

A 高校生のスマートフォンの利用状況と インターネット依存傾向に関する一考察

中村 雅子 ・ 高本 健彦

福山平成大学
福祉健康学部 健康スポーツ科学科

【要旨】

青少年を取り巻くスマートフォンを含めたインターネット利用は急増し、日常生活になくはならないものとなってきている。さらに、インターネット依存も問題となっており、その他にも生活習慣の乱れやネットいじめ等、様々な問題が発生している。

このような状況の中、A 高校生のスマートフォンの利用状況やインターネット依存傾向について明らかにし、今後の指導に生かすことを目的に、アンケート調査を実施した。

結果として以下のようなことが明らかになった。A 高校生の男女ともに 100% 近い生徒がスマートフォンを利用していた。主な利用目的は、LINE などによる友人等とのコミュニケーションや情報収集などであった。また利用時の状況は、就寝前や空き時間が多かった。さらにインターネット依存傾向は、全体の 6 割強に認められ、女子に高い傾向がみられた。今後のスマートフォンの適切な利用について HR 指導する必要性が示唆された。

キーワード：A 高校生、インターネット依存、スマートフォン利用

1 はじめに

青少年を取り巻くスマートフォンを含めたインターネット利用は急増し、日常生活になくはならないものとなってきている。この事は、家庭生活に留まらず、児童生徒の防災、防犯上の必要性もあり、徐々にではあるが学校においても利用が可能となってきている。今後のインターネットリテラシー教育の必要性も指摘されている。

令和2年3月に内閣府から報告された、「令和元年度青少年のインターネット利用環境実態調査」によると、高校生の99.1%がスマートフォンやタブレット、携帯ゲームなどのインターネットを利用しており、その中でもスマートフォンは91.9%を利用していると報告されている¹⁾。

このようにインターネット利用が日常的になっている状況下において、インターネット依存が問題となっている。インターネット依存は、1990年代に米国の心理学者Kimberly S.Youngにより「インターネットに過度に没入してしまうあまり、コンピューターや携帯電話が使用できないと何らかの情緒的苛立ちを感じる。又実生活での人間関係を煩わしく感じたり、通常の対人関係や日常生活の心身状態に弊害が生じているにも関わらず、インターネットに精神的に嗜癖してしまう状態」と定義されている²⁾。インターネット依存の主要な症状としては、「とらわれ」（インターネットのことが頭から離れない）、「コントロール喪失」（やめようと思ってもやめられない）、「離脱症状」（インターネットにアクセスできないといかりやイライラ、抑うつなどのネガティブな感情が生じる）、「耐性」（より優れたハードウェアやソフトウェア、より長時間の利用を求める）、「虚言」（インターネットの過剰利用を隠すために嘘をつく）等が報告されている³⁾。

スマートフォンの利用に伴う健康課題に関しては、伊藤（2016）が大学生のスマートフォンの利用時間と種々の健康との関連について調査し、利用時間帯が0時以降のものが8割強であり、睡眠不足となり、結果的に朝食が取れず、健康感を有していないものが1割強いたと報告している⁴⁾。

本研究においては、A高校生のスマートフォンの利用状況やインターネット依存傾向について明らかにすることにより、学校におけるスマートフォン利用に関する指導の一助とすることを目的とした。

2 研究方法

(1) 調査対象

A高等学校に通学している高校生867名を対象に（表1）無記名自記式質問紙を依頼し、留め置き法とした。調査期間は、2019年7月11日から約3週間とした。

表1 調査対象者

	1 学年	2 学年	3 学年	合計
男子	101	79	87	267
女子	147	166	147	460
合計	248	245	234	727
	867 部配布		727 部(83.9%)を回収	

(2) 調査内容

調査内容は、

- ①スマートフォンの利用の有無
- ②スマートフォンの利用状況
- ③スマートフォンの利用目的
- ④インターネット依存傾向（インターネット依存傾向尺度20項目⁵⁾とした（表2）。

