

自己管理スキルを活用した中学生のSNS及びインターネット依存 予防プログラム実施の評価 – 2年生へのプログラム実施の評価 –

佐久間 浩美

了徳寺大学・教養部

要旨

本研究の目的は、自己管理スキルを活用した中学生のSNS及びインターネット依存予防プログラムを実施した成果を検討することである。プログラムは、1年生から3年生まで3年間継続して行う内容であり、本稿では2年生に行ったプログラム実施の評価を報告する。

2年次に行った授業の成果として、女子においてはリスク認知の得点が有意に上がっていた。ネット利用時間においては全体では、平日の動画・情報検索利用時間、SNS利用時間、休日の動画・情報検索利用時間、ネットゲーム利用時間に有意な差が見られ授業後に利用時間が減少していた。男女別では男子においては休日の動画・情報検索利用時間、ネットゲーム利用時間、女子においては平日の動画・情報検索利用時間、SNS利用時間、休日の動画・情報検索利用時間に有意な差が見られ授業後に利用時間が減少しており、ネット利用の行動変容が見られていた。

今後は、ネット利用時間の減少が継続され、ネット依存を低減させる自己管理スキルを向上させるプログラムの内容を検討する必要がある。

キーワード：インターネット依存、自己管理スキル、中学生

Implementation of a social networking and internet addiction prevention program for middle school students using self-management skills – evaluation of program implementation for second-year students –

Hiromi Sakuma

Center for Liberal Arts Education, Ryotokuji University

Abstract

The purpose of this study was to examine the results of a social networking and Internet addiction prevention program for junior high school students using self-management skills. The program was designed to continue for three years from the first grade to the third grade, and this paper reports on the evaluation of the program conducted in the second grade.

As a result of the second-year class, the score of risk perception increased significantly among female students. In terms of time spent on the Internet, significant differences were found in time spent on video and information search, time spent on SNS on weekdays, time spent on video and information search on weekends, and time spent on online games, with a decrease in time spent after the class. By gender, there were significant differences between boys and girls in time spent searching for videos and information on weekdays and time spent playing online games on weekends, and between girls and boys in time spent searching for videos and information on weekdays, time spent using

SNS, and time spent searching for videos and information on weekends, indicating a behavioral change in Internet use.

In the future, it is necessary to examine the contents of programs to improve self-management skills to reduce Internet dependence, as the time spent on the Internet continues to decrease.

Keywords: Internet dependence, self-management skills, middle school students

I. 目的

インターネットゲーム依存は、2019年5月のWHOの会議で正式にゲーム障害と認定され、2022年1月より試行された。日本においては2017年の厚生労働省の調査¹⁾で、病的なインターネット使用が疑われる中学生、高校生は推計93万人であることが明らかになり、スマートフォンを持ち始める中学生段階での予防教育は喫緊の課題である。一方、2020年2月新型コロナウイルス感染症の蔓延により緊急事態宣言が出され、多くの中学生が自宅で過ごすことで、インターネット上のLINEやInstagramなどのソーシャルネットワーキングサービス、YouTubeなどの動画視聴、オンラインゲームの利用時間が増え、インターネットへの依存傾向が高まることが危惧された（以下、インターネットをネット、ソーシャルネットワーキングサービスをSNS、オンラインゲームをネットゲームと示す）。そこで筆者は、緊急事態宣言解除後の2020年6月から7月にかけてA市の中学生1,532名を対象にネット利用の調査²⁾を行った。その結果、緊急事態宣言中に、ネットの動画・情報検索、SNS、ネットゲームを合わせた合計利用時間は331分（5時間31分）、学校が再開された平日は184分（3時間4分）とネットの長時間利用の実態が示された。また、ネット依存については、不適応使用が27.2%、病的なネット使用が12.6%あり、40%近くの生徒に課題が見られた。学校保健においては、ネットへの依存性を疾患として捉えるだけでなく、児童生徒の日常生活に関わる問題として予防的な視点で捉えている。そのため「病的なネット使用」を「ネット依存傾向」と示しており³⁾、本報告書でも「病的なネット使用」を「ネット依存傾向」、「不適応使用」を「やや依存傾向」と示す。

上記の中学生のネット利用の調査²⁾において、全ての項目に欠損値のない1,001名を分析した結果⁴⁾、ネット依存傾向を促進する要因は、ネットでの動画・情報検索利用時間、SNS利用時間、ネットゲーム利用時間などのネット利用時間と、ネット利用の心理社会的要因として学校不適応感、承認欲求、抑うつであり、ネット依存傾向を抑制する要因は、自己管理スキルが示された。また、ネット利用から生じる問題行動と身体症状はネット依存傾向と関連していた⁴⁾。このことから、学校不適応感が強く抑うつ状態であることや承認欲求が高いものほど、ネット依存傾向を高めること、さらにネット利用に関する自己管理に役立つ自己管理スキルがネット依存傾向を抑制すること、そしてネット依存傾向が高まるほど問題行動や身体症状を多く示すことが示唆された。

近年、健康教育において行動変容に貢献する要因としてソーシャル・スキルやライフスキルなどの認知に関わるスキルが注目されている。その中でも自己管理スキルは、自己の行動を管理し、望ましい保健行動に貢献するスキルであると考えられている⁵⁾。そして自己管理スキルからは、問題解決的に取り組むスキル、否定的思考をコントロールするスキル、即座に得られる満足を先延ばしするスキルの3つの因子が抽出されている。筆者は、今までの研究で自己管理スキルの向上が望ましい性の意思決定・行動選択に役立つこと⁶⁾、自己管理スキルは、いじめ加害行動などの不適切な行動を抑止すること⁷⁾など、中学生、高校生の望ましい行動選択に貢献することを明らかにしている。そのため、ネット依存予防教育に、自己管理スキルを活用すれば、起こり得る結果を予測してネットを利用する、仲間に悪いからネットゲームをやめられないなどの否定的な思考や、仲間から賞賛されたい、ネットをやり続けたいなどの欲求をコントロールすることで、ネットの適切な利用行動に繋がるのが期待できる。そこで本研究では、中学1年生から中学3年生までの3年間を通して「自己管理スキルを活用した中学生のSNS及びインターネット依存予防プ

プログラム」を開発したものを利用し成果を検証した。

本稿は、自己管理スキルを活用した中学生のSNS及びインターネット依存予防プログラムの実施2年目の成果をまとめたものである。

II. 調査方法

1. 対象

対象は、T中学校2年生、134名（男子74名、女子60名）のうち、保護者から同意書が提出された114名全体の85.1%である。

2. 実施時期

授業は2022年11月15日（火）3時間目、4時間目に「ネットゲーム、SNSの使い方を考えよう」の内容で2年生4クラスに実施した。授業はA大学の養護教諭課程の学生が各クラスに2名ずつ出向いて行った。事前アンケートは、授業実施1週間前、事後アンケートは授業実施3週間後に行った。

3. 自己管理スキルを活用した授業内容

3時間目のネットゲームに関する授業は、ネットの長時間利用、不適切なネットゲームの課金問題を取り上げ、ネット利用の望ましい利用について考えさせネット利用のセルフコントロール力を高める授業を行った。4時間目のSNSの使い方についての授業は、SNSのインスタグラムでのネットトラブルを取り上げ、SNSに挙げられた誹謗・中傷はネットいじめであり、ネット依存であることを理解させ、投稿する前の注意点について考えさせる授業を行った。

1) 3時間目のネットゲーム利用についての授業内容

生徒に1日にどの位ネットを使用しているのか、昨日使用したネットの動画視聴・情報検索、ゲーム、SNSの合計利用時間をワークシートに記入させた。その上で1日にネット利用が1時間、勉強2時間、睡眠時間9時間の人とネット利用時間が3時間、勉強0時間、睡眠時間5時間の人の生活を例に挙げ、それを続けることによる結果について考えさせた。さらに、「2時間勉強していてもネットを4時間以上しているものは、30分未満の勉強でもネットを使っていないものより成績が良くない」という研究結果⁸⁾を示し、ネットの長時間利用が成績の低下をもたらすことを示した。ケーススタディでは「中学2年生のAは友人に勧められ無料のオンラインゲームを始めるが、ゲーム進行に優位なアイテムが欲しくなり課金を始めてしまう。ガチャのシステム（くじを引くとランダムにアイテムが出てくる仕組み）でなかなか良いアイテムを手に入れることができずにお年玉まで課金するようになってしまった。夜中までゲームをしているせいで授業中も集中できず成績も落ちてしまった」という事例を取り上げた。Aにどのようにアドバイスするのかを個人で考え、グループで意見をまとめ発表させた。そして出された意見を①ネットに費やしている時間やお金はこれで良いのか、②失っているものはなにかとの視点でまとめていった。Aの事例を通してネットを正しく使うためには、ネット利用に関するセルフコントロール力を高めることが大事である。そのためには、①利用時間の可視化、②やるべきことを先にする、③マイルールを決める、④5分だけ利用を先延ばしする、⑤夜はスマホをリビングに置くなどが有効であることを示した。その上で、ネットゲームのアプリは無料だが、ゲームを進めるうちに課金したくなるシステムになっている。無料のわなに気づくことが大事であることをまとめとした。

