

## Mental Health article February - Japanese

### ゲームは精神衛生に悪い？アンケート調査で見た男女の差



<u>調査方法</u> .....	2
<u>調査結果</u> .....	3
<u>【スクリーニング調査】有効回答者数:1000名</u> .....	3
<u>Q1: リラックスや気分転換のためにビデオゲームやオンラインゲームをどのくらいの頻度でプレイしますか？</u> .....	3
<u>Q2: ストレスを感じたり気分が落ち込んだときに、ビデオゲームやオンラインゲームが気分を上げてくれると感じますか？</u> .....	4
<u>Q3: ストレスや精神的な疲労を和らげるのに最も効果的だと感じるゲームのタイプは何ですか？該当するものを全て選んでください。</u> .....	5
<u>Q4: ゲームについて他の人と話すことで経験を共有したりストレスを軽減したりすることはどのくらいの頻度でありますか？</u> .....	7
<u>Q5: 全体的に見て、ゲームがあなたのメンタルヘルスに与える影響はポジティブだと思いますか、それともネガティブだと思いますか？</u> .....	8
<u>Q6: あなたはオンラインカジノゲームを積極的にプレイしていますか？</u> .....	10
<u>Q7: ストレス緩和やリラックス、気分転換のためにオンラインカジノゲーム(例: オンラインスロット、ポーカー、ブラックジャック)をプレイしたことがありますか？</u> .....	11
<u>Q8: ギャンブル系のゲームは、その他のタイプのゲームよりもストレス緩和に効果があると感じますか？</u> .....	12
<u>Q9: オンラインカジノゲームをプレイする最大の理由は何ですか？</u> .....	14

Q10: ギャンブル系のゲームをプレイしたことでメンタルヘルスに問題が生じたことがありますか？.....	15
<b>【フォローアップ調査】有効回答者数:100名.....</b>	<b>16</b>
Q1: 事前アンケートでオンラインカジノゲームをプレイした経験があると答えた方にお聞きします。オンラインカジノゲームがあなたのストレスの度合いにポジティブまたはネガティブな影響を与えると感じますか？.....	16
Q2:オンラインカジノゲームをプレイする最大の理由は何ですか？.....	18
Q3:オンラインカジノゲームをプレイしている間、ストレスや不安を感じることはどのくらいありますか？.....	19
Q4:オンラインカジノゲームで、他の人とつながるためのソーシャル機能(例: チャット、マルチプレイヤー)を利用していますか？.....	20
Q5:オンラインカジノゲームは、あなたのメンタルヘルスを改善または悪化させると感じますか？.....	21
Q6:オンラインカジノゲームがあなたのメンタルヘルスに悪影響を与えないようにするために、どのような対策を取っていますか？(自由回答).....	23
<b>【主な調査結果】.....</b>	<b>25</b>
<b>結論.....</b>	<b>26</b>
<b>【スクリーニング調査の回答者の属性】.....</b>	<b>27</b>
年代.....	27
都道府県.....	28
性別.....	29
結婚.....	30
職業.....	31
業種.....	32
世帯年収.....	33
居住形態.....	34
子供有無.....	35
<b>【フォローアップ調査の回答者の属性】.....</b>	<b>36</b>
年代.....	36
都道府県.....	37
性別.....	38
結婚.....	39
職業.....	40
業種.....	41
世帯年収.....	42
居住形態.....	43
子供有無.....	44

最近発表された[研究に関する記事](#)によると、コロナ禍の日本において、ゲームが利用者の精神衛生に良い影響を与えていたことが明らかになりました。このテーマを別の視点から検証すべく2回のアンケート調査を実施し、ゲームが精神衛生にどのような影響を及ぼしているかを探りました。

本調査により、いくつか注目すべき結果が導き出されました。

- 男性は女性の約1.7倍の割合で毎日ビデオゲームをプレイしている
- 多くの男性は、ストレスを感じている時や憂鬱な時にゲームが気分を上げてくれると確信している一方、多くの女性はその効果に対して中立的または懐疑的である
- カジュアルゲームが最もストレス緩和効果が高いとされ、アクション・アドベンチャーゲームやRPGがそれに続いている
- 男性は女性よりも、他のプレイヤーとの積極的に交流する傾向がある

分析を進めるなかで、男性はギャンブル性のあるゲームを効果的なストレス緩和手段と捉える傾向が強いのにに対し、女性はその効果について、より中立的または懐疑的な見解をもっていることが明らかになりました。また、男性の43.5%がゲームは気分を上げてくれると回答しているのにに対し、女性の場合は33.1%にとどまっています。一方、リラクゼーションやストレス緩和の手段としてオンラインカジノゲームを利用する割合は男女ともほぼ同等で、女性が34.4%、男性が35%という結果となり、性別を問わず共通の傾向が見受けられます。

総体的には、ゲームと精神衛生の関係に対する男女の意識に明確な違いが見受けられました。

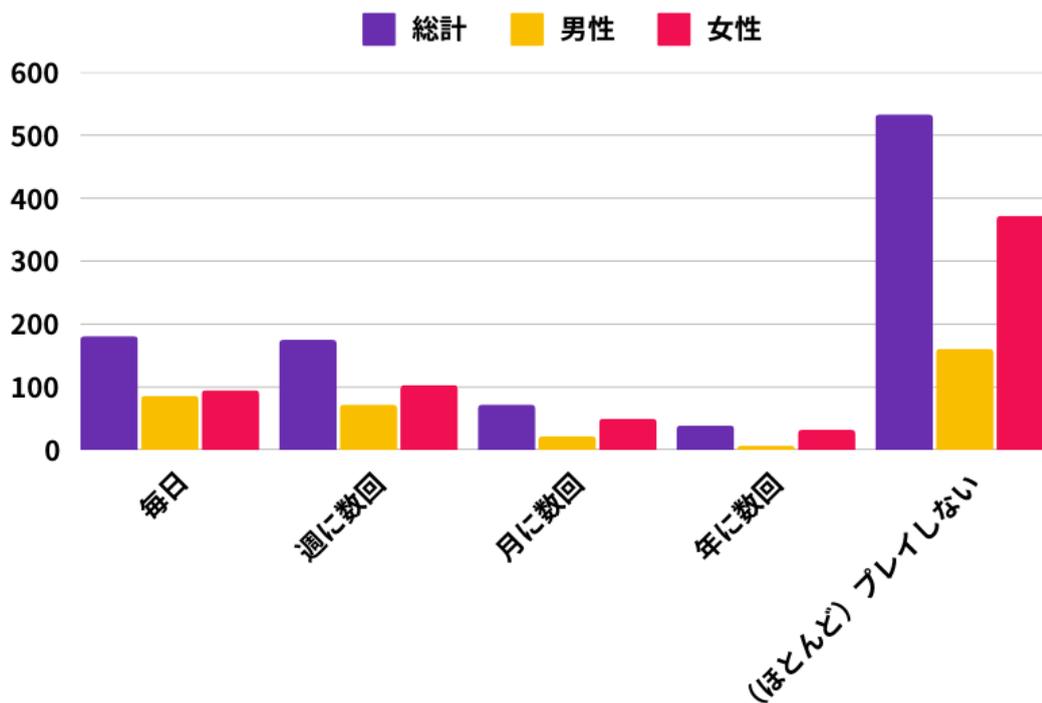
## 調査方法

今回の調査は、主要大学が多く集まっている北海道、東京、神奈川、愛知、大阪、兵庫、福岡に住む15歳から30歳までの男女を対象に実施しました。スクリーニング調査では男性348名、女性652名を対象とし、フォローアップ調査では男性55名、女性45名を対象としました。いずれの調査も、オンラインアンケートツール「Freeasy」を利用して2025年1月に行われました。

## 調査結果

【スクリーニング調査】有効回答者数: 1000名

Q1: リラックスや気分転換のためにビデオゲームやオンラインゲームをどのくらいの頻度でプレイしますか？



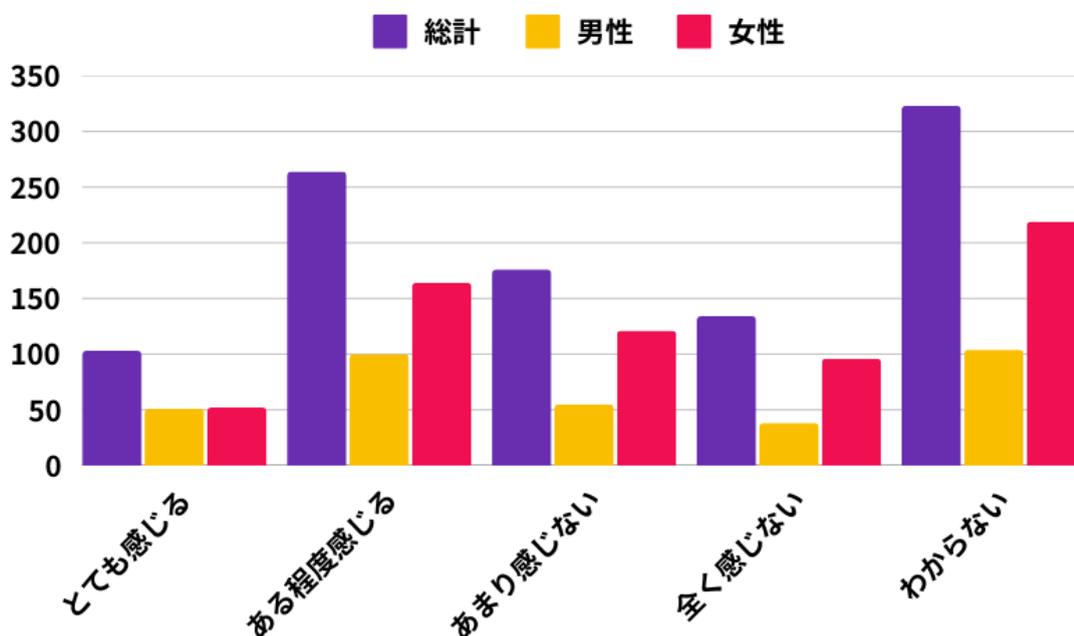
### 全体の傾向

リラックスや気分転換のためにビデオゲームやオンラインゲームをプレイする頻度は全体的に低く、約53.3%の人がほとんど、または全くプレイしないと答えています。毎日プレイする人と週に数回プレイする人はほぼ同じ割合で、それぞれ約18.1%と17.5%となっています。月に数回(約7.2%)、年に数回(約3.9%)プレイする人はさらに少数でした。頻繁にゲームを楽しむ人と(ほとんど)プレイしない人が大多数の回答を占めており、ほぼ二極的な分布が見られます。

### 男女比較

男性の方が日常的にゲームをする傾向が強く、男性の約24.7%が毎日プレイするのに対し、女性では約14.6%にとどまりました。週に数回プレイする人の割合も、男性は約20.7%、女性は約15.8%となっています。対照的に、ほとんどプレイしないと答えた割合は、女性が約56.9%に対し、男性は約46.3%と、女性の方が高くなっています。月に数回のプレイについては、男性が約6.3%、女性が約7.7%とほぼ同率です。反対に、年に数回プレイする割合は、男性が約2%であるのに対し、女性は約4.9%と、女性の方がやや高い傾向にあります。これらの結果は、傾向として男性が女性より頻繁にゲームをすることを示しています。

Q2: ストレスを感じたり気分が落ち込んだときに、ビデオゲームやオンラインゲームが気分を上げてくれると感じますか？



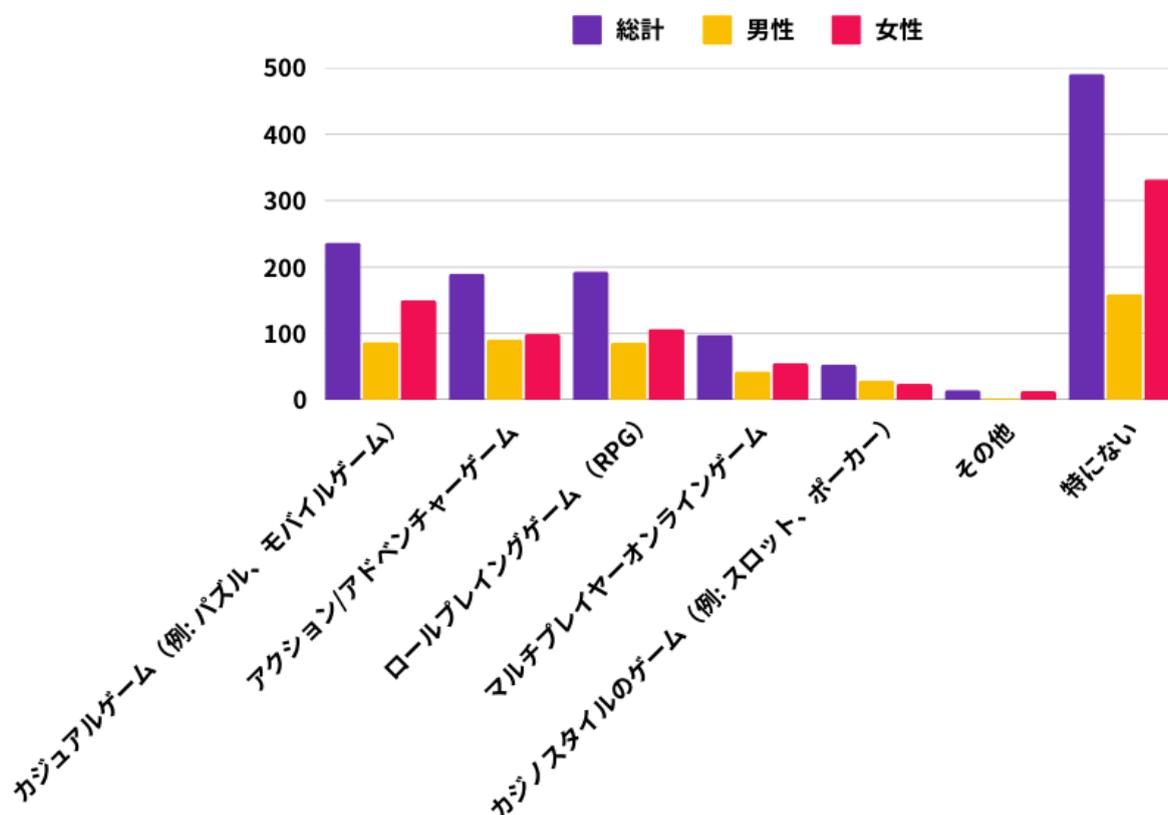
#### 全体の傾向

ビデオゲームやオンラインゲームが気分を上げる効果について、約32.3%の人が「わからない」と答えており、多くの人は効果を実感していないようです。約10.3%が「とても感じる」、26.4%が「ある程度感じる」と答え、合計で約36.7%の人が何らかの効果を認めています。一方で、約17.6%が「あまり感じない」、13.4%が「全く感じない」と答え、全体の約31%が効果を否定しています。この結果は、ゲームによる気分改善効果に対する意見が大きく分かれていることを示しています。

