

SNS・ゲームへの中学生の依存傾向の調査と分析

一上さおり*1・辰己丈夫*2

Email: ttmtko@ouj.ac.jp

*1: 放送大学大学院修士課程

*2: 放送大学

◎Key Words インターネット依存, IAT, SNS, ゲーム

1. はじめに

スマートフォンの普及により子ども達は低年齢からインターネットにいつでも繋がることのできる状況にあり、「インターネット依存」やそれに伴う現実の社会生活への影響が指摘されている¹⁾。

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）」を初めて記載し、2019年5月、ゲームに依存して生活に問題が生じている状態を治療が必要な「ゲーム障害」として新疾病に認定した。これは、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現象が、日本だけでなく世界的に増加していることを示している。

子どもの勉強や日常生活に悪影響が見られるケースも多く、総務省から2013年に報告された「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²⁾、さらに2018年、厚生労働省の研究班による調査結果が報告では、ネット依存の中高生が5年間で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ている³⁾。

本研究の最終的な目的はSNSやゲームから離れられない習慣における、内発的な行動変容をどのような支援によって誘発することができるかを検証することである。ゲーム機や端末を取り上げたり、極端な利用時間の制限は逆効果であり、本人の「気づき」が重要であると言われている⁴⁾。また、「自分がインターネットをしすぎている」という「自覚」を促すことで利用時間を減少させることができたという報告もある⁵⁾。

本稿では子どもにSNSやゲームに依存していると「気づかせる」方法としてインターネット依存度テストを使用し、テストを受けることで自身の依存性を気づかせることができるかを検証する。以下、2で今回行った予備調査について、3では予備調査結果の分析について述べる。

2. 予備調査の設計と実施

2.1 予備調査の設計

IAT（Internet Addiction Test）はDSM-IVの病的ギャンブルとアルコール依存症の基準をベースとした20項目（5

段階尺度）から成る。それぞれの回答で選択した番号の数を合計した得点が高いほど依存の度合いが高いとしている⁶⁾。

報告者は、このIATを行うことで自身のモバイル端末への使いすぎが自覚できるのではないかと考え調査した。IATはインターネットに対する依存度をはかるものであり、報告者が問題と考えるSNSやゲームを含んだ大きな括りでの調査である。よって今回は「インターネット依存テスト」ではなく「SNSとゲームに限定し」調査した。SNSとゲームに限定した理由は特にゲーム機やスマホを持ち始めた子どもにとって没入していきやすいカテゴリーであると考えたためである。

IATは日本語にも訳され、様々な調査が行われている。今回の調査は中学1年生を対象としたため、設問内容が妥当ではない部分もあった。報告者はIATの「インターネット」を「SNSやゲーム」に読み替え、中学生対象の内容に一部修正した。

以下「SGAT（SNS Game Addiction Test）」と呼び以下に示す。

- | |
|---|
| <p>問1. 気がつくと思っていたより、長い時間SNSやゲームをしていることがありますか</p> <p>問2. SNSやゲームをする時間を増やすために、家の手伝い後回しにすることがありますか</p> <p>問3. 家族や友達と過ごすよりも、SNSやゲームを選ぶことがありますか</p> <p>問4. SNSやゲームをしていて新しい仲間を作ることがありますか</p> <p>問5. SNSやゲーム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</p> <p>問6. SNSやゲームをしている時間が長くて、学校の成績が悪くなったことがありますか</p> <p>問7. 他にやらなければならないことがあっても、まず先にSNSやゲームをすることがありますか</p> <p>問8. SNSやゲームのために、部活や習い事をさぼったことがありますか</p> <p>問9. 人にSNSやゲームをしているのか聞かれたとき言い訳したり、隠そうとしたことがどれくらいありますか</p> <p>問10. 心配事から心をそらすためにSNSやゲームで気持ちを落ち着かせることがありますか</p> <p>問11. 次にSNSやゲームをするときのことを考えているなど自分で気づくことはありますか</p> <p>問12. SNSやゲームの無い生活は、退屈でつまらない</p> |
|---|