2) 4時間目のSNS利用についての授業内容

インスタグラムやフェイスブック、X（旧ツイッター）などのSNS利用の際に友人などに限定した公開にするなどの制限をかけていないと見知らぬ人から誘いの連絡がきたり、インスタグラムと連動して質問形式のア

プリをいれたことで誹謗中傷のコメントが入ってきたなどの事件が増えていることを示し、事例をもとに対処方法を考えさせた。事例は「中学校2年生のBは文化祭で発表するダンス部のグループダンスのメンバーに抜擢され、皆に応援してもらおうと自分の友人限定に公開しているInstagramに練習風景を投稿し、質問を受け付けるアプリを連動させた。するとひどい書き込みが続いた。アカウントを知っている友人であることは確かであるが、誰が投稿しているのかがわからず次第に学校に行きたくないと考えるようになった」というものである。Bにどのようにアドバイスすれば良いのか個人で考え、グループで意見をまとめ発表させた。そして出された意見を、①この状態を放っておいたらどうなるのか、②どうしたら解決できるのかなどの観点でまとめていった。自分の名前を出さず匿名で相手が嫌がることやおとしめる個人情報を流したり、無責任な噂を広めることは誹謗中傷であり犯罪行為である。個人情報を伏せたアカウント（捨アカ）を消しても、必ず本人であることが特定されるため軽い気持ちで載せたコメントの代償は大きいことを示した。また、誹謗中傷を書き込むことがやめられないこともネット依存の一種である。文部科学省の調査によるとネットによるいじめの認知件数は過去最高になっている。悪口や個人情報の流出などの状況を黙っているとさらにその行為はエスカレートするため、被害を受けた場合は勇気をもって大人に相談してもらいたいことをまとめとした。

4. 調査方法と内容

1) 調査方法

本プログラムは、中学1年生から中学3年生まで継続的に実施し、生徒の3年間の変化を検証する。方法としては、以下の通りである。①匿名性を守り3年間の追跡調査を行うため同じ番号シールが入っている9つの糊付け封筒を用意する。②糊付け封筒に自分の名前を記入してもらい封をして回収し学級担任が保管する。③学級担任は実施ごとに番号シールの入っている封筒を生徒に渡し、生徒が自分で質問紙調査に貼る。これらにより個人名が分からなくても番号シールで追跡でき、プライバシーを保護することを保障する。実施時間は約20分を要する。

2) 調査内容

(1) 属性

性別、学年を尋ねた。

(2) ネットの利用環境

スマートフォン（以下スマホと示す）とネットに繋がるゲーム機について、それぞれに対して、所持している、「はい」「いいえ」の2件法で尋ね、さらに所持している者に対して、家では使用に関するルールがある、フィルタリングがかけてある、について「はい」「いいえ」の2件法で尋ねた。

(3) ネットの利用時間

学校がある平日と学校のない休日（土日）の一日のネットの利用時間を、動画・情報検索、SNS、ネットゲームの3項目について、「全くしない」「1時間未満」「1～2時間未満」「2～3時間未満」「3～4時間未満」「4～5時間未満」「5～6時間未満」「6時間以上」の8件法で尋ねた。

(4) ネットゲーム

ネットゲームについて主に使っている機種（スマートフォン、ゲーム機、パソコン・タブレット）について尋ねた。

(5) SNSやネットゲームをやり取りする相手

ネットでやり取りする相手を、「もともとの友だち」「もともとの友だちではない」について尋ねた。さらに、もともとの友だち以外の人とやりとりしている人のみにその相手を「知らない人（SNSで交流しただけ、ネットゲームで対戦しただけ）」「ネット上で知り合い友だちになった人」「ネットで知り合い友だちになった人

で、実際に会ったことのある人」の3項目について、「そうだ」「そうではない」の2件法で尋ねた。

(6) ネット依存

ネット依存に関しては、Youngが開発したYoung's Diagnostic Questionnaire (YDQ) の日本語訳^{9,10}の8項目について「はい」「いいえ」の2件法で尋ねた。はいと回答した合計数でネット依存度を評価した。「はい」の数が0から2までを「依存傾向なし」、3から4を「やや依存傾向」、5から8を「依存傾向あり」とした。

(7) ネット依存に関連する要因

① ネット依存に関連する心理的要因

ネットに関する効果認知は、「SNSやネットゲームをすることは、とても楽しいことだと思う」などの4項目、リスク認知⁴⁾は、「SNSやネットゲームは自分の目や体に悪い影響を与えると思う」などの4項目、学校不適応感⁴⁾は、「学校には親しい友人がいる(逆転項目)」などの4項目、承認欲求⁴⁾は、「私は、みんなの人気者になりたいと思っている」などの4項目、抑うつ⁴⁾は「悲しい」などの5項目、自己管理スキル⁵⁾は、「何かをしようとするときには、十分に情報を収集する」などの10項目について、「当てはまらない」、「あまり当てはまらない」、「やや当てはまる」、「当てはまる」、の4件法で尋ねた。「当てはまらない」から「当てはまる」まで1点から4点を割り当て合計得点が高いほどその項目の傾向が高いとした。知識は、「ネットゲームのやりすぎは自分ではやめられなくなり病院の治療が必要となる」などの7項目について、「間違っている」、「分からない」、「正しい」の3件法で尋ねた。誤答0点、分からない1点、正答2点を割り当て合計得点が高いほど知識が多いとした。

② ネット依存に関連する社会的要因

ソーシャル・サポート⁴⁾は、「あなたに元気がないと、すぐに気づいてはげましてくれる」について友だち、先生、親の3項目に分けて、「当てはまらない」、「あまり当てはまらない」、「やや当てはまる」、「当てはまる」、の4件法で尋ねた。「当てはまらない」から「当てはまる」まで1点から4点まで割り当て合計得点が高いものほどソーシャル・サポートが多いとした。

③ ネット利用に関連する行動

自己管理行動は、「SNSやネットゲームを行うときは、時間を決めている」などの6項目、危機回避行動は、「自分や友人の個人情報(名前、学校名、住所、電話番号、写真、LINEアカウント)をSNSに書き込んでいないなどの5項目について、「当てはまらない」、「あまり当てはまらない」、「やや当てはまる」、「当てはまる」、の4件法で尋ねた。1点から4点までとし合計得点が高いほどその項目の行動が多いとした。

(8) ネット利用から生じる問題行動

問題行動は、「SNSやネットゲームを家族に注意され、暴言を吐いたり、物に当たった」などの7項目について、「当てはまらない」、「あまり当てはまらない」、「やや当てはまる」、「当てはまる」、の4件法で尋ねた。合計得点が高いほど問題行動が多いとした。

(9) ネット利用から生じる身体症状

身体症状⁴⁾は、「視力が低下した」などの5項目について、「当てはまる」、「やや当てはまる」、「あまり当てはまらない」、「当てはまらない」、の4件法で尋ねた。1点から4点までとし合計得点が高いほど身体症状が多いとした。

5. 分析方法

ネット依存に関連する心理的要因、社会的要因であるリスク認知、学校不適応感、承認欲求、抑うつ、自己管理スキル、ソーシャル・サポートとネット利用から生じる身体症状については、先行研究で妥当性が検

証されている質問項目を使用した。本研究で質問項目を作成した効果認知、知識、自己管理行動、危機回避行動、問題行動の質問項目については、信頼性係数 α を求めて信頼性を検証した。分析にあたっては、ネットの利用環境の男女差については χ^2 検定を用いた。ネットでやり取りする相手についての男女差は Mann-Whitney の U 検定を用いた。授業前後のネットの利用時間、ネット依存の変化については、Wilcoxon の符号付順位検定を用いた。授業前後のネット依存に関連する要因の変化、ネット利用から生じる問題行動、身体症状の変化については、対応のある t 検定を用いた。未回答は欠損値として分析しているため、質問項目ごとに有効回答数が異なっている。調査集計と統計解析には SPSS for Windows Ver27.0 を用いた。