Young KS（1998）による調査票から日本語版の調査票を元に調査を行った。判定については、「70点以上（ネット依存傾向 高）」、「40-69点（ネット依存傾向 中）」、「20-39点（ネット依存傾向 低）」という形で3区分に分類した。

(3) 統計処理

CollegeAnalysis（Ver.6.3）統計ソフトを使用した。インターネット依存傾向の男女及び学年間の比較については、 χ^2 検定を行った。その際、有意確率を $P < 0.05$ とした。

(4) 倫理的配慮

高校生のアンケート調査内容については、事前に学校長の同意を得たものとした。アンケート調査においては無記名で行った。調査結果は、教職員、保護者、児童への指導以外で使用することはなく、研究終了後は廃棄するものとした。

3 結果

(1) スマートフォンの利用の有無

スマートフォンの利用については、どの学年においても、ほぼ100%の生徒が利用していると答えていた（表3）。

表3 スマートフォンの利用率（学年別）

	1 学年	2 学年	3 学年	合計
利用	247(99.6%)	243(99.2%)	282(99.2%)	722(99.3%)
未利用	1(0.4%)	2(0.8%)	2(0.8%)	5(0.7%)
合計	248	245	284	727

表2 本調査で用いたインターネット依存尺度

1	気が付くと、思っていたより長い時間インターネットをしていたことがある
2	インターネットを長く利用したために、家庭での役割をおろそかにしたことがある
3	家族や友人と過ごすより、インターネットを利用したいと思う
4	インターネットで新しく知りあいを作ることがある
5	周りから、インターネットで過ごす時間や回数について文句を言われたことがある
6	インターネットをしている時間が長いため、学校の成績が下がっている
7	ほかにしなくてはいけないことがあっても、インターネットをすることがある
8	インターネットが原因で、勉強に悪影響が出ている
9	人からインターネットで何をしているのかと聞かれたとき、言い訳をしたり、隠そうとしたことがある
10	日々の生活の問題から気をそらすために、インターネットで時間を過ごすことがある
11	気が付けば、次のインターネット利用を楽しみにしている自分がある
12	インターネットの無い生活は退屈で、空しく、わびしいだろうと、不安に思うことがある
13	インターネットをしている最中に誰かに邪魔された場合、ぶっきらぼうに言い返したり、わめいたり、いらいらしたりする
14	夜遅くまでインターネットをすることが原因で、睡眠時間が短くなっている
15	インターネットをしていない時でも、インターネットのことを考えてぼんやりしたり、インターネットをしていることを空想したりする
16	インターネットをしているときに「あと数分だけ」と自分に言い訳をしていることがある
17	インターネットをする時間や回数を減らそうとしてもできないことがある
18	インターネットをしている時間や回数を人に隠そうとすることがある
19	誰かと外出するより、インターネットを利用することを選ぶことがある
20	インターネットをしているときは何ともないが、インターネットをしていないときは気分が落ち込み、機嫌が悪くなって、イライラすることがある

(2) スマートフォンの利用時の状況

回答したすべての高校生のスマートフォン利用時の状況について、最も多かった回答は、空き時間（86.8%）であり、次いで、就寝前（81.8%）、移動中（59.6%）、自宅でテレビを見ながら（42.4%）、友達といる時（40.9%）、起床直後（39.8%）、トイレの中（21.2%）、入浴中（18.2%）、食事中（11.6%）、授業中（3.3%）であった（図1）。

(3) スマートフォンの利用目的

回答したすべての高校生のスマートフォン利用の目的について、最も多かった回答は、コミュニケーションのため（87.6%）であり、次いで、暇つぶし（86.6%）、情報収集のため（72.2%）、気楽に投稿やシェアできる（33.4%）、友達の近況を知る（31.4%）、ストレス解消（25.2%）、他人の意見を知る（15.5%）、友達を作る（12.7%）、自分の気持ちを知ってもらう（7.2%）であった（図2）。

(4) インターネット依存傾向

1) 全校生徒のインターネット依存傾向

全校生徒のインターネット依存傾向については、依存傾向の低い生徒は、261人（35.9%）であり、中程度の生徒は461人（63.3%）であり、高い生徒は6人（0.8%）であった（図3）。