- ものだろうと思うことがありますか
- 問13. SNS やゲーム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
- 問14. 睡眠時間をけずって、夜遅くまで SNS やゲームをすることがありますか
- 問15. SNS やゲームをしていないときでもゲームのことばかり考えていたり、SNS やゲームをしているところを空想したりすることがありますか
- 問16. SNS やゲームをしているとき「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
- 問17. SNS やゲーム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
- 問18. SNS やゲーム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
- 問19. 誰かと外出するより、SNS やゲームを選ぶことがありますか
- 問20. SNS やゲーム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

また、この診断テスト後にアンケートを行い診断結果に対する評価と自身の SNS、ゲームに対する意識を調査した。

アンケート内容は以下の通りである。

- 問1. あなたは1日にどれくらい SNS やゲームをしますか a:0～2時間、b:3～5時間、c:5時間以上
- 問2. ご自分の依存度のテスト結果についてどのように感じましたか
a:思っていたより高かった
b:思っていたより低かった
c:思っていたとおりに高かった
d:思っていたより低かった
- 問3. 自分は SNS やゲームのし過ぎだと思えますか
a:そう思う b:そう思わない
- 問4. 「そう思う」と答えた方はどうすれば SNS やゲームのし過ぎを防げると思えますか
「そう思わない」と答えた方はなぜそう思えますか (自由回答)

2.2 予備調査の実施

予備調査は東京都内の中学1年生女子238人に対して行った。調査方法はモバイル端末上で SGAT を行い、診断結果を端末上で表示後、アンケート調査を行った。

SGAT の回答は IAT と同様に「全くない=1点、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」の5段階評価とし、得られた合計点によ

て依存度を判定する。合計得点が A:20～39点 が平均的なユーザーであり、B:40～69点 がインターネットが原因となる一般的な問題を抱えているとし、C:70～100点 は生活に重大な問題をもたらしているとしている。A を非依存群、B と C を依存群とする。SGAT 調査の後、引き続き同じ端末上でアンケート調査を行った。

2.3 予備調査の結果

調査を行った結果 SGAT で得られた有効回答数は229件、SGAT 回答中、アンケートで得られた有効回答数は問1,2については196件、問3については197件であった。SGAT の結果より依存群である B,C は約3割であった。

(表1) SGAT 後のアンケート結果について、問1の1日の利用時間については回答者の22%が1日3時間以上 SNS やゲームをしていた。(表2)

表1 SGAT 診断結果

診断結果	回答数	%
A	164	71.6
B	64	27.9
C	1	0.4
合計	229	100.0

表2 1日の利用時間

時間	回答数	%
0～2時間	154	78.2
3～5時間	36	18.3
5時間～	7	3.6
合計	197	100.0

アンケートの間2(診断結果を受けての評価)については、非依存群については「思っていたとおりに低かった」「思っていたよりも低かった」が高かったのに対し、依存群では「思っていたとおりに高かった」「思っていたより高かった」の割合が高かった。カイニ乗検定を実施したところ非依存群、依存群に有意差が見られた。(表3) 問3の SNS やゲームのし過ぎかどうかについては、非依存群については「そう思わない」が高かったのに対し、依存群では「そう思う」の割合が高かった。問2と同様にカイニ乗検定を実施したところ非依存群、依存群に有意差が見られた。(表4)

以上より SGAT 診断テストを行うことによって依存傾向にある回答者については診断テスト後に診断結果について「高かった」と評価し、SNS やゲームの「し過ぎ」であると感じていたと示唆された。

表3 SGAT 診断結果後の評価

	思っていたより高かった		思っていたより低かった		思っていたとおりに高かった		思っていたとおりに低かった		合計
	回答数	%	回答数	%	回答数	%	回答数	%	
非依存群	27	19.4	52	37.4	25	18.0	35	25.2	139
依存群	14	24.6	10	17.5	26	45.6	7	12.3	57
合計	41	20.9	62	31.6	51	26.0	42	21.4	196

p<0.00

表4 SNS やゲームをし過ぎか回答数

	そう思う		そう思わない		合計
	回答数	%	回答数	%	
非依存群	49	35.0	91	65.0	140
依存群	40	70.2	17	29.8	57
合計	89	45.2	108	54.8	197

p<0.001

3. 調査結果の分析

3.1 調査結果の因子分析

SGAT について因子分析 (プロマックス回転) を行ったところ、20 問の設問は 5 因子に分けられることがわかった。(表 5) 0.4 以上の値を示す設問数に下線を引いた。

