

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

佐久間 浩美¹⁾, 池谷 壽夫¹⁾, 江黒 友美¹⁾, 菅沼 徳夫¹⁾
了徳寺大学・教養部¹⁾

要旨

A市中中学生1532名を対象に、緊急事態宣言解除後の2020年6月から7月にインターネット利用についての調査を行なった。緊急事態宣言中に、インターネットの動画・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で184分（3時間4分）であり、多くの生徒が、緊急事態宣言時にインターネットを長時間利用していたことが示された。インターネット依存については、不適応使用者が27.2%、病的使用者が12.6%おり、40.0%近くの生徒がインターネット依存に関する課題があることが分かった。また、学年別では学年が上がるにつれインターネット依存が増え、インターネット利用上の問題が表面化していた。今後は、インターネット依存に関する要因を詳細に分析し、実態に沿ったインターネット依存予防教育を行う必要がある。

キーワード：SNS、中学生、インターネット依存、緊急事態宣言

A study on the internet dependency of the middle school students Second report

Hiromi Sakuma¹⁾, Hisao Ikeya¹⁾, Tomoyoshi Eguro¹⁾, Norio Suganuma¹⁾
Faculty of Liberal Arts, Ryotokuji University¹⁾

Abstract

A survey was conducted regarding the internet usage of 1,532 middle school students in the City A between the period of June and July of 2020. During the state of emergency, the total usage time of Internet video / information retrieval, social networking service (SNS) and online games per day was 331 minutes (5 hours 31 minutes). When the school was reopened, the students spent 184 minutes daily (3 hours 4 minutes) on the weekdays. The results revealed that many students used the Internet for an extensive period of time while they were self-restraint at home. Related to the Internet addiction, 27.2% of the students were found to be maladapted. For those who became difficult in sustaining usual daily living were 12.6%. Therefore, nearly 40% of the students were considered as addicted to the internet. The survey results found that the rate of Internet addiction increased as the grade advanced. The highly dependent internet use seemed to be problematic. In summary, further investigation might be required to analyze the factors causing the Internet addiction in more details. Meanwhile, preventative education might have to be provided for the students.

Keywords: SNS, internet addiction, junior high school students, the state of emergency

I. はじめに

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いう病気に認定された。2017年に実施した厚生労働省の調査¹⁾では、ゲーム障害が疑われる青少年は、調査に協力した対象者の1割、93万人であり義務教育段階での対応は喫緊の課題であることが示された。そのような中、新型コロナウイ

ルスの流行で緊急事態宣言が出され、生徒が自宅で長時間過ごすことからインターネットの長時間利用による心身への影響が危惧される。研究者らは、本研究に先立ちA市中中学生50名を対象にSNS及びインターネット依存に関する研究²⁾を実施した。そこでは50名中10名のインターネット依存の生徒が存在することが分かった。しかし、限られた人数であり結論を一般化するのには課題があった。そこで本研究では、協力の得られた4校の中学校にアンケート調査を実施し、中学生のSNS及びインターネットゲームに関する現状について明らかにすることを目的とした。

Ⅱ. 研究方法

1. 調査対象者及び調査時期

A市中学校4校1532名（男子762名、女子770名）を対象に、質問紙調査を2020年6月から7月に実施した。分析は、回答拒否以外の1525名（99.5%）を対象とした。学年別の内訳は、1学年513名、2学年484名、3学年528名である。

2. 調査方法

調査は、自記式質問紙調査票を用いて無記名とした。調査の実施は学級担任がホームルーム等の時間を用いて15分程度で実施し、その場で調査票を回収した。倫理的配慮として、教職員や調査協力者には調査の目的を口頭及び文書で説明し同意を得た。また調査の参加は自由であるとし、調査用紙には回答拒否の項目を設けた。なお、本研究は、了徳寺大学生命倫理委員会（承認番号20-04）の承認を得て行われた。

3. 調査内容

調査内容は以下の通りである。

(1) インターネットの利用環境

① 携帯電話（スマートフォン）の所持の有無

携帯電話（スマートフォン）を持っているについて、はい、いいえの2件法で尋ねた。

② 自宅での使い方のルールの有無

携帯電話（スマートフォン）の使い方についてルールがあるについて、はい、いいえの2件法で尋ねた。

③ フィルタリングの有無

携帯電話（スマートフォン）にフィルタリングはついていてについて、はい、いいえの2件法で尋ねた。

④ インターネットが繋がっているゲーム機の所持の有無

インターネットに繋がっているゲーム機を持っているについて、はい、いいえ、の2件法で尋ねた。

⑤ 自宅での使い方のルールの有無

インターネットに繋がっているゲーム機の使い方についてルールがあるについて、はい、いいえ、の2件法で尋ねた。

⑥ フィルタリングの有無

インターネットに繋がっているゲーム機にフィルタリングはかけられているについて、はい、いいえ、の2件法で尋ねた。

(2) インターネットの利用時間

緊急事態宣言中と学校が再開された学校のある日（平日）の一日平均利用時間を、動画・情報検索サイト、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、3～5時間未満、5～8時間未満、8時間以上、の7件法で尋ねた。

(3) SNSやインターネットゲームのやりとりする相手

インターネットでやりとりする相手を、もともと友人、ネットで知り合い実際に会ったことのない友人、ネットで知り合い実際に会ったことのある友人の3項目について、そうだ、そうではない、の2件法で尋ねた。

(4) SNSやインターネットゲームの利用についての有益性とリスク認知

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有益性を問う4項目と、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リスク認知を問う4項目について、そう思う、ややそう思う、あまりそう思わない、そう思わない、の4件法で尋ねた。

(5) SNSやインターネットゲームにおける自己管理行動と問題行動

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自己管理行動を問う4項目と、SNSやネットゲームを夜遅くまでして朝すっきりと起きることができないなどの問題行動を問う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。

(6) 身体不調

視力が低下したなどの身体不調を問う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。

(7) インターネット依存に関する知識

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になるなどのネット依存に関する3つの項目について、正しい、間違っている、わからない、の3件法で尋ねた。

(8) インターネット依存度

Diagnostic Questionnaire(DQ)の邦訳版³⁾の尺度を用いた。インターネットに夢中になっていると感じていますか?などの8項目について、はい、いいえ、の2件法で尋ねた。

4. 分析方法

調査集計と統計解析にはSPSS for Windows Ver 27.0を用いた。インターネット利用環境は、学年、男女別に χ^2 検定を行った。利用時間の男女間の差については、Mann-WhitneyのU検定、学年間の差についてはKruskal-Wallisの検定を行った。またインターネット利用の有益性、リスク認知、自己管理行動、問題行動、身体不調については、「当てはまる」、「やや当てはまる」を合わせた割合と、「やや当てはまらない」「当てはまらない」について学年間、男女間の差について χ^2 検定を行った。未回答は欠損値として分析しているため、質問項目ごとに回答総数が異なっている。

