

# 大学生のインターネット利用と依存傾向について

北田 雅子<sup>1</sup>

## 要 旨

本研究は、大学生のインターネット利用と依存傾向についてライフスタイルとの関係から課題を明らかにすることを目的とした。北海道内の大学生を対象に自記式質問紙調査実施した結果、調査対象者の62%がネット依存傾向の中程度以上に分類された。学生の多くは、ネットの過剰利用により睡眠、勉強、外へ遊びに行く、テレビを見る、そして本を読む時間が減少していることが明らかとなった。また、ネット依存傾向の中群の5割が、ネット依存傾向高群では全員が「ネット依存」を自覚していた。以上のことからネット依存の深刻化を防止する上で、ネット依存の自覚を促し、規則正しいライフスタイルの習慣化を推奨し、睡眠教育を早期に実施することが重要である。

キーワード：インターネット依存、ライフスタイル、大学生

## 1. 背景

インターネット依存という言葉はいつ頃から登場したのだろうか。先行研究によると、インターネット依存についての研究は1990年代頃から欧米を中心に開始されており、心理学者のGoldbergによって発見され、学術的な研究についていち早く着手したのは、Young（以下ヤング）であった。ヤングは、インターネット依存症をアルコール依存症や薬物依存症と同様の精神疾患であり、早急に治療すべきであるという立場をとっており（大嶋・小田，2012）、「精神疾患の診断と統計の手引き 第4版 DSM-IV」を参考に Internet Addiction Diagnostic Questionnaire (IADQ) 尺度を開発し調査を実施したことから、急速にこの領域の研究が進むことになる（瀧，2013）。

インターネット利用が加速した背景には、インターネットをめぐる環境が急速に整備されたこと、個人の保有するネットへの接続端末が多様化したことが挙げられよう。日本国内では、2000年代以降にブロードバンド化とモバイルインターネットが普及し、2010年代にスマートフォンの利用者が急増した。インターネットアクセスの端末の個人化、モビリティ化が促進されたのはこの時期以降である（総務省，2018）。日本国内

に限らず、ネットユーザーの「パソコン」から「スマートフォン」への移行は、インターネットの利用場所や時間という制限を外し、利便性が向上した。さらに、ネット利用を加速する便利なアプリやオンラインゲームの登場は、利便性の向上のみならず娯楽の要素も拡大させることになった。その結果、2000年以降、アメリカ、イタリア、ノルウェー、イギリス、韓国、インド等世界的にも未成年や大学生を対象とした調査結果をみると「Internet Addiction : IA」を危惧する報告が増えている（岡安，2015; Mihajlov & Vejmelka，2017）。

近年の動向として2013年、アメリカ精神医学会から発行された「精神疾患の診断と統計の手引き 第5版 : DSM-V」において「Internet Gaming Disorder : インターネットゲーム障害」は、今後研究が進められるべき精神疾患の一つとして提案されている。文字通りこの時点では、インターネットゲーム障害については、まだ、明確ではないものの今後、重要となる可能性がある新しい病気・病態としてさらに研究を進めるべきであるとしている（Addiction，2013）。DSM-Vでは、以下のように記載されている。

臨床的に意味のある機能障害や苦痛を引き起こす持続的かつ反復的な症状が、他のプレイヤーとともにゲームをするためのインターネットの使用により、1年以内において、次の9項目のうち5つ以上が該当す

<sup>1</sup> 札幌学院大学 人文学部; kitamsk@sgu.ac.jp.

ると重症度が高いとされる。

- (1)インターネットゲームが日常生活の主要な活動になる、
- (2)ネットゲームを取り上げられると離脱症状を起こす、
- (3)ネットゲームに費やす時間が増える(耐性)、
- (4)ネットゲームへの参加のコントロールに失敗する、
- (5)ネットゲーム以外の趣味や楽しさへの関心が減る、
- (6)何らかの問題が生じても継続する、
- (7)ネットゲームの使用に関して嘘をつく、
- (8)否定的な感情から逃れるためにネットゲームをする、
- (9)ネットゲームによって人間関係が悪くなったり失ったりする(北海道立精神保健福祉センター、2013)。

その後、2018年、世界保健機関(WHO)は、疾病及び関連保健問題の国際疾病分類(International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems; ICD)の11版に「Gaming Disorder=ゲーム障害」を初めて盛り込んだ。これは、パソコン、携帯電話、スマートフォンの普及とあわせてSNSやオンラインゲームが急速に普及し、インターネットに過度に依存し、日常生活に支障が出ているものが、日本のみならず世界的にも増加していることを示している。