授業後の感想文の自由記述を学習後の行動に対する意欲として評価した。感想文の分析の観点として、前提的段階（学習への構え）、反応・感情的態度（どう感じたか）、価値づけ・認知的態度（どう考えたか）、行動的態度（どうすべきか、行動への準備）があり、前提的段階から行動的態度になるほど、行動変容を起こしやすい¹¹⁾と考えられている。そこで授業後の感想記述を意味のある一文で区切りコードとした。同じ内容を意味するコードを、サブカテゴリー、カテゴリーとまとめ上げた。

6. 倫理的配慮

全ての生徒の保護者に研究の趣旨を文書で説明した。本研究は、了徳寺大学生命倫理委員会（承認番号 21-04）の承認を得て実施した。

Ⅲ. 研究結果

1. 授業の結果

1) 授業の様子

生徒は皆熱心に授業を聴き、授業者からの質問には積極的に回答し、グループ討議にも積極的に参加していた。1年次と比べグループ内の意見交換やまとめがうまくできていた。3時間目のAに対するアドバイスは、『一日のスマホゲームの時間を決める』『スマホに使用時間の制限をかけてもらう、課金のないシステムのゲームをする』『ほかの趣味を見つける』など、Aがゲームに夢中になって時間管理ができていないこと、課金が止まらないことについてのアドバイスが示されていた。4時間目のBに対するアドバイスは、『質問を受け付けるアプリを消す』『一人のため込まないで友達や先生に相談する』『インスタにはあげないほうがいい』など、アンチコメントを気にしない、また一人で抱え込まずに相談するなどのアドバイスや、『ダンスをインスタグラムに挙げることや質問を受け付けるアプリを載せることについてやめた方がよい』とSNSには挙げない方がよいとBに伝える意見を発表していた。

2. 調査の結果

1) 授業実施

(1) 利用環境

携帯電話（スマートフォン）を持っている生徒は、回答のあった122名中120名98.4%であり、男子は97.1%、女子は100%であり有意な差が見られなかった。携帯電話（スマートフォン）のルールがあるものは、85名70.2%、フィルタリングがかかっているものは、72名59.5%であり、男女で差が見られなかった。ネットに繋がるゲーム機を持っている生徒は、123名中106名86.2%であり男子の方が多く持っていた ($p=0.001$)。ゲーム機のルールがあるものは、73人70.9%であり、フィルタリングがかかっているものは、52人48.1%であり、男子の方が多かった ($p=0.01$)。1年生時には、スマホを持っているもの94.7%、ルールのあるもの71.7%、フィルタリングがかかっているもの60.5%、ネットに繋がるゲーム機を持っているもの87.7%、ゲーム機のルールがあるもの61.4%、ゲーム機のフィルタリングがあるもの

45.6%であり、ほぼ昨年度と変わりはないがゲーム機にルールがあるものが増えていた。

(2) ネット利用時間

ネットのコンテンツ別に、動画・情報検索、SNS、ネットゲームの利用時間を尋ねたところ、表1に示すように、平日で2時間以上利用するものは、動画・情報検索で38.4%（1年次30.4%）、SNSで22.3%（1年次20.5%）、ネットゲームで24.1%（1年次24.1%）であった。休日で2時間以上利用するものは、動画・情報検索で56.2%（1年次48.2%）、SNSで39.3%（1年次28.6%）ネットゲームで42.0%（1年次39.3%）であった。1年次と比較すると平日の動画・情報検索利用時間（ $p=0.008$ ）、SNS利用時間（ $p=0.05$ ）、休日の動画・

表1 1年次，2年次の授業前のネット利用時間

		全体 (n=112)				男子 (n=63)				女子 (n=49)			
		1年次		2年次		1年次		2年次		1年次		2年次	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
平日の 報 検 索 動 画 ・ 情	全くしない	9	8.0	3	2.7	5	7.9	2	3.2	4	8.2	1	2.0
	1時間未満	45	40.2	34	30.4	24	38.1	17	27.0	21	42.9	17	34.7
	1~2時間未満	24	21.4	32	28.6	13	20.6	15	23.8	11	22.4	17	34.7
	2~3時間未満	20	17.9	23	20.5	12	19.0	15	23.8	8	16.3	8	16.3
	3~4時間未満	9	8.0	13	11.6	7	11.1	9	14.3	2	4.1	4	8.2
	4~5時間未満	2	1.8	5	4.5	2	3.2	3	4.8	0	0.0	2	4.1
	5~6時間未満	2	1.8	1	0.9	0	0.0	1	1.6	2	4.1	0	0.0
6時間以上	1	0.9	1	0.9	0	0.0	1	1.6	1	2.0	0	0.0	
平 日 の S N S	全くしない	22	19.6	12	10.7	17	27.0	8	12.7	5	10.2	4	8.2
	1時間未満	50	44.6	43	38.4	31	49.2	27	42.9	19	38.8	16	32.7
	1~2時間未満	17	15.2	32	28.6	7	11.1	16	25.4	10	20.4	16	32.7
	2~3時間未満	12	10.7	12	10.7	1	1.6	6	9.5	11	22.4	6	12.2
	3~4時間未満	4	3.6	5	4.5	2	3.2	3	4.8	2	4.1	2	4.1
	4~5時間未満	1	0.9	6	5.4	0	0.0	1	1.6	1	2.0	5	10.2
	5~6時間未満	1	0.9	1	0.9	1	1.6	1	1.6	0	0.0	0	0.0
6時間以上	5	4.5	1	0.9	4	6.3	1	1.6	1	2.0	0	0.0	
ゲ ー ム ネ ッ ト	全くしない	30	26.8	30	26.8	8	12.7	5	7.9	22	44.9	25	51.0
	1時間未満	34	30.4	38	33.9	19	30.2	22	34.9	15	30.6	16	32.7
	1~2時間未満	21	18.8	17	15.2	14	22.2	14	22.2	7	14.3	3	6.1
	2~3時間未満	15	13.4	14	12.5	14	22.2	11	17.5	1	2.0	3	6.1
	3~4時間未満	7	6.3	8	7.1	5	7.9	6	9.5	2	4.1	2	4.1
	4~5時間未満	3	2.7	2	1.8	2	3.2	2	3.2	1	2.0	0	0.0
	5~6時間未満	1	0.9	1	0.9	0	0.0	1	1.6	1	2.0	0	0.0
6時間以上	1	0.9	2	1.8	1	1.6	2	3.2	0	0.0	0	0.0	
休 日 の 報 検 索 動 画 ・ 情	全くしない	5	4.5	3	2.7	4	6.3	3	4.8	1	2.0	0	0.0
	1時間未満	31	27.7	15	13.4	17	27.0	7	11.1	14	28.6	8	16.3
	1~2時間未満	22	19.6	31	27.7	8	12.7	14	22.2	14	28.6	17	34.7
	2~3時間未満	25	22.3	19	17.0	17	27.0	10	15.9	8	16.3	9	18.4
	3~4時間未満	13	11.6	14	12.5	7	11.1	10	15.9	6	12.2	4	8.2
	4~5時間未満	8	7.1	19	17.0	7	11.1	11	17.5	1	2.0	8	16.3
	5~6時間未満	4	3.6	7	6.3	2	3.2	4	6.3	2	4.1	3	6.1
6時間以上	4	3.6	4	3.6	1	1.6	4	6.3	3	6.1	0	0.0	
休 日 の S N S	全くしない	20	17.9	12	10.7	16	25.4	8	12.7	4	8.2	4	8.2
	1時間未満	38	33.9	27	24.1	22	34.9	18	28.6	16	32.7	9	18.4
	1~2時間未満	22	19.6	29	25.9	13	20.6	17	27.0	9	18.4	12	24.5
	2~3時間未満	15	13.4	17	15.2	6	9.5	8	12.7	9	18.4	9	18.4
	3~4時間未満	7	6.3	11	9.8	0	0.0	4	6.3	7	14.3	7	14.3
	4~5時間未満	5	4.5	9	8.0	3	4.8	4	6.3	2	4.1	5	10.2
	5~6時間未満	1	0.9	5	4.5	0	0.0	3	4.8	1	2.0	2	4.1
6時間以上	4	3.6	2	1.8	3	4.8	1	1.6	1	2.0	1	2.0	
休 日 の ゲ ー ム ネ ッ ト	全くしない	32	28.6	28	25.0	9	14.3	5	7.9	23	46.9	23	46.9
	1時間未満	21	18.8	25	22.3	11	17.5	8	12.7	10	20.4	17	34.7
	1~2時間未満	15	13.4	12	10.7	9	14.3	11	17.5	6	12.2	1	2.0
	2~3時間未満	18	16.1	17	15.2	14	22.2	15	23.8	4	8.2	2	4.1
	3~4時間未満	8	7.1	11	9.8	7	11.1	8	12.7	1	2.0	3	6.1
	4~5時間未満	8	7.1	10	8.9	6	9.5	8	12.7	2	4.1	2	4.1
	5~6時間未満	5	4.5	2	1.8	5	7.9	2	3.2	0	0.0	0	0.0
6時間以上	5	4.5	7	6.3	2	3.2	6	9.5	3	6.1	1	2.0	