Ⅲ. 結果

1) インターネットの利用方法

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1516名のうち1346人88.8%であった。学年間では2年生が多く($p<0.001$)、男女別では、女子の方が多かった ($p<0.001$)。家で携帯電話（スマートフォン）使用のルールがある生徒は、回答のあった1359名のうち942人、69.3%であった。学年間では2年生が最も多く ($p<0.01$)。男女別では、女子の方が多かった ($p<0.01$)。携帯電話にフィルタリングがかけられている生徒は、回答のあった1337人のうち883人、66.0%であり、学年間、男女間で有意差はなかった。インターネットに繋がるゲーム機を持っている生徒は、回答のあった1512人のうち1219人、80.6%であった。学年間では1年生が一番多く ($p<0.001$)、男女別では、男子の方が多かった ($p<0.000$)。ゲームの使

い方に関するルールがあるものは、回答のあった1292人のうち804人、62.2%であり、学年間では1年生が多く ($p<0.000$)。男女別では、男子の方が多かった ($p<0.05$)。ゲームにフィルタリングがかけられているものは回答のあった1264人のうち629人、49.8%であり、学年間、男女間に差がなかった (表1)。

表1 学年、男女別のインターネット利用環境 人 (%)

		1年生	2年生	3年生	計	学年の差	男女の差
	回答があった人数	人 (%)	人 (%)	人 (%)	人 (%)	χ^2 値	χ^2 値
携帯電話 (スマートフォン) を持っている	男子(n=752)	207(80.9)	212(88.3)	228(89.1)	647(86.0)	8.71*	11.32***
	女子(n=764)	223(88.5)	226(93.8)	250(92.3)	699(91.5)	4.73	
	計(n=1516)	430(84.6)	438(91.1)	478(90.7)	1346(88.8)	13.2***	
携帯電話 (スマートフォン) の使用のルールあり	男子(n=654)	145(68.7)	149(69.3)	135(59.2)	429(65.6)	6.34*	8.2**
	女子(n=705)	169(74.4)	171(75.7)	173(68.7)	513(72.8)	3.43	
	計(n=1359)	314(71.7)	320(72.6)	308(64.2)	942(69.3)	9.33**	
携帯電話 (スマートフォン) にフィルタリングがかかっている	男子(n=646)	130(62.8)	144(67.9)	143(63.0)	417(64.6)	1.57	1.20
	女子(n=691)	155(70.5)	150(67.0)	161(65.2)	466(67.4)	1.5	
	計(n=1337)	285(66.7)	294(67.4)	304(64.1)	883(66.0)	1.23	
ネットに繋がるゲーム機を持っている	男子(n=752)	239(94.1)	218(90.1)	225(87.9)	682(90.7)	5.96	97.1***
	女子(n=760)	155(70.5)	150(67.0)	161(65.2)	466(67.4)	11.45**	
	計(n=1512)	424(84.0)	400(83.0)	395(75.2)	1219(80.6)	15.06***	
ネットに繋がるゲーム機の使用のルールあり	男子(n=708)	183(74.1)	153(67.7)	130(55.3)	466(65.8)	19.38***	8.50*
	女子(n=584)	123(61.8)	109(55.9)	106(55.8)	338(57.9)	1.91	
	計(n=1292)	306(68.6)	262(62.2)	236(55.5)	804(62.2)	15.84***	
ネットに繋がるゲーム機にフィルタリングがかかっている	男子(n=695)	125(52.3)	115(51.8)	105(44.9)	345(49.6)	3.22	0.09
	女子(n=569)	86(44.6)	97(49.7)	101(55.8)	284(49.9)	4.72	
	計(n=1264)	211(48.8)	212(50.8)	206(49.6)	629(49.8)	0.34	

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

2) インターネット利用の時間

インターネット利用に関して、①動画 (ユーチューブ, ニコニコサイト)・情報検索サイト (Yahooなど), ②SNS (LINE, ツイッター, インスタグラム, ティックトック, フェイスブック), ③ネットゲーム別に、1日の利用平均時間を、全くしない, 1時間未満, 1~2時間未満, 2~3時間未満, 3~5時間未満, 5~8時間未満, 8時間以上の7つのカテゴリーに分けて、緊急事態宣言中と緊急事態宣言後の平日の利用時間について尋ねた。そして、各カテゴリーの中央値を利用時間 (例えば2~3時間は、150分) として利用時間を算出し、男女間の差を示した (表2)。緊急事態宣言時、平日の授業のある日、共に、動画・情報検索、ネットゲーム、SNSの順に利用時間が多く、1日のインターネット利用時間の合計は、緊急事態宣言中で、331分 (5時間31分)、学校が再開された平日で184分 (3時間4分) であり、多くの生徒が、平日に比べ緊急事態宣言時にインターネットを長時間利用していたことが示された ($p<0.001$)。インターネット利用の合計では緊急事態宣言中は男子の方が有意に長く ($p<0.01$)、平日の授業のある日も男子の方が有意に長く ($p<0.001$) 利用していた。インターネットの種類別では、緊急事態宣言中、平日の授業のある日も共に、SNSは女子の方が有意に長く利用し ($p<0.001$)、インターネットゲームは男子の方が有意に長く利用していた ($p<0.001$)。

表2 男女別、緊急事態宣言時、平日の授業のある日、インターネット利用時間 Mann-WhitneyのU検定

		男子	女子	全体	検定値
		平均値(標準偏差)	平均値(標準偏差)	平均値(標準偏差)	
緊急事態宣言時	動画・情報検索	150.4 (126.2)	145.3 (125.2)	147.8 (125.7)	1
	SNS	58.4 (82.3)	111.3 (111.1)	85.1 (101.4)	12.4***
	ネットゲーム	134.1 (123.5)	63.6 (104.2)	98.7 (119.5)	15.1***
	合計	342.5 (247.0)	319.6 (261.1)	331.0 (254.3)	3.0**
平日の授業のある日	動画・情報検索	83.3 (91.6)	73.0 (73.8)	78.1 (83.2)	1.5
	SNS	39.6 (58.5)	66.7 (75.3)	53.3 (68.8)	10.3***
	ネットゲーム	77.2 (85.9)	30.1 (56.1)	53.6 (76.2)	16.1***
	合計	198.9 (184.5)	168.4 (160.4)	183.6 (173.5)	4.3***

平均値と標準値を示した。

Mann-WhitneyのU検定 ** : $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

有効回答数が種類別に異なるため合計利用時間は平均値を合わせた数値ではない。

学年別には、平日の授業のある日の総時間以外は、学年間に差が見られた。緊急事態宣言中は、動画・情報検索, SNS, ゲーム全てにおいて2年生が最も多く利用していた ($p < 0.001$)。授業のある平日では動画・情報検索, SNSでは3年生が多く利用し ($p < 0.01$)、ゲームでは1年生が多く利用していた($p < 0.001$) (表3)。