2) 男女別のインターネット依存傾向

インターネット依存傾向について男女別に集計すると、男子の依存傾向の低い群は112人（42.0%）であり、中群は153人（57.3%）、高群は2人（0.7%）であった。

女子は、低群148人（32.1%）であり、中群は308人（67.0%）、高群は4人（1.0%）であった。男女の群間差について χ^2 検定を行った結果、 $P=0.036$ であり、群間に有意に差があるといえた（図4）。

3) 学年別のインターネット依存傾向

インターネット依存傾向について学年別に集計すると、1学年生徒の依存傾向の低い群は94人（37.9%）で

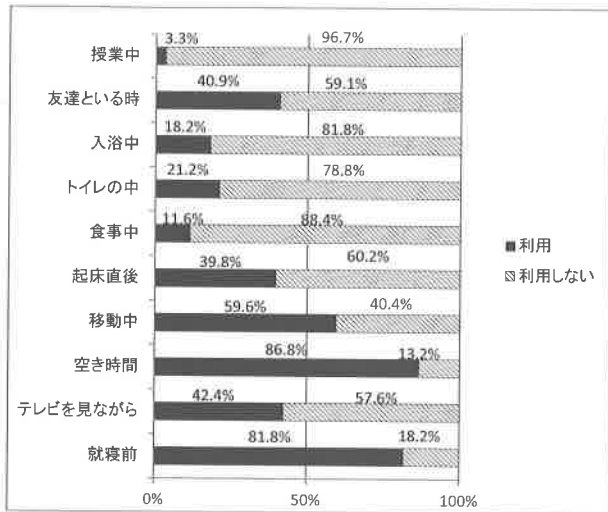


図1 スマートフォン利用時の状況

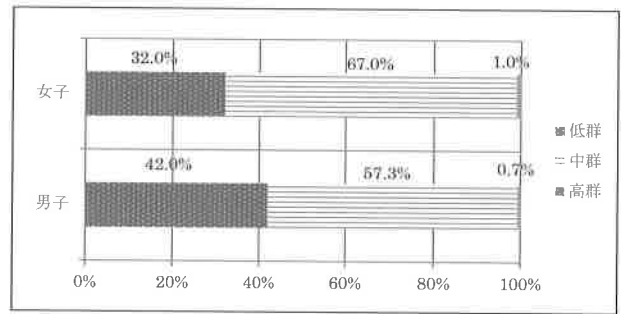


図4 男女別インターネット依存傾向

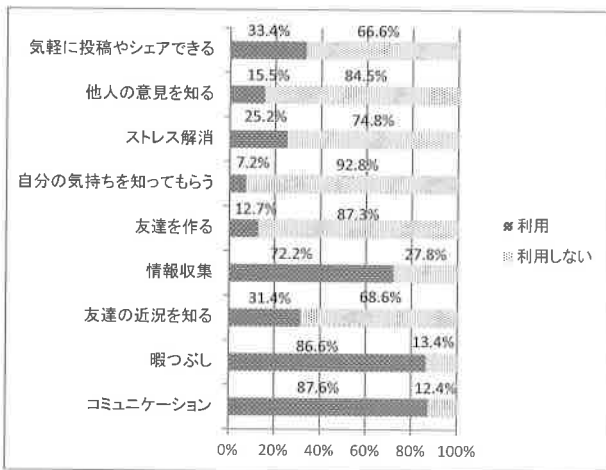


図2 スマートフォンの利用目的

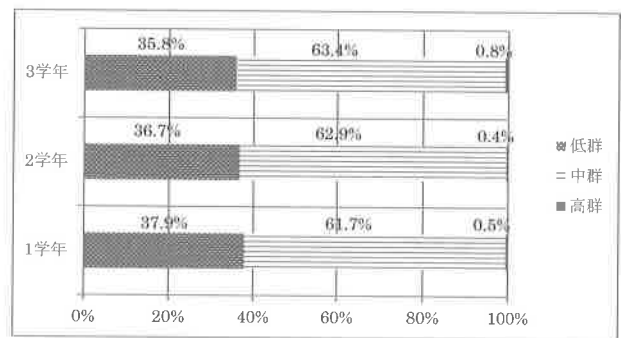


図5 学年別インターネット依存傾向

あり、中群は153人(61.7%)、高群は1人(0.5%)であった。2学年生徒は、低群90人(36.7%)であり、中群は154人(62.9%)、高群は1人(0.4%)であった。3学年生徒は、低群75人(35.8%)であり、中群は154(63.4%)、高群は4人(0.8%)であった。学年の群間差について χ^2 検定を行った結果、 $P=0.6014$ であり、群間に有意に差があるといえなかった(図5)。

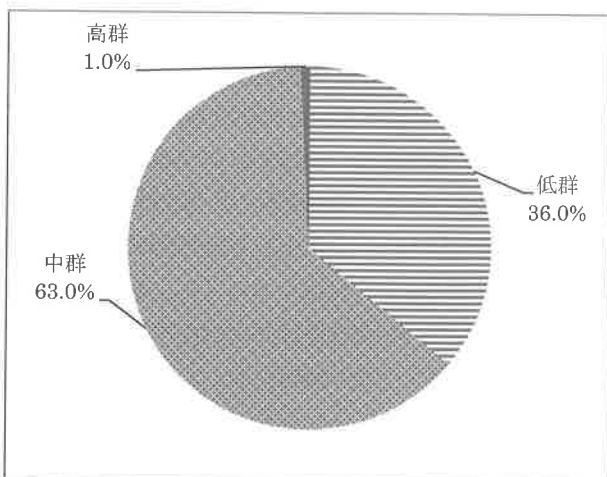


図3 全校生徒のインターネット依存傾向

4 考察

(1) スマートフォンの利用実態について

