

コロナ禍、学校や仕事以外でデバイス画面を見る時間は1日平均4時間以上！ 特に若年層は人とのつながりのため、インターネット依存気味に 家庭におけるインターネット利用調査 2021

デバイスのセキュリティ対策の必要性を認識しつつ、守る対策ができていないことも明らかに

株式会社ノートンライフロック（本社：東京都港区赤坂）は、コロナ禍での家庭におけるインターネットの使用について、日本国内18歳以上の成人を対象にオンライン調査を実施した「ノートン サイバーセーフティインサイトレポート 2021(家庭編)」の結果を発表しました。



調査結果のサマリー

●日本の生活者は、学校や仕事以外で画面を見る時間は1日平均4時間以上であり、過半数の人が「画面の前にいる時間が長すぎる」と回答。

●日本の生活者の約5人に2人が、コロナ禍、学校や仕事以外でスクリーンの前で過ごす時間が大幅に増加したと回答。また、半数以上が、スクリーン使用が身体活動の低下につながったと回答し、5人に1人近くが精神的な健康に悪影響を与えたと回答。

●悪い効果だけでなく、18-39歳の年齢層は、インターネットに接続するデバイスが、コロナ禍に友人や家族とのつながりを保つのに役立ったと答えるなど、（18-39歳:48% vs. 40歳以上:38%）インターネットの利用時間は自粛期間中の若年層にとってより重要に。

●日本の生活者は、身体的、精神的な影響に加えて、オンラインの安全性が脅かされていることも認識しています。大多数は、様々な接続機器がハッキングされる可能性があると考えているが、デバイス所有者の5人に2人は、自分自身と機器を守るための行動をとれていない、と回答。

調査結果の詳細

●日本の生活者は、仕事や学校以外で、1日平均4.4時間スクリーンの前で過ごしていると報告しており、全体では、3分の2以上（68%、うち18～39歳は73%）が画面を見る時間が長すぎると回答、半数以上（54%、うち18～39歳は69%）が画面に依存していると感じています。

スクリーンの利用時間は、特に若者には大きな問題となっています。日本の生活者の約4分の3は、子どもがスクリーンに依存していると考えており（76%）、親は子どもを退屈させないためにスクリーンに頼りすぎていると考えています（72%）。当然のことながら、大多数（82%）の人は、親が子どものスクリーンを見る時間を管理することは、ある程度重要であると答え、5人に2人以上（42%）は、非常に重要または絶対に必要であると答えています。

このようなデバイス使用の大半を占めるのは、ソーシャルメディアでの時間です。ソーシャルメディアのアカウントを持っている日本の生活者の半数以上（57%）が、ソーシャルメディアにあまりにも多くの時間を費やしていると回答しており、18-39歳の若年層の割合が高い結果となっています。（18-39歳:64% vs. 40歳以上:54%）

●日本の生活者の約5人に2人が、コロナ禍、学校や仕事以外でスクリーンの前で過ごす時間が大幅に増加したと回答。その中でも半数以上が、スクリーン使用が身体活動の低下につながったと回答し、5人に1人近くが精神的な健康に悪影響を与えたと回答。

約5人に2人（38%）の消費者が、新型コロナウイルスの流行により、仕事や学校以外で画面の前にいる時間が大幅に増加したと回答し、5分の1（20%）がコロナ禍の新しい生活によりネット依存症になったと回答しました。

5人に3人以上（63%）が、画面の前で過ごす時間が身体的な健康に悪影響を与えると考えており、5人に2人以上（45%）が、精神的な健康に悪影響を与えると答えています。にもかかわらず、半数弱（47%）の人しか、他の活動をして、スクリーンの前で過ごす時間を制限しようと考えていません。（他の活動の例：ハイキングや友人との時間など）

具体的に、コロナ禍にスクリーンの使用時間が増えたことで、精神的に悪影響を受けた（18%）、以前よりも孤独を感じるようになった（13%）、不安や抑うつ感が増した（7%）と指摘する人もいます。