表3 学年別 緊急事態宣言時、平日の授業のある日、インターネット利用時間 Kruskal-WallisのH検定

		1年	2年	3年	全体	検定値
		平均値(標準偏差)	平均値(標準偏差)	平均値(標準偏差)	平均値(標準偏差)	
緊急事態宣言時	動画・情報検索	131.22 (119.9)	160.67(132.1)	152.11(123.5)	147.8(125.7)	17.3***
	SNS	79.33 (102.5)	89.38(100.6)	86.63(100.8)	85.1(101.4)	13.5***
	ネットゲーム	100.63(113.3)	108.36(124.2)	87.82(120.2)	98.7±119.5	19.6***
	合計	308.06(236.8)	359.49(262.7)	326.95(260.6)	330.97(254.3)	11.2**
平日の授業のある日	動画・情報検索	72.98 (102.5)	79.58(86.7)	81.57(78.25)	78.1±83.2	12.3**
	SNS	52.53 (76.6)	51.67(62.2)	55.58(66.7)	53.3±68.8	11.7**
	ネットゲーム	60.95 (80.9)	52.06(71.0)	47.77(75.7)	53.6±76.2	18.2***
	合計	184.26(183.9)	183.65(170.2)	183.91(166.2)	183.6(173.5)	0.86

平均値と標準値を示した。学年の差はKruskal-Wallisで検定した。

Kruskal-Wallis 検定 ** : $p < 0.01$ *** $p < 0.001$

有効回答数が種類別に異なるため合計利用時間は平均値を合わせた数値ではない。

3) SNSやインターネットゲームのやりとりをする相手

インターネットの利用相手を、「もともとの友人」、「ネットで知り合い実際に会ったことのない友人」、「ネットで知り合い実際に会ったことのある友人」に分けて尋ねた。「もともとの友人」とやりとりをしているものは84.9%で、学年間、男女間に有意差がなかった。「ネットで知り合い実際に会ったことのない友人」を相手にしているものは、30.4%であり、学年別でみると、学年が上がるほど多くなり、1年生25.8%、2年生27.7%、3年生37.1%と有意差がみられた ($p < 0.000$) (図1)。ただし男女間では有意差がなかった。「ネットで知り合い、実際に会ったことのある友人」は、全体の12.0%であり、学年間では差がないが、男女間では、男子13.8%、女子10.0%と有意差がみられた($p < 0.05$)。

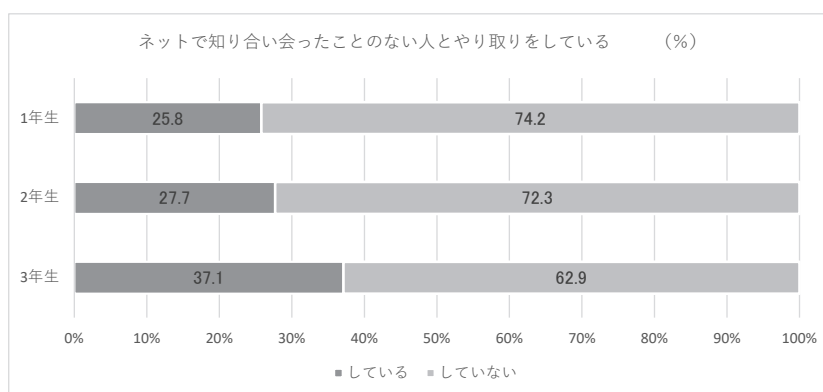


図1 ネットで知り合い会ったことのない人とインターネットのやり取りをしている割合

4) SNSやインターネットゲームの利用についての有益性とリスク認知

SNSやネットゲームの利用についての有益性（楽しい，ストレス解消，友達が増える，自分の気持ちが出せる）と，リスク認知（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）について尋ねた(図2, 3). 「そう思う」, 「ややそう思う」を合計した割合が最も多かったものは, 「SNSやネットゲームはとても楽しい」で95.3%にのぼる. 次いで「ストレス解消になる」が67.9%で, その割合は学年が上がるにつれ増え, 1年生は57.3%, 2年生は71.6%, 3年生は74.6%と学年間に有意差がみられた ($p<0.000$). そして「ネット上の友達が増える」は48.3%で, この項目も学年が上がるにつれ増え1年生は37.8%, 2年生は46.9%, 3年生は59.8%と学年間に有意差がみられた ($p<0.000$). 最も少なかったのは, 「自分の気持ちが出せる」42.6%で, その割合は学年が上がるにつれ増え, 1年生34.3%, 2年生46.5%, 3年生46.8%と学年間に有意差がみられた ($p<0.000$).

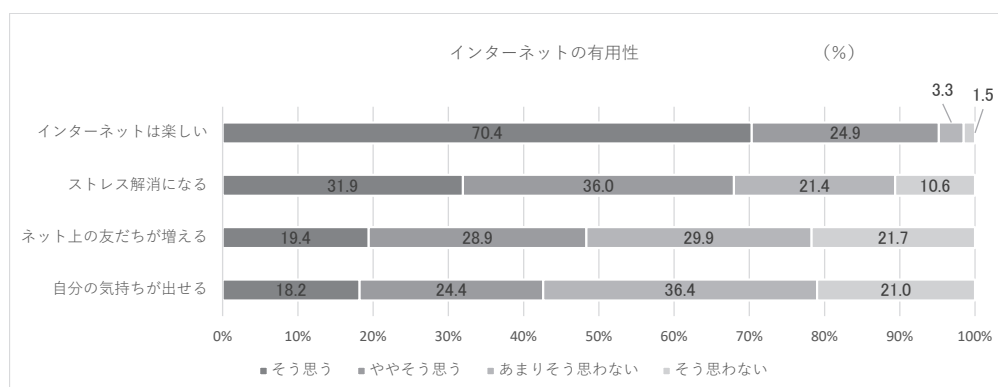


図2 インターネット利用の有益性

リスクに関しては, 「そう思う」, 「ややそう思う」を合計した割合が最も多い項目は, 「自分の目や体に悪影響がある」88.2%である. 男女間に有意差が見られ ($p<0.000$), 男子84.4%, 女子92.1%であった. 次いで, 「ネットで知り合った人に実際に会うとトラブルに巻き込まれる」86.4%で, 男女間には男子81.4%, 女子91.5%と有意差がみられた ($p<0.000$). 学年別でみると, 3年生が一番低く82.7%, 2年生89.4%, 1年生87.4%と学年間に有意差がみられた ($p<0.01$). また「自分の時間を無駄に使っている」と53.3%が回答している. この項目に関しては男子48.6%, 女子58.1%と, 男女間で有意差がみられ ($p<0.000$), また学年間でも, 1年生45.5%, 2年生50.4%, 3年生63.5%と有意差がみられた ($p<0.000$). 最も少なかったのは「課金の機会