WHOはゲーム障害を「ゲームで遊ぶことのコントロールが効かない行動パターン」と定義付けおり、ゲームをする時間や場所などに対するコントロールの欠如、日常生活よりも、ゲームを優先してしまう、悪影響があるにもかかわらずゲームをやめられないとしている。またWHOは、ゲーム障害の診断には、個人的、家庭的、社会的、教育的、職業的、その他の領域で著しい障害をもたらすほど重大である状態が、最低12カ月継続している必要があるとしている(Gaming disorder; WHO, 2018)。今回のICD-11の改訂により、日本はもとより、世界中でインターネットおよびゲーム依存について改めて警鐘が鳴らされたことになる。

日本国内におけるインターネット依存に関する調査がなされたのは2008年、久里浜医療センターによって実施された。このセンターでは5年に一度の頻度で飲酒実態調査を行っており、2008年の調査にインターネット依存のテストを取り入れた。その結果では、成

人男性の2.0%、女性では1.9%がネット依存に該当しており、推定では約271万人になるという報告がなされた(ヘルシスト、2013)。その後、2013年に未成年者の喫煙・飲酒状況について調査を行った「未成年者の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究(日経新聞、2013)」では、インターネット依存に関する実態調査の結果として、インターネット依存の高い中高生は8.1%、全国で51万8000人いると推計した結果が発表され、社会に衝撃を与えた。また、総務省から報告された「青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査」では、ネット利用のために犠牲している時間として「睡眠時間」と「勉強時間」が挙げられ、スマートフォンを持ったことで短くなった事柄として「テレビを見る時間」や「睡眠時間」と答えるものが2割から3割と多いことが報告され、徐々にネット依存とライフスタイルの関係が明らかになってきた(総務省、2013)。これらの調査から5年後の2018年、再度、厚労省の研究班による調査結果が報告された。その報告では、ネット依存の中高生が51万人から93万人へと倍増しており、男子はオンラインゲーム、女子はメールなどのSNSへの没頭する傾向が明らかとなった。そしてこの調査では、ネットの使い過ぎによる問題として「成績低下」は中1で53%、高1で57%、「居眠り」は中1で20%、高1で47%が経験しており、ネット依存の予備軍を含めると254万人いることが明らかとなった(SankeiBiz, 2018)。これらの結果から、学校教育現場において中高生のネット依存の予防が急務であることが改めて明らかになった。

日本国内において、大学生を対象とした大規模な調査は実施していないものの、大学生は、特にネット依存のリスクが高く注意が必要だという報告が多い。男女差については、女子学生は男子学生よりもスマートフォンの使用目的がSNS等のやり取りや友人との連絡を挙げる割合が高く、人とのつながりを目的とした利用がスマホ依存を助長している可能性がある(松島他、2017)。そして、インターネット依存の主な種類であるゲーム依存の対象がMMORPG(多人数でプレイするオンラインゲーム)からソーシャルゲームへ移行しており、普通に社会生活を送っているようにみえても実はネット依存である可能性はあることが示唆されている(大嶋、2012)。大学生のインターネット利用とライフスタイルに関連した報告では、ネット依存傾向の高い群では食習慣、睡眠充足感等になんらかの問題

が生じており、不安感や抑うつ感も高いことが示唆されている(片山・水野, 2016)。また、大学進学後、ネットの使用頻度が増加し、情報収集に役立つ一方でネット関連のトラブルを経験している学生も多いことが明らかとなっている(岡本 他, 2014)。

大学進学後、生活環境、ライフスタイルが大きく変る学生が多く、親元を離れて一人暮らしをはじめた学生、友達づくりが不得意な学生もおり、ネットの仮想空間に居場所を求めるものもいるであろう。その結果、ネットの接続時間が長時間になることで、何らかの問題が生じる可能性が非常に高くなることは容易に想像される。そこで、本研究では先行研究を参考に、インターネットの利用状況と依存傾向について現状を把握し、ネット依存傾向とライフスタイルとの関連性を明らかにし、ネット依存の予防のための啓発・教育的介入の方法について検討することを目的とした。

## 2. 方法

### 2.1 対象

本研究の対象者は、S大学に在学する1～4年生(18歳～24歳)の学部生170名である。男子学生105名、女子学生63名、計170名、平均年齢は19.6歳(標準偏差2.1歳)であった(表1)。対象者に対しては、調査の趣旨を文書および口頭で説明し回答をもって研究への同意を得たものとした。調査時期は2016年10月25日から12月15日であった。