●悪い効果だけでなく、18-39歳の年齢層は、コロナ禍に友人や家族とのつながりを保つためにインターネットに接続するデバイスが役立ったと答える（48%対38%）など、スクリーンの利用時間は自粛期間中の若年層にとってより重要に。

コロナ禍、娯楽でのスクリーン使用が大幅に増えたと答えた人のうち、10人に9人（88%）が、ポジティブなものもネガティブなものも含め、何らかの影響を感じたと答えています。3人に1人（35%）は、スクリーン使用が気分転換になったと答え、5人に1人（21%）の人は、人とのつながりを感じられるようになったと答えています。

18-39歳の消費者は、コロナ禍の生活に対処するために新しいスマート家電やインターネットに接続するデバイスを購入するなど、インターネットは自粛期間中の若い消費者にとってより重要であるようです。

●身体的、精神的な影響に加えて、オンラインの安全性が脅かされていることを認識しています。日本の消費者の大多数は、様々な接続機器がハッキングされる可能性が少なくともある程度あると考えていますが、デバイス所有者の5人に2人は、自分自身と機器を守るための行動をとっていません。

インターネットに接続するデバイスを所有している日本の消費者のうち、40%がデバイスを保護するために何も行動を起こしていません。また、デバイスを保護するための対策を行ったことがある人の中でも、「これがベストである。」という対策はなく、デバイスのセキュリティ対策について消費者に注意喚起する必要があることがわかりました。最も一般的な対策は、セキュリティソフトをデバイスにインストールすること（26%）と、位置情報機能を無効にすること（21%）でした。

予防と反応までを見ると、インターネットに接続するデバイスがハッキングされた場合、デバイスを所有している成人の大多数（75%）が、セキュリティ設定やパスワードを変更する（35%）、オンラインで助けを求める（32%）などの行動をとると答えています。約5人に1人は、機器をリセットする（例：個人情報すべて削除する／初期設定に戻す）（21%）、またはサイバーセキュリティ企業に問い合わせをする（20%）と回答しています。セキュリティソフトをインストールしたり、既存のセキュリティソフトを増やしたりすると答えたのはわずか15%でした。

サイバー犯罪から身を守るためのヒント

気づかないうちにサイバー犯罪に巻き込まれている可能性も。自身のデバイス、個人情報、プライバシーを保護するために予防措置をしておくことが重要です。

オンライン詐欺など消費者をターゲットにしたサイバー犯罪がある一方で、企業等をターゲットにしたサイバー攻撃も増加しています。東京商工リサーチ※によると、2020年個人情報の漏えい・紛失事故を公表した上場企業とその子会社は88社（調査開始以降最多）、流出した個人情報はのべ2515万47人分になります。2012年から2020年までに漏えいした可能性のある個人情報は累計1億1,404万人分と、ほぼ日本の総人口に匹敵する件数です。サイバー犯罪被害の自覚がなくても、自分のデバイス以外の経路で、個人情報が漏洩している可能性があります。自身で行うことができるセキュリティ対策を実施するとともに、個人情報が漏洩した際に早急に対応できるよう備える必要があります。

※東京商工リサーチ 2021.1.15 発表 (https://www.tsr-net.co.jp/news/analysis/20210115_01.html)

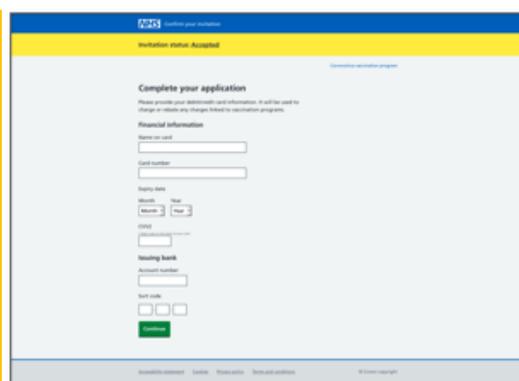
リモートワークを狙うテクニカルサポート詐欺、ワクチンや税金に関するフィッシング詐欺など、コロナ禍に乗じた新たな手法が増加。新たな事例を知っておくことでも対策に。

