

大学生のスマホ依存とライフスタイルの相関

森 夏節*¹、伊藤智史*¹、三好ちさと*²

k-mori@rakuno.ac.jp

*1 酪農学園大学

*2 札幌市スクールカウンセラー

◎Key Words スマホ依存、モラル教育、ICT 教育

はじめに

CIEC 北海道支部が実施している大学1年生を対象とした調査では、インターネットに接続するデバイスとしてスマホ、およびパソコンとスマホの両方を合わせると90%以上がスマホを利用していた（例えば2017年1,723人調査96.3%、2018年1,732人調査90.0%）。これらの結果から、大学生の生活でいかにスマホが多用されているかが示されている。

また、我々が2018年に学生を対象におこなった調査では、インターネットから遮断されることでストレスが増加することを唾液中に含まれるコルチゾール値と免疫グロブリンIgAの産生量から明らかにした¹⁾。

そこで、本論文ではスマホ利用の拡大がスマホ依存傾向を高め、学生のライフスタイルに与える影響について明らかにする。大学生100名を対象に臨床心理学者であるKimberly Youngによるインターネット依存度テスト(IAT)を参考に、スマホ依存度テストを実施した。また、調査対象者のライフスタイルに関する調査、および1日のうち5時間スマホの使用を禁止する実験を行い、全ての結果から、両グループの相関について明らかにする事を目的とする。

1. アンケート調査

スマホ依存とライフスタイルの関係を明らかにするために以下のようなアンケート調査を行った。

1) 調査概要

- ・調査期間 2019年10月7日から11月20日
- ・調査対象 著者らの勤務校である酪農学園大学の学生101人を対象にし、回収率は100%であった。

2) 調査項目

スマホ依存を調べるにあたり、Kimberly Young²⁾のインターネット依存度テスト(Internet Addiction Test, IAT)の20の質問を参考に、例えば「インターネット」という部分を「スマートフォン」に変更するなどして用いた。加えて、ライフスタイルについての質問を組み合わせたアンケート項目を作成し実施した。

【ライフスタイル、スマホ依存の実態に関する質問】

1. あなたの学年、性別を教えてください
2. 部活動に所属していますか？
「はい」の方 1日何時間を週に何回ですか？
3. アルバイトはしていますか？
「はい」の方 1日何時間を週に何回ですか？
4. 暮らし方について。例)一人暮らし
5. スマホを使う上でよく使う使用目的は何ですか？
6. 睡眠時間は一日平均何時間ですか？
7. 1日の中でスマホを使う時間は何時間ですか？
また、一番使う時間帯を選んでください。
8. 自分でスマホに依存していると思いますか？
9. 歩きスマホをしたことがありますか？
「ある」の方 日頃からよくしますか？ 歩きスマホによって物や人にぶつかったことはありますか？
10. スマホはいつから利用していますか？
11. スマホ以外にタブレット端末やパソコンをもっていますか？「はい」の方、一番使うものはどれですか？
12. 肩こり、目の疲れ、指や手首の痛み、睡眠障害などの症状はありますか？
13. ゲーム機専用機でゲームはよくしますか？

【スマホ依存度を計測するための質問】

1. 気がつくと、思っていたより長い時間スマホを利用していることがある

2. スマホを長く使用していたために、家庭での役割や家事（炊事、掃除、洗濯等）をおろそかにする事がある
3. 家族や友だちと過ごすよりも、スマホを使用したいと思うことがある
4. スマホ（マッチングアプリやSNS）を使って新しく知り合いを作ることがある
5. 周りの人から、スマホを使用する時間や回数について文句を言われたことがある
6. スマホの使用時間が長く、成績が下がっている
7. スマホが原因で、勉強の能率に悪影響が出ている。
8. 他にやらなければならないことがあっても、まず先にSNSやメールをスマホでチェックすることがある
9. 人にスマホで何をしているのか聞かれたとき、言いわけをしたり、隠そうとしたりすることがある
10. 日々の生活の問題から気をそらすために、スマホを使い時間を過ごすことがある
11. 気がつけば、また次のスマホ利用を楽しみにしていることがある
12. スマホのない生活は、退屈で、むなしく、わびしいだろうと不安に思うことがある
13. スマホの使用中に誰かに邪魔をされると、イライラしたり、怒ったり、言い返したりすることがある
14. 夜遅くまでスマホを使用することが原因で、睡眠時間が短くなっている
15. スマホを使用していないときでも、スマホ内のアプリのことを考えてぼんやりしたり、それらのアプリを使用しているところを空想したりすることがある
16. スマホを使用しているとき「あと数分だけ」と自分で言い訳していることがある
17. スマホを使用する時間や頻度を減らそうとしても、できないことがある
18. スマホを使用している時間や回数を、人に隠そうとすることがある
19. 誰かと外出するより、スマホを利用することを選ぶことがある
20. スマホを使用している時は何ともないが、スマホを使用していない時はイライラしたり、憂鬱な気持ちになったりする