### 2.2 調査票の内容

調査票は無記名とし、学年、性別、年齢を尋ねた。また、本調査項目は平成26年に報告された、総務省情報通信政策研究所の「高校生のスマートフォン利用とネット依存傾向に関する調査報告書」を参考に行った(総務省, 2014)。この調査票ではヤングのインターネット依存傾向尺度を活用していた。この尺度は、1998年にピッツバーグ大学の心理学者キンバリー・ヤングが作成した尺度である。20項目の質問項目につい

て、「いつもある」「よくある」「ときどきある」「まれにある」「全くない」の5件法で尋ね、それぞれ5点から1点で合計して算出した。合計得点は、ヤングの区分に即して、70～100点(ネット依存的傾向 高)、40～69点(ネット依存的傾向 中)、20～39点(ネット依存的傾向 低)で区分した(表2)。

ライフスタイルについては、食事の時間が決まっているか、1日に3回食事をとるか、日中に眠気を感じるか、就寝前1時間以内にスマートフォンを利用するか、運動する習慣があるか、タバコを吸うか、お酒を飲むかについて「はい」、「いいえ」の2件法で尋ねた。ネットを利用する際に使う情報電子機器(PC、スマートフォン等)については、使用する機器全てを選択してもらった。さらに、それらの機器の利用時間についても尋ねた。次に、SNSについては、利用しているかどうかを聞き、どのSNSを利用しているのか、利用しているSNSすべてを選択してもらった。そして、スマートフォンやネット利用によって減った時間については、勉強する時間、部活動の時間、アルバイトの時間、友達や家族と話す時間、家事の時間など15項目について「はい」、「いいえ」の2件法で尋ねた。最後にネット利用による日常生活の影響については、ネットを利用し過ぎて学校を休む、友達をなくす、不登校や休学をした、体調不良、試験に失敗したなど8項目について「はい」、「いいえ」の2件法で尋ねた。

### 2.3 集計および解析方法

インターネット依存傾向尺度の判定から「依存度低」、「依存度中」、「依存度高」の3つに分類し、3群間の割合の差については割合の差の検定を実施し有意差は5%未満とした。SPSS19.0を使用した。

## 3. 結果および考察

本調査の回答者は1年生81人、2年生47人、3年生19人、4年生20人であった(表1)。情報機器として使用している機器について尋ねた結果を図1に示してい

表1 回答者の属性(単位 人)

性別	1年生	2年生	3年生	4年生	合計
男子	25	32	11	16	105
女子	36	15	8	4	63
合計	81	47	19	20	168

欠損2名

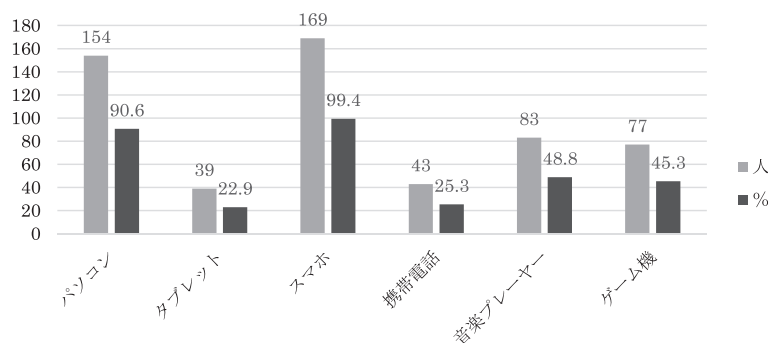


図1 情報通信機器として使用している機器 (複数回答)

表2 良好なライフスタイルを選択しているものの割合

	1年生	2年生	3年生	4年生
食事の時間が決まっている	32 (39.5)	18 (38.3)	6 (31.6)	5 (25.0)
1日3回食事をしている	47 (58.0)	20 (42.6)	6 (31.6)	8 (40.0)
日中に眠気がある	73 (90.1)	44 (93.6)	17 (89.5)	17 (85.0)
就寝前1時間以内にスマートフォンを利用する	77 (95.1)	41 (87.2)	19 (100)	19 (95.0)
部活やサークル活動をしている	37 (45.7)	21 (44.7)	9 (47.4)	7 (35.0)
1日30分以上歩いている	52 (64.2)	32 (68.1)	10 (52.6)	15 (75.0)

	男子	女子	全体	$\chi^2$
食事の時間が決まっている	44 (41.9)	17 (27.0)	61 (36.3)	
1日3回食事をしている	54 (51.4)	26 (41.3)	80 (47.6)	
日中に眠気がある	91 (86.7)	60 (95.2)	151 (89.9)	
就寝前1時間以内にスマートフォンを利用する	99 (94.3)	58 (92.1)	157 (93.5)	
部活やサークル活動をしている	58 (55.2)	17 (27.0)	75 (44.6)	<0.001
1日30分以上歩いている	70 (66.7)	40 (63.5)	110 (65.5)	