が増える」19.2%であった。男女間には、男子22.3%、女子16.0%と有意差がみられた（ $p<0.001$ ）。

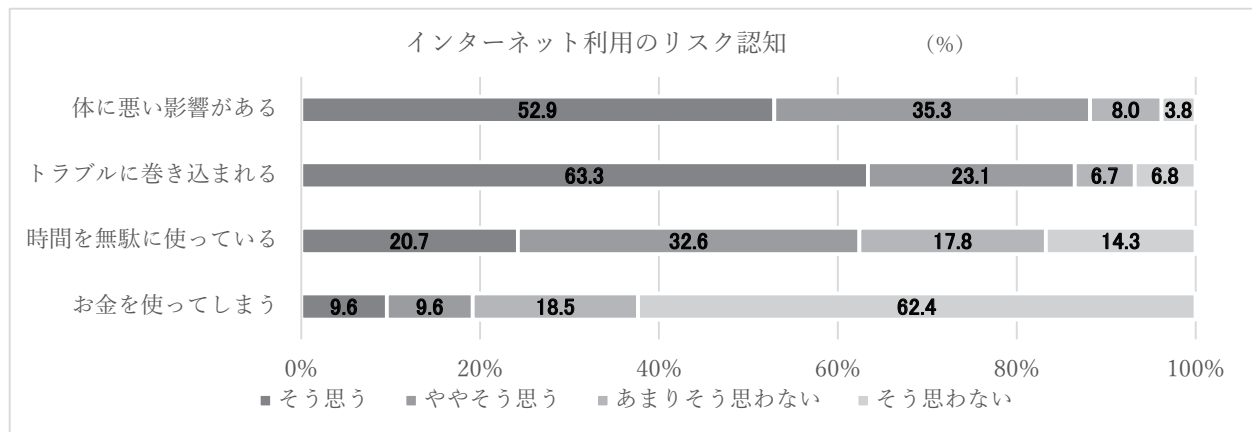


図3 インターネット利用のリスク認知

5) SNSやインターネットゲーム利用における自己管理行動と問題行動

インターネットの利用状況で、自己管理行動（コメントは相手の気持ちを考え送る、ネットでは使う金額を決めている（お金を使っている人だけ）、やるべきことを先にする、利用時間を決めている）と、問題行動（勉強する時間の減少、朝の目覚めが悪い、昼間の眠気、家族への暴言・物に当たる、ネットで知り合った人に直接あって嫌な目にあう）を尋ねた(図4, 図5)。自己管理行動について「当てはまる」と「やや当てはまる」を合わせた割合が最も多かったものは、「コメントは相手の気持ちを考える」であり95.3%であった。ただし男女間には有意差がみられ（ $p<0.000$ ），男子93.0%，女子97.5%であった。次いで、「やるべきことを先にする」は71.1%で、これを学年別でみると、学年が上がるにつれ減り、1年生76.5%，2年生70.2%，3年生66.7%と有意差があった（ $p<0.05$ ）。最も少なかったのは、「インターネットを利用し課金をする時に、使う金額を決めている」で16.8%であり、「課金をしていない」と回答した割合「その他」は、男子64.2%、女子89.4%と女子が多く有意差がみられた（ $p<0.001$ ）。

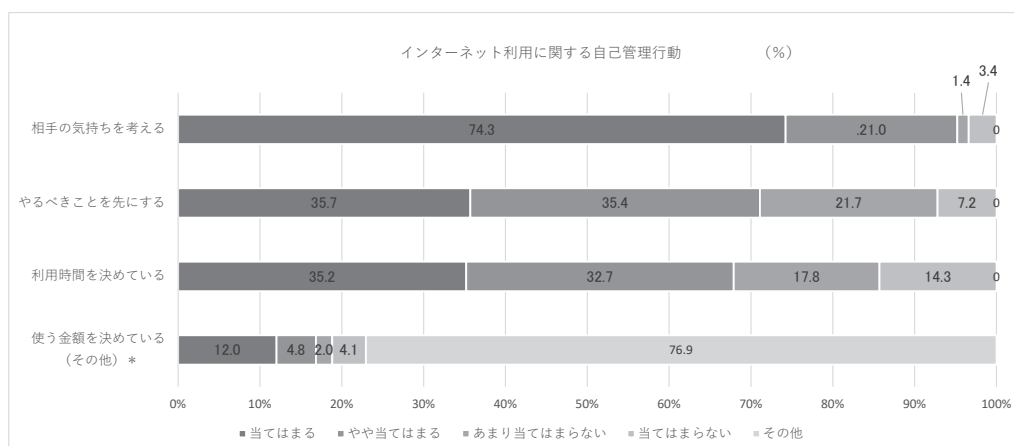


図4 インターネット利用に関する自己管理行動

*その他は、課金していないもの

問題行動について、「当てはまる」、「やや当てはまる」の合計した割合が最も多かったのは、「勉強する時間が減少した」39.4%である。これを学年別でみると、1年生27.6%，2年生38.4%，3年生51.7%と学年が

上がるにつれて増え、学年間に有意差がみられた ($p<0.000$)。次いで、「朝の目覚めが悪い」30.2%で、学年別にみると、1年生22.6%, 2年生28.6%, 3年生39.1%と学年が上がるにつれ増え、学年間に有意差がみられた ($p<0.000$)、また男女間にも男子28.4%, 女子32.1%と女子の方が多く有意差がみられた ($p<0.01$)。また、「昼間の眠気あり」と24.7%の生徒が回答しており、学年別にみると、1年生16.4%, 2年生23.2%, 3年生34.4%と学年が上がるにつれ増え、有意差がみられ ($p<0.000$)、男女間にも男子22.2%, 女子27.4%と女子の方が多く有意差がみられた ($p<0.01$)。さらに「家族への暴言・物に当たる」は12.7%で、この項目については男子14.9%, 女子10.5%と男子の方が多く有意差が見られた ($p<0.01$)。最も少なかったのは、「ネットで知り合った人と直接会い嫌な目にあった」で、各学年とも1.3%で、男子2.2%, 女子0.4%と男子の方が多く有意差がみられた ($p<0.01$)。