*:p<0.05 ***:p<0.001

情報検索利用時間 ($p<0.001$), SNS利用時間 ($p<0.001$) が有意に長くなっていた。男女別にみると女子には変化が見られなかったが、男子において平日の動画・情報検索利用時間 ($p=0.005$), SNS利用時間 ($p=0.046$), 休日の動画・情報検索利用時間 ($p=0.003$), SNS利用時間 ($p=0.008$), ネットゲーム利用時間 ($p=0.028$) が有意に長くなっていた。

(3) ネットゲームを行なっている機種

ネットゲームを利用しているものの内、スマートフォンが45名、ゲーム機が33名、パソコン・タブレットが13名であった。昨年と同じ傾向であった。

(4) ネットでやり取りする相手

ネットでやり取りしている相手は、表2に示す通り、もともとの友だちが最も多く89.1%、もともとの友だち以外の人とのやりとりをしているものは33.0%であった。SNS上でやりとりをしているだけ、ゲームで対戦しただけで友だちではない人とやりとりしているのは全体の27.0%、ネットで知り合い友だちになったが実際に会ったことのない友だちは19.1%、ネットでは知り合い実際に会ったことのある友だちは5.2%であった。男女別では差がみられなかった。昨年と質問項目を換えているため正確には比較できないが、1年次にはネットでやり取りする人については、もともとの友だちが79.6%、ネットで知り合った人で友だちではない人が50.5%、ネットで知り合い実際にあったことのない友だちが61.2%、ネットで知り合い実際にあったことのある友だちで2.9%であった。よってSNS上でやりとりしただけ、ゲームで対戦しただけの人、ネットで知り合い友だちになったが実際にあったことがない人は、減っていたことが示された。しかしネットで知り合い友だちになって実際に会ったことがあるものは増えていた。

表2 ネットでやり取りする相手

	全体			男子			女子			Mann-WhitneyのU検定 p 値
	回答数 n	該当するもの n	%	回答数 n	該当するもの n	%	回答数 n	該当するもの n	%	
もともとの友だち	119	106	89.1	68	58	85.3	51	48	94.1	0.18
もともとの友だち以外の人とやっている	115	38	33.0	66	23	34.8	49	15	30.6	0.39
ネット上の知らない人、SNSで交流しただけ、ゲームで対戦しただけで友だちではない	115	31	27.0	66	19	28.8	49	12	24.5	0.28
ネットで知り合い友だちになった人	115	22	19.1	66	12	18.2	49	10	20.4	0.46
ネットで知り合い友達になって実際に会ったことのある友だち	115	6	5.2	66	3	4.5	49	3	6.1	0.54

(5) ネット依存

ネット依存傾向は、Youngが作成したインターネットの病的使用者をスクリーニングする8項目からなるスクリーニングテストYoung's Diagnostic Questionnaire (YDQ) 日本語訳の8つの質問項目で検討した。本研究では、8つの質問項目で、はいと回答した数が0～2までが依存傾向なし、3～4までがやや依存傾向、5～8までが依存傾向ありと示した。1年次、2年次の両方に回答のあった104人のうち、依存傾向なしは49.0%、やや依存傾向は26.9%、依存傾向ありは24.0%であった。男女別に見ると、男子で依存傾向なしは53.3%、やや依存傾向ありは21.7%、依存傾向ありは25.0%、女子で依存傾向なしは43.2%、やや依存傾向ありは34.1%、依存傾向ありは22.7%であった。1年次に比べると2年次では全体、男女別ともに依存傾向ありが増え、全体では13.5%から24.0% ($p<0.001$)、男子は11.7%から25.0% ($p=0.002$)、女子は15.9%から22.7% ($p=0.031$) になり有意な差がみられた (表3)。

表3 1年次, 2年次の授業前のネット依存度の変化

	全体 (n=104)					男子(n=60)					女子(n=44)				
	1年次		2年次		Wilcoxonの符号付順位検定 <i>p</i> 値	1年次		2年次		Wilcoxonの符号付順位検定 <i>p</i> 値	1年次		2年次		Wilcoxonの符号付順位検定 <i>p</i> 値
	n	%	n	%		n	%	n	%		n	%	n	%	
依存傾向なし	58	55.8	51	49.0	<0.001***	36	60.0	32	53.3		22	50.0	19	43.2	
やや依存傾向	32	30.8	28	26.9		17	28.3	13	21.7	0.002**	15	34.1	15	34.1	0.031*
依存傾向あり	14	13.5	25	24.0		7	11.7	15	25.0		7	15.9	10	22.7	

***:p<0.001 **:p<0.01 *:p<0.05

(6) ネット依存に関連する要因

ネット依存に関連する要因の心理的要因として、効果認知、リスク認知、学校不適応感、承認欲求、抑うつ、知識、自己管理スキル、社会的要因として、ソーシャル・サポートの多さ、ネット利用に関する行動として、自己管理行動、危機回避行動とした。そのうち先行研究⁴⁾で尺度として用いられていない効果認知、知識、自己管理行動、危機回避行動の質問項目について信頼性係数 α を算出し、効果認知は0.73、自己管理行動は0.65、危機回避行動は0.84であったため分析に用いた。知識の信頼性係数 α は0.55と低かったがネット依存に関する知識の特性を示した項目であるため分析に用いた。

1年次と2年次の得点の差について対応のあるt検定を用いて検討した。1年次より2年次の方が得点の高い項目は知識 ($p=0.003$)、学校不適応感 ($p=0.02$) であり、男女別では男子には差が見られず、女子は1年次より2年次の方が知識 ($p=0.002$)、学校不適応感 ($p=0.02$) が有意に高かった (表4)。

表4 1年次, 2年次の授業前のネット依存に関連する要因 対応のあるt検定

	全体				男子				女子						
	1年次		2年次		<i>p</i> 値	1年次		2年次		<i>p</i> 値	1年次		2年次		<i>p</i> 値
	n	平均値 (標準偏差)	平均値 (標準偏差)	n		平均値 (標準偏差)	平均値 (標準偏差)	n	平均値 (標準偏差)		平均値 (標準偏差)				
心理的要因															
効果認知	104	11.5(2.6)	11.9(2.8)	0.17	60	12.2(2.4)	12.4(2.9)	0.54	44	10.6(2.6)	11.1(2.6)	0.19			
リスク認知	103	11.1(2.3)	11.4(2.2)	0.23	59	10.8(2.4)	11.3(2.5)	0.15	44	11.5(2.1)	11.5(1.8)	0.94			
学校不適応感	112	6.9(2.4)	7.4(2.3)	0.02*	63	7.0(2.5)	7.3(2.5)	0.28	49	6.9(2.3)	7.6(2.2)	0.02*			
承認欲求	113	8.7(3.2)	9.0(3.6)	0.20	64	8.7(3.0)	9.2(3.6)	0.14	49	8.7(3.5)	8.7(3.6)	0.95			
抑うつ	104	8.8(4.4)	9.0(4.4)	0.66	60	8.6(4.3)	8.4(4.4)	0.78	44	9.2(4.4)	9.9(4.2)	0.29			
知識	112	10.4(2.2)	11.1(2.2)	0.003**	64	10.3(2.4)	10.7(2.3)	0.18	48	10.6(2.0)	11.6(1.9)	0.002**			
自己管理スキル	106	26.9(5.1)	26.2(4.9)	0.10	60	26.6(5.5)	25.9(5.0)	0.28	46	27.3(4.6)	26.7(4.7)	0.14			
社会的要因															
ソーシャル・サポートの多さ	112	8.8(2.2)	9.0(2.2)	0.38	63	8.7(2.4)	9.0(2.3)	0.23	49	8.9(2.5)	8.9(2.1)	0.87			
ネット利用に関する行動															
自己管理行動	102	17.0(3.1)	16.5(3.3)	0.18	58	17.6(3.2)	16.8(3.6)	0.30	44	16.2(2.9)	16.3(2.8)	0.86			
危機回避行動	103	18.2(3.9)	18.7(2.6)	0.29	59	18.1(4.2)	18.6(2.9)	0.06	44	18.3(3.6)	18.9(2.2)	0.33			