単位 人 (%)

る。パソコンよりもスマートフォンでネット利用しているものが多く、99.4%がスマホを使用していた。さらに、複数の機器を使っているものが多く、平均すると3種類の情報通信機器を利用していることが明らかとなった(図1)。

### 3.1 ライフスタイルの性別および学年間における違い

ライフスタイルの性差および学年間における違いについて表2に示した。食事の時間が決まっている、1日3回食事をしている、運動部やサークルに入って定期的に運動をしている、1日30分以上歩いている等の良好なライフスタイルを選択している者の割合を示している。この4項目は学年間で割合の差をみた結果、4年生において「部活動やサークルでの運動実施」の割合が低くなっているものの(有意差なし)、他の3項目で

は学年間において有意差はみられなかった。また、男女差をみた結果で性差があったのは、「部活やサークルでの運動実施」の割合で、男子が55.2%、女子が27.0%であり、男子のほうが女子よりも有意に高い割合を示した( $p < 0.001$ )。

日中の眠気があるものは全体で151名(89.9%)、就寝前1時間以内にスマートフォンを利用するものは157名(93.5%)であった。タバコを吸うものは23名(13.7%)、お酒を飲むものは60名(35.7%)であり、2年生以降で増加する傾向があった。

### 3.2 ヤングのインターネット依存傾向尺度によるネット依存傾向

表3にヤングのインターネット依存傾向尺度について20項目への全体の回答状況を整理したものを示す。

表3 ヤングのインターネット依存傾向の各項目の回答状況（単位：人（％））

項目	いつもある	よくある	ときどきある
1. 気がつくと思っていたより長い時間ネットをしていることがありますか	22 (13.1)	45 (26.8)	75 (44.6)
2. ネットを長く利用していたために、家庭での役割や家事（炊事、掃除、洗濯など）をおろそかにすることがありますか	6 (3.6)	11 (6.5)	58 (34.5)
3. 配偶者や友だちと過ごすよりも、ネットを利用したいと思うことがありますか	3 (1.8)	12 (7.1)	33 (19.6)
4. ネットで新しく知り合いを作ることがありますか	4 (2.4)	16 (9.5)	44 (26.2)
5. 周りの人から、ネットを利用する時間や頻度について文句を言われたことがありますか	1 (0.6)	4 (2.4)	23 (13.7)
6. 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	1 (0.6)	6 (3.6)	28 (16.7)
7. ネットが原因で、仕事の能率や成果に悪影響が出ることがありますか	2 (1.2)	20 (12.0)	46 (27.5)
8*. 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やSNSなどをチェックすることがありますか	15 (8.9)	33 (19.6)	67 (39.9)
9. 人にネットで何をしているのか聞かれたとき、いいわけをしたり、隠そうとしたりすることがありますか	1 (0.6)	7 (4.2)	27 (16.1)
10. 日々の生活の問題から気をそらすために、ネットで時間を過ごすことがありますか	11 (6.5)	26 (15.5)	50 (29.8)
11. 気がつけば、また次のネット利用を楽しみにしていることがありますか	10 (6.0)	33 (19.6)	50 (29.8)
12. ネットのない生活は、退屈で、むなしく、わびしいだろうと不安に思うことがありますか	9 (5.4)	20 (11.9)	46 (27.4)
13. 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、言い返したりすることがありますか	3 (1.8)	2 (1.2)	28 (16.7)
14. 夜遅くまでネットをすることが原因で、睡眠時間が短くなっていますか	11 (6.6)	47 (28.1)	56 (33.5)
15. ネットをしていないときでも、ネットのことを考えてぼんやりしたり、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	8 (4.8)	21 (12.5)	50 (29.8)
16*. ネットをしているとき「あと数分だけ」と自分で言い訳していることがありますか	9 (5.4)	23 (13.7)	43 (25.6)
17. ネットをする時間や頻度を減らそうとしても、できないことがありますか	7 (4.2)	24 (14.3)	48 (28.6)
18. ネットをしている時間や頻度を、人に隠そうとすることがありますか	2 (1.2)	6 (3.6)	10 (6.0)
19. 誰かと外出するより、ネットを利用することを選ぶことがありますか	4 (2.4)	10 (6.0)	18 (10.7)
20. ネットをしているときは何ともないが、ネットをしていないときにはイライラしたり、憂鬱な気持ちになったりする	3 (1.8)	3 (1.8)	12 (7.1)

\* 女子学生のほうが男子学生よりも「よくある」と回答した割合が高い (p<0.05)