以上スマホ依存に関する20の質問の回答には、

「全くない 1点」「まれにある 2点」「時々ある 3

点」「よくある 4点」「いつもある 5点」のように得点化し、合計点数から、

「20～39点（スマホ依存度 低）」

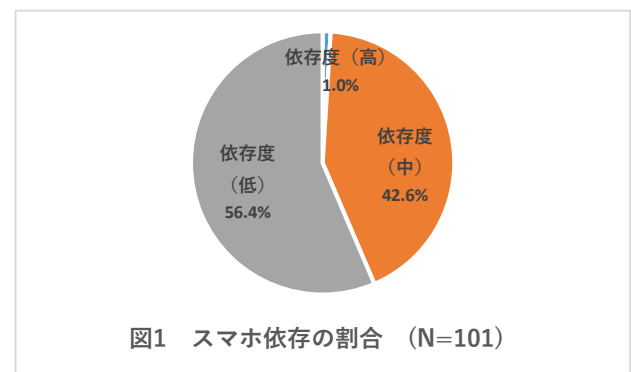
「40～69点（スマホ依存度 中）」

「70点以上（スマホ依存度 高）」

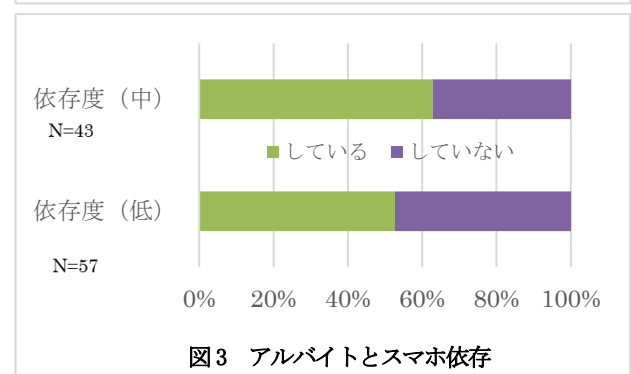
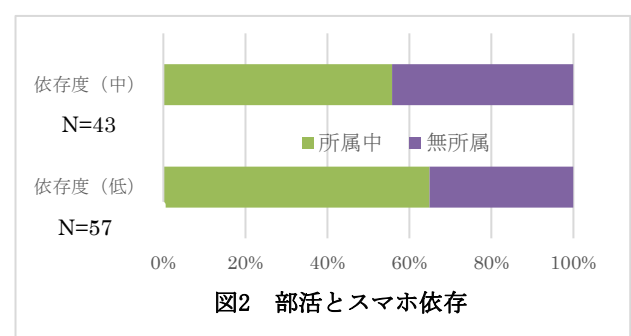
と分類した。そしてライフスタイルの質問の回答と照らし合わせ依存度の高い人、低い人の特徴を探る。

2. アンケート調査結果

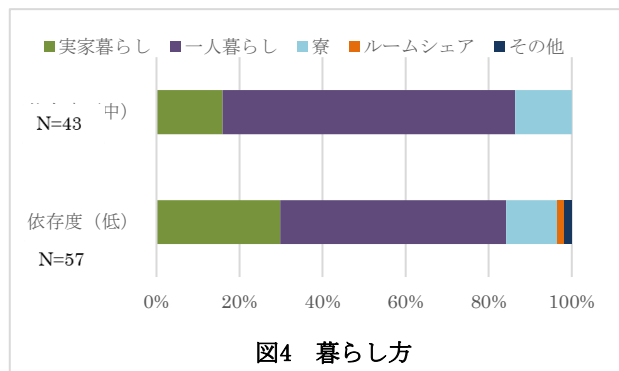
図1に示した通り、依存度（低）が56.4%、依存度（中）が42.6%、依存度（高）が1.0%という結果になった。依存度（高）に分類される学生は1名1%だったため、今回の調査からは除外し、これ以後、依存度（低）を依存度が低いグループ、依存度（中）を依存度が高いグループとして比較した。