#### 男女比較

男性の方がゲームによる気分改善効果をより肯定的にとらえており、約14.7%の男性が「とても感じる」と答えているのに対し、女性は約8%にとどまっています。さらに、男性の約28.7%が「ある程度感じる」と答えており、女性の約25.2%をやや上回っています。対照的に、女性は約18.6%が「あまり感じない」と答え、男性(約15.8%)よりも否定的な傾向が見られます。加えて、「全く感じない」と答えた割合も、女性が約14.7%であるのに対し、男性は約10.9%となっています。「わからない」という回答も、女性が約33.6%と男性の約29.9%より高い結果となっています。男性がゲームの効果をより明確に肯定している一方で、女性は効果について中立的または否定的な見解を示す傾向があり、ゲームの気分改善効果に対する男女間の認識に明確な差が見られます。

Q3: ストレスや精神的な疲労を和らげるのに最も効果的だと感じるゲームのタイプは何ですか？  
該当するものを全て選んでください。



#### 全体の傾向

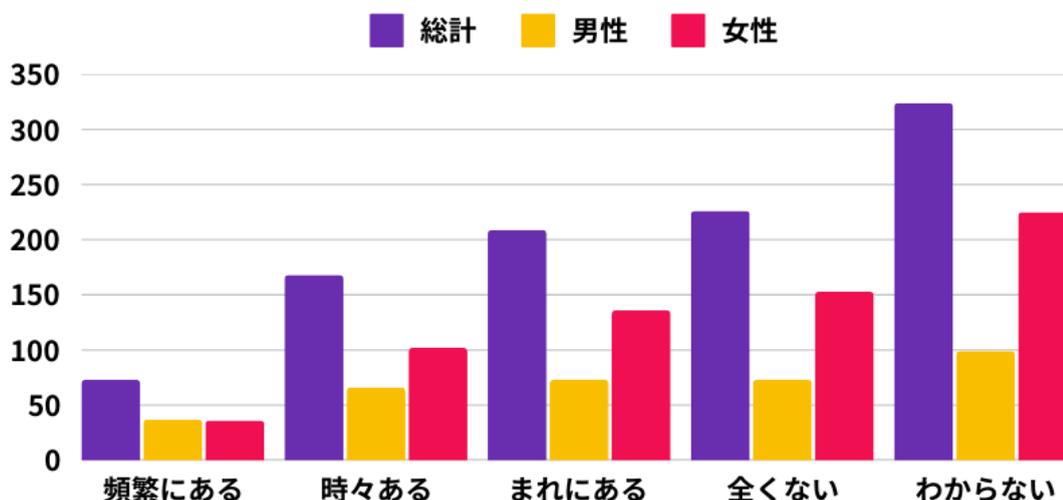
約49.1%の人が、ストレスや精神的な疲労を和らげるのに特に効果的なゲームジャンルは「特にない」と答えています。特定のタイプを効果的と感じる人の中では、カジュアルゲームが約23.7%で最も多く、続いてアクション／アドベンチャーゲーム（約19.0%）やRPG（約19.3%）が支持されています。マルチプレイヤーオンラインゲームは約9.8%、カジノスタイルのゲームは約5.3%と低い割合で、その他の種類はごく少数（約1.5%）にとどまっています。主流のゲームジャンルに一定の支持がある一方で、半数近くが特に効果を感じていないようです。

#### 男女比較

この結果は、男性が女性よりも特定のゲームジャンルを効果的と感じる傾向が高いことを示しています。たとえば、男性の約25%がカジュアルゲームに効果を感じるのに対し、女性では約23%と下回っています。アクション／アドベンチャーゲームでは、男性の約26.2%が効果を認めるのに対し、女性は約15.2%と大きな差が見られます。RPGについても、男性は約24.7%が効果を感じるのに対し、女性は約16.4%。マルチプレイヤーオンラインゲームは男性が約12.4%、女性が約8.4%と、やはり男性の方が支持する割合が高いようです。カジノスタイルのゲームでは、男性の約8.3%が効果を感じるのに対し女性は約3.7%と、特に顕著な男女差が現れています。さらに、「特にない」と答えた割合は、女性が約50.9%なのに対し男性は約45.7%で、女性は特に効果を

感じない傾向が強いようです。全体として、男性が特定のジャンル、特にオンラインカジノ系のゲームにおいて効果を認める一方で、女性はその効果を全体的にあまり感じていないことがわかりました。

Q4: ゲームについて他の人と話すことで経験を共有したりストレスを軽減したりすることはどのくらいの頻度でありますか？



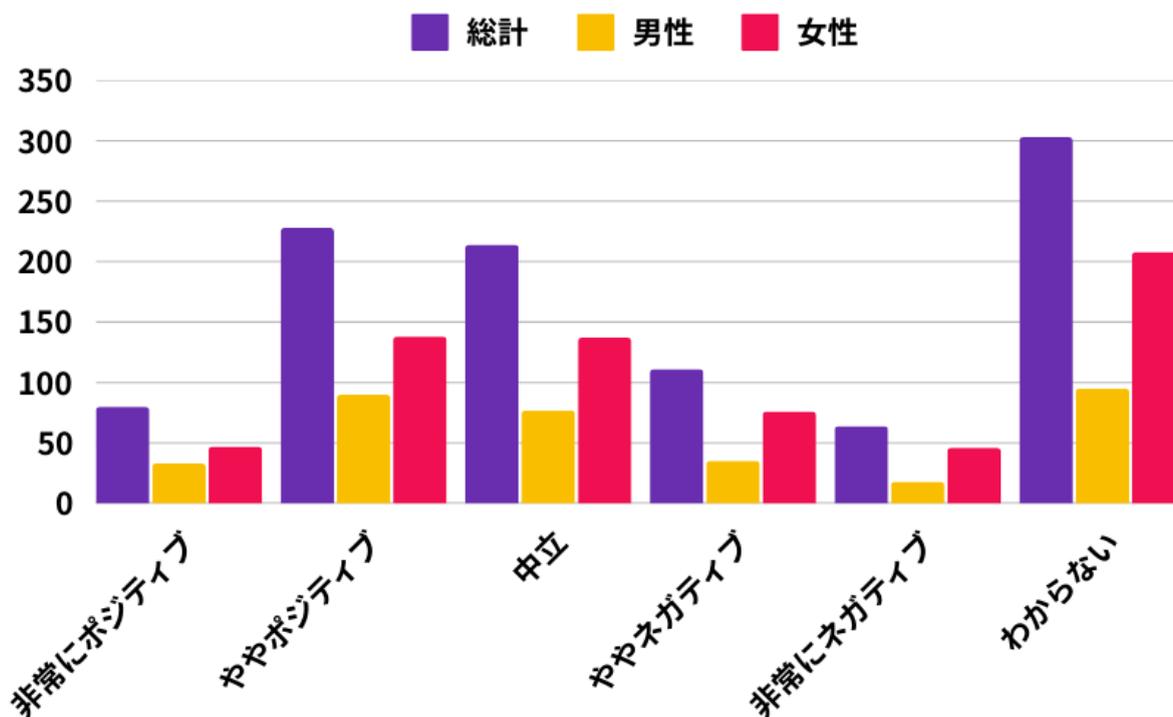
#### 全体の傾向

ゲームに関する経験を共有することでストレスを軽減する頻度については、意見が分かれています。約32.4%の人が「わからない」と答えており、ゲームについて話すことがストレス緩和にどの程度効果があるか、多くの人にとって不確かであることが伺えます。一方、22.6%は全くそのような会話をしないと答え、頻繁に話すとしたのはわずか7.3%、時々話すとしたのは16.8%、まれに話すとしたのは約20.9%でした。全体として、ゲームについて話すことをストレス解消の手段として取り入れている人は少数派であることが示唆されます。

#### 男女比較

男性は女性よりもゲームの経験を共有してストレスを軽減しようとする傾向が高いことがうかがえます。男性の約10.6%が頻繁にゲームについて話すのに対し、女性は約5.5%にとどまっています。さらに、時々話すとした男性は約19%で、女性の約15.6%を上回っています。まれに話すという割合は、男性が約21%、女性が約20.9%とほぼ同じです。一方で、全く話さないと答えた割合は男性の約21%に対し女性は約23.5%で、女性の方がやや上回っています。また、ゲームについて話すことがストレス解消につながるかどうか「わからない」と答えたのは、女性が約34.5%であるのに対し、男性は約28.4%と、男性の方が効果を認識した上で積極的にゲームの話をする傾向がうかがえます。全体的に見ると、ゲームについて話す頻度とその効果の認識において、男女間に微妙な差が見られました。

Q5: 全体的に見て、ゲームがあなたのメンタルヘルスに与える影響はポジティブだと思いますか、それともネガティブだと思いますか？



### 全体の傾向

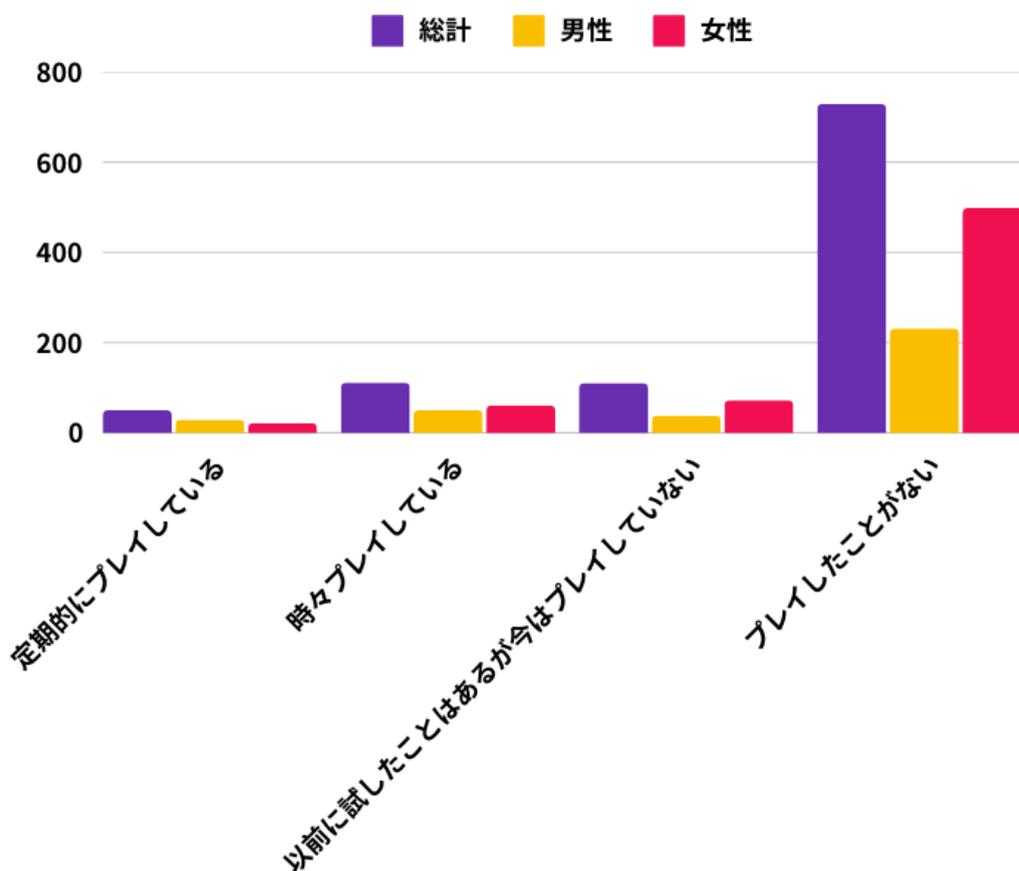
回答は、ゲームがメンタルヘルス(精神衛生)に与える影響について意見が大きく分かれていることを示しています。約30.8%の人がある程度のポジティブな影響を感じている一方で、約17.5%がやや、または非常にネガティブな印象を持っています。中立の意見は約21.4%にのぼり、さらに約30.3%の人が効果について「わからない」と回答しています。この結果は、ゲームの影響に関して多様な見解が存在し、肯定的な意見をもつ人と影響を感じない人がそれぞれ大きな割合を占めていることを表しています。

### 男女比較

男性は女性よりもゲームの精神衛生への影響をポジティブに評価する傾向が見られます。男性では「非常にポジティブ」が約9.5%、「ややポジティブ」が約25.9%で、合わせて約35.4%が肯定的な見解を示していますが、女性では「非常にポジティブ」が約7.2%、「ややポジティブ」が約21.2%で、合計すると約28.4%にとどまります。対照的に、ネガティブな評価は女性の方がやや多く、「ややネガティブ」が約11.7%、「非常にネガティブ」が約7.1%であるのに対し、男性はそれぞれ約10.1%と約5.2%です。中立の回答は男女ともに約22%とほぼ同率です。さらに、効果につ

いて「わからない」と回答した割合は、女性が約31.9%に対して男性は約27.3%と、女性の方が高い傾向にあります。男性がゲームの影響をより前向きに捉えているのに対し、女性は中立的または否定的な評価を示す傾向があることを示しています。この結果は、ゲームが精神衛生に与える影響に対して、男女間でわずかな認識の差があることを表しています。