この表をみると、Q1の「気がつくと思っていたより長い時間ネットしていることがある」、Q14の「夜遅くまでネットをすることが原因で、睡眠時間が短くなっていますか」の二つの設問において、「よくある」、「ときどきある」と回答したものの割合が高いことが明らかとなった。さらに、Q8の「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やSNSなどをチェックすることがありますか」とQ16の「ネットをしているとき「あと数分だけ」と自分で言い訳して

いることがありますか」の2つの質問への回答には、男女差があり、女子学生のほうが「よくある」と回答したものの割合が有意に高かった (p<0.05)。Q8は男子学生の「よくある」と回答したものは13名(12.4%)であるのに対して、女子学生は20名(31.7%)であり、Q16は、男子学生の「よくある」と回答したものは8名(4.6%)に対して、女子学生は15名(23.8%)であった。

次に、ヤング尺度によるインターネット依存につい

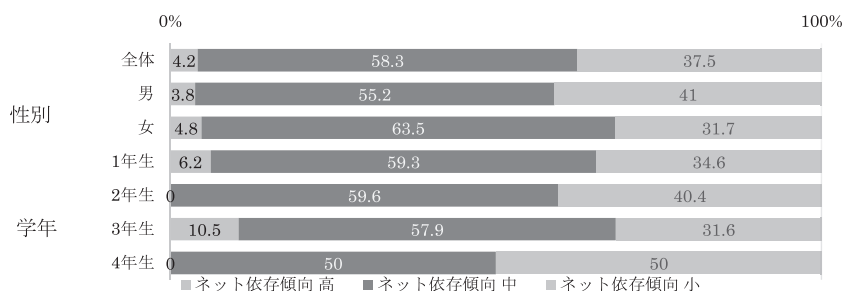


図2 ヤング尺度に基づく性別、学年別にみたネット依存傾向

表4 ネット依存傾向別にみたライフスタイル、ネット利用時間との関係 (単位：人 (%))

	依存傾向 (高) n = 7	依存傾向 (中) n = 91	依存傾向 (低) n = 63	$\chi^2$ 検定
食事の時間が決まっていない	4 (57.1)	71 (73.4)	34 (52.3)	<0.05
日中に眠気を感じる	7 (100)	80 (87.8)	60 (92.3)	
就寝前にスマートフォンを操作する	7 (100)	95 (96.9)	57 (87.7)	<0.05
1日のネット利用時間				
30分以内	1 (14.3)	1 (1.0)	4 (6.2)	
30分～1時間以内	0 (0.0)	8 (8.2)	15 (23.1)	
1時間～3時間以内	1 (14.3)	42 (42.9)	30 (46.2)	
3時間～6時間以内	3 (42.9)	34 (34.7)	12 (18.5)	

て判定した結果を図2に示す。ネット依存傾向が高群は全体では7人(4.2%)、ネット依存傾向が中群は91人(58.3%)、ネット依存傾向が低群は63人(37.5%)であった。ネット依存傾向における性差の割合には有意差がなかった。また、学年ごとにみた場合、3年生においてネット依存傾向の高群に10.5%が該当するものがいたが、学年間における有意差はみられなかった。

### 3.3 ネット依存傾向別にみたライフスタイルとネット利用時間

表4にインターネット依存傾向とライフスタイルを整理した。「食事の時間が決まっていない」と回答したものの割合は、ネット依存傾向が低群で最もその割合が低く34名(52.3%)、中群の71名(73.4%)に比して有意に低い割合を示した。「就寝前1時間前までのスマホの操作」は、どの群でも「使用する」と回答したものの割合が9割を超えたが、中群から高群にかけては97%から100%で低群に比して有意に高い割合を示した。

次に1日のネット利用の時間をみると依存傾向が高群では、3時間以上の利用者が3名(42.9%)、依存傾

向中群では、1から3時間以内の利用者が42名(42.9%)、低群では、中群と同様に1から3時間以内の利用者が30名(46.2%)と最もその割合が高かった。

### 3.4 ネット依存傾向別にみたスマートフォンやネットの利用で減った時間

スマホやインターネットの利用によって減った時間を尋ねた結果を表5に示す。各群で50%以上のものが「減った」と回答した項目をみると、「勉強時間」と回答したのは、依存傾向が高群と中群、「食事の時間」と回答したのは高群、「睡眠時間」と回答したのは高群と中群、「家事の時間」は高群、「外に遊びに行く時間」、「趣味の時間」と「本を読む時間」は高群であり、「テレビをみる時間」は高群と中群、「家族と話す時間」や「友達と会う時間」は高群であった。

