただけます。

(約33%カットもしくは約50%カット)。

薄型非球面レンズや、遠近両用、中近両用、近近両用レンズにも対応することで、幅広い層に向けて、ブルーライトカットを啓発してまいります。

※ブルーライトカット率の測定基準は、光の波長380～500nm、レンズの中心肉厚約2mmでの平均カット率です。

<新サービス概要>

提供内容：2020年4月29日から3,000円（税別）のブルーライトカットコートを0円で提供。

対象店舗：Zoff全店、Zoff オンラインストア、Zoff 楽天市場店

対象レンズ：セットレンズ（標準レンズ）、薄型非球面レンズ・遠近両用レンズ、中近両用レンズ、近近両用レンズ

特設サイト：<https://www.zoff.co.jp/shop/contents/zoffpc.aspx>

※特殊機能レンズなど、一部ブルーライトカットコートができないレンズもございます。フレーム代は別料金です。レンズ交換のみの場合、レンズ料金は発生しますが、ブルーライトカットコートの料金は発生しません。遠近両用・中近両用・近近両用レンズは全て特注品につき、お受け取りまでお日にちをいただきます。新型コロナウイルス感染拡大の影響により一部の特注レンズに遅れが生じる可能性があります。

※フレームサイズとレンズ度数の組合せにより、ブルーライトカットレンズでの作成ができない、または追加料金が発生する場合がございます。

本件に関するお問い合わせ先

株式会社インターメスティック 〒107-0061 東京都港区北青山 3-6-1 オーク表参道 6F  
広報担当：井上（いのうえ）・小山内（おさない）  
E-mail [pr@zoff.com](mailto:pr@zoff.com) TEL 080-4804-0196（井上）080-3178-9695（小山内）