Q6:あなたはオンラインカジノゲームを積極的にプレイしていますか？



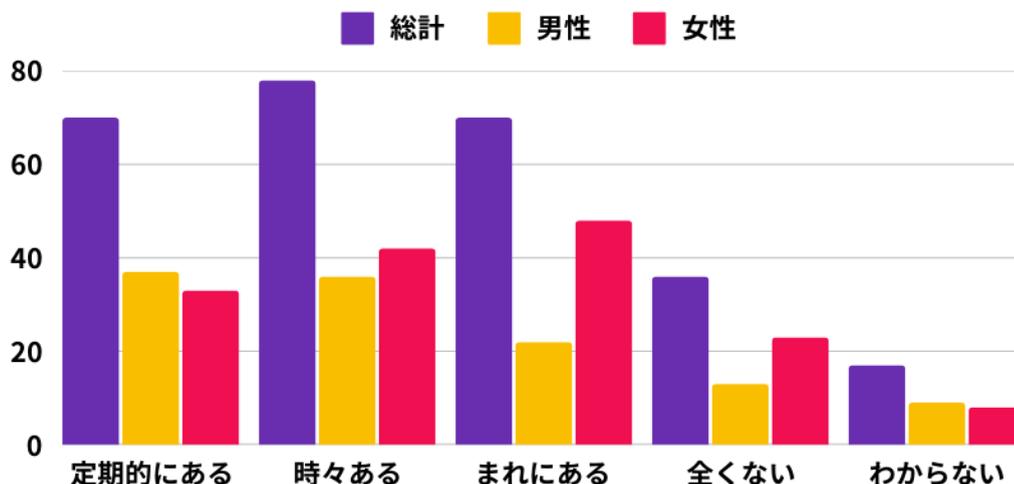
#### 全体の傾向

全体の約72.9%がオンラインカジノゲームを一度もプレイしたことがないと示しており、ほとんどの人がオンラインカジノ未経験であることを表しています。定期的にプレイしているのは全体の約5%、時々プレイしているのは約11.1%にとどまっています。さらに、以前に試したことはあるが現在はプレイしていないと答えた割合も約11%です。この結果は、オンラインカジノゲームが一般的なゲームジャンルではないことを示しています。

#### 男女比較

男性には女性よりもオンラインカジノゲームを積極的に利用している傾向が見られます。男性の約8.3%が定期的にプレイしているのに対し、女性は約3.2%にとどまっています。同様に、時々プレイしている割合も男性は約14.4%、女性は約9.4%となっています。以前に試したが現在はプレイしていないという割合は、男女ともにほぼ同じ約11%です。特に、全くプレイしたことがないと答えた割合は女性が約76.4%であるのに対し、男性は約66.4%です。男性がオンラインカジノゲームに対してより積極的に参加する一方で、女性は参加を控える傾向が見られ、オンラインカジノゲームの利用において男女間に明確な差が現れました。

Q7:ストレス緩和やリラックス、気分転換のためにオンラインカジノゲーム(例: オンラインスロット、ポーカー、ブラックジャック)をプレイしたことがありますか？



この質問には、オンラインカジノゲーム経験者の男性117名、女性154名が回答しました。

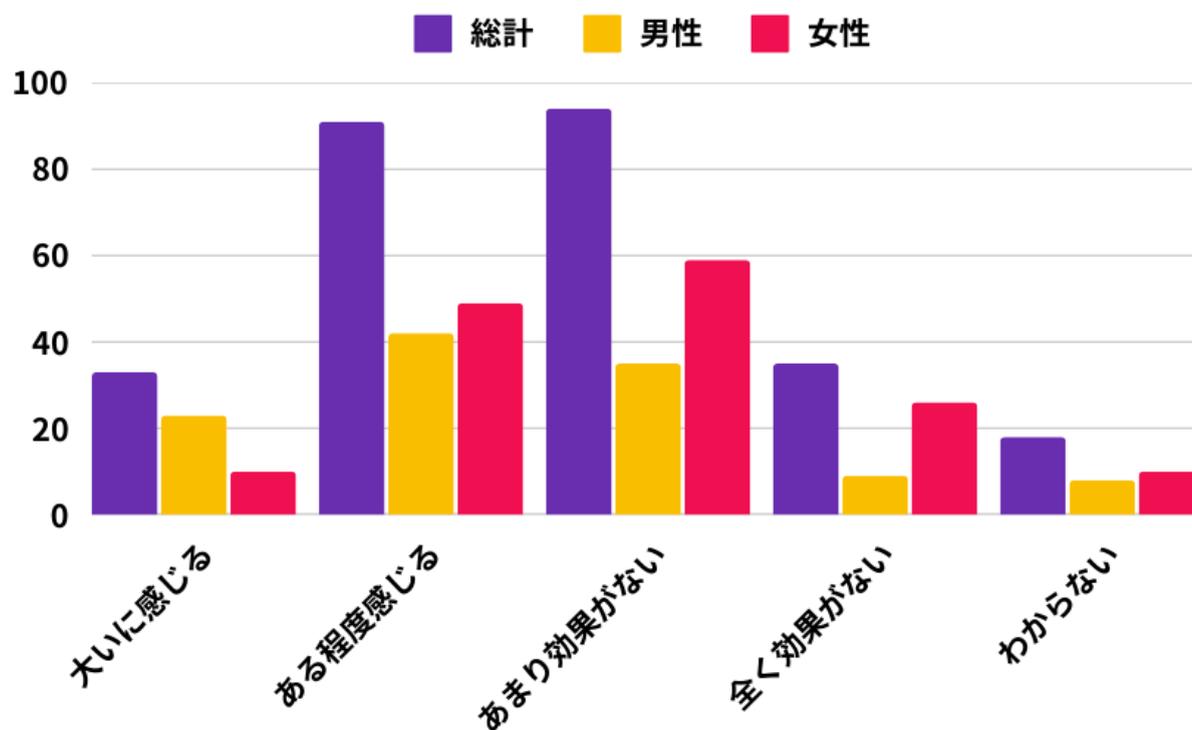
#### 全体の傾向

回答は、オンラインスロット、ポーカー、ブラックジャックなど、オンラインカジノゲームをストレス緩和やリラックス、気分転換のために利用している人が大多数であることを示しています。全体の約80%が何らかの形でプレイしており、「定期的」「時々」「まれに」と、ほぼ均等に分布しています。対照的に、全体の約13%の人はこれらのゲームを一度もプレイしたことがないと答え、またごく少数が「わからない」としています。全体的に見て、オンラインカジノゲームがストレス緩和の手段として一定の人に利用されているものの、利用頻度には大きなばらつきがあるようです。

#### 男女比較

男性は女性よりも定期的にオンラインカジノゲームをプレイする傾向が強いようです。男性の約31.6%が定期的にプレイしているのに対し、女性は約21.4%にとどまっています。時々プレイする割合では、男性が約30.8%、女性が約27.3%で、両者に大きな差は見られません。ところが、「まれにある」と回答したのは、女性が約31.2%に対し、男性は約18.8%と、女性の方がかなり高い割合を示しています。さらに、オンラインカジノゲームを全くプレイしたことがないと答えたのは、女性が約14.9%、男性は約11.1%であり、女性の未経験者が多いことが分かります。両性ともストレス緩和の手段としてオンラインカジノゲームを利用しているものの、男性にはより頻繁に利用する傾向が見られました。

Q8: ギャンブル系のゲームは、その他のタイプのゲームよりもストレス緩和に効果があると感じますか？



この質問には、オンラインカジノゲーム経験者の男性117名、女性154名が回答しました。

#### 全体の傾向

ギャンブル系のゲームがストレス緩和にどの程度効果的かについて、意見が大きく分かれています。全体として、約46%の人がポジティブな効果を感じる一方で、約48%が効果を感じないと答えており、約6.6%が「わからない」としています。効果があると感じる人とないと感じる人の意見がほぼ拮抗しており、ギャンブル系のゲームが他のタイプのゲームよりもストレス緩和に効果的であるかについて一般的な見解が存在しないことを示しています。

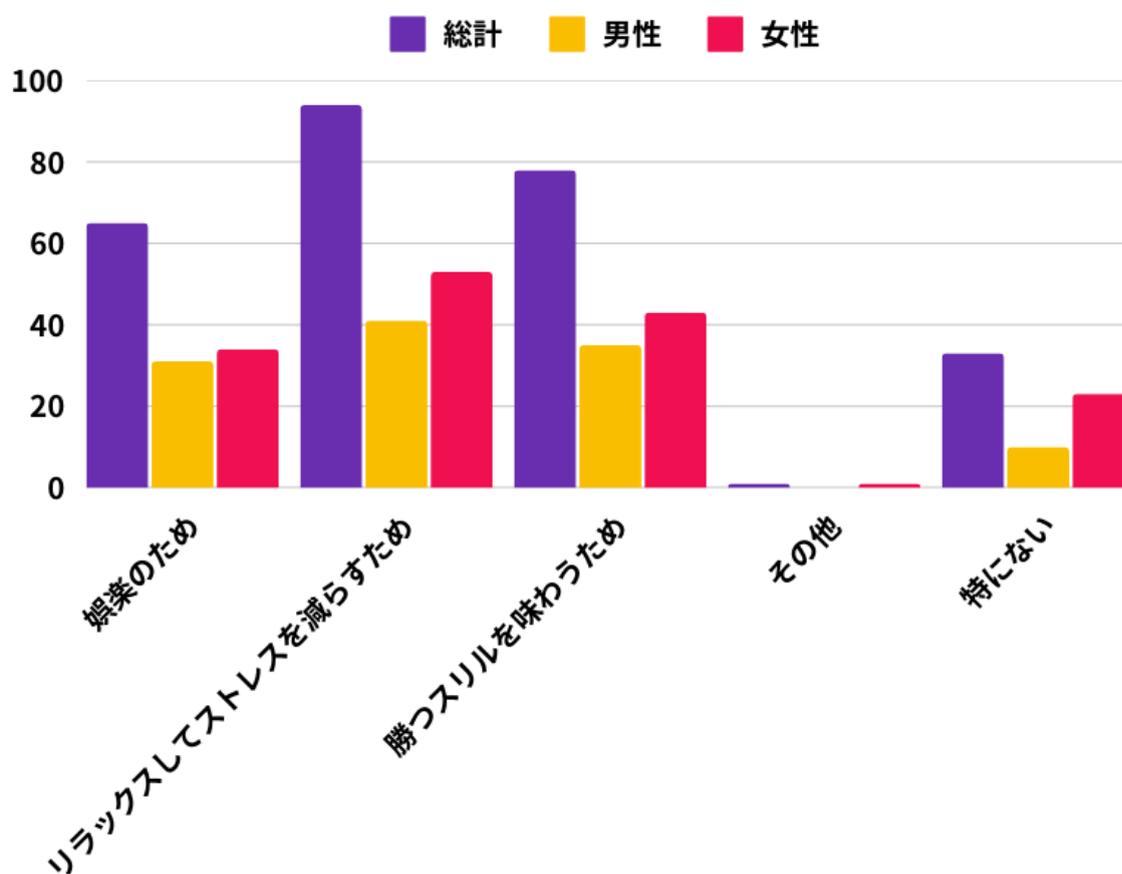
#### 男女比較

男性には、女性よりもギャンブル系のゲームのストレス緩和効果をより肯定的に評価する傾向が見られます。男性の約56%が効果を感じるのに対し、女性は約38%にとどまっています。逆に、効果があまりない、または全くないと答える割合は、男性が約38%であるのに対し、女性は約55%となっています。特に、男性は「大いに感じる」と答える割合が高いのに対し、女性は効果がないと感じる傾向が強いようです。男性はギャンブル系のゲームのストレス緩和効果に対して全

体的に前向きな見解を持っている一方、女性はより懐疑的な評価をしており、ゲームの効果に対する男女間の明確な認識の違いを浮き彫りにしています。

オンラインカジノゲーム初心者の場合は、「入金不要ボーナス」など、初期費用をかけずに体験できるプロモーションを使うことで金銭的リスクによるストレスが軽減され、本調査で示されたような、この種のゲームが精神衛生に与えるポジティブな効果を感じやすくなるかもしれません。

## Q9: オンラインカジノゲームをプレイする最大の理由は何ですか？



この質問には、オンラインカジノゲーム経験者の男性117名、女性154名が回答しました。

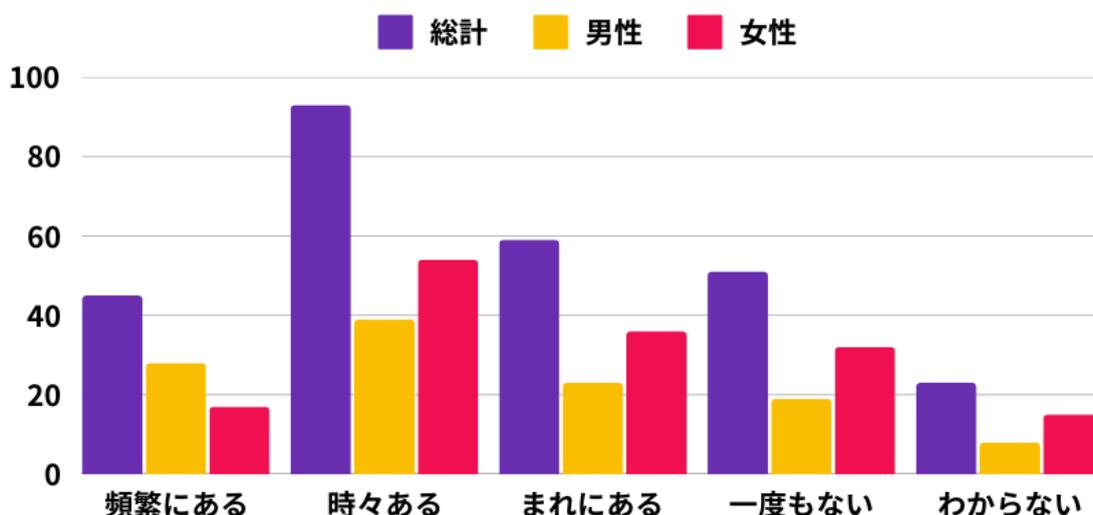
### 全体の傾向

オンラインカジノゲームをプレイする主な理由として、「リラックスしてストレスを減らすため」が約34.7%と最も多く、「勝つスリルを味わうため」が約28.8%、「娯楽のため」が約24%と続いています。特に理由がないと答えたのは約12.2%にとどまり、その他の理由を選んだ人はごくわずかです。回答者がオンラインカジノゲームをプレイする主な理由はストレス緩和とスリルで、精神面への対照的な影響が見られます。

### 男女比較

男性も女性もオンラインカジノゲームをプレイする理由としてリラックス効果を最も重視しており、男性は約35.0%、女性は約34.4%とほぼ同率です。しかし、娯楽目的でプレイする割合は、男性が約26.5%であるのに対し女性は約22.1%と、男性の方がやや高い傾向にあります。さらに、勝つスリルを求める割合も、男性が約29.9%、女性が約27.9%と、男性のほうがわずかに高い結果となっています。一方、特に理由がないと答えた割合は、女性が約14.9%であるのに対し、男性は約8.6%で、女性の方が高いことがわかります。男性がオンラインカジノゲームの興奮や娯楽性をより重視する一方、女性は男性に比べてやや無関心であったり、単にリラックスを求める傾向があり、男女間で微妙な動機の違いが見られます。