ネット依存傾向別にみると、高群は「部活動」、「アルバイト」、「漫画を読む時間」の3項目以外の日常生活時間について50%以上のものが「減った」と回答した。ネット依存傾向の中群の最も減った時間の上位3つは、「睡眠時間」71名(72.4%)、「テレビを見る時間」60名(61.2%)、そして「勉強時間」53名(54.1%)で

表5 依存傾向別に見たスマートフォンやネットの利用で減った時間や日常生活への影響 (単位: 人 (%))

	依存傾向 (高) n = 7	依存傾向 (中) n = 91	依存傾向 (低) n = 63	$\chi^2$ 検定
スマホやネット利用で減少した時間				
勉強時間	6 (85.7)	53 (54.1)	19 (29.2)	
部活動の時間	2 (28.6)	8 (8.2)	4 (6.2)	
アルバイトの時間	1 (14.3)	1 (1.0)	3 (4.6)	
食事の時間	3 (42.9)	12 (12.2)	4 (6.2)	<0.05
睡眠の時間	6 (85.7)	71 (72.4)	32 (49.2)	
家事の時間	7 (100)	25 (25.5)	9 (13.8)	<0.001
外に遊びに行く時間	5 (71.4)	27 (27.6)	8 (12.3)	
趣味に使う時間	6 (85.7)	22 (22.4)	10 (15.4)	
本を読む時間	6 (85.7)	43 (43.9)	21 (32.3)	<0.05
漫画や雑誌を読む時間	3 (42.9)	35 (35.7)	16 (24.6)	
テレビを見る時間	7 (100)	60 (61.2)	25 (38.5)	<0.001
家族と話す時間	5 (71.4)	18 (18.4)	3 (4.6)	<0.001
友達と会う時間	4 (57.1)	11 (11.2)	3 (4.6)	<0.001
日常生活への影響				
学校を休む	2 (28.6)	2 (2.0)	1 (1.5)	<0.05
友達をなくす	3 (42.9)	4 (4.1)	1 (1.5)	
不登校や休学する	2 (28.6)	1 (1.0)	1 (1.5)	<0.05
体調不良になる	3 (42.9)	10 (10.2)	7 (10.8)	
試験で失敗をする	3 (42.9)	4 (4.1)	2 (3.1)	
起きている間スマートフォンを使う	6 (85.7)	79 (80.6)	43 (66.2)	
課金する	2 (28.6)	31 (31.6)	11 (16.9)	
自分は依存症だと思う	7 (100)	48 (49.0)	13 (20.0)	<0.001

あった。この上位3項目に加えて「家事の時間」、「外に遊びに行く時間」、「趣味に使う時間」、「本を読む時間」、「漫画や雑誌を読む時間」の5項目においては、3割から4割のものが「減った」と回答した。次にネット依存の低群の最も減った時間の上位3つは、「睡眠時間」32名(49.2%)、「テレビを見る時間」25名(38.5%)、そして「本を読む時間」21名(32.3%)であり、ついで「勉強時間」19名(29.2%)であった。

### 3.5 ヤングの依存傾向別に見たネットによる日常生活の影響

スマホやインターネット利用によって減った時間に加えて、ネット利用による日常生活の影響を表5に整理した。その結果、ネットを利用し過ぎて「学校をや

すむ」、「友達をなくす」、「体調不良」、「試験で失敗する」という項目は、ネット依存傾向が高群でその割合が高かった。「体調不良」という項目は、依存傾向が中群と低群においても10%近く該当するものがいた。「課金する」は、依存傾向が高群と中群で3割のものが「はい」と回答した。

「ネットに依存している」と自覚しているものの割合は、依存傾向が中から高群にかけて多くなっており、ネット依存傾向が高群では7名全員が、中群では48名の約5割近いものがネット依存を自覚していることが明らかとなった。

## 4. 考察

### 4.1 ネット利用に関する自覚を促す機会を提供する

本調査の結果から、すでにネット依存傾向が高い群では日常生活において、友人や家族などの大事な人間関係に支障をきたしており、勉強時間の確保が難しく、試験の失敗を経験しており、睡眠時間の減少による健康不良など深刻な状態になっていることが明らかとなった。本調査の結果およびこれまでの学生への個人インタビュー等を通して、ネットゲームへの依存の背景にはゲーム行為が繰り返されることによる行為依存に加え、オンライン上で出会う不特定多数の仲間の存在、つまり関係性への依存がさらにその行為を強化していると考えられる。ネット依存の背景には、「対人関係形成のための過剰なネット利用」と「ネット離れの困難」という二つの要因が指摘されており（瀧, 2013）、インターネット依存は進行性のあるプロセスを持ち、仮想的対人関係の要因がそのプロセスの進行に関与する可能性があり、ネット依存傾向が高いものは自分自身のネット依存傾向への自覚にばらつきがあることが明らかになっている（鄭・野島, 2008）。