*:p<0.05 **:p<0.01 ***:p<0.001 1年次、2年次に両方の得点があるものを対象としているため有効回答数は項目ごとに異なっている

(7) ネット利用から生じる問題行動, 身体症状

問題行動の項目は、先行研究⁴⁾で用いられていない項目もあったため信頼性係数 α を算出した。信頼性係数アルファは0.70であったため分析に用いた。ネット利用から生じる問題行動と身体症状について1年次と2年次の差を対応のあるt検定を用いて検討した。有意な差が見られたのは、全体では問題行動 ($p=0.009$) であり、1年次より2年次に問題行動が高まっていた。男女別では差が見られなかった (表5)。

表5 1年次, 2年次の授業前のネット利用から生じる問題行動, 身体症状

対応のあるt検定

	全体				男子				女子			
	1年次		2年次		1年次		2年次		1年次		2年次	
	n	平均値 (標準偏差)	平均値 (標準偏差)	p値	n	平均値 (標準偏差)	平均値 (標準偏差)	p値	n	平均値 (標準偏差)	平均値 (標準偏差)	p値
問題行動	102	11.0(3.1)	12.0(3.7)	0.009**	58	11.2(2.9)	12.1(3.9)	0.06	44	10.8(3.3)	11.8(3.3)	0.06
身体症状	112	8.9(3.3)	9.1(3.5)	0.39	63	8.0(2.7)	8.4(3.1)	0.30	49	10.0(3.6)	10.1(3.8)	0.89

*:p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001 授業前、授業後、両方の得点があるものを対象としているため 有効回答数は項目ごとに異なっている

2) 授業実施後

(1) ネット利用時間の変化

授業前後のインターネット利用時間の変化については表6に示すようにWilcoxonの符号付順位検定を

表6 授業前後のネット利用時間

	全体 (n=111)				男子 (n=59)				女子 (n=52)				
	授業前		授業後		授業前		授業後		授業前		授業後		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
平日の動画・情報検索	全くしない	3	2.7	6	5.4	1	1.7	3	5.1	2	3.8	3	5.8
	1時間未満	34	30.6	38	34.2	16	27.1	13	22.0	18	34.6	25	48.1
	1~2時間未満	32	28.8	37	33.3	15	25.4	20	33.9	17	32.7	17	32.7
	2~3時間未満	22	19.8	18	16.2	13	22.0	14	23.7	9	17.3	4	7.7
	3~4時間未満	12	10.8	8	7.2	8	13.6	5	8.5	4	7.7	3	5.8
	4~5時間未満	5	4.5	2	1.8	3	5.1	2	3.4	2	3.8	0	0.0
	5~6時間未満	1	0.9	0	0.0	1	1.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0
6時間以上	2	1.8	2	1.8	2	3.4	2	3.4	0	0.0	0	0.0	
平日のSNS	全くしない	12	10.8	11	9.9	8	13.6	8	13.6	4	7.7	3	5.8
	1時間未満	42	37.8	48	43.2	25	42.4	25	42.4	17	32.7	23	44.2
	1~2時間未満	33	29.7	28	25.2	16	27.1	16	27.1	17	32.7	12	23.1
	2~3時間未満	11	9.9	16	14.4	5	8.5	5	8.5	6	11.5	11	21.2
	3~4時間未満	4	3.6	4	3.6	2	3.4	2	3.4	2	3.8	2	3.8
	4~5時間未満	5	4.5	2	1.8	0	0.0	1	1.7	5	9.6	1	1.9
	5~6時間未満	1	0.9	0	0.0	1	1.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0
6時間以上	3	2.7	2	1.8	2	3.4	2	3.4	1	1.9	0	0.0	
平日のゲームネット	全くしない	32	28.8	35	31.5	4	6.8	7	11.9	28	53.8	28	53.8
	1時間未満	35	31.5	33	29.7	19	32.2	14	23.7	16	30.8	19	36.5
	1~2時間未満	18	16.2	20	18.0	15	25.4	18	30.5	3	5.8	2	3.8
	2~3時間未満	13	11.7	10	9.0	10	16.9	9	15.3	3	5.8	1	1.9
	3~4時間未満	8	7.2	9	8.1	6	10.2	8	13.6	2	3.8	1	1.9
	4~5時間未満	2	1.8	0	0.0	2	3.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0
	5~6時間未満	1	0.9	1	0.9	1	1.7	0	0.0	0	0.0	1	1.9
6時間以上	2	1.8	3	2.7	2	3.4	3	5.1	0	0.0	0	0.0	
休日の動画・情報検索	全くしない	3	2.7	6	5.4	2	3.4	4	6.8	1	1.9	2	3.8
	1時間未満	15	13.5	20	18.0	7	11.9	8	13.6	8	15.4	12	23.1
	1~2時間未満	29	26.1	34	30.6	12	20.3	15	25.4	17	32.7	19	36.5
	2~3時間未満	19	17.1	20	18.0	8	13.6	11	18.6	11	21.2	9	17.3
	3~4時間未満	15	13.5	13	11.7	11	18.6	9	15.3	4	7.7	4	7.7
	4~5時間未満	18	16.2	8	7.2	10	16.9	5	8.5	8	15.4	3	5.8
	5~6時間未満	7	6.3	4	3.6	4	6.8	2	3.4	3	5.8	2	3.8
6時間以上	5	4.5	6	5.4	5	8.5	5	8.5	0	0.0	1	1.9	
休日のSNS	全くしない	12	10.8	8	7.2	8	13.6	6	10.2	4	7.7	2	3.8
	1時間未満	27	24.3	32	28.8	17	28.8	19	32.2	10	19.2	13	25.0
	1~2時間未満	29	26.1	28	25.2	16	27.1	14	23.7	13	25.0	14	26.9
	2~3時間未満	16	14.4	21	18.9	7	11.9	10	16.9	9	17.3	11	21.2
	3~4時間未満	11	9.9	9	8.1	4	6.8	3	5.1	7	13.5	6	11.5
	4~5時間未満	7	6.3	5	4.5	2	3.4	3	5.1	5	9.6	2	3.8
	5~6時間未満	5	4.5	3	2.7	3	5.1	1	1.7	2	3.8	2	3.8
6時間以上	4	3.6	5	4.5	2	3.4	3	5.1	2	3.8	2	3.8	
休日のゲームネット	全くしない	29	26.1	34	30.6	3	5.1	6	10.2	26	50.0	28	53.8
	1時間未満	24	21.6	18	16.2	7	11.9	7	11.9	17	32.7	11	21.2
	1~2時間未満	10	9.0	22	19.8	9	15.3	14	23.7	1	1.9	8	15.4
	2~3時間未満	17	15.3	15	13.5	15	25.4	13	22.0	2	3.8	2	3.8
	3~4時間未満	13	11.7	11	9.9	10	16.9	10	16.9	3	5.8	1	1.9
	4~5時間未満	9	8.1	1	0.9	7	11.9	1	1.7	2	3.8	0	0.0
	5~6時間未満	2	1.8	2	1.8	2	3.4	2	3.4	0	0.0	0	0.0
6時間以上	7	6.3	8	7.2	6	10.2	6	10.2	1	1.9	2	3.8	

***:p<0.001 **:p<0.01 *:p<0.05

用いて検討した。全体では、平日の動画・情報検索利用時間 ($p=0.01$) SNS利用時間 ($p=0.03$), 休日の動画・情報検索利用時間 ($p=0.01$) ゲーム利用時間 ($p=0.02$) に有意な差が見られ授業後に利用時間が短くなっていた。男女別では男子においては休日の動画・情報検索利用時間 ($p=0.01$), ネットゲーム時間 ($p=0.01$), 女子においては平日の動画・情報検索利用時間 ($p=0.01$), SNS利用時間 ($p=0.02$), 休日の動画・情報検索利用時間 ($p=0.02$) に有意な差が見られ授業終了3週間後に利用時間が短くなっていた。

(2) インターネット依存の変化

授業前後のインターネット依存度の変化については表7に示すように、授業前に依存傾向ありの生徒が全体で26名、授業後に25名と減っていたがWilcoxonの符号付順位検定を持って検討した結果、授業前後に有意な差は見られなかった。