## Q10: ギャンブル系のゲームをプレイしたことでメンタルヘルスに問題が生じたことがあります



か？

この質問には、オンラインカジノゲーム経験者の男性117名、女性154名が回答しました。

### 全体の傾向

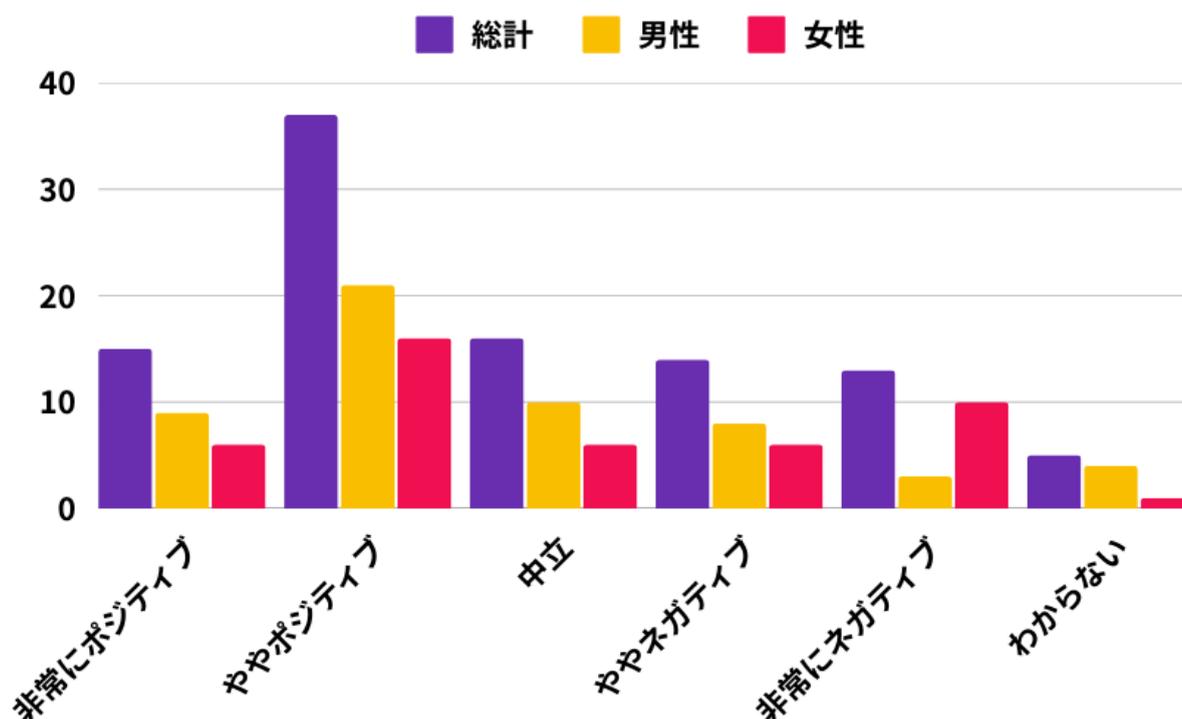
前の質問で見たように、リラックス目的でプレイする人が一定数いるとしても、オンラインカジノゲームにはその逆の影響があることも無視することはできません。この回答結果は、多くの人がギャンブル系のゲームによって精神衛生に問題が生じたことがあると感じていることを示しています。全体として、約16.6%が頻繁に、34.3%が時々、そして21.8%がまれに問題を経験しており、合わせて約73%が何らかの問題が生じていると答えています。ギャンブル系のゲームによる精神衛生への影響は、わりと一般的であることがうかがえます。

### 男女比較

男性には、女性よりも頻繁にメンタルヘルスの問題を経験する傾向が見られます。男性の約23.9%が頻繁に問題を経験しているのに対し、女性は約11.0%にとどまっています。時々経験する割合は、男性が約33.3%、女性が約35.1%とほぼ同率です。しかし、女性はまれに経験すると答えた割合が約23.4%で、男性の約19.7%を上回っています。さらに、問題を一度も経験していないと答えた割合は、女性が約20.8%、男性が約16.2%でした。ギャンブル系のゲームにより問題が生じる傾向は男性の方が強く、ここにも男女で明確な差が存在しているようです。

## 【フォローアップ調査】有効回答者数: 100名

Q1: 事前アンケートでオンラインカジノゲームをプレイした経験があると答えた方にお聞きします。オンラインカジノゲームがあなたのストレスの度合いにポジティブまたはネガティブな影響を与えると感じますか？



### 全体の傾向

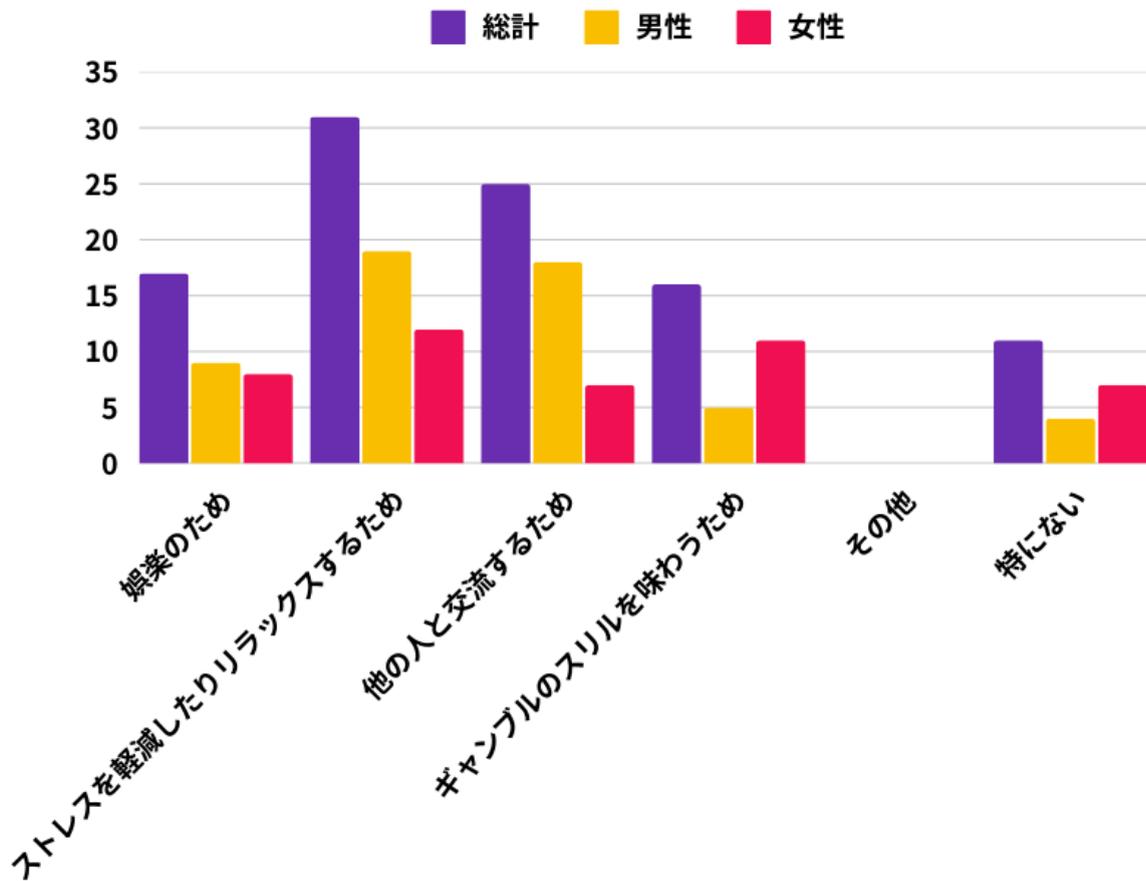
オンラインカジノゲームがストレスの度合いに与える影響について、ややポジティブな印象をもつ人が多いことが見て取れます。約52%が肯定的な影響を感じており、約27%が否定的な影響を受けていると答えています。さらに、約16%が中立的な見解を示し、5%が効果について「わからない」と回答しています。オンラインカジノゲームにストレス軽減効果を感じる人は多いようです。

### 男女比較

男性は女性よりもオンラインカジノゲームをストレス緩和に効果があると捉える傾向が強く、「非常にポジティブ」が約16%、「ややポジティブ」が約38%と、約54%の男性が肯定的な効果を感じています。一方、女性は「非常にポジティブ」が約13%、「ややポジティブ」が約36%で、約49%が肯定的な影響を感じています。また、「非常にネガティブ」という回答が男性では約5.5%にとどまるのに対し、女性は約22%と大きな差があります。「ややネガティブ」という回答は男性では約14.5%、女性では約13%でほぼ同等ですが、全体的に女性の否定的な意見が目立ちます。さら

に、男性は「中立」という回答が約18%であるのに対し女性は約13%、「わからない」という回答も男性が約7%に対して女性は約2%と、曖昧な意見が男性により多く見られました。男性がオンラインカジノゲームをストレス緩和に役立つものとしてとらえているのに対し、女性は男性に比べて否定的な影響を受けるものとしてとらえる割合が高く、男女間の認識に明確な差が見られます。

**Q2:**オンラインカジノゲームをプレイする最大の理由は何ですか？



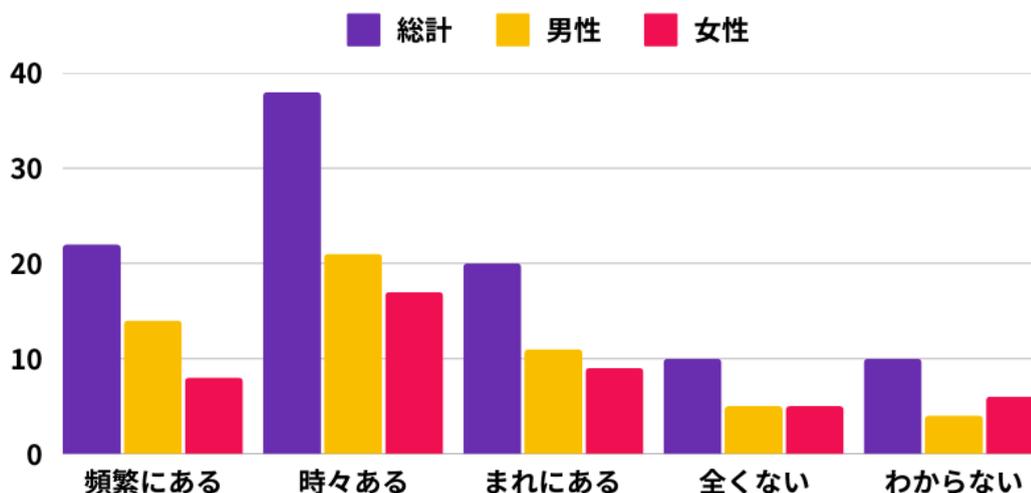
### 全体の傾向

オンラインカジノゲームをプレイする主な理由として、「ストレスを軽減したりリラックスするため」が最も多く、約31%がこの理由を挙げています。次いで、「他の人と交流するため」が約25%、「ギャンブルのスリルを味わうため」が約16%、「娯楽のため」が約17%、約11%の人が特に理由がないと答えています。多様な動機が存在する中で、ストレス軽減が主な動機であることがわかります。

### 男女比較

男性は女性よりもストレス軽減を重視している傾向が見られ、男性の約35%がこの理由を挙げるのに対し、女性は約27%にとどまっています。対照的に、男性は他の人との交流を目的とする割合も高く、男性の約33%に対し女性は約16%でした。一方、ギャンブルのスリルを味わうためという理由は、女性が約24%と著しく高い割合を示しており、男性は約9%にとどまっています。娯楽目的でプレイする割合は、男性が約16%、女性が約18%とほぼ同等です。さらに、特に理由がないと答えた割合は男性が約7%であるのに対し、女性は約16%となっています。男性は主にストレス緩和や交流を求める一方、女性はギャンブルの興奮に魅力を感じたり、明確な動機をもたない傾向があり、オンラインカジノゲームをプレイする動機において、男女間で明確な差が見られます。

Q3:オンラインカジノゲームをプレイしている間、ストレスや不安を感じることはどのくらいありますか？



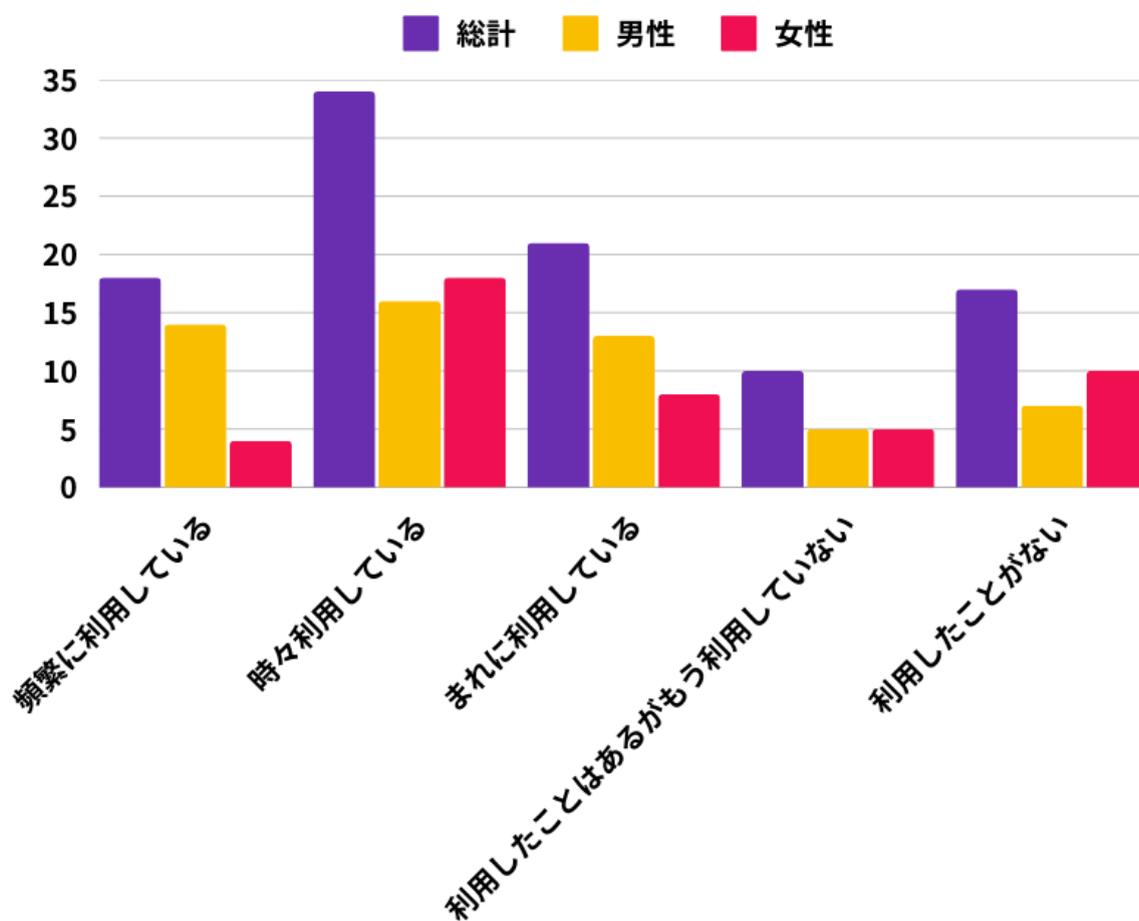
#### 全体の傾向

オンラインカジノゲームをプレイしている間に感じるストレスや不安のレベルには、大きな個人差が見られます。全体の約22%が「頻繁にある」と答え、38%が「時々ある」、20%が「まれにある」と回答しており、10%は「全くない」と感じ、さらに10%が「わからない」と答えています。全体として、ほとんどの人が何らかの形でストレスや不安を経験しており、その感じ方には幅があることがわかります。これらの回答は、オンラインカジノゲーム中にストレスや不安を感じる事が一般的である一方、感じ方には個人差があることを示しています。