本調査の大学生99.4%はスマホを持っており、パソコンやその他の電子機器を含めると一人平均3台持っていることが明らかになった。スマホなど複数の電子機器を用いてネット利用をするのは当たり前であり、習慣化された行動のひとつになっているといえる。仕事や学業以外できわめて長時間インターネットを利用し、それによってさまざまな問題を引き起こされる状態は、インターネット依存という名称以外では「病的インターネット依存」、「問題のあるインターネット利用」、「強迫的インターネット依存」などと呼ばれる。ネット依存は進行性であることを踏まえると、中学、高校、大学とネットへの接続時間は増加していることが容易に想像される。大学に入り、さらにその傾向が加速しないためにもなんらかの対策を講じる必要がある。具体的な対策としては、豊田らの報告が参考になると考えられる。豊田らは、第2回国際ギャンブル・ネット依存フォーラム「自覚を促すネット予防教育」というタイトルで中高生を対象としたネット依存予防教育についての実践報告をしており、高校生への教育内容として「メリット・デメリット」を自覚させ「判断力」を養うと内容を提供している（あなたの健康百科, 2019）。この方法は、生徒自身が「自分のスマホの利用方法を視覚化することで、自分自身の行動を客観視す

ることにつながると考えられる。

今後、大学での教育として、入学後の情報リテラシー教育において、インターネット利用に関わるトラブル防止に加え、個々人のネット利用を可視化できるような教材を提供し、判断力を養う機会を持つことが必要であると考えられる。

### 4.2 ネット依存予防教育として睡眠教育を実施する

次に、ライフスタイルの変化から、ネット依存傾向の進行度合いを早期に見つけることが必要だと考える。表4に依存傾向別にみたライフスタイルとネットの利用時間、表5にスマホやネット利用によって減った時間や日常生活への影響を整理しており、これらの結果をみると、全体的に「睡眠時間」、「勉強時間」、「食事の時間」、「テレビを見る時間」などがスマホやネット利用で減少していた。この結果は、中高生を対象とした報告書と同様である。つまり、ネット時間の長時間化により真っ先に「睡眠時間」が削られ、次いで「勉強時間」、「テレビを見る時間」という順番なのである（総務省, 2014）。睡眠時間の減少は睡眠の質の確保とも関連することになり、日中の眠気や活動レベルの低下、食欲不振にも関連していくと考えられる。

韓国の青年を対象とした調査の結果（Kim *et al.*, 2010）では、リスクの高いインターネットユーザーは、不規則な就寝時間やアルコールとタバコの使用が多くなっており、さらに食行動では、食欲不振、欠食、不規則な食事行動をとるものが多く、栄養摂取のバランスを崩す可能性があることが示唆されており、本調査の対象となった大学生においても同様のことが懸念される。また、ネット依存による睡眠障害および抑うつなどのメンタルヘルスとの関係についても報告されている（Bhandari *et al.*, 2017）。本調査の大学生のネットへの接続時間をみると、1日の利用時間は1から3時間が最も多く全体の73名（43.4%）、3から6時間は49名（29.1%）であった。おそらく、休日や祝日等を含めるとさらにこの時間はさらに増加している可能性が高い。

以上のことから、今後、大学生のネット依存傾向を早期に予防するためには、ネットへの接続時間について客観的に把握するように働きかけ、睡眠時間の確保、食事も含めたライフスタイルのリズムを整えることを大学教育の中で提唱していくことが必要だと考える。



