

# 青少年のインターネットの利用時間とネット依存意識との 関係性に関する研究

---

東京国際工科専門職大学

齋藤長行

# 発表要旨

---

- 青少年のインターネットの長時間使用が問題視されている。
- 本研究では高校生年代を被験者とし、彼らのインターネットの使用時間を調査し、インターネット依存傾向との関係进行分析した。
- 特に本報告では、Young (1998) が開発したインターネット依存度テスト (IAT) を評価尺度として、インターネットの短時間利用者とインターネット依存傾向との関係について言及する。
- それを踏まえて、いわゆるインターネット依存の議論の在り方について検討する。

# 研究の背景

---

# インターネットの利用時間と「ネット依存」

---

- スマートフォンの社会的な普及は、我々のインターネット利用環境を大きく変化させ、即時的でかつ平易にインターネットの利益を享受できるようになった。
- しかし、そのようなスマートフォンの即時性や利便性の側面は、利用者の長時間利用の問題、さらには通常の生活に支障をきたすまでインターネットに没入してしまうといういわゆる「ネット依存」などと呼ばれる問題など、現代社会の新たな課題として問題視されている。
- しかし、「ネット依存」に関しては、現在公的な機関による定義が行われていない。
- インターネットの利用時間とネット依存との関係は明らかにされていない。

# ネット依存・症？・傾向？・意識？ いったい何？

---

- 樋口(2013)によれば、厚生労働省の研究班の委員として全国の中学生と高校生14万人に対して行った調査の結果、「病的な使用」と判断される被験者が8.1%であったことを基に、日本の中高生の518,000人がネット依存傾向にあると推計している。
- 樋口らが行った調査では、Young (1998)が策定した「診断質問票(Diagnostic Questionnaire)」を用いて、被験者がネット依存傾向にあるのかを判定。
- 文部科学省 (2016) 情報化社会の新たな問題を考えるための教材～安全なインターネットの使い方を考える～
  - 「ネットゲームに夢中になると．．．」
  - 「身近にひそむネットの使い過ぎ」

# ゲーム依存症対策の動向

---

- 20218年に世界保健機関（WHO）が改訂版の「国際疾病分類（ICD-11）」に「ゲーム障害」を認定。
  - ゲームの利用により、社会生活に重大な支障をきたすほどの障害を定義。
- 香川県議会は、2020年3月に「ネット・ゲーム依存症対策条例」を可決。4月1日より施行。
- 青少年（18歳未満）のインターネット及びゲームの依存症対策としての条例。
  - 依存症防止対策の実施
  - 睡眠障害、ひきこもり、注意力の低下等の問題に関する施策との有機的な連携
- 青少年のゲームの利用時間を「1日60分（休日90分）」までとする具体的数値が示されている。



- これは、ゲーム依存症対策として機能するのか？
- それとも家庭の躰支援策か（であれば、理念条例の方がいいのでは）？

# 問題の所在

---

- インターネットとゲームに関連する「疾病対策」と「家庭の躰」や「社会的モラル」の論点が混在して議論されていないか？
- 言い換えると、いわゆる一般的な青少年も「疾病対策」の対象となっていないか？
- これらの分けて議論する必要があるのではないか？
- 本研究では、いわゆるインターネット依存に焦点を当てて議論を進める。

# 先行研究

---



# 先行研究

---

- 青少年のスマホの使用時間と依存意識との関係が調査されてきている（Kwon. et al. 2013、総務省 2014、大野 2016、稲垣他 2018）。
- しかし、使用時間とネット依存意識との因果関係は、十分に明らかにされてきたとは言えない。
- 齋藤他(2015) は、151名の高校生のスマホの使用時間の実測値とYoung (1998) が開発したインターネット依存度テスト (IAT) との関係进行调查・分析した。
- その結果では、使用時間とIATに定められた依存意識に正の相関があるとは言えない結果となった。

# 本研究の狙い

---

- そこで、本研究では、コロナ禍において青少年のスマホの使用時間が長時間化していることが指摘されている状況下。
- インターネットの使用時間とIATに定められた依存意識との関係を検証する。
- 今後の青少年保護の対策の方向性を検討するための基礎データを得ることを目的とする。

# 研究調査の方法・概要

---

# 研究調査の方法・概要①

---

- 内閣府（2021）が経年調査として実施している「青少年のインターネット利用環境実態調査」では、高校年代は、小中学年代よりもインターネットを長時間使用していることが報告されている。
- このことから、本研究ではインターネットの長時間使用がより深刻な高校生年代を被験者とし、彼らのインターネットの使用時間を調査する。
- 次に、ネット依存意識を測定するためのアンケートとして、IATの依存意識に関する質問を行い、それらをクロス分析する。