#### 男女比較

男性の方が女性よりも「頻繁にある」と感じる割合が高い傾向が見られ、男性では約25.5%が「頻繁にある」と答えているのに対し、女性は約17.8%にとどまっています。「時々ある」と感じる割合は、男性が約38.2%、女性が約37.8%とほぼ同じです。どちらの性別も「まれにある」と答える割合は20%で同等です。しかし、「全くない」と感じる割合は、女性が約11.1%に対し男性は約9.1%と、女性の方がやや上回っています。さらに、感じ方について「わからない」と答えた割合は、男性が約7.3%であるのに対し、女性は約13.3%と、女性の方が高くなっています。これらの違いは、男性がプレイ中に頻繁にストレスや不安を感じる傾向がある一方で、女性はストレスを感じないか、感じているかどうか確信がない傾向があることを示しており、男女間に微妙な違いがあるようです。

Q4:オンラインカジノゲームで、他の人とつながるためのソーシャル機能(例: チャット、マルチプレイヤー)を利用していますか？



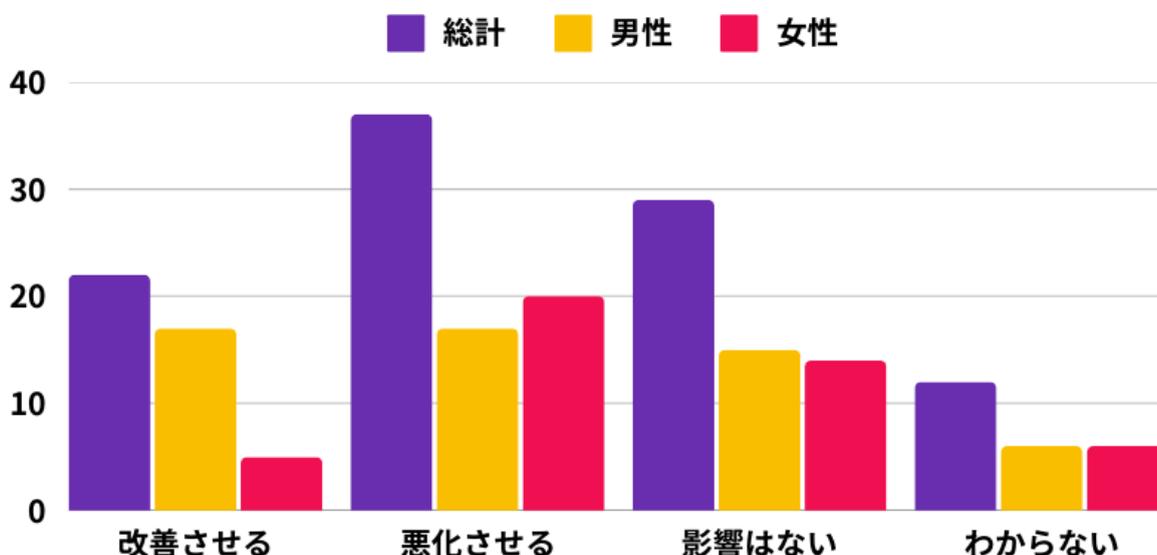
#### 全体の傾向

オンラインカジノゲーム内で他者とつながるためのソーシャル機能がありますが、その利用頻度にはばらつきが見られます。約34%が時々利用し、18%が頻繁に利用、21%がまれに利用していると答えています。さらに、10%は以前利用していたが現在は使っておらず、17%は一度も利用したことがないと回答しています。全体的に見てソーシャル機能はある程度利用されており、利用頻度には個人差があるようです。

#### 男女比較

男性は女性よりもソーシャル機能を利用する傾向が強く、たとえばオンラインカジノのおすすめなどの情報交換やコミュニケーションツールとして頻繁に利用している回答者の割合は、男性の約25%に対し女性は10%未満にとどまっています。対照的に、女性は時々利用する割合が約40%と高く、男性は約29%でした。さらに、男性はまれに利用する割合が約24%であるのに対し、女性は約18%と低めです。また、ソーシャル機能を一度も利用したことがないと答えた割合は、女性が約22%に対し男性は約13%、「利用したことはあるがもう利用していない」という回答は、男性が約9%に対し女性が約11%でほぼ同等です。男性がソーシャル機能をより積極的かつ一貫して利用している一方で、女性は時々利用するか、全く利用しない傾向が男性より強く、男女間で明確な違いが現れています。

Q5:オンラインカジノゲームは、あなたのメンタルヘルスを改善または悪化させると感じますか？



#### 全体の傾向

オンラインカジノゲームがメンタルヘルスに与える影響については意見が分かれており、全体の約22%が「改善させる」、37%が「悪化させる」、29%が「影響はない」、12%が「わからない」と答えています。全体としては、ポジティブな影響よりもネガティブな影響を感じる人が多いようですが、影響がないと感じる人も相当数存在します。これらの回答は、オンラインカジノゲームがメンタルヘルスに与える影響に個人差が大きいことを示しています。

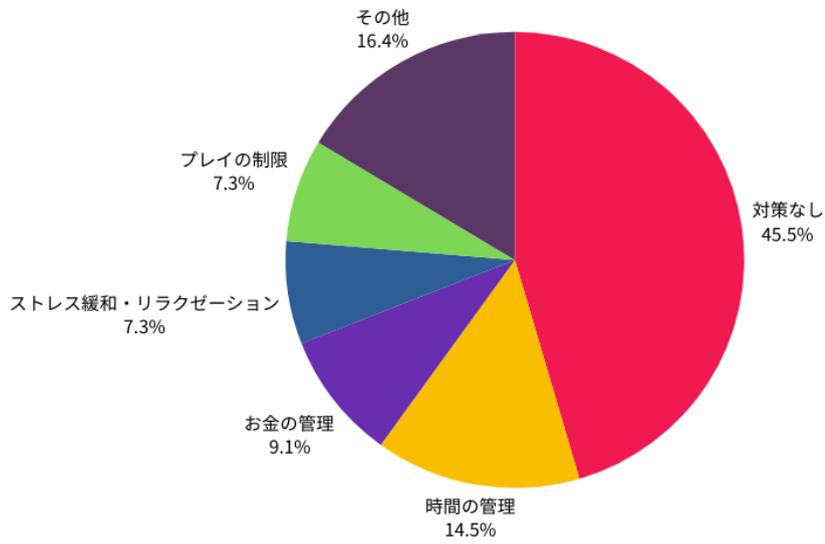
#### 男女比較

男性の約30.9%がオンラインカジノゲームによって精神衛生が改善すると感じているのに対し、女性は約11.1%にとどまっています。対照的に、悪化すると感じる割合は、男性が約30.9%であるのに対し女性は約44.4%と、女性の方が高い傾向にあります。影響がないと感じる割合は、男性が約27.3%、女性が約31.1%とほぼ同等です。また、「わからない」と答えた割合は、男性が約10.9%に対し女性は約13.3%と、女性がやや高めです。男性がオンラインカジノゲームによってポジティブな効果を感じやすい一方、女性はネガティブな影響を受けやすい傾向があり、オンラインカジノゲームが精神衛生に与える影響に対する認識に、男女間で明確な差が見られます。これには、性別の特性が影響している可能性が考えられます。

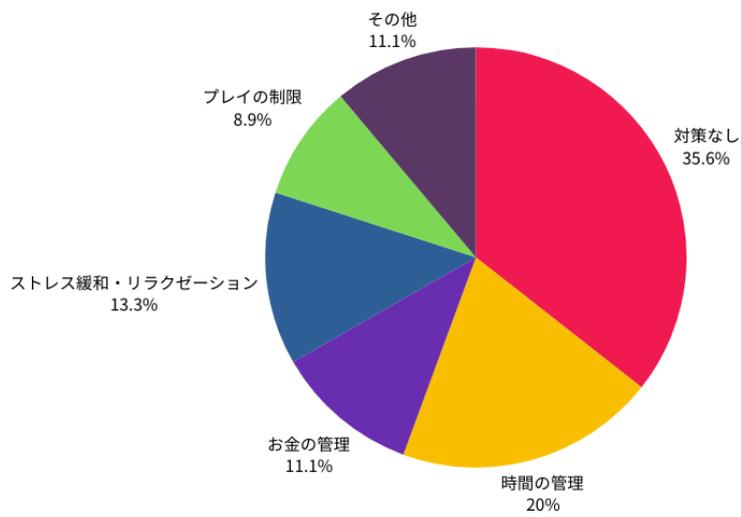
本調査の他のデータで、男性はストレス解消を目的としてオンライン(カジノ)ゲームをプレイする傾向が高いことが示されており、これは精神的なマイナス要素を取り除く、すなわち精神衛生の向上につながると解釈できます。一方、女性は男性ほどストレス解消を意識してプレイしていないため、オンラインカジノゲームが精神衛生に及ぼす影響に対する認識が異なっています。

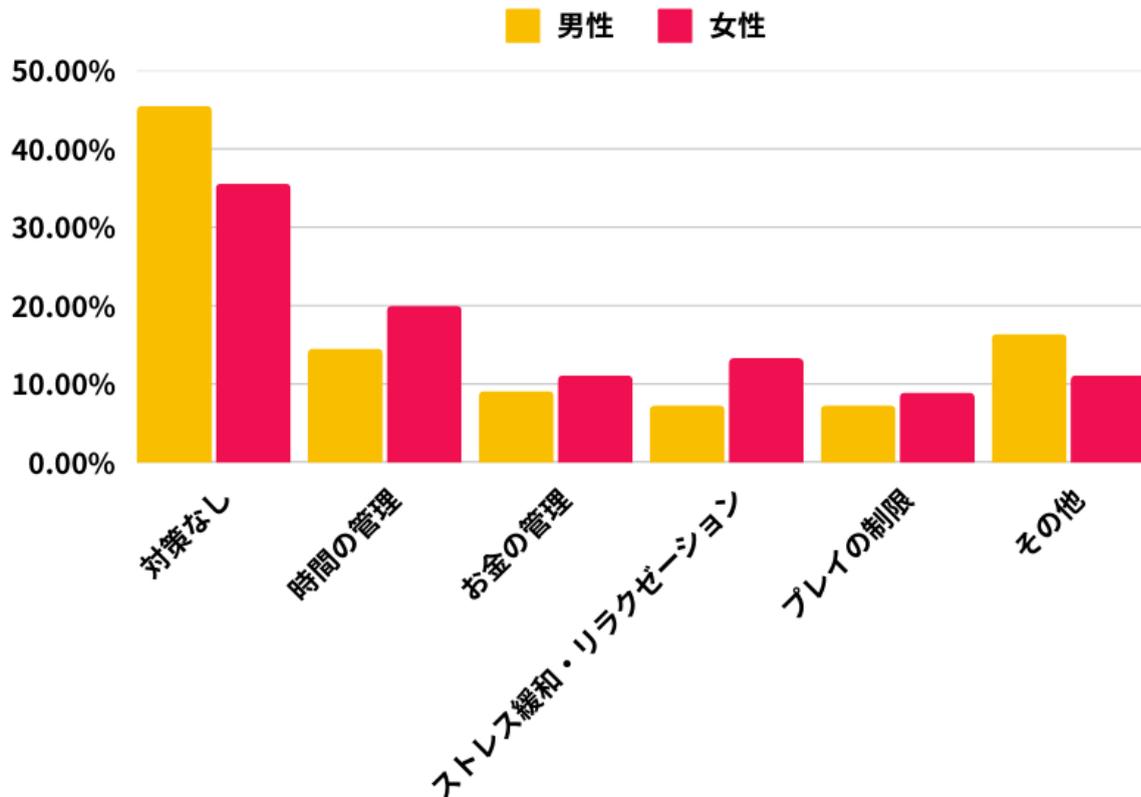
**Q6:**オンラインカジノゲームがあなたのメンタルヘルスに悪影響を与えないようにするために、どのような対策を取っていますか？(自由回答)

男性



女性





#### 1. 対策なし

男性の45.5%が具体的な対策を講じていないと回答しており、女性の28.5%と比べるとかなり高い数値となっています。これは、特に男性が予防策を軽視しているか、精神衛生への影響に対して認識が薄いことを示しています。

#### 2. 時間の管理

男女ともに時間の管理の重要性を認識しているようですが、女性(16.2%)は男性(14.5%)よりも積極的に、ゲームに費やす時間を制限する意識が強いようです。

#### 3. お金の管理

ギャンブルに費やすお金の管理を行っている回答者は、男性(9.1%)と女性(9.0%)でほぼ同等の割合でした。男女とも金銭的損失のリスクを理解しているものの、誰もが一番に挙げる対策ではないようです。