## 謝辞

この研究は、SGU-CS15-204008-01「ヘルスリテラシー向上のための効果的な介入プログラムの検討」の一部として行いました。

## 参考文献

- [1] Addiction editorial (2013). Internet gaming disorder and the DSM-5 Addiction. 108. 1186-1187. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/add.12162> (2019年1月30日閲覧).
- [2] あなたの健康百科 (2019). 自覚を促すネット依存予防教育 第2回国際ギャンブル・ネット依存フォーラム, 教育現場からの報告. <https://kenko100.jp/articles/190129004767/#gsc.tab=0> (2019年1月29日閲覧).
- [3] Bhandari, P.M., Neupane, D., Rijal, S., Thapa, K., Mishra, S.R., and Poudyal, A.K. (2017). Sleep quality, internet addiction and depressive symptoms among undergraduate students in Nepal. *BMC Psychiatry*. 217(106). doi:10.1186/s12888-017-1275-5.
- [4] 片山友子・水野(松本)由子 (2016). 大学生のインターネット依存傾向と健康度および生活習慣との関連性, *総合健診*, 43(6), 657-664.
- [5] ヘルシスト (2013). 「ネット依存症」の現状と対策, [https://www.yakult.co.jp/healthist/222/img/pdf/p20\\_25.pdf](https://www.yakult.co.jp/healthist/222/img/pdf/p20_25.pdf) (2019年1月15日閲覧).
- [6] 北海道立精神保健福祉センター (2013). <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/sfc/grp/Internet.pdf> (2019年1月28日閲覧).
- [7] Mihajlov, M., and Vejmelka, L. (2017). Internet addiction: A review of the first twenty years. *Psychiatria Danubina*. <https://doi.org/10.24869/psyd.2017.260>.
- [8] 日本経済新聞. ネット依存の中高生, 国内に51万人厚労省推計, [https://www.nikkei.com/article/DGXNASDG0104I\\_R00C13A8EA2000/](https://www.nikkei.com/article/DGXNASDG0104I_R00C13A8EA2000/) (2019年1月5日閲覧).
- [9] 松島公望, 石川亮太郎, 林明明他 (2017). 大学生版スマートフォン依存傾向尺度作成の試み, *千葉大学教育学部研究紀要*, 66(1)283-291.
- [10] 岡本百合, 三宅典恵, 神人 蘭, 他 (2014). 大学生のインターネット使用の実態. *総合保健科学広島大学保健管理センター研究論文集*, 30, 7-13.
- [11] 岡安孝弘 (2015). インターネット依存の心理社会的影響およびリスク要因に関する研究の動向, *明治大学心理学社会学研究*, 11, 23-45.
- [12] 大嶋啓太郎・小田哲久 (2012). インターネット依存に関する研究 —大学生への質問紙調査を中心に—, <http://gmshattori.komazawa-u.ac.jp/ssi2017/wp-content/uploads/2017/03/25.pdf> (2019年1月10日閲覧).
- [13] 瀧 一世 (2013). インターネット依存とその測定について: インターネット依存傾向尺度作成の試み, *奈良大学大学院研究年報*, 18, 83-91.
- [14] SankeiBiz (産経新聞). ネット依存の中高生93万人厚労省研究班が公表 学校欠席などの恐れ, <https://www.sankeibiz.jp/econome/news/180831/ecb1808311848002-n1.htm> (2019年1月5日).
- [15] 総務省情報通信政策研究所 (2013). 青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査, <http://www.soumu.go.jp/iicp/chousakenkyu/data/research/survey/telecom/2013/internet-addiction.pdf> (2019年1月11日閲覧).
- [16] 総務省情報通信政策研究所 (2014). 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, [http://www.soumu.go.jp/main\\_content/000302914.pdf](http://www.soumu.go.jp/main_content/000302914.pdf) (2019年1月10日閲覧).
- [17] 総務省 (2018). 平成30年版, 情報通信白書 ICTによる「つながり」の現状, <http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h30/html/nd142210.html> (2019年1月11日閲覧).
- [18] 鄭 艶花, 野島一彦 (2008). インターネット依存傾向と日常的な精神健康に関する実証的研究. *心理臨床学研究* 2008; 26(1): 72-83.
- [19] Kim, Y., Park, J.Y., Kim, S.B., Jung, I.K., Lim, Y.S., and Kim, J. H. (2010). The effects of internet addiction on the lifestyle and dietary behavior of Korean adolescents, *Nutrition Research and Practice*. 4(1), 51-57, doi: 10.4162/nrp.2010.4.1.51.
- [20] WHO (2018). Gaming Disorder, [https://www.who.int/substance\\_abuse/activities/gaming\\_disorders/en/](https://www.who.int/substance_abuse/activities/gaming_disorders/en/) (2019年1月16日閲覧).

## Internet Use and the Tendency of Internet Addiction Among University Students

Masako KITADA<sup>1</sup>

### Abstract

The aim of this study is to clarify the current problem from the relationship between lifestyle and university students' internet use and addictive trends. As a result of the self-administered questionnaire survey for university students in Hokkaido, 62% of the subjects were classified as medium or higher internet addictive. Many university students decreased of daily activity time, such as sleep, study, going outside, watching television, and reading books due to excessive use of internet. In addition, 50% of the middle group of the internet addiction, and everyone in the high internet addiction group were aware of "internet addiction" by themselves. Based on this study, it is important to encourage awareness of the Internet addiction, building and keep on good lifestyle, and to provide sleep education at an early stage in order to prevent seriousness of the Internet Addiction.

**Keywords:** Internet Addiction, Life Style, University Students.

---

<sup>1</sup>Department of Child Development, Sapporo Gakuin University, kitamsk@sgu.ac.jp.