令和元年度、内閣府が発表した青少年のインターネット利用状況によると、高校生のスマートフォン利用率は98.6%であり、本調査結果は99.3%とほぼ100%の利用実態であった。岡安の調査結果からは、高校生の30%近い生徒が1日3時間以上スマートフォンを利用しており10人に1人が5時間以上利用していたと報告しているが⁶⁾、このことは、学校での授業時間以外の大半の時間をスマートフォンの利用に費やしていることが予測できる。

スマートフォンの利用の課題として、伊藤は、①スマー

トフォンはWi-Fi環境で直接接続可能なことから、フィルタリングがかけにくい、②スマートフォンの普及と同時にLINEが爆発的に普及したことからネットいじめなどのトラブルが増加した、③スマートフォンはいつでもどこでも利用できることから、インターネット依存という新たな課題も生じているなどと述べている⁷⁾が、これらの課題を解決するためのインターネットリテラシー教育は今後ますます必要なると思われる。

スマートフォンの利用時の状況は「空き時間」「就寝前」「移動中」が多く、このことは伊藤の調査結果と同じであり⁸⁾、授業中はもちろんであるが食事中や入浴中の利用頻度もそれほど高くなく、一定の節度をもって利用している生徒が多いことがうかがえる結果となった。

利用目的は、「コミュニケーション」「暇つぶし」「情報収集」であり、令和元年度内閣府の調査結果のコミュニケーション(90.5%)や情報検索(69.3%)と同じ傾向となっていた⁹⁾。

岡安は、スマートフォンを含めたインターネットの利用は、たとえ利用頻度が高くても「病的な」あるいは「脅迫的な」利用をしているわけではなく、有効的な友人関係を形成し、それを維持することを目的としているのではないかと報告している¹⁰⁾が、100%近い高校生がスマートフォンを利用しているという現状がある中、有効利用に向けた指導は必須であろう。

(2) インターネット依存傾向について

稲嶋らは、スマートフォンの急激な普及はインターネット依存傾向の有無に関わらず若者の行動や生活習慣に影響を与えている予測し、大学生のスマートフォン利用によるインターネット依存傾向と生活習慣との関連を調査した。結果として、依存傾向の低い学生においても、スマートフォンを常時身に着け、長時間使用することにより、生活リズムが乱れ、睡眠習慣も悪化すると報告している¹¹⁾。