#### 4. プレイの制限

女性(10.8%)は、オンラインカジノゲームへの参加を自ら制限する傾向が男性(7.3%)よりも高い結果となりました。これは、女性が問題行動に対して、(完全にやめる、または厳しいルールを設定するなど)より直接的なアプローチを取る傾向を示しています。

#### 5. ストレス緩和・リラクゼーション

ストレス管理やリラクゼーションに関する対策については、男性(7.3%)と女性(7.2%)でほぼ同等の認識が見られました。男女とも、休憩やリラクゼーションといった、精神衛生を保つためのセルフケアの重要性を理解しているようです。

## 6. その他

男性(16.4%)は、女性(12.3%)よりも独自の見解を示す傾向が高く、またユーモアを交えた回答やあいまいな表現など、より多様な回答が見られました。

### 【考察】

フォローアップ調査の質問6への自由記述回答は、男女間の違いをより深く理解するための重要な手がかりとなりました。男性は予防策を講じない傾向が強く、これが男性の高いゲーム利用頻度や、ストレスを経験しながらもゲームが精神衛生に与える影響を肯定的にとらえている点と合致しています。一方、女性は自らのゲーム利用をより積極的に管理する傾向があり、同時に、ゲームが精神衛生に与える影響についてより批判的な見方をする傾向が見られました。

### 【主な調査結果】

ゲームが精神衛生に与える影響に関するスクリーニング調査では、女性652名、男性348名が回答しており、女性の方が精神衛生に関心をもっている可能性が考えられます。一方、オンラインカジノゲームに関するフォローアップ調査(男性55名、女性45名)は、男性の方がこのゲームジャンルに関心があることを表しています。

- 毎日ビデオゲームをプレイする割合  
男性は女性の約1.7倍の割合で毎日ゲームをプレイしており、男性の方が頻繁にゲームをしている実体が浮き彫りになっています。
- リラクゼーション目的でのゲーム利用  
回答者の53%以上は、普段ビデオゲームまたはオンラインゲームをリラックスのために利用していない、あるいはほとんど利用していないことから、カジュアルゲームが普遍的なストレス解消ツールではないことが示されています。
- ストレス時の効果  
ストレスを感じた際、男性の43.5%がゲームによって気分が向上すると回答しているのに対し、女性は33.1%で、効果に対する認識に男女間の明確な差が見受けられます。
- ストレス解消に人気のゲームジャンル  
パズルなどのカジュアルゲームが最も人気のある選択肢で、次いでアクション・アドベンチャーやRPGが続いています。
- オンラインカジノゲームの利用状況  
男性はオンラインカジノゲームの利用度が高く、プレイ経験が少ない女性と対照的です。具体的には、男性の8%(348名中29名)がストレス解消目的でカジノゲームをプレイするのに対し、女性は4%(652名中24名)にとどまっています。
- 定期的なプレイ  
フォローアップ調査では、男性の31.62%が定期的にオンラインカジノゲームをストレス解消のためにプレイしているのに対し、女性は21.43%と、男性の方がストレス解消目的で定期的にオンラインカジノゲームをする傾向が見られました。
- オンラインカジノゲームをプレイする理由  
全体の34.7%の参加者が、リラックスしてストレスを軽減するためにオンラインカジノゲー

ムを選択していると回答しています。また、男女ともにこれを理由にプレイする割合はほぼ同等で、女性が34.4%、男性が35%となっています。

- 全体の印象

回答者全体の52%が、オンラインカジノゲームの体験を「非常にポジティブ」または「ややポジティブ」と評価しており、ストレス軽減効果については肯定的な認識が優勢であることが明らかとなりました。

## 結論

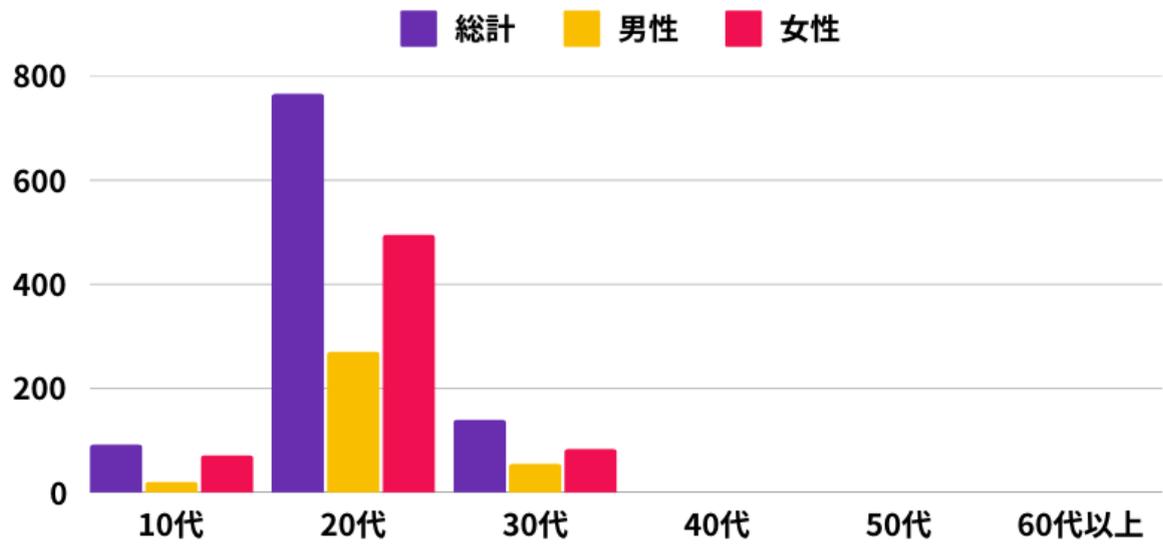
この国内調査は、ゲームが精神衛生に与える影響について、人々は比較的ポジティブな印象をもっていることを示しています。男女間でゲームの頻度や好みに違いはあるものの、多くの回答者はゲームによって気分が高揚し、ストレスが効果的に解消されると回答しています。カジュアルゲームはリラックスするためのゲームジャンルとして最も人気があり、一方でオンラインカジノゲームは、節度をもってプレイすれば、ストレス解消に十分に役立つ可能性があることが回答からうかがえます。この調査結果は、自己管理をすることでゲームが精神的な健康を保つためのツールとなり得ること、そしてゲームの世界を楽しむには、情報に基づいた判断や節度のある付き合い方が重要であることを示しています。

## 関連記事

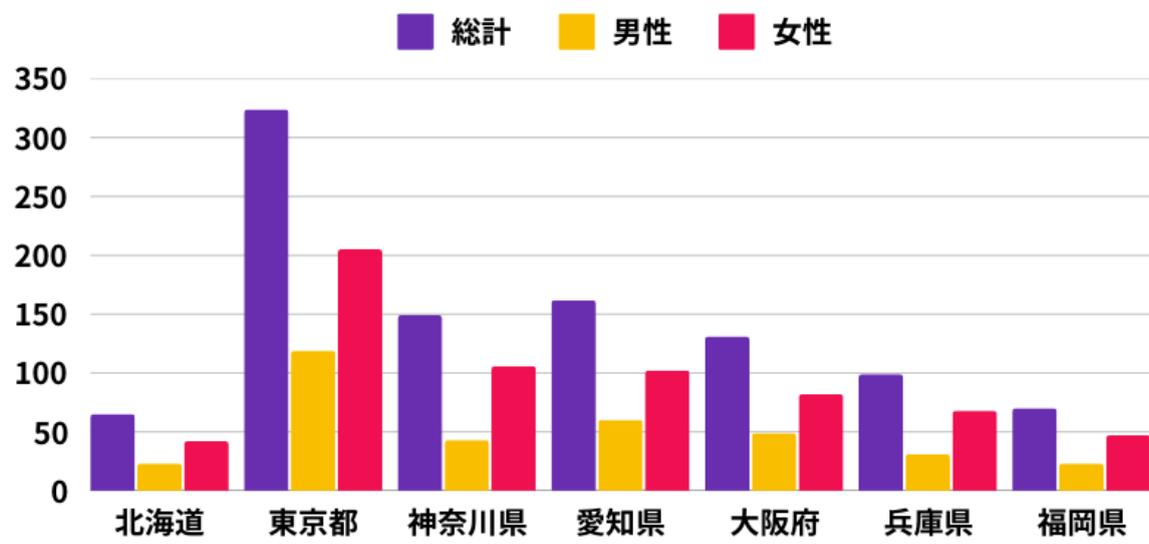
[通勤・通学時間をどう過ごす？東京圏の1000人にアンケート調査](#)