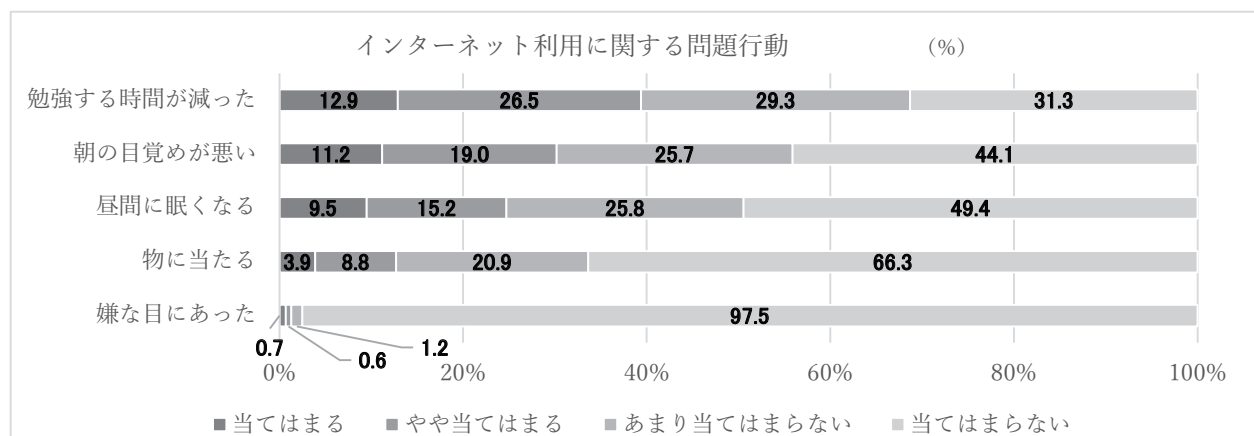


図5 インターネット利用に関する問題行動

6) 身体不調

最近の身体不調について、「視力の低下」、「肩や首のこり」、「頭痛」、「だるい」、「食欲がない」について尋ねた(図6)。「当てはまる」、「やや当てはまる」を合わせた回答の割合が最も多いものは、「視力の低下」52.5%であった。男女間では男子46.9%, 女子58.1%と女子の方が多く有意差があった ($p<0.000$)。次いで、「肩や首のこり」であり、41.1%が肩や首のこりがあると回答しており、学年別でみると、1年生33.8%, 2年生37.6%, 3年生51.3%と学年が上がるにつれて増え、学年間に有意差がみられた ($p<0.000$)。「頭痛あり」は22.9%で、男女別でみると、男子19.5%, 女子26.3%と女子の方が多く有意差があった ($p<0.01$)。学年別でも、1年生17.2%, 2年生20.1%, 3年生31.0%と学年が上がるにつれて増え、有意差がみられた ($p<0.000$)。さらに、「だるいことがある」には21.3%が回答しており、学年別には、1年生18.9%, 2年生20.1%, 3年生24.8%と学年が上がるにつれて増え、学年間に有意差があった ($p<0.01$)。最も少なかったのは、「食欲がない」13.1%であった。ただし男女間には、男子12.2%, 女子14.1%と女子の方が多く有意差があった ($p<0.01$)。

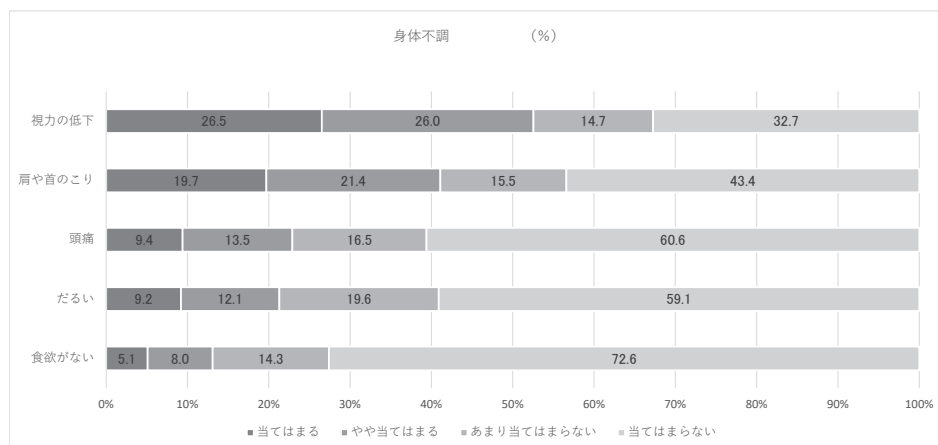


図6 身体不調

7) インターネット依存に関する知識について

ネット依存症に関する知識について、①ネットゲームをすると物事を判断する理性に関わる脳の働きが良くなる（誤）、②ネットのやりすぎは自分ではやめられなくなり病院での治療が必要となる（正）、③人とのふれあい・繋がりが多いほどインターネット依存症になりにくい（正）、④インターネット依存の9割がインターネットゲームによるものである（正）について尋ねた(図7)。「理性に関わる脳の働きが良くなる」に正答したものは51.2%，誤答したものは11.3%，わからない37.5%であった。男女別でみると，正答したものは，男子46.0%，女子56.3%と女子の方が正答率は高く有意差がみられた（ $p<0.001$ ）。「ネットのやりすぎは病院での治療が必要である」と正答したものは48.6%，誤答したものは19.3%，わからない32.2%であった。学年間，男女間では有意差が見られなかった。「人とのふれあい・繋がりが多いほどインターネット依存症になりにくい」に正答したものは46.0%，誤答したものは19.2%，わからない34.7%で，学年間，男女間には有意差がみられなかった。「インターネット依存の9割がゲーム依存である」に正答したものは44.9%，誤答したものは13.9%，わからない41.2%であった。学年別に正答率を見ると，1年生46.9%，2年生48.3%，3年生39.8%であり(図7)，学年間に有意差がみられた（ $p<0.05$ ）。

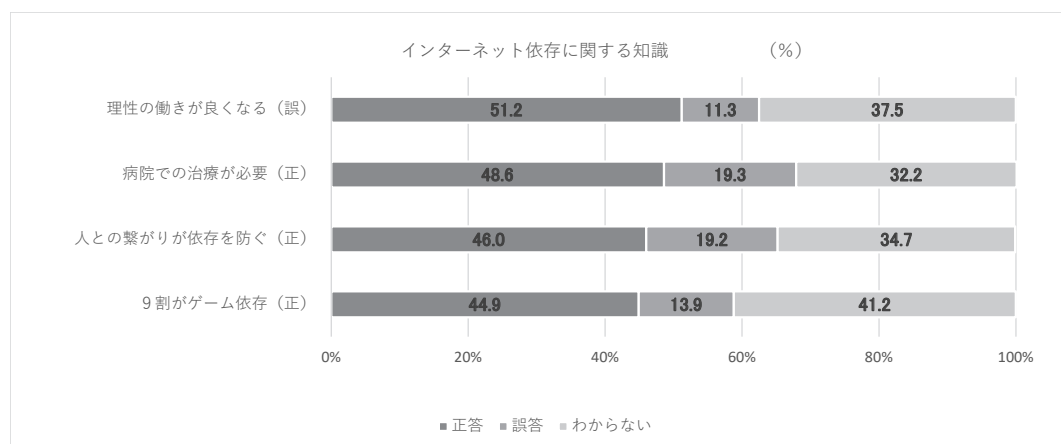


図7 インターネット依存に関する知識

8) インターネット依存度尺度

インターネット依存度尺度では、8項目のうち、当てはまるものが3～4項目あれば、「インターネット不適応使用者」、5項目以上あれば「病的使用者」と定義されている。8項目について尋ね、学年別、性別に検討した(図8)。0～2項目当てはまると回答したものは60.2%、3～4項目当てはまると回答したものは27.2%、5項目以上当てはまると回答したものは12.6%であった。学年別では、インターネット不適応使用者も病的使用者も学年が上がるほど増え、病的使用者は、1年生8.2%、2年生12.0%、3年生17.2%であり学年間に有意差がみられた ($p<0.000$)。男女別でみると、インターネット不適応使用者は、男子27.0%、女子27.4%、病的使用者は、男子11.8%、女子13.4%で、男女間には有意差がみられなかった。