表7 授業前後のネット依存の変化

	全体 (n=111)					男子(n=62)					女子(n=49)				
	授業前		授業後		Wilcoxonの符号付順位検定 p 値	授業前		授業後		Wilcoxonの符号付順位検定 p 値	授業前		授業後		Wilcoxonの符号付順位検定 p 値
	n	%	n	%		n	%	n	%		n	%	n	%	
依存傾向なし	54	48.6	50	45.0	0.69	34	54.8	27	43.5	0.53	20	40.8	23	46.9	0.82
やや依存傾向	31	27.9	36	32.4		14	22.6	24	38.7		17	34.7	12	24.5	
依存傾向あり	26	23.4	25	22.5		14	22.6	11	17.7		12	24.5	14	28.6	

(3) 授業後のネット依存に関連する要因の変化

授業前後のネット依存に関連する要因の変化について対応のあるt検定を行った。全体においては授業前後に有意な差がみられなかった。男女別にみると女子がリスク認知の得点を高めていた($p=0.03$) (表8)。

表8 授業前後の男女別 ネット依存に関連する要因 対応のあるt検定

	全体				男子				女子						
	授業前		授業後		p 値	授業前		授業後		p 値	授業前		授業後		p 値
	n	平均値 (標準偏差)	平均値 (標準偏差)	n		平均値 (標準偏差)	平均値 (標準偏差)	n	平均値 (標準偏差)		平均値 (標準偏差)				
心理的要因															
効果認知	112	11.8(2.8)	11.6(2.7)	0.19	61	12.4(2.9)	12.0(2.9)	0.23	51	11.3(2.7)	11.2(2.5)	0.58			
リスク認知	111	11.2(2.3)	11.4(2.2)	0.27	61	11.0(2.7)	11.1(2.3)	0.82	50	11.4(1.8)	11.9(2.0)	0.03*			
学校不適応感	113	7.6(2.4)	7.6(2.4)	0.75	61	7.4(2.6)	7.7(2.6)	0.37	52	7.7(2.2)	7.6(2.3)	0.47			
承認欲求	113	8.9(3.6)	8.7(4.5)	0.40	61	9.1(3.6)	8.9(3.4)	0.68	52	8.7(3.6)	8.4(3.4)	0.32			
抑うつ	104	9.2(4.5)	8.8(4.5)	0.14	58	8.6(4.6)	8.3(4.8)	0.44	46	10.0(4.2)	9.4(4.1)	0.18			
知識	114	11.0(2.4)	11.0(2.7)	0.92	61	10.6(2.5)	10.3(3.0)	0.27	53	11.5(2.1)	11.9(2.1)	0.05			
自己管理スキル	112	26.2(4.7)	26.0(4.6)	0.43	60	25.9(4.9)	26.0(4.6)	0.86	52	26.5(4.5)	26.0(4.6)	0.15			
社会的要因															
ソーシャル・サポートの多さ	113	8.9(2.2)	9.1(2.2)	0.11	61	8.8(2.3)	9.3(2.2)	0.57	52	8.9(2.1)	8.9(4.6)	0.92			
ネット利用に関する行動															
自己管理行動	110	16.5(3.2)	17.0(3.1)	0.12	59	16.9(3.6)	17.3(3.2)	0.39	51	16.1(2.7)	16.7(3.0)	0.09			
危機回避行動	111	18.7(2.5)	18.8(2.4)	0.83	60	18.5(2.9)	18.8(2.8)	0.67	51	19.0(2.0)	18.8(2.0)	0.61			

*:p<0.05 **:p<0.01 ***:p<0.001 授業前、授業後、両方の得点があるものを対象としているため有効回答数は項目ごとに異なっている

(4) 授業後のネット利用から生じる問題行動、身体症状の変化

ネット利用から生じる問題行動と身体症状の変化は授業後に有意な差はみられなかった (表9)。

表9 授業前後の男女別 ネット利用から生じる問題行動、身体症状 対応のあるt検定

	全体				男子				女子						
	授業前		授業後		p 値	授業前		授業後		p 値	授業前		授業後		p 値
	n	平均値 (標準偏差)	平均値 (標準偏差)	n		平均値 (標準偏差)	平均値 (標準偏差)	n	平均値 (標準偏差)		平均値 (標準偏差)				
問題行動	110	12.1(3.7)	12.5(4.5)	0.33	61	12.3(4.1)	12.9(5.3)	0.39	49	11.8(3.2)	11.9(3.2)	0.64			
身体症状	114	9.4(3.5)	9.6(3.8)	0.38	62	8.8(3.3)	9.2(3.7)	0.27	52	10.1(3.7)	10.1(3.8)	1.00			

*:p<0.05 **:p<0.01 ***:p<0.001 授業前、授業後、両方の得点があるものを対象としているため有効回答数は項目ごとに異なっている

表10 授業後のネットゲームに関する感想記述

分類	カテゴリー	サブカテゴリー	コード	延べ193件
ネットゲーム利用に関する理解	長時間利用が及ぼす影響	心身への影響	ゲームやスマホを使いすぎると健康にも被害を及ぼす	3
		成績の低下	ゲームをやりすぎると勉強しても頭が良くならない	4
	ネット依存の理解	ネット依存の危険性	ネットの依存の怖さが分かった	5
	セルフコントロールの理解	やるべきことの可視化	やるべきことの可視化やスクリーンタイムなどの色々な方法で	8
		課金しすぎない方法	課金しすぎない方法や使い方を知った	1
	危険性の理解	匿名性	匿名は匿名ではない	1
ネットゲーム利用に関する感情的態度	安全な使用への理解	無料ゲームのわな	無料ゲームの危険性が分かった	1
		ルールを決める	自分のルールを決めることが大切ってわかった	1
	ネット利用の恐怖	ネットやゲームは怖い	ネットゲームや課金についての恐ろしさを再び実感した	6
	依存への恐怖	スマホ依存の脳への影響	スマホ依存は脳の発達を妨げることを知り怖くなった	5
		ネット依存の恐怖	ネット依存は恐ろしい	5
	ネットの負の側面の認識	ネットの負の側面への気づき	ゲームのし過ぎや課金は、その時楽しいけれど後に後悔する	1
ネットゲーム利用に関する価値づけ	ネット利用の恐怖	課金はもったいない	課金したらゲームはつまらない	3
		ゲームのやりすぎはよくない	ゲームはほどほどにする	4
	ネット上での関わり方	マナーを守る	マナーを守る	1
	望ましい意思決定	ネット利用の制限を設ける	あらかじめ制限をかける必要がある	8
	ネット依存予防への意欲	ネット依存症を減少させたい	ネット依存に対する具体的な対策を講じる必要がある	1
	ネット依存が疑われるときには他の人の手を借りるのも大事			1
ネットゲーム利用に関する認知的態度	ルールの遵守	自分なりのルールを決める	自分なりのルールを決め「可視化」することが良い	1
			安全に使うためにも親とルールを決めるのも良い	1
	自分の生活の振り返り	自分の生活を振り返る	自分の生活をグラフで書くとこんな生活をしていただんだと思った	18
		生活の改善	最近、使用時間が伸びているので使い方を直す	14
	ネット依存予防への意欲	スマホを控える	これからはスマホを使わないところをこころがける	6
		セルフコントロールができるようになる	ネット利用のセルフコントロールをできるようになりたい	4
ネットゲーム利用に関する行動的態度	ネット依存予防への意欲	ネット時間を制限し勉強する	スマホの制限時間を1時間にして勉強する時間を増やす	7
		ネット依存予防の有効な手立て	セルフコントロールできる手立てを使ってみたい	9
	危険の予測	課金についての気づき	課金のわなにかからないように気を付けたい	5
		被害にあわないように気づく	事例のような被害にあわないように気を付ける	2
	安全な利用	ネットが自分を悪くする	ネットですごく自分を悪くするのが分かった	1
		安全な利用を学ぶ	どれくらいだと許せるのか安全な利用を知りたい	1
ネットゲーム利用に関する行動的態度	困ったときには相談する	困ったときには相談する	何かあった時には相談することが大切	2
		ネット利用の時間を守る	スマホをやりすぎない	17
	ネット利用時間の自己管理	ネット利用の制限を設ける	スマホの利用時間の制限を設ける	13
		ネット利用時の課金	ゲームで課金しない	4
	セルフコントロールの実行	優先順位を見直す	宿題、勉強などやらなくてはならないことを優先する	3
		先延ばしのスキルをつかう	5分先延ばしにする、電気を消すなどやってみる	3
ネットゲーム利用に関する行動的態度	ネットの代替え	ネット以外でできることに変える	ゲーム以外の趣味や打ち込めるものを探す	2
		ゲーム機をおかない	自分の部屋にゲーム機をおかない	1
	ネット利用のリスク回避行動	フィルタリングをつける	テスト期間中はフィルタリングをつけてもらう	1
			ゲームのアプリを制限する	2
	問題発生時の対応	スマホを触らない	試験中はスマホを触らない	1
		すぐに訴える	嫌なことをされたらすぐに訴える	1
将来を見据えた行動	トラブルを避けた行動	トラブルが起きないように後先を考えて行動する	1	
	取り返しのつかない行動はしない	便利なスマホだからこそ使い方に気を付ける	1	
その他	将来を見据えた行動	将来に向けての行動	メリットとデメリットを考えて安全な行動をとる	1
			自分がよい方向へ進めるような行動をとる	1
	授業について	事例が偏見	例が偏見すぎる	2
		自分は大丈夫	自分は大丈夫だと思う	3
		1日2時間30分勉強、ゲームを4時間30分やっても成績は落ちない		1
		楽しくてためになる	授業が分かりやすくて楽しくためになった	4
ゲームを続ける	これからもゲームを続ける	1		