Factor1 の設問数が 9 問とかなり偏りが見られる。設問内容から考慮して、5 因子をそれぞれ「コントロール不能」「執着心」「実世界からの孤立化」「SNS やゲーム内での交流を求める」「誠実さ」とした。

表5 SGAT 因子分析結果 (プロマックス回転)

	Factor1	Factor2	Factor3	Factor4	Factor5
問 1. 気がつくと思っていたより、長い時間 SNS やゲームをしていることがありますか	<u>0.484</u>	0.136	0.192	0.203	0.075
問 2. SNS やゲームをする時間を増やすために、家の手伝い後回しにすることがありますか	<u>0.535</u>	0.018	0.273	0.345	-0.062
問 3. 家族や友だちと過ごすよりも、SNS やゲームを選ぶことがありますか	0.232	0.077	<u>0.686</u>	0.193	-0.083
問 4. SNS やゲームをしていて新しい仲間を作ることができますか	0.221	0.250	0.051	<u>0.488</u>	0.051
問 5. SNS やゲーム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	<u>0.565</u>	0.110	0.016	0.192	0.219
問 6. SNS やゲームをしている時間が長くて、学校の成績が悪くなったことがありますか	<u>0.511</u>	0.192	0.148	0.013	0.009
問 7. 他にやらなければならないことがあっても、まず先に SNS やゲームをすることがありますか	<u>0.634</u>	0.157	0.052	0.301	0.035
問 8. SNS やゲームのために、部活や習い事をさぼったことがありますか	0.020	0.149	0.141	<u>0.514</u>	0.251
問 9. 人に SNS やゲームをしているのか聞かれたとき言い訳したり、隠そうとしたことがどれくらいありますか	0.187	0.167	0.031	0.320	<u>0.738</u>
問 10. 心配事から心をそらすために SNS やゲームで気持ちを落ち着かせることがありますか	0.379	<u>0.474</u>	0.160	0.150	0.157
問 11. 次に SNS やゲームをするときのことを考えているなと自分で気づくことはありますか	0.181	0.442	-0.033	0.208	0.093
問 12. SNS やゲームの無い生活は、退屈でつまらないものだろうと思うことがありますか	0.384	0.378	0.131	0.087	-0.080
問 13. SNS やゲーム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	0.323	<u>0.514</u>	0.357	0.128	0.200
問 14. 睡眠時間をけずって、夜遅くまで SNS やゲームをすることがありますか	<u>0.557</u>	0.122	0.222	0.055	0.076
問 15. SNS やゲームをしていないときでもゲームのことばかり考えていたり、SNS やゲームをしているところを空想したりすることがありますか	0.088	<u>0.754</u>	0.111	0.394	0.038
問 16. SNS やゲームをしているとき「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	<u>0.572</u>	0.321	0.061	-0.081	0.115
問 17. SNS やゲーム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	<u>0.691</u>	0.300	0.218	0.089	0.094

問 18. SNS やゲーム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	0.571	0.282	0.137	-0.144	0.371
問 19. 誰かと外出するより, SNS やゲームを選ぶことがありますか	0.188	0.198	<u>0.683</u>	0.020	0.140
問 20. SNS やゲーム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	0.292	<u>0.585</u>	0.302	-0.065	0.163

(Factor1 : コントロール不能, Factor2 : 執着心, Factor3 : 実世界からの孤立化, Factor4 : SNS やゲーム内での交流を求める, Factor5 : 誠実さ)