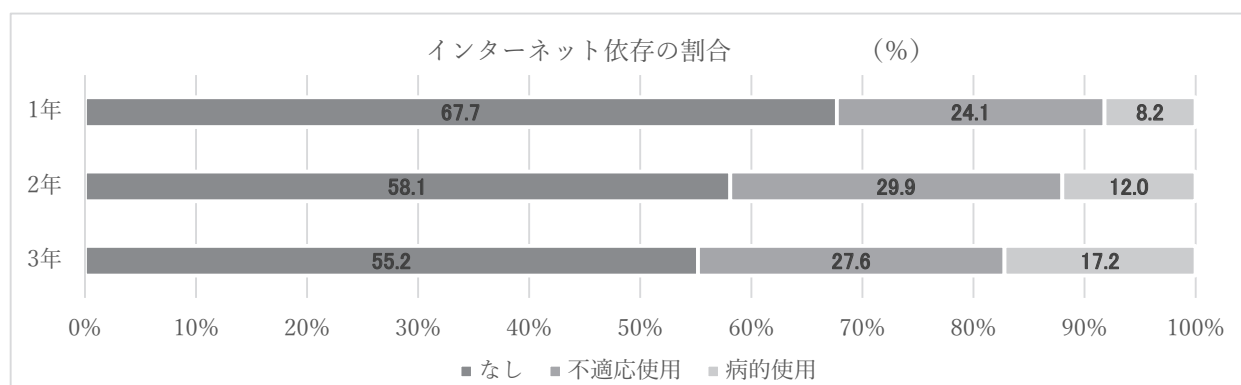


図8 学年別インターネット依存の割合

インターネット依存尺度の8つの項目を多い順にみると、①「インターネットに夢中になっていると感じているのか」(渴望)については、70.8%が当てはまると回答しており、学年間、男女間に有意差がなかった。②「使い始めに意図したよりも長い時間利用しているのか」(過剰使用)については、44.9%が当てはまると回答しており、学年が上がるにつれ増え、1年生36.1%、2年生48.0%、3年生50.4%であり、学年間で有意差がみられた ($p<0.000$)。男女別にみると、男子41.7%、女子48.0%と女子の方が多く有意差がみられた ($p<0.05$)。③「インターネット使用を制限しようとしたが上手くいかなかったことが度々あるか」(制御不能)については、42.5%が当てはまると回答していた。④「インターネットを止めようとした時、落ち着かなかったり、イライラした」(離脱症状)については、23.2%が当てはまると回答しており、学年が上がるほど増え1年生18.8%、2年生23.8%、3年生26.8%と、学年間で有意差がみられた ($p<0.05$)。男女別でみると、男子25.8%、女子20.6%と男子の方が多く有意差がみられた ($p<0.05$)。⑤「嫌な気持ちから逃げるためにインターネットを使いますか」(逃避)については、19.4%が当てはまると回答しており、その割合は学年が上がるにつれて増え、1年生14.5%、2年生18.0%、3年生25.4%と学年間で有意差がみられた ($p<0.000$)。男女間では、男子16.8%、女子22.0%と、女子の方が多く有意差があった ($p<0.05$)。⑥「満足を得るためにインターネットを使う時間をだんだん長くしていかなければならないと感じているのか」(耐性)については、11.6%が当てはまると回答しており、学年間、男女間に有意差がみられなかった。⑦「インターネットへの熱中のしすぎを隠すために家族や友人にうそをついたことがあるか」(否認)については、11.5%が当てはまると回答しており、学年が上がるにつれ増え、1年生8.6%、2年生10.6%、3年生15.2%と、学年間で有意差がみられた ($p<0.01$)。⑧「インターネットのために大切な人間関係や学校のことを台無しにしたことがあるか」(社会生活障害)については、5.6%が当てはまると回答しており、学年が上がるにつれて

増え(図9), 1年生3.4%, 2年生4.9%, 3年生8.4%と学年間で有意差がみられた ($p<0.01$).