3) 授業後の感想

感想記述を、天津らの情意領域の階層¹¹⁾をもとに表10は、ネットゲームに関する感想記述、表11はSNSに関する感想記述を示した。感想記述を、授業の内容を理解したことが述べられている前提的段階として「ネットゲーム利用に関する理解的態度」、授業の内容に関する感情が述べられている反応・感情的態度として「ネットゲーム利用に関する感情的態度」、自分自身のこととして捉えている価値づけ・認知的態度として「ネットゲーム利用に関する価値づけ」「ネットゲーム利用に関する認知的態度」、自分の行動と

表11 授業後のSNSに関する感想記述

分類	カテゴリー	サブカテゴリー	コード	延べ149件
	ネットの安全な使い方	SNSの安全な使い方	安全なSNSやネットの使い方が良くわかった	6
	SNSの危険性についての理解	SNSの危険性、注意点	使い方によって人に迷惑をかけてしまい自分自身を後悔させてしまうことが分かった	7
SNS利用に関する理解の態度	ネットいじめについての理解	ネットは気軽に悪口をかける場所	SNSは気軽に悪口を書ける場所であるためトラブルになりやすい	5
	SNSによる誹謗中傷	誹謗中傷は罪である	誹謗中傷した人は警察に捕まることを知った	10
		誹謗中傷は依存症である	誹謗中傷はネット依存の一つであることを知った	3
	個人情報の扱い	写真をSNSに載せることは危険	グループLINEに友達の写真を載せてはいけない	1
大人に相談する必要性	大人が関与することが必要	大人に相談すると良いことが分かった	1	
SNS利用に関する感情的態度	SNS利用の恐怖	SNSの恐ろしさ	SNSは顔も見えない、誰もわからない人と繋がれるので怖い	12
		相手の気持ちを考えた行動が大切	コメントを送るときは相手の気持ちを考えてから送る	10
SNS利用に関する価値づけ	SNS利用時の注意	人を傷つける投稿はよくない	ネットで人を傷つけることをするのはよくない	5
		個人情報を守ることが重要	SNSに自分の写真、人の写真、情報などを載せない	2
	SNS利用時の覚悟	特定されるということを忘れない	ばれないだろうという軽い気持ちでやっても必ず特定されることを忘れない	1
		信頼できる人としか繋がらない	自分が信頼できる、実際に会ったことのある人のみと繋がる	1
SNS利用に関する認知的態度	SNSの使い方の再認識	トラブルにならないように気を付ける	トラブルにならないように気を付ける	16
		ネットとの向き合い方を考える	ネットとの向き合い方を考える	6
		相手の気持ちを考えて使う	相手の気持ちを考えて使う	6
	SNSの誹謗中傷への対応	誹謗中傷された人のことを考える	ネットで悲しんでいる人の気持ちを考えてみる	3
困りごとへの対処	誹謗中傷が減ることを考える	どうしたら誹謗中傷が減るのか考えてみる	3	
	悪口言われても気にしない	ネットだと誰かわからないから色々言われるが気にしない	1	
SNS利用に関する行動的態度	ネット利用時間の自己管理行動	大人に相談する	困ったことがあったら大人に相談する	3
		授業の内容を思い出す	SNSでトラブルにあったら今日の授業を思い出す	2
	SNS利用時の安全行動	SNSを使わずに済ませない	自分でアラームをつけて使わずに済ませない工夫をする	2
		人の気持ちを考えてから発言する	SNSで発言するときは、一つ一つ考えてから発言する	8
SNS利用に関する行動的態度	SNS利用時の安全行動	後のことを考えてから発言する	ネットで書き込んだことは消えないので挙げて大丈夫か考える	6
		個人情報を載せない	友だちや自分の写真などの個人情報をネットに載せない	6
	SNSの誹謗中傷への行動	誹謗中傷のコメントは載せない	誹謗中傷は絶対にやらない	15
		誹謗中傷のコメントに対して注意する	誹謗中傷をしている人がわかれば注意する	3
SNSの誹謗中傷への行動	誹謗中傷をされている人の相談に乗る	誹謗中傷をされている人の相談に乗る	2	
	悪口言われても無視する	悪く言ってくる人のコメントを気にしない	2	
	SNSにコメントをしない	インスタにしてもコメントをしない	1	

結びつけている行動的態度として「ネットゲーム利用に関する行動的態度」に分けた。前提的段階から反応・感情的態度、価値づけ・認知的態度、行動的態度に進むにつれ行動変容に結びつく可能性が高いとされている。その結果、ネットゲームに関する延べコード数は193件であり、サブカテゴリー 46, カテゴリー 23, 分類が6つにまとめられた。分類として分けられたネットゲーム利用に関する理解的態度として、長時間利用が及ぼす影響、ネット依存の理解、セルフコントロールの理解、危険性の理解、安全な使用への理解のカテゴリーが示された。ネットゲーム利用に関する感情的態度として、ネット利用の恐怖、依存への恐怖が示された。ネットゲーム利用に関する価値づけとして、ネットの負の側面の認識、ネット上での関わり方、望ましい意思決定、ネット依存予防への意欲についてのカテゴリーが示された。ネットゲーム利用に関する認知的態度として、ルールの遵守、自分の生活の振り返り、ネット依存予防への意欲、危険の予測、安全な利用のカテゴリーが示された。ネットゲーム利用に関する行動的態度として、ネット利用時間の自己管理、セルフコントロールの実行、ネットの代替え、ネット利用のリスク回避行動、問題発生時の対応、将来を見据えた行動のカテゴリーが示された。その他について、授業についてのカテゴリーが示された。SNSに関しては、延べコード数は149件であり、サブカテゴリー 28, カテゴリー 15, 分類が5つにまとめられた。SNS利用に関する理解的態度として、ネットの安全な使い方、SNSの危険性についての理解、ネットいじめについての理解、SNSによる誹謗中傷、個人情報の扱い、大人に相談する必要性についてのカテゴリーが示された。SNS利用に関する感情的態度として、SNS利用の恐怖のカテゴリーが示された。SNS利用に関する価値づけとして、SNS利用時の注意、SNS利用時の覚悟のカテゴリーが示された。SNS利用に関する認知的態度として、SNSの使い方の再認識、SNSの誹謗中傷への対応、困りごとへの対

応の категорияが示された。SNS利用に関する行動的態度として、ネット利用時間の自己管理行動、SNS利用時の安全行動、SNSの誹謗中傷への行動の категорияが示された。

ネットゲームに関する記述で最も多いものが「自分の生活の振り返り」38件、次いで「ネット利用時間の自己管理」34件、「ネット依存予防への意欲」20件であった。このことから、自分の生活をグラフで書くことにより、自分の生活を可視化できスマホの使用時間が長いなどの気づきがあったこと、そして授業で学んだセルフコントロールの方法をやってみるとのネット依存予防への意欲が高まり、スマホの利用に関して時間制限を設ける、ゲームで課金しないなどネット利用の自己管理行動への決意を示す内容が示されていた。SNS利用に関しては、「SNSの使い方の再認識」28件、「SNSの誹謗中傷への行動」23件、「SNS利用時の安全行動」20件であった。このことから、SNSを使用するときには、トラブルにならないように気を付け、相手の立場に立って利用するなどの意識が高まり、誹謗中傷に関しては絶対にやらない、また誹謗中傷をしている友人を見たら注意する、誹謗中傷をされている人の相談に乗るなどの誹謗中傷に関する行動の選択や、ネットで挙げる時には挙げて大丈夫か考えてから挙げる、個人情報には載せないなどのSNSを利用する際には安全な行動をとるとの意欲を示すものが多かった。