【スクリーニング調査の回答者の属性】

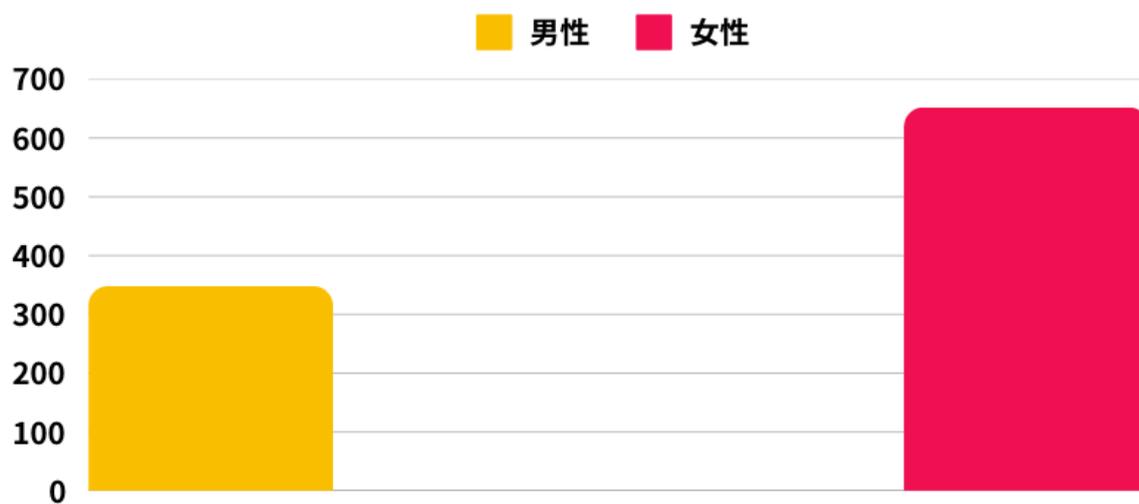
年代



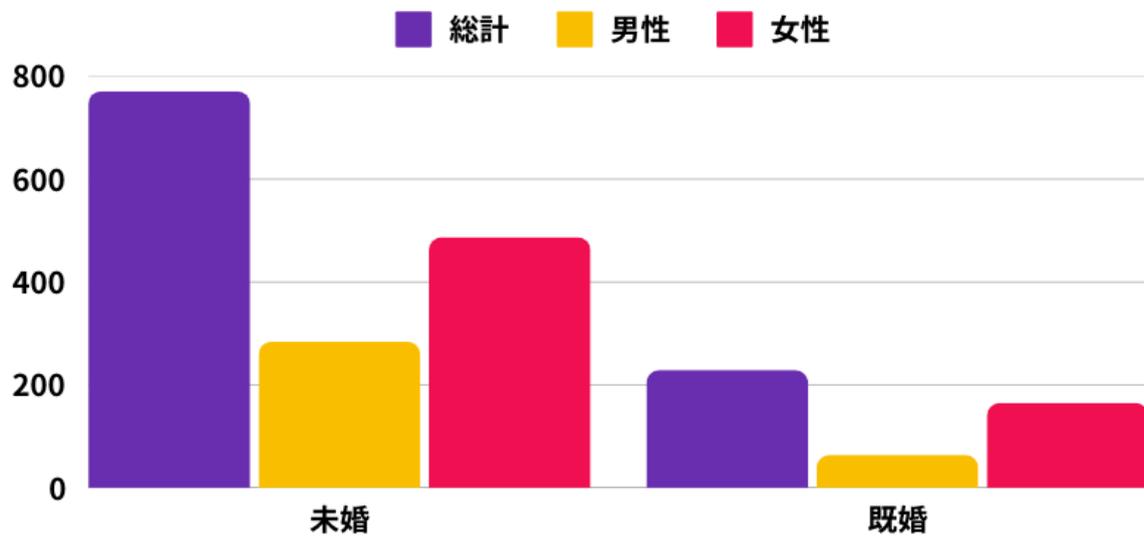
## 都道府県



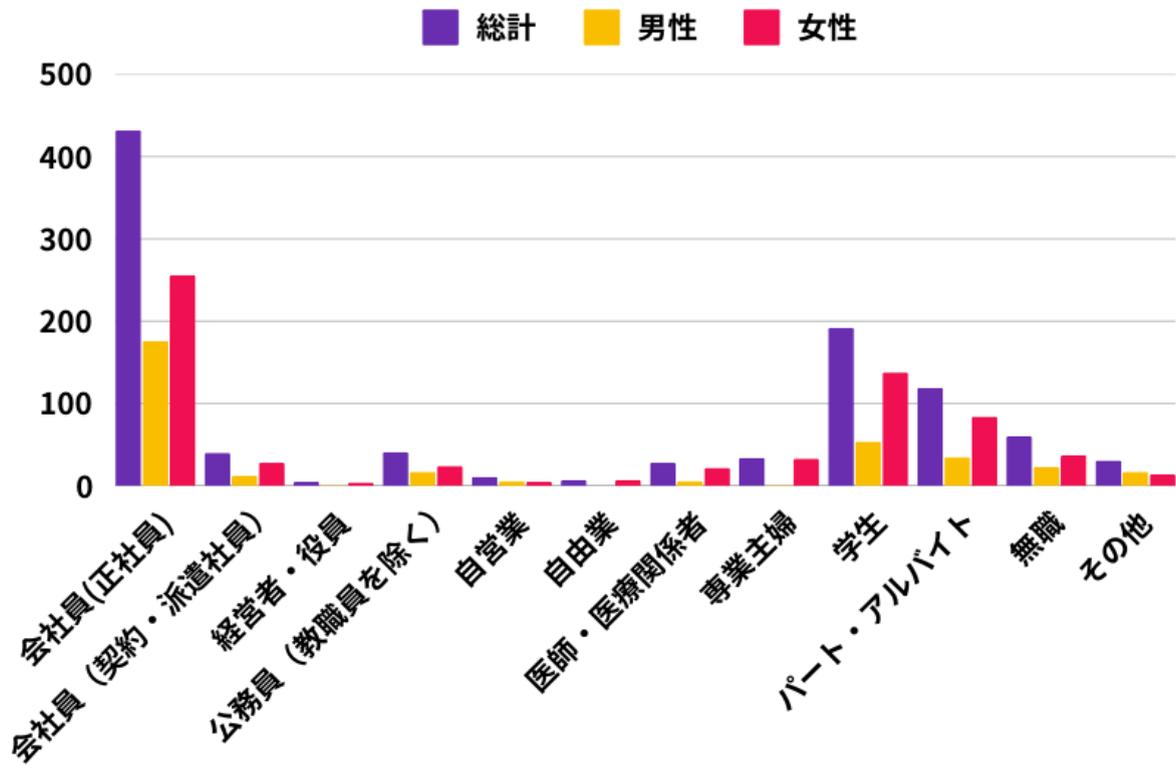
性別



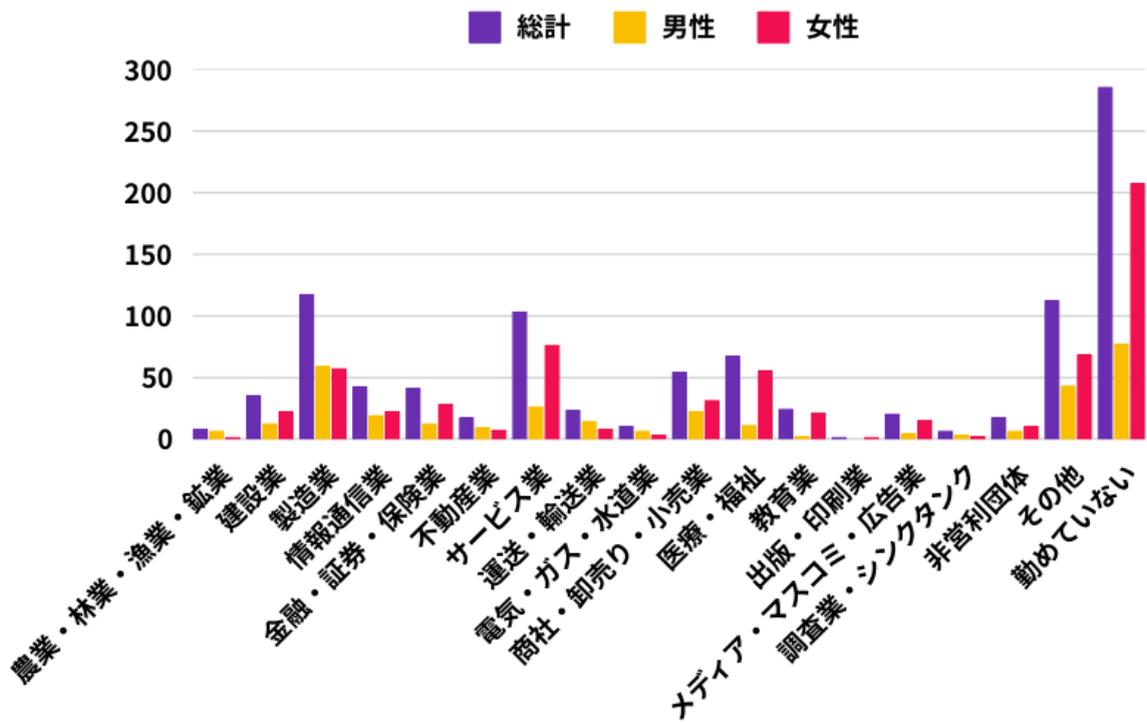
# 結婚



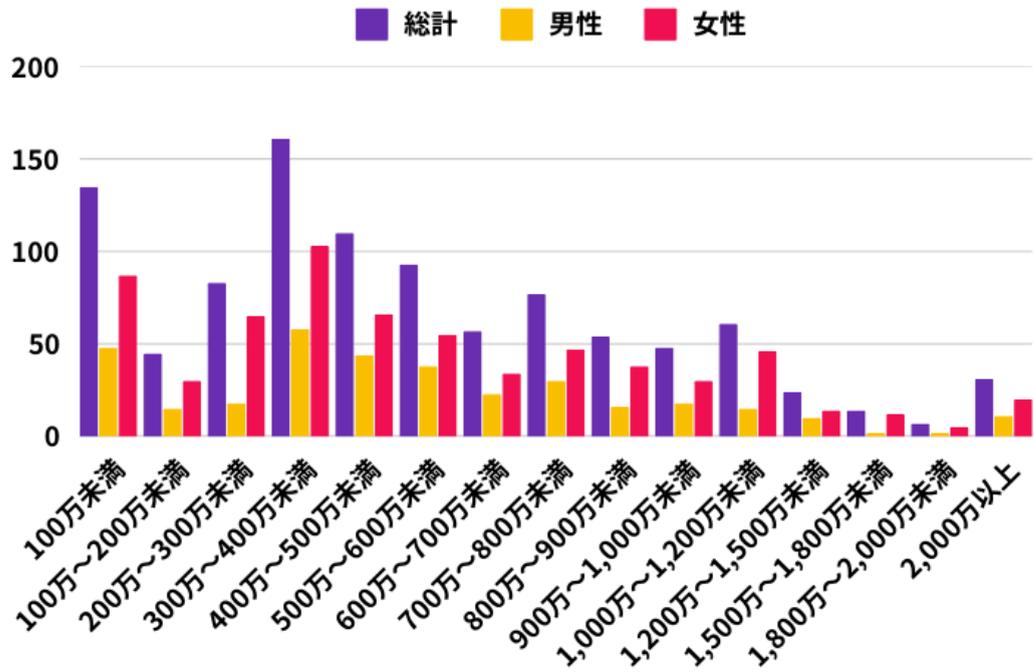
職業



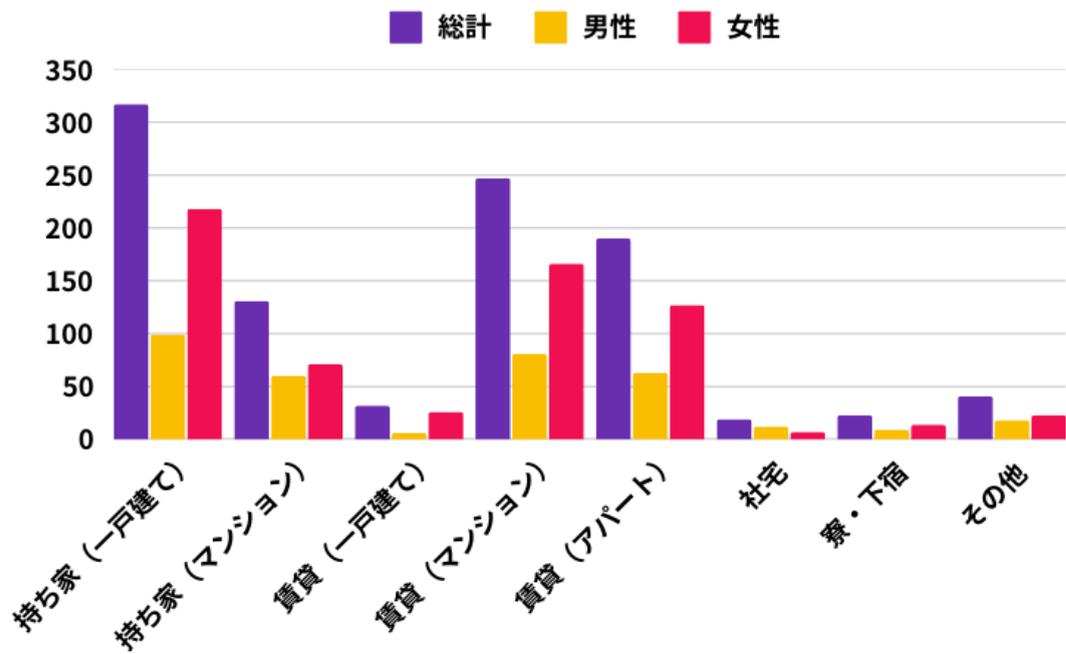
業種



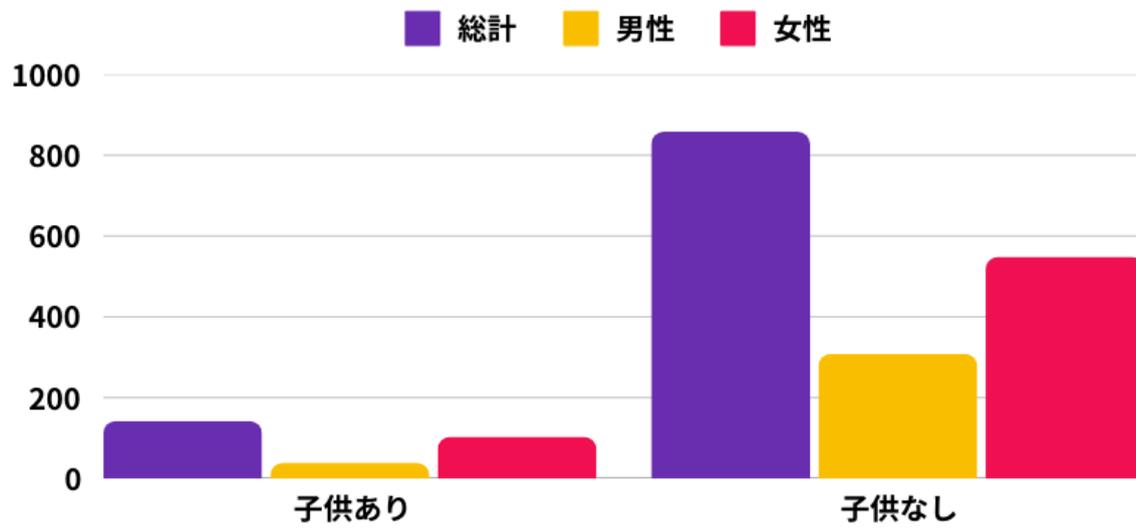
世帯年収



## 居住形態

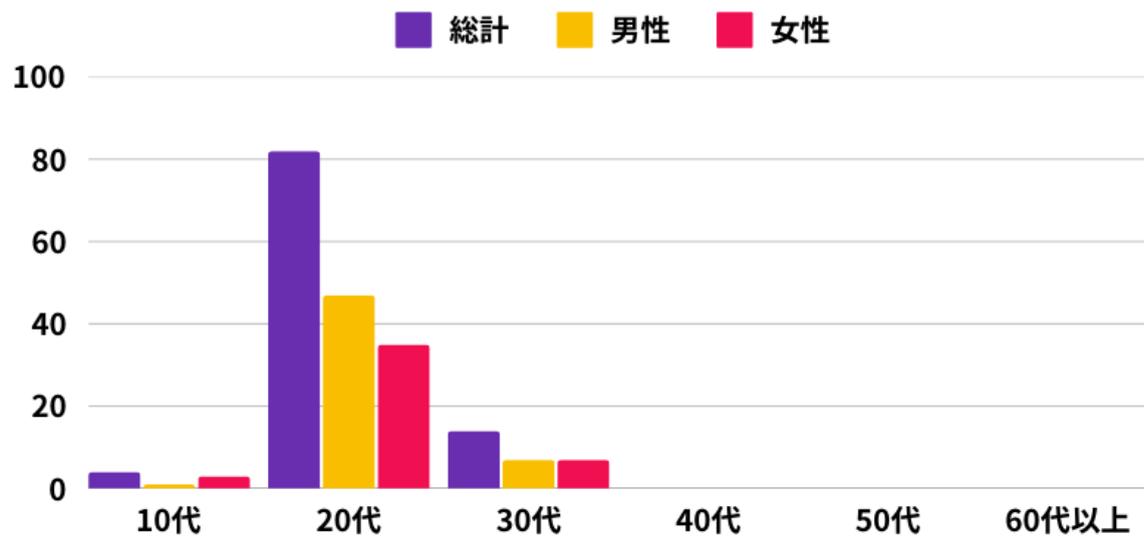