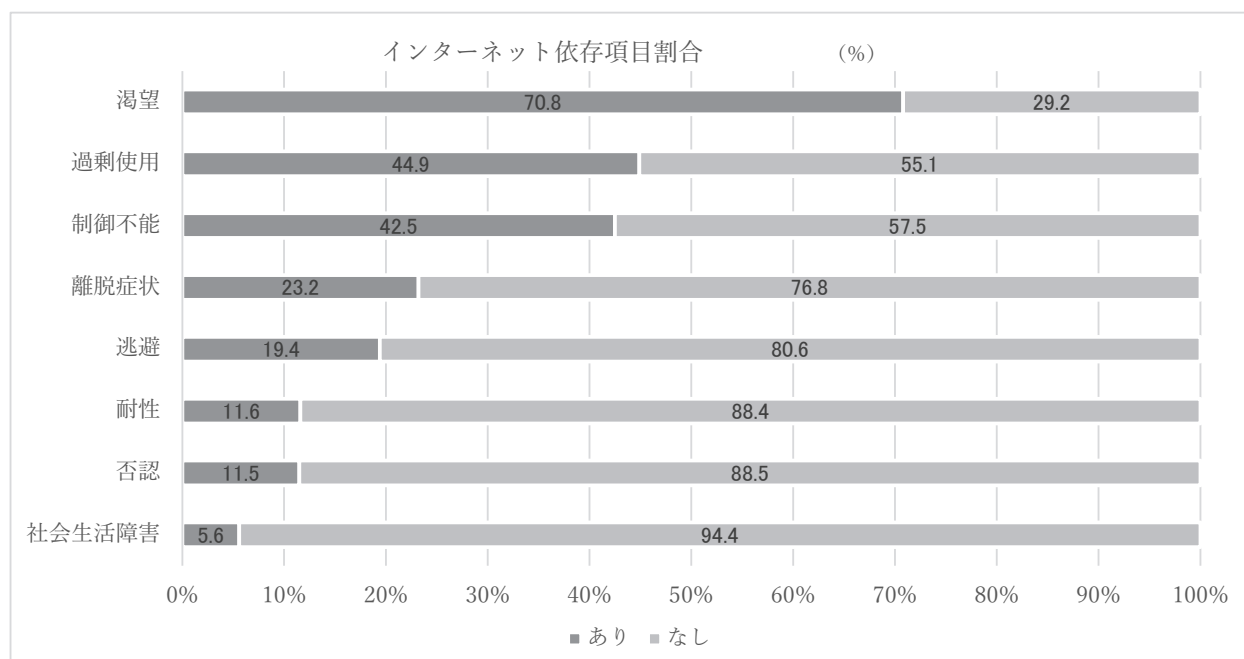


図9 インターネット依存度尺度の各項目の項目別割合

Ⅲ. 考察

1. 内閣府の平成30年度の調査⁴⁾によると、中学生のスマートフォン所有率(子供専用, 親と共有, 兄弟と共有)は9割であった。また、インターネット利用のルールが家庭にあると回答している中学生は6割, 子供の携帯にフィルタリングを使用していると回答している保護者は4割であった。本調査ではスマートフォンの所有率9割, 家にルールがあると回答しているものは7割, フィルタリングがかかっているものは6割であった。また、青少年のゲーム機器等の利用についての調査⁵⁾では、ゲーム機を持っている中学生は全体の9割であり、そのうちインターネットに繋がっているゲーム機は6割, フィルタリングを4割の保護者がかけていることが示されている。本調査では、8割の生徒が、インターネットに繋がっているゲーム機を所有し、そのうちフィルタリングを5割の生徒がかけている。令和元年度に本調査の対象であるA市で実施した中学2年生の保護者278名を対象とした教育に関する意識調査⁶⁾では、中学2年生の携帯電話やスマートフォンの所有率は82.7%, スマートフォンへのフィルタリングは77.4%, 使い方のルールがある68.9%, 家庭のパソコン, タブレット, ゲーム機に全てにフィルタリングを設定しているのは18.0%, 一部に設定しているのは18.0%であった。この調査では、携帯電話やスマートフォンに比べパソコン, タブレット, ゲーム機へのフィルタリングの制限がないことが指摘されている。本調査においても、同様にゲーム機を所有する5割の生徒にフィルタリングの制限がなく、知らない相手とも繋がれる環境にあることが明らかになった。実際にゲームを通じて知り合った大人に小学生が誘拐された事件があり、ゲームを通じて毎日のように共通の体験をすることで面識がない人とも仲間意識を持ちやすいなどのオンラインゲームの危険性が指摘されている⁷⁾。このようなことから、知らない人とは会わないなどの家庭でのルールづくりやゲーム機への保護者による使用制限機能を利用することが重要である。

2. インターネット利用時間に関して、厚生労働省の調査¹⁾では、休日で2時間以上利用する中学生は44.0%, 平日で2時間以上利用するものは35.2%であった。また別の調査⁴⁾では、平日のインターネット平均

利用時間は163.9分であり2時間以上の利用が全体の60.9%であった。本調査では、動画・情報検索、SNS、ゲームと分けて時間を尋ねているため単純に比較できないが、合算した時間の平均利用時間は、平日は184分であることから、概ね全国調査と似た傾向であった。A市の中学生は緊急事態宣言中のインターネット利用は、331分（5時間31分）であることから、緊急事態宣言下の中、多くの時間をインターネット利用に費やしていたと言える。一方、男女別にみたところ男子の方が女子に比べネットゲームを利用する時間が長いのに対して、女子は男子に比べSNSを利用する時間が長かった。このようなネット利用の男女の違いについては今までに行われた調査⁸⁾と同様な傾向が示された。安藤らは、中学生のインターネット利用の特徴として仲の良い友人と休日にEメール等を通じて個人的な交流を深めることで情緒的なサポートを得ていることや、ネットゲームなどの不特定多数の人とアクセス可能な空間での出会いを楽しむことで情緒的なサポートを得ていることを指摘している⁹⁾。緊急事態宣言の心身への影響の調査では、多くの児童生徒が友人と交流を持ってない悩みを訴えていた¹⁰⁾。このことから緊急事態宣言時において、多くの中学生が学校で友人との交流が持てない代わりに、女子においてはSNSを利用した友人との交流、男子においてはゲームで知り合った人との交流で情緒的サポートを得るため長時間利用に繋がったことが推察される。

3. SNSやネットゲームをやり取りする相手については、「もとの友人」は84.9%、「インターネットで知り合い、会ったことのない友人」は30.4%、「インターネットで知り合い、会ったことのある友人」は12.0%であった。本調査では、学年が上がるにつれインターネットで知り合い、会ったことのない友だちとやり取りをしており、特に3年生においては10人に4人がインターネットで知り合った人と交流し、そのうち1人は実際に会ったと回答しており、リスクのある行動をとっていることが明らかになった。ネットで知り合い実際に会った経験があることを尋ねた調査¹¹⁾では、高校生男子9.3%、女子18.3%がネットで知り合った友人と実際に会っており、本調査の中学3年生においても、より高校生に近いリスクのある行動を取っていることが推測される。

4. 中学生のSNSやネットゲームについての有益性について、「楽しい」が9割、「ストレス解消」が7割、「友人が増える」が5割、「自分の気持ちが出せる」が4割あり、多くの中学生はその有益性を認識している。また、「目や体に悪影響がある」が9割、「ネットで知り合った人と直接会うと危険である」が9割、「時間を無駄に使っている」が5割あり、リスク認知もなされている。そして、学年が上がるにつれSNSやネットゲームをすると友人が増え、ストレス解消になり、自分の気持ちが出せるなど、ネット上での有益性が高まっている。一方、ネットで知り合う人と直接会うと危険であるなどのリスク認知については、「ネットで知り合った人と会うとトラブルに巻き込まれる」に関して、「ややそう思わない」、「そう思わない」を合わせた割合は1年生で12.6%、2年生で10.6%、3年生で17.3%であった。令和元年に長野県の教育委員会で実施した調査¹²⁾では、「ネットで知り合った人と会っても良い」と「会ったことがある」を合わせて、中学生男子5.5%、女子7.0%、高校生男子10.9%、女子14.0%が回答しており、中学生より高校生の方がより多く肯定している。本調査においては、「ネットで知り合う人と会っても良い」という文言で質問していないが、ネットで知り合った人と会ってもトラブルに巻き込まれるとは限らないとの認識を中学3学年の17.3%が持っていることは、高校生になり実際に行動範囲が広がった際の危険行動に繋がる恐れがある。

5. 自己管理行動については、SNSやインターネットを利用する前にやらなくてはならないことを先にしてから行うことができると7割の生徒が回答しているが、学年が上がるにつれて少なくなっていた。SNSやネットゲームでのコメントを送る際には、9割が相手の気持ちを考えてから送ると回答しており、多くの生徒がインターネットでのやり取りに配慮をしている様子が窺えた。またゲームで課金すると回答

した7割が金額を決めていた。しかし少数ではあるがゲームの課金の金額を決めていない生徒もいた。問題行動として最も多く示されていたのは、勉強時間の減少であり、3年生の5割が減ったと回答している。

6. 最近の身体不調については、学年が上がるにつれ朝の目覚めの悪さ、昼間に眠くなるなどが増え3年生の3割がそうであると回答している。身体不調に関しては、学年が上がるほど増え、3年生の3割が頭痛、5割が肩こりを訴えており、今後はインターネット利用が身体へ及ぼす影響をさらに詳しく調査する必要がある。

7. インターネット依存の知識として、「インターネットのやりすぎは依存症になる」、「インターネットをすると理性を司る働きが良くなることは間違いである」、「インターネット依存の9割がゲーム依存である」、「人との繋がりがあの方がネット依存にはなりにくい」についての正答は5割しかいなかった。インターネット依存に関する知識がインターネット利用の行動にどのような影響を与えるのか、その相互関係も今後検討する必要がある。