A高校生のスマートフォンを中心としたインターネット依存傾向に関する調査結果は、高群は1%と低い結果であったが、中程度の依存度を示す生徒は63%と半数以上であり、6割以上の生徒が程度にばらつきはあるが依存傾向にあると言えた。

Kardefelt-Wintherは、現実からの逃避が、インターネット依存の誘因になる事を指摘している¹²⁾が、インターネットゲームやSNSなど高校生のインターネット利用の大部分はスマートフォンを利用して行われていることから、現実からの逃避傾向の強さが、高校生のスマートフォ

ンに対する依存の強さに関連するのではないかと三島は報告している¹³⁾。

本研究においては、インターネット依存傾向について、性別や学年別で比較を試みた結果、女子に若干依存傾向が高い結果となり、学年間には群間差は無かった。湯本は、中学生のインターネット依存傾向について調査し、男子より女子に依存傾向が高い結果となったと報告している¹⁴⁾が、今後の課題として女子に高い誘因なども探っていきたい。

5 まとめ

A高校生のほぼ100%に近い生徒がスマートフォンを利用しており、利用目的はLINEなどのコミュニケーションツールとしてや情報収集などであった。利用時の状況は就寝前や空き時間が多かったが、この事が睡眠不足などの生活リズムの乱れを招いている事は予測できる。

インターネット依存傾向はほぼ6割強に見られ、女子に高い傾向であった。

今後は、依存傾向が精神的健康度や学校生活適応感などとの関連について研究を広げ、学校におけるインターネットリテラシー教育などの指導に生かしていきたい。

【引用参考文献】

- 1、9) 内閣府(2020):令和元年度 青少年のインターネット利用環境実態調査調査結果(速報)、HP(URL)
- 2、3、5) Kimberly S Young(1998)小田嶋由美子(訳):インターネット中毒-真面目な警告です-、毎日新聞社
- 4、7、8) 伊藤賢一(2016):スマートフォン時代における青少年のリスク構造-群馬県前橋市調査より-、群馬大学社会情報学部研究論集、第23巻、1-14頁
- 6、10) 岡安孝弘(2016):高校生のインターネット利用行動とインターネット依存、精神的健康の関係、明治大学心理社会学研究、第12号17-30頁
- 11) 稲嶋修一郎、堀尾良弘(2019):大学生のスマートフォン使用におけるインターネット依存傾向と生活習慣との関係、人間発達学研究、第10号、1-10
- 12) Kardefelt-Winther(2014):Towards a model of compensatory internet use、Computers in Human Behavior、31、351-354
- 13) 三島浩路(2020):スマートフォン依存傾向に関連する要因-日常生活に対する主観的評価と自己意識との関連-、Japanese Journal of Applied

Psychology、Vol46、No1,1-10

- 14) 湯本里沙 (2017) :中学生の情報通信機器の利用
について-男女別に見た利用実態・生活習慣との関
連-、福山平成大学福祉健康学部紀要、12巻、34-
39

An analysis of the smartphone based Internet dependence
tendencies in A highschool student

Masako NAKAMURA Takehiko TAKAMOTO

Fukuyama Heisei University
Department of Sports Health Sciences

Abstract

Smartphones are very useful and we can use the Internet and also SNS.

So smartphones have always been popular with younger generation. And they become a Part of our life. On the other hand, the Smartphone based Internet dependence becomes serious problem.

In these situation, we determine about the use situation of the smartphone in the A high school student and an Internet- For the purpose of making use in future instruction, we conducted questionnaire

As for the results, a little almost 100% of students use a smartphone the men and women use purpose is communication tool or information such as LINE, The situation at use had many before going,60% strong as for the Internet-dependent tendency of the whole, A high tendency was found in women . The need of the instruction about the appropriate use of the future smartphone.

KEYWORDS : A high school student, It is Internet-dependent, The smartphone use