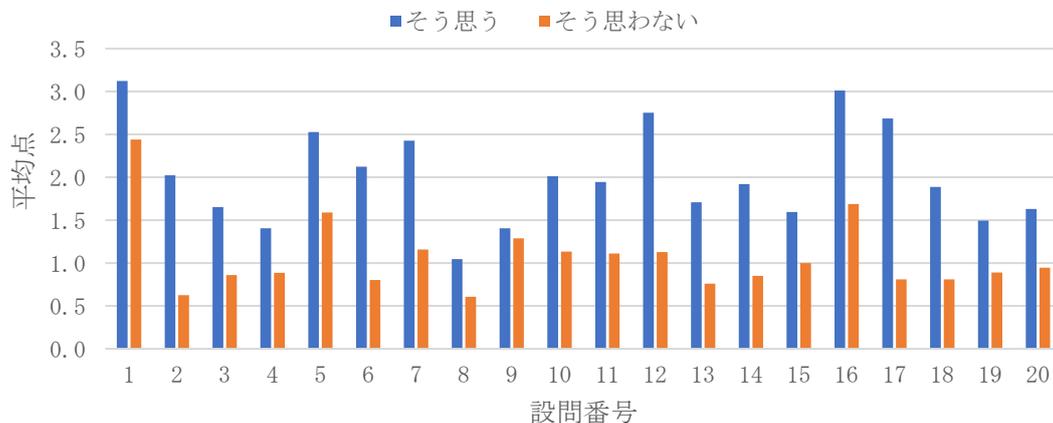


図1 使いすぎかどうかに対する設問ごとの平均点

表6 「そう思う」と「そう思わない」の平均の差が大きかった設問

設問番号	2	6	7	12	14	16	17	18
因子	Factor1 コントロール 不能	Factor1 コントロール 不能	Factor1 コントロール 不能	Factor2 執着心	Factor1 コントロール 不能	Factor1 コントロール 不能	Factor1 コントロール 不能	Factor1 コントロール 不能

また, どの設問が SNS やゲームを使いすぎかというアンケート結果に影響しているか検証した。(図 1) 使いすぎかどうかに対する設問ごとの平均点をみるとそう思うと答えた回答者とそう思わないと答えた回答者の平均点の差が一番大きかったのは問 17 の「SNS やゲーム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」という設問であることがわかった。また, 平均の差が大きかった設問はほぼ Factor1 の設問であり(表 6), Factor1 (コントロール不能) が使いすぎを自覚させるには有効な設問であることが示唆される。

3. おわりに

今回の調査結果により, SGAT 診断結果を呈示後調査したアンケート結果から, SGAT 診断テストをすることで依存傾向にあると診断された回答者は, 自身の依存度について「気づく」ことができることがわかった。また, SGAT を因子分析しそれぞれの因子を「コントロール不能」「執着心」「実世界からの孤立化」「SNS やゲーム内での交流を求める」「誠実さ」の 5 因子に分類することができ, 使いすぎを自覚させる設問の傾向をつかむことができた。以上より本調査においては今回の予備調査で得られた結果の再現性を確認するとともに質問内容, 質問方法等「気づき」を誘発する要素について検討して

いきたいと考える。

参考文献

- (1) 岡本百合, 三宅典恵, 神人 蘭, 他. 大学生のインターネット使用の実態. 広島大学総合保健科学保健管理センター研究論文集 30, pp7-13, 2014
- (2) 総務省情報通信政策研究所 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> (参照 2020-1-16)
- (3) 産経新聞 ネット依存の中高生 9 3 万人 厚労省研究班が公表学校欠席などの恐れ <https://www.sankei.com/life/news/180831/lif1808310029-n1.htm> (参照 2020-1-16)
- (4) 樋口進. 心と体を蝕むネット依存から子どもをどう守るのか ミネルヴァ書房, 2017
- (5) 酒井郷平, 塩田真悟. 行動改善を目指した情報モラル教育～ネット依存傾向の予防・改善～. 静岡学術出版, 2018
- (6) Young, K. “Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction- and a Winning Strategy for Recovery.” (小田嶋由美子 (訳) 『インターネット中毒まじめな警告です』毎日新聞社) pp49-53, 1998