# 研究調査の方法・概要②

---

- 調査は、webアンケートのプラットフォームから被験者を募った。
- 4,343人の被験者から、高校生年代に該当する15歳から18歳の被験者3,722名をスクリーニングし、本研究における分析対象とした。
- 最初に、インターネットの利用用途別の使用時間を集計し、短時間の使用者、中間の使用者、長時間の使用者の割合を出した。
- 一方で、IATの評価基準を基にした被験者のインターネット依存の度合いを算出し、IATが定める平均的ユーザー、問題的な利用をするユーザー、重大な問題のあるユーザーに分類しその割合を出した。
- 次に、各インターネットの用途における使用時間の段階別にIATの平均点を算出した。
- さらに、各インターネットの用途における各使用時間の段階別の依存度合いの深刻度をIATの評価基準を基に評価した。

# 集計・分析

---

# インターネットの利用用途別の使用時間

表1：インターネットの利用用途別の使用時間

	1時間未満	1~3時間	4時間以上
平日：勉強・学習	1709 45.9%	1565 42.0%	448 12.0%
平日：ゲーム	1878 50.5%	1499 40.3%	345 9.2%
平日：動画視聴	739 19.8%	2482 66.7%	501 13.4%
平日：その他の趣味・娯楽	1219 32.7%	2125 57.1%	378 10.1%
平日：友人・保護者等とのコミュニケーション	1294 34.8%	1934 52.0%	494 13.2%
土日祝日：勉強・学習	1635 43.9%	1553 41.7%	534 14.3%
土日祝日：ゲーム	1560 41.9%	1518 40.8%	644 17.3%
土日祝日：動画視聴	404 10.9%	2191 58.9%	1127 30.3%
土日祝日：その他の趣味・娯楽	734 19.7%	2300 61.8%	688 18.5%
土日祝日：友人・保護者等とのコミュニケーション	1138 30.6%	1980 53.2%	604 16.2%

n=3722

# IATの評価基準を基にした被験者のインターネット依存の度合

---

- IATの評価基準を基にした被験者のインターネット依存の度合を分析した。
- IATは、Young (1998) が開発したもののだが、それを久里浜医療センターTIARが翻訳し公開している「インターネット依存度テスト」質問を被験者行った。
- 質問は20問あり、インターネットとの心理的関係を質問するものである。配点は、「全くない (1点)」から「まれにある (2点)」「ときどきある (3点)」「よくある (4点)」「いつもある (5点)」となっている。
- IATの評価基準
  - 20問の合計の得点が20～39点が平均的なユーザー
  - 40～69点がインターネットによる問題があるインターネットが生活に与えている影響について見直す必要のあるユーザー
  - 70～100点がインターネットの生活に与える影響が重大レベルであり、すぐに治療の必要があるユーザー



# 「インターネット依存度テスト」①

番号	質問
1	気がつくと思っていたより、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時間を増やすために、家庭での仕事や役割をおろそかにすることがありますか。
3	家族や友人と過ごすよりも、インターネットを選ぶことがありますか。
4	インターネットで新しい仲間を作ることがありますか。
5	インターネットをしている時間が長いと周りの人から文句を言われたことがありますか。
6	インターネットをしている時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがありますか。
7	他にやらなければならないことがあっても、まず先に電子メールをチェックすることがありますか。
8	インターネットのために、仕事の能率や成果が下がったことがありますか。
9	人にインターネットで何をしているのか聞かれたとき防御的になったり、隠そうとしたことがどれくらいありますか。
10	日々の生活の心配事から心をそらすためにインターネットで心を静めることがありますか。

# 「インターネット依存度テスト」②

番号	質問
11	次にインターネットをするときのことを考えている自分に気がつくことがありますか。
12	インターネットの無い生活は、退屈でむなしく、つまらないものだろうと恐ろしく思うことがありますか。
13	インターネットをしている最中に誰かに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、大声を出したりすることがありますか。
14	睡眠時間をけずって、深夜までインターネットをすることがありますか。
15	インターネットをしていないときでもインターネットのことばかり考えていたり、インターネットをしているところを空想したりすることがありますか。
16	インターネットをしているとき「あと数分だけ」と言っている自分に気がつくことがありますか。
17	インターネットをする時間を減らそうとしても、できないことがありますか。
18	インターネットをしていた時間の長さを隠そうとすることがありますか。
19	誰かと外出するより、インターネットを選ぶことがありますか。
20	インターネットをしていないと憂うつになったり、いらいらしたりしても、再開すると嫌な気持ちが消えてしまうことがありますか。

# IATの評価基準による被験者のインターネット依存の度の平均

- 被験者のインターネット依存の度の平均を算出したところ、49.89点となった（表2）。
- 最頻値は、60点であった。
- IATの評価基準に従えば、本調査の平均的な被験者は、インターネットによる問題があり、インターネットが生活に与えている影響について見直す必要のあるユーザーと評価されることになる。