ノートラボが調査した最近の世界のサイバー犯罪動向※1では、現在、世の中がワクチン接種段階に入っていることから、ワクチンに関するフィッシング詐欺のキャンペーン(実際の画面は右下参照)が確認されています。コロナ禍で失業した人への税金の還付/救済に関する詐欺も蔓延しています。

さらに、テレワークの人々もターゲットにされています。ITに関するトラブルのサポートを装った「テクニカルサポート詐欺」が増加傾向にあり、この詐欺に関する2021年3月のノートンへの問い合わせ件数は、昨年の同時期から1800%増加しています(左下表参照)。

※1: 2021年1-3月に、ノートンラボが検知し、研究した情報に基づく

ワクチン詐欺 (フィッシング)



対策として最も重要なのは、

- 不信なメール・添付ファイル・リンクは絶対に開けない
- パスワードは長く複雑なものにし、使い回しは避け、定期的に変更する
- サイトの日本語・URL・会社情報等が怪しくないか確認する
- フリーWi-Fiを利用するときはVPN(通信内容を暗号化する技術)を使用する
- アプリ等のプライバシーポリシーを確認する
- 二段階認証などセキュリティ設定を強化する
- アプリ・ソフト等は公式なサイトからダウンロードする
- OSやアプリは常に最新版にアップデートする
- ウェブ会議は、アクセスできる人を指定し、毎回新規URLを発行する
- セキュリティソフトに加え、個人情報が漏洩した際に通知し、対応処置をサポートしてくれるサービス(ダークウェブ モニタリング機能と復旧支援サービス)を利用し、被害拡大を防ぐ。

情報流出等は自己のデバイスのみならず企業等からも起こりえるため、デバイスからデータを守るためのセキュリティ対策だけではなく、個人情報が流出した際に早急に復旧対策をとることが重要です。

「ノートン サイバーセーフティ インサイトレポート 2021」について

この調査は、ノートンライフロック社の委託を受けた The Harris Poll 社が、18 歳以上の成人 1,003 人を対象に日本国内でオンライン調査を行ったものです。調査は 2021 年 5 月 20 日～6 月 8 日に実施。データは人口の実際の割合に沿うよう、必要に応じて年齢、性別、人種／民族、地域、教育、雇用、収入、婚姻区分、インターネットの利用状況、言語能力、世帯規模、世帯収入、社会経済的状況、地域、オンラインになる傾向によって加重しています。理論的サンプリング誤差は考慮されていません。

ノートン製品情報

個人情報の流出を検知し、通知、被害時に 365 日電話でサポート！

ノートン™ ID アドバイザー：<https://japan.norton.com/dwm/>

ノートン™ 公式ストア：<https://nr.tn/3iuW3li>

流出した個人情報は、ダークウェブにて売買され、不正利用される可能性があります。ノートンはインターネットをパトロールし、お客様の個人情報が流出した場合、メール・アプリでお知らせします。また、SNS アカウントの不正アクセス、フィード内の危険なリンクや不適切コンテンツを警告します。個人情報の不正利用被害にあった場合は、365 日復旧支援スペシャリスト(日本拠点) がトラブル解決をサポートします。関連機関と三者通話を行い、サポートさせていただく場合もございます。



ノートンライフロック について

ノートンライフロック社(NASDAQ:NLOK 日本法人(株)ノートンライフロック) は、消費者向けサイバーセーフティのグローバルリーダーです。人々がデジタルライフを安全に暮らせるように守り、後押しします。複雑に繋がる世界において、私たちは消費者の信頼できる味方です。 私たちがサイバーセーフティをどのように変革しているかについて詳しくは、www.NortonLifeLock.com をご覧ください。