8. インターネット依存について、全国の中・高校生を対象に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質問紙調査¹⁾では、中学生の不応用使用者は21.8%（男子20.8%、女子22.9%）、病的使用者は12.4%（男子10.6%、女子14.3%）である。本研究では、不応用使用者が27.2%（男子27.0%、女子27.4%）、病的使用者が12.6%（男子11.8%、女子13.4%）おり、両方合わせて4割近くの生徒がインターネットに依存していることが分かった。病的使用者は全国と同じ傾向だが、不応用使用者は全国より上回っている。さらに個別の項目で見ると、全国の調査では中学3年生で、「インターネットに夢中になっていると感じているのか」についての渴望は5割、「使い始めに意図したよりも長い時間利用している」についての過剰使用は4割、「インターネット使用を制限しようとしたが上手くいかなかったことが度々ある」についての制御不能は4割であった。これに対して本調査では、渴望が7割、次いで過剰使用が4割、さらに制御不能が4割であった。また、学年が上がるにつれてこれらの傾向は高まっていた。この結果からも、A市の中学生は、インターネット利用への渴望を訴えるなど、多くのネット依存の項目を示す割合が全国の結果と比べても多いことがわかる。もっとも、調査の時期が緊急事態宣言解除直後という日常と異なる状況もあり、コロナ以前の過去のデータと単純に比較できないことは言うまでもない。あらためてコロナ禍が過ぎた時期に調査し検討する必要がある。

以上のことより、本研究においてSNS、インターネットゲームの長時間利用の実態と課題が明らかになった。全体の4割の生徒にインターネット利用についての課題があること、またインターネット利用に関する意識や行動を尋ねた多くの調査項目において学年が高いほど望ましいものではなくなっていることが分かった。具体的には、学年が上がるにつれインターネット利用に関して、家庭でのルールが少なくなり、ネット上で知り合った人とやり取りすることが増えていた。さらに、3年生になるとネット上で知り合う人と直接会うことは危険などのリスク認知が低下することも示された。また、学年が上がるにつれ多くの者が身体不調を訴えることや、インターネット依存度の病的使用者が増えていくことも示された。全国調査においても、中学生、高校生のインターネット依存は学年が上がるにつれ高まっている¹⁾。本調査においても、学年が上がるにつれSNSやインターネットゲーム利用に関する中学生の意識や行動などが望ましくない方向に変わっているため、今後インターネット依存傾向がさらに進む可能性が考えられる。現代の若者のインターネット利用の問題として、昼夜逆転し学校生活が送れなくなる、ゲームの課金で生活が破綻する、コミュニティサイトへの誹謗中傷をするなどが問題になっている¹³⁾。本研究結果では、中学生のゲーム課金などの問題は示されていないが、高校に進学し保護者の管理が緩みアルバイト等で自由に

課金できる状況になった時に問題が生じてくることは十分に予測される。そのため、インターネット利用に関わる課題を早急に解決する必要がある。

今後は、さらに詳細に分析し、中学生のインターネット依存がどのような要因で高まっていくのか、あるいは低減されるのかを明らかにし、SNS及びインターネットゲーム依存を予防するプログラムを検討していく必要がある。

IV. 結論

緊急事態宣言時の中学生のインターネット利用の実態は、1日平均331分（5時間31分）であり、平日利用の184分（3時間4分）を大幅に上回っていた。さらに4割の生徒がインターネットの不適応利用者、病的使用者であり、学年が上がるにつれインターネット利用の問題が表面化することがわかった。また、全国の調査と比較し、インターネット依存尺度の渴望（インターネットに夢中になっていると感じる）を示す割合が高いことが示された。これには、調査時期が緊急事態宣言の直後であったことの影響も考えられるので、今後、さらに調査を進める必要がある。本研究により、A市の中学生のインターネットに関する利用実態と意識が明らかになった。今後は、インターネット依存に関する要因を詳細に分析し、それにもとづいてインターネット依存予防介入プログラムを開発することが必要となる。

VII. 本研究の限界と今後の課題

本研究は基礎研究のための調査である。今後は、中学校3年間で、どのような心理的社会的影響が、インターネット利用に影響を及ぼすのか、例えば受験への意識がネット利用に影響を及ぼすのか、男女のネット志向の違いが依存に影響を及ぼすのかなどの分析を行うことや、インターネット長時間使用群と短時間使用群の比較を行うなど、詳細な分析を行い、インターネット依存に関する要因を明らかにしA市に即したインターネット依存予防プログラムの開発を行う必要がある。

謝辞

調査にご協力いただいた中学生の皆様、管理職はじめ教職員の皆様に心より感謝申し上げます。

利益相反

利益相反に相当する事項はない

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://mhlw-grants.niph.go.jp/niph/search/NIDD00.do?resrchNum=201709021A>（2020.05.01 21:00アクセス）
- 2) 佐久間浩美（2020）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.了徳寺大学研究紀要.14,45-53.
- 3) Young,K.S. (1998)Internet addiction:The emergence of a new clinical disorder, CyberPsychology and Behavior, Vol. 1 No. 3.237-244.
- 4) 内閣府：青少年のゲーム機等の利用環境実態調査、<https://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/h22/game-jittai/html/2-2-1.html>（2020.05.10 21:00 アクセス）
- 5) 総務省情報通信政策研究所：中学生のインターネットの利用状況と依存傾向に関する調査、総務省平

成28年6月

https://www.soumu.go.jp/iicp/chousakenkyu/data/research/survey/telecom/2016/20160630_02.pdf (2020.05.11 21:00アクセス)

- 6) 浦安市教育委員会：令和元年度 小中学校保護者及び教員の教育に関する意識調査報告書, <http://www.city.urayasu.lg.jp/kodomo/kyoiku/1008160/1003841.html> (2020.05.11 21:00アクセス)
- 7) 朝日新聞デジタル：女兒誘拐，発端はゲームか「面識ない人にも仲間意識」
<https://www.asahi.com/articles/ASN9542WTN95UTIL00D.html> (2020.11.1 14:00アクセス)
- 8) 伊藤賢一（2018）小中学生のネット依存と生活満足度－群馬県前橋市調査より－. 群馬大学社会情報学部研究論集. 25, 21-37.
- 9) 安藤玲子, 高比良美詠子, 坂元章（2005）インターネット使用が中学生の孤独感・ソーシャルサポートに与える影響. パーソナリティ研究. 14, 69-79.
- 10) 国立研究開発法人国立生育医療研究センター：コロナ×こどもアンケート第2回調査報告書https://www.ncchd.go.jp/center/activity/covid19_kodomo/report/CxC2_finrepo_20200817_3MH.pdf (2020.11.1 15:00アクセス)
- 11) 伊藤賢一（2011）中高生のネット利用の実態と課題－群馬県青少年のモバイル・インターネット利用調査から－. 群馬大学社会情報学部研究論集. 18, 19-34.
- 12) 長野県教育委員会（2019）:令和元年度「インターネットについてのアンケート」調査結果について
<https://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/kokoro/shido/ketai/anketo.html> (2020.05.12 20:00アクセス)
- 13) 総務省：平成29年度版インターネットトラブル事例集:
https://www.soumu.go.jp/main_content/000506392.pdf (2020.11.01 16:00アクセス)

2020年12月9日 受理
了徳寺大学研究紀要 第15号