表2：IATの評価基準による被験者のインターネット依存の度の平均

平均点	中央値	最頻値	標準偏差	信頼度 (95.0%)
49.89	50	60	15.94	0.51

n=3722

# インターネット依存の段階別割合

- 次に、被験者のIATの配点をインターネット依存の深刻度合いの3段階のレベルに分類すると、

限定公開

表3：インターネット依存の段階別割合

依存評価	n	%
平均的ユーザー		
問題の利用		
重大な問題		

限定公開

n=3722

# 利用用途別の使用時間とインターネット依存との関係

- インターネットの用途別の使用時間とIATの評点との関係を分析した。

限定公開

表4：インターネットの用途別の使用時間とIATの評点との関係

使用時間	n	平均点	分散	標準偏差	F 値	P-値
SNS_1時間未満						
SNS_1-3時間						
SNS_4時間以上						
娯楽_1時間未満						
娯楽_1-3時間						
娯楽_4時間以上						
動画_1時間未満						
動画_1-3時間						
動画_4時間以上						
ゲーム_1時間未満						
ゲーム_1-3時間						
ゲーム_4時間以上						
勉強_1時間未満						
勉強_1-3時間						
勉強_4時間以上						

限定公開

# インターネットの用途別の使用時間とIATの評点との関係

- 各インターネットの用途別の使用時間とIATの評点との関係を分析した。

限定公開

表4：インターネットの用途別の使用時間とIATの評点との関係

使用時間	n	平均点	分散	標準偏差	F 値	P-値
SNS_1時間未満						
SNS_1-3時間						
SNS_4時間以上						
娯楽_1時間未満						
娯楽_1-3時間						
娯楽_4時間以上						
動画_1時間未満						
動画_1-3時間						
動画_4時間以上						
ゲーム_1時間未満						
ゲーム_1-3時間						
ゲーム_4時間以上						
勉強_1時間未満						
勉強_1-3時間						
勉強_4時間以上						

限定公開

# 各使用用途におけるネット依存深刻段階の割合①

表5：コミュニケーションにおけるネット依存深刻段階の割合

	n	平均的ユーザー	問題利用	重大な問題
1時間未満	限定公開			
1-3時間				
4時間以上				

表6：趣味・娯楽におけるネット依存深刻段階の割合

	n	平均的ユーザー	問題利用	重大な問題
1時間未満	限定公開			
1-3時間				
4時間以上				

# 各使用用途におけるネット依存深刻段階の割合②

表7：動画視聴におけるネット依存深刻段階の割合

	n	平均的ユーザー	問題の利用	重大な問題
動画_1時間未満	限定公開			
動画_1-3時間				
動画_4時間以上				

表8：ゲームにおけるネット依存深刻段階の割合

	n	平均的ユーザー	問題の利用	重大な問題
1時間未満	限定公開			
1-3時間				
4時間以上				



# 各使用用途におけるネット依存深刻段階の割合③

表9：勉強におけるネット依存深刻段階の割合

	n	平均的ユーザー	問題利用	重大な問題
勉強_1時間未満	限定公開			
勉強_1-3時間				
勉強_4時間以上				

n=3722

まとめ

---

# まとめ

---

- IAT

- 

- 

- 

- 

- 

- 

- 

限定公開

# 参考文献

---

- Kwon, M., Kim, D., Cho, H. & Yang, S. (2013). The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents, PLOS ONE, Vol.8,pp.1-7.
- 
- Young KS. (1998) Caught in the Net: how to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery, New York, John Wiley.
- 
- 稲垣俊介, 和田裕一, 堀田龍也 (2018) 「高校生における対人依存欲求とインターネット利用の性差との関係」 日本教育工学会論文誌, 41巻, Suppl.号, pp.089-092.
- 
- 大野志郎(2016) 「高校生のネット逃避一抑うつから実害への構造分析」 情報通信学会誌, 34巻1号, pp.1-10.
- 
- 久里浜医療センター 「IAT : Internet Addiction Test (インターネット依存度テスト)」  
<https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/screening/iat.html> (2021年12月確認)
- 
- 齋藤長行, 本庄勝, 橋本真幸(2015) 「高校生のスマートフォンの長時間利用状況を明らかにするための基礎調査研究」 情報通信学会、第33回情報通信学会秋季学会大会：日経カンファレンスルーム, pp.1-11.
- 
- 総務省情報通信政策研究所「高校生のスマートフォン・アプリ利用とネット依存傾向に関する調査報告書」  
[https://www.soumu.go.jp/main\\_content/000302914.pdf](https://www.soumu.go.jp/main_content/000302914.pdf) (2021年12月確認)
- 
- 内閣府 (2021) 「令和2年度 青少年のインターネット利用環境実態調査」 <https://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/r02/jittai-html/index.html> (2021年12月確認)