IV. 考察

1. ネット依存に関するリスク要因についての検討

本研究では、2022年度に2年生を対象にしたSNS及びインターネット依存予防プログラムを実施した成果を検討する。まず、1年次の授業前から2年次の授業後までについて明らかになった点は以下の通りである。1つ目は1年次の授業後にネット利用時間の減少が見られたが、1年間維持されていなかったことが挙げられる。具体的には1年次の授業後にネット依存についての知識が増え、リスク認知が高まり、ネットゲームの利用時間の減少が示されたが、2年次の授業前には動画・情報検索、SNSの利用時間は1年次の授業前よりも増えていたことが示された。そしてネット依存傾向を示す割合は、1年次13.5%、2年次24.0%と学年が上がるにつれて高まっていたことが確認された。次に、2年次に行った授業の成果では授業後に女子のネット利用のリスク認知が高まり、平日の動画・情報検索、SNS、休日の動画・情報検索、ネットゲームの利用時間が減少するという行動変容が見られたが、ネット依存傾向の割合には変化がみられなかった。これらのことにより、1年次、2年次ともに授業後にはネット利用時間の減少という行動変容が見られることが示された。

授業後のネット利用時間の減少については、酒井・塩田¹²⁾らが実施した中学生を対象とした授業でも示され、ネットの使い過ぎに関する自覚が促された生徒は授業後にコミュニケーションや遊びなどのネットの利用時間を優先的に減らすことができたことが報告されている。本研究では、授業後の感想記述に「自分の生活をグラフで書くことにより、自分の生活を可視化できスマホの使用時間が長いことに気づいた。」などネット利用が過剰であったことへの気づきや、「授業でならったセルフコントロールのやりかたをやりたい」などのネット利用をコントロールしていくことへの意欲を示す記述がみられた。そして「スマホをやりすぎない」「スマホの利用に関して時間制限を設ける」、「ゲームで課金しない」など、自分なりのネット利用の行動指標が記されていたことから、授業後に動画・情報検索、SNS、ネットゲームのネット利用時間を減少するという行動変容に繋がったことが考えられる。また、女子においてリスク認知(SNSやネットゲームをすることによる体への悪影響、トラブルに巻き込まれる、時間の無駄遣い、課金の機会が増える)の得点が上がったこともネットの長時間利用のリスクを考えられ、適切にネットを利用しようとする行動に繋がっていったことが推察される。

一方で、ネット依存傾向が、1年次より2年次よりも高くなり男子25.0%、女子22.7%であった。これは男

子生徒の4人に一人、女子生徒の5人に一人がネット依存傾向にあるといえる。この結果は、2020年度に同市4校に調査²⁾した3年生17.2%よりも多い割合であり、2017年に行われた全国調査¹⁾で最も割合が高い高校1年生の16.1%よりも多い結果となった。全国の調査では2012年から2017年の5年間でネット依存の割合が倍に増えているとの報告や、新型コロナ感染症の蔓延で児童生徒の生活が変わってからネット依存の割合が増えているとの報告³⁾があるように本調査でも1年間に依存傾向になる生徒が急激に増えていた。筆者らが行った中学生のネット依存傾向についての研究⁴⁾では中学生のネット依存を促進する要因として、動画・情報検索、SNS、ネットゲームの利用時間、学校不適応感、承認欲求、抑うつを挙げている。ネット利用時間に関しては、利用時間が増えるとネット依存になるリスクは、ネットゲームで1.23倍、SNSで1.22倍、動画・情報検索で1.20倍となる。またネット利用に関する心理的要因である学校不適応感が高まればネット依存になるリスクは1.19倍になる。そのためネット依存の割合が増えた理由として、男子においては1年次から2年次にかけてネットゲーム利用時間以外のネット利用時間が増えたこと、女子においては学校不適応感の高まりがネット依存傾向を高めた要因になったことが考えられる。その結果、ネット依存傾向の高まりと共にネット利用から生じる問題行動も増えていたことが推察された。GIGAスクール構想で一人一台タブレットを持つことで中学生のネット利用時間が長くなることの恐れ¹⁴⁾や、個人生活においてもスマートフォンの利用が当たり前になっている現状において、ネット利用を自分でコントロールしていくことが重要になってくる。また、心の状態がネットに依存してしまう要因であるため心の健康に焦点を当てた依存予防の取り組みも必要となってくる。今後は、ネット依存傾向を高めた生徒と高めずにいた生徒の違いをより詳細に分析し、ネット依存を抑止するためのプログラム開発に取り組んでいく必要がある。

V. 本研究の限界と今後の課題

本研究で行なった感想記述などの質的データの Kategorization は、筆者が行なったため信頼性・妥当性に課題がある。今後は質的データを計量的に分析する計量テキスト分析などを用いて客観的に示していくことが必要となる。さらに今後は、今までの調査結果を詳細に分析し、中学生のネット依存の低減に有効なプログラムを検討することが挙げられる。

VI. 結語

本研究の目的は、自己管理スキルを活用した中学生のSNS及びインターネット依存予防プログラムを実施した成果を検討することである。授業によって平日、休日の動画・情報検索利用時間、平日のSNS利用時間、休日のネットゲーム利用時間を減らすという行動変容が見られた。しかし、自己管理スキルの向上は見られず、授業前後のネット依存傾向には差が見られなかった。今後は、ネット依存の低減に有効な3年生のプログラムを作成していく必要がある。

利益相反

利益相反に相当する事項はない

付記

本研究はJSPS科研費JP21K13591の助成を受けて行った。

参考文献

- 1) 厚生労働省調査班, 代表尾崎米厚: 飲酒や喫煙等の実態調査と生活習慣病予防のための減酒の効果的な介入方法の開発に関する研究, <https://www.med.tottori-u.ac.jp/files/45142.pdf> (2022.03.01 21:00アクセス)
- 2) 佐久間浩美, 池谷壽夫, 江黒友美, 菅沼徳夫 (2021) 中学生のSNS及びインターネット利用の実態に関する検討 第二報. 了徳寺大学研究紀要. 15, 97-111.
- 3) 横浜市学校保健審議会ゲーム障害に関する部会 (2021) 横浜市立小中学校児童生徒に対するゲーム障害・インターネット依存に関する実態調査報告書. https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kosodate-kyoiku/kyoiku/sesaku/hoken/default2022012.files/0001_20211118.pdf (2022.03.01 21:00アクセス)
- 4) 佐久間浩美, 高橋浩之 (2023) 新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言下の中学生のインターネット依存傾向に関連する要因についての検討. 学校保健研究. 65, 67-79.
- 5) 高橋浩之, 中村正和, 木下朋子ほか (2000) 自己管理スキル尺度の開発と信頼性・妥当性の検討. 日本公衆衛生雑誌. 47, 907-914.
- 6) 佐久間浩美, 高橋浩之, 山口智子 (2007) 認知的スキルを育成する性教育指導法の実践と評価－性教育における自己管理スキルの活用－. 学校保健研究. 48, 508-520.
- 7) 佐久間浩美, 朝倉隆司 (2016) いじめを容認する態度といじめに関わる役割行動に関する検討. 学校保健研究. 58, 131-144.
- 8) 川島隆太 (2018) スマホが学力を破壊する, 集英社新書, 東京. 1-26.
- 9) Young KS (1996) Internet addiction : The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior.* 1, 237-244.
- 10) 三原聡子 (2019) アディクションサイエンス—依存・嗜癖の科学—: インターネット, 朝倉書店, 東京. 168-178.
- 11) 大津一義 (1999) 実践からはじめるライフスキル学習—喫煙・飲酒・薬物・性などの課題に対応, 東洋館出版社, 東京. 169-183.
- 12) 酒井郷平, 塩田真吾 (2018) 中学生を対象としたインターネット依存傾向への自覚を促す情報モラル授業の開発と評価—子ども自身による「インターネット依存度合い表」の作成を通して—, *コンピューター&エデュケーション.* 44, 42-47.
- 13) Yamamoto N, Morimoto Y, Kinoshita H et al.(2022) Game-related behaviors among children and adolescents after school closure during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Psychiatry and Clinical Neuroscience Report.* 1, 37.
- 14) 村田育也 (2023) GIGA世代—戦後教育史における最大の課題—. 福岡教育大学紀要. 72, 153-163.

2023年12月7日 受理
了徳寺大学研究紀要第18号