## 子供有無

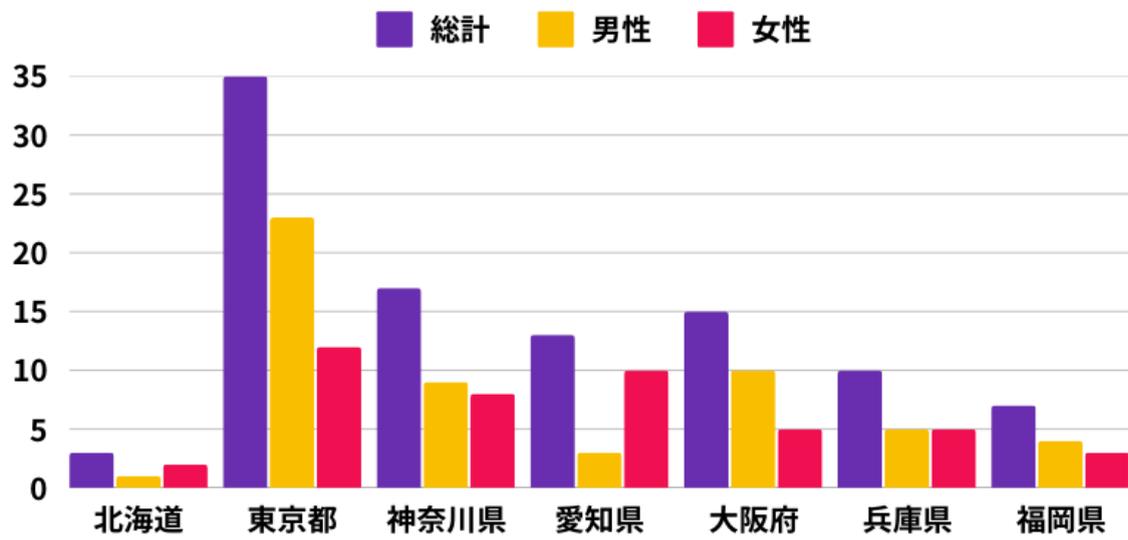


【フォローアップ調査の回答者の属性】

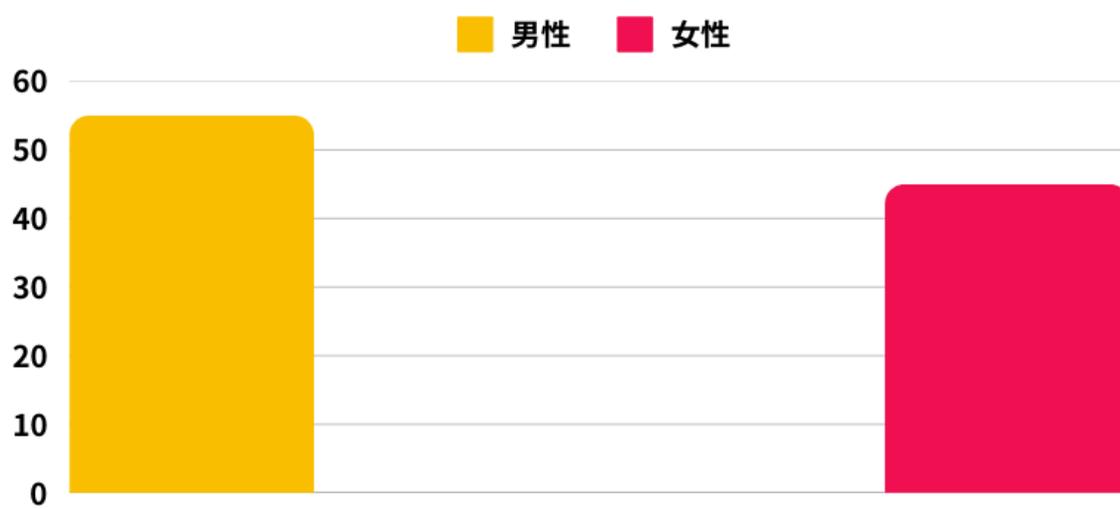
年代



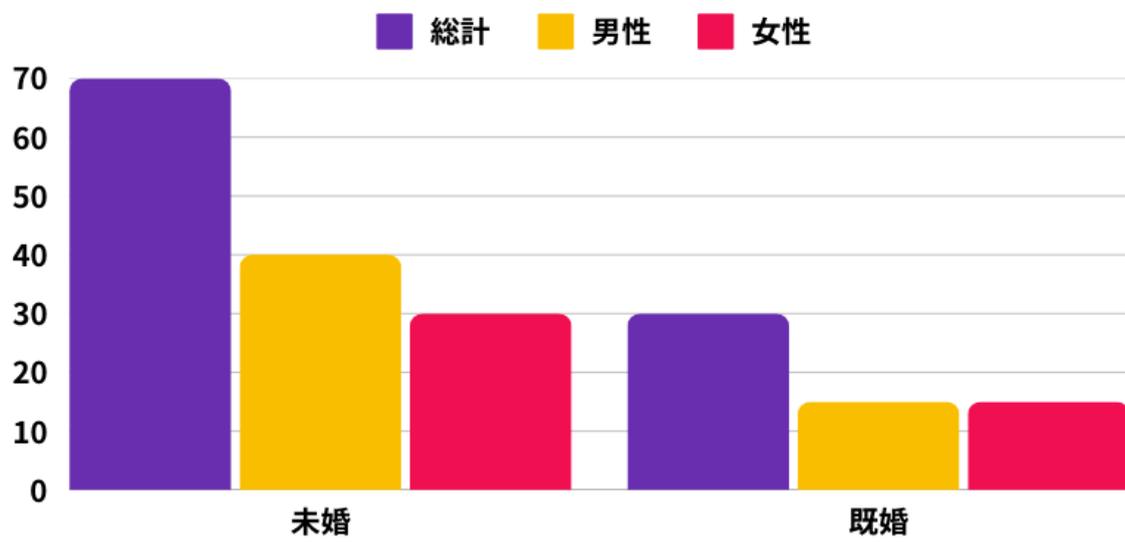
都道府県



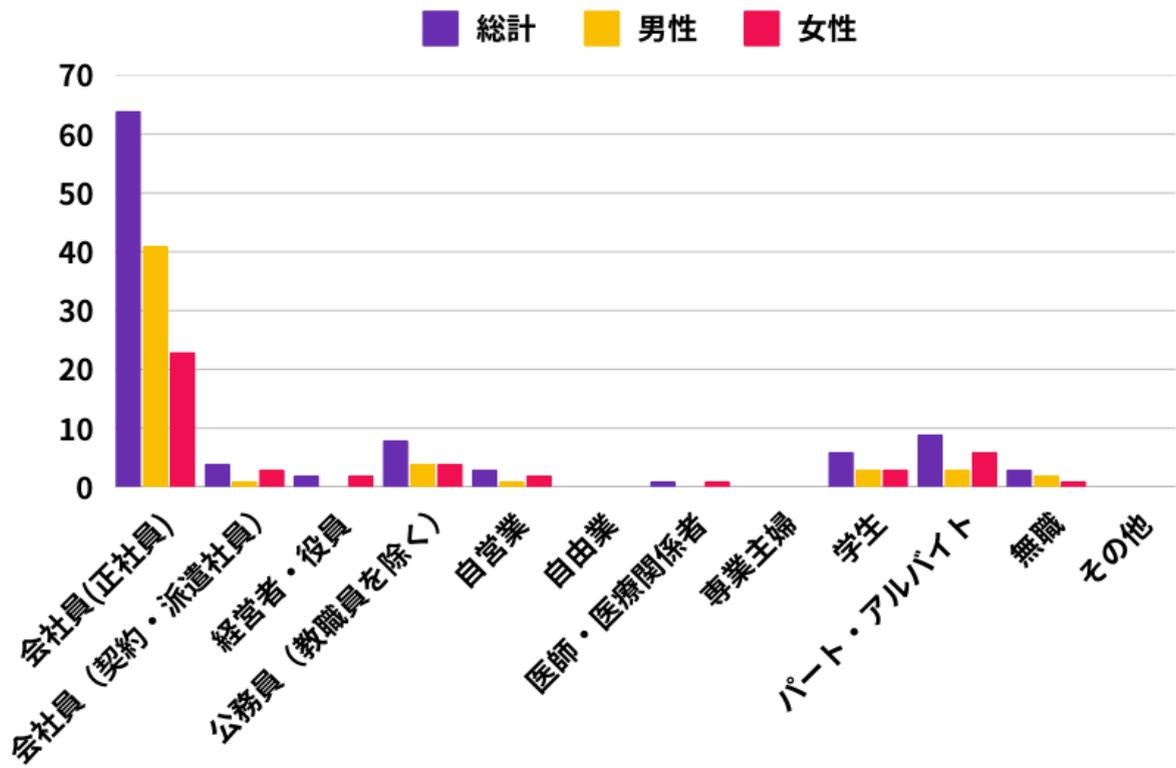
性別



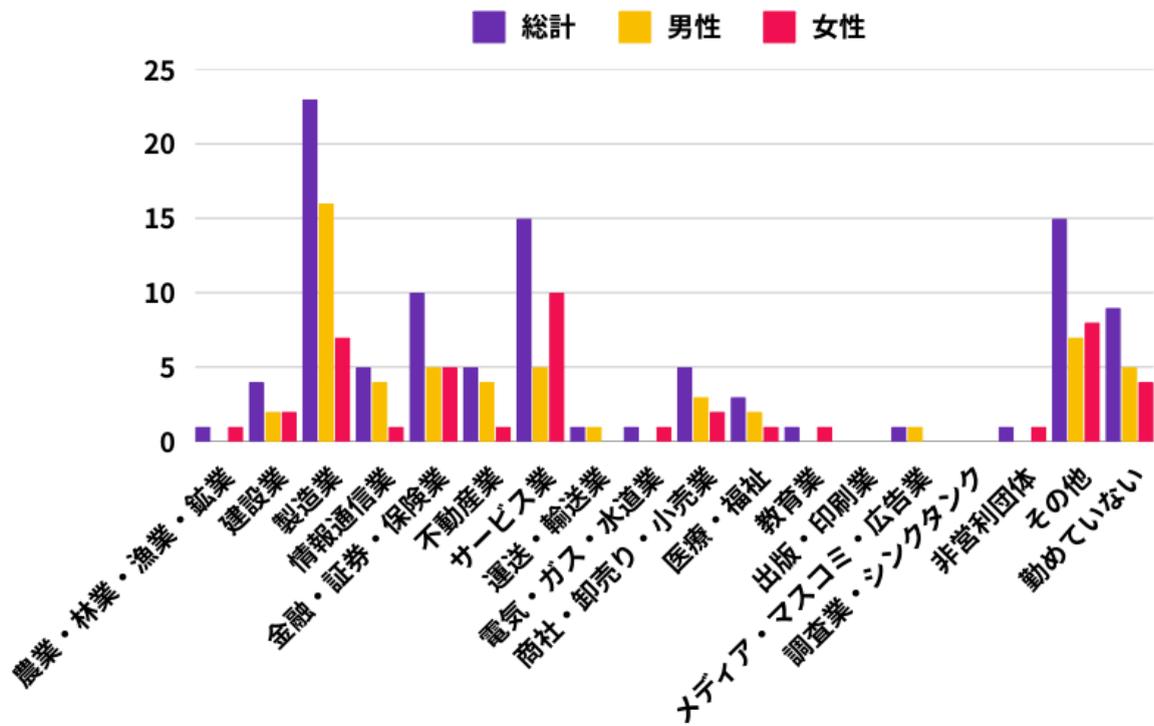
## 結婚



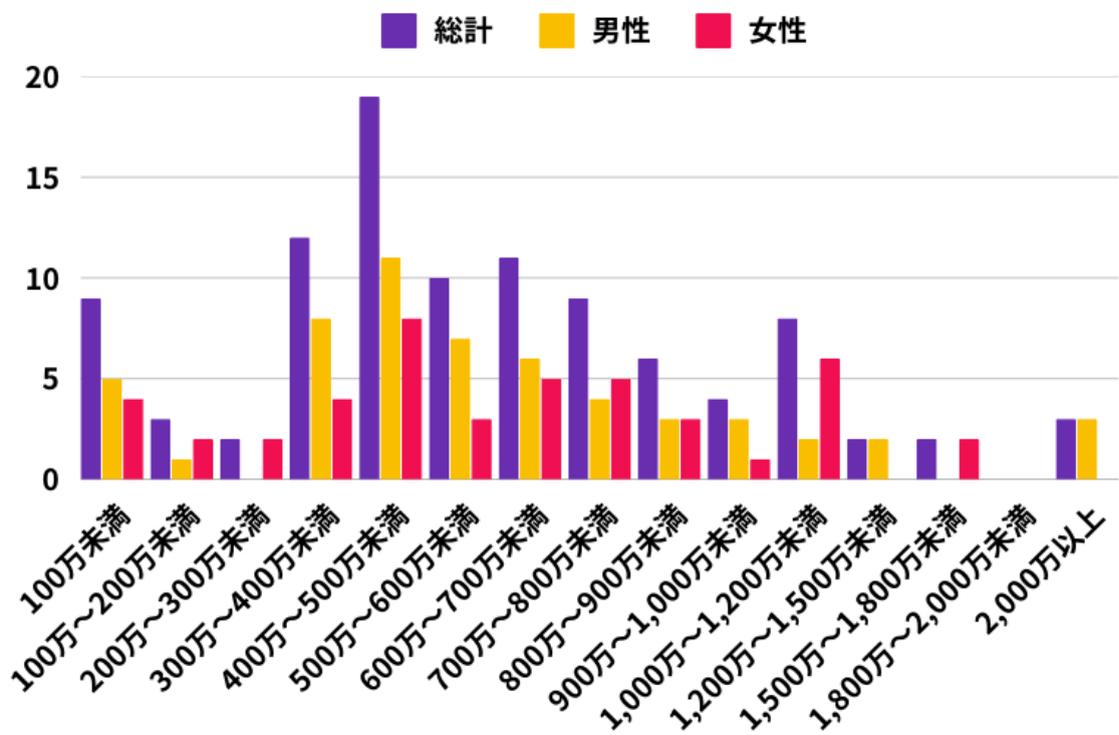
# 職業



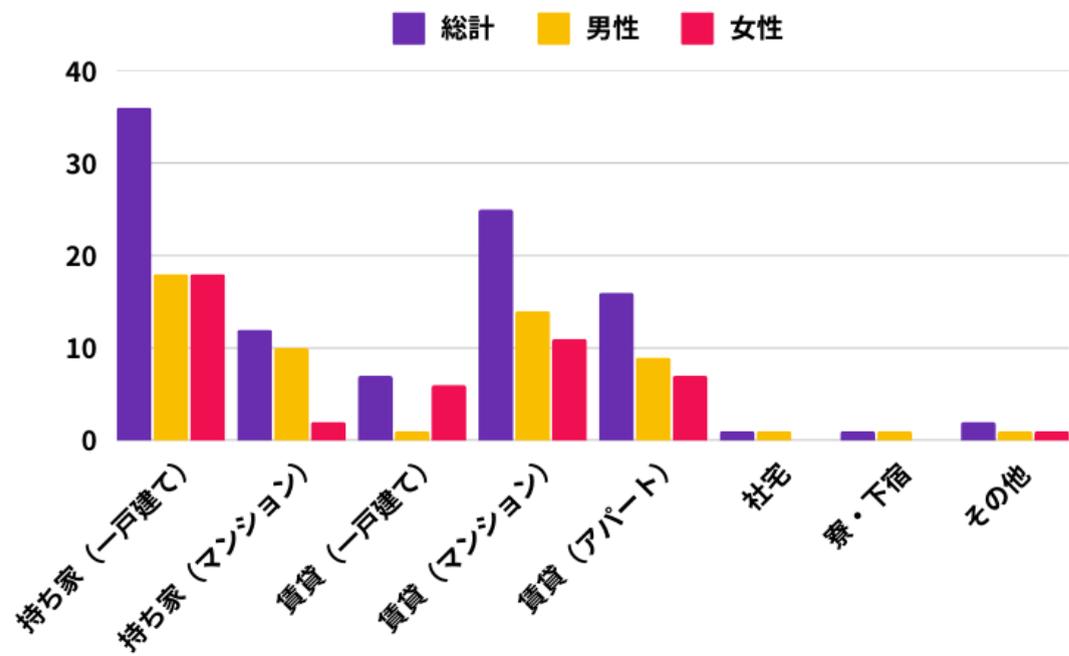
業種



世帯年収



## 居住形態



## 子供有無