以下にライフスタイルとスマホ依存についての調査結果を抜粋して示す。



部活をしていない、アルバイトをしていないグループは比較的自由時間が多くスマホ使用時間が多いことが推察されるが、図2、図3に示したように、部活をしていないグループやアルバイトをしていないグループの依存度が特に高い傾向はみられなかった。



また、図4に示したように、依存度が高いグループは低いグループより一人暮らしが20ポイント程度多い特徴が見られた。

図5には睡眠時間と依存度について示したが、依存度が高いグループは7時間以上の睡眠が40%程度で、5時間以内が25%程度であるが、依存度が低いグループでは7時間以上の睡眠が50%以上、5時間以内の睡眠は15%程度で、依存度の高いグループに睡眠不足の傾向がみられ、両者に顕著な違いが示された。

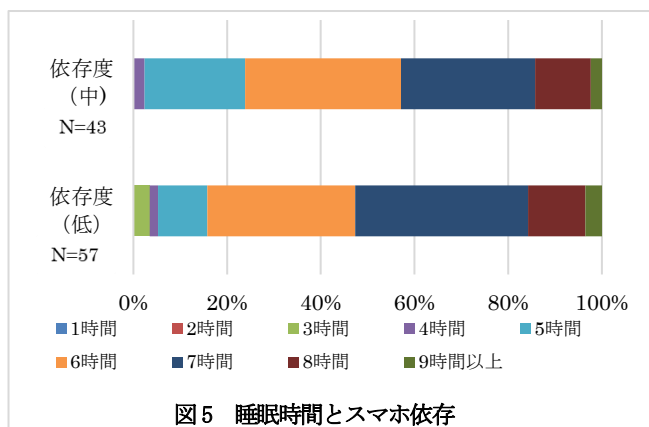


図6に睡眠障害や、目や肩の疲れなどの健康被害について示したが、依存度が高いグループでの半数以上が健康被害を自覚し低いグループとの違いが明確となった。

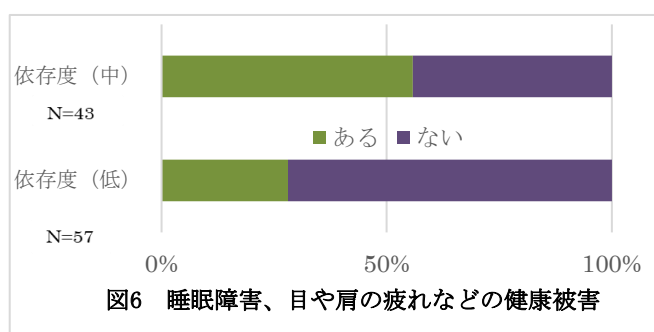
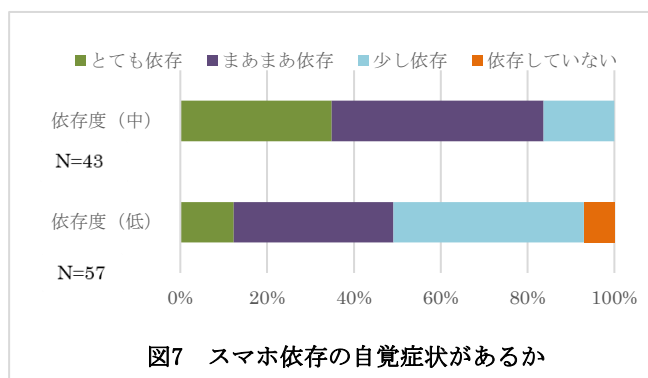


図7に示したように、依存度が高いグループでは、自分が依存(とても+まあまあ)していると自覚している人が全体の80%であった。また、依存度が低いグループでは半数程度で、各グループともに正確な自己認識が行われていると言えよう。



3. スマホの使用禁止実験

スマホ依存の心身の現状を明らかにするために、スマホおよびパソコンにまったく触れない時間を設け、その間の心理的状況についてアンケート調査を行った。実験概要は以下のとおりである。

1) 実験概要

- ・実験期間 2019年10月7日から11月20日の間で、回答者は任意の一日を選択し実施する。
- ・実験対象 酪農学園大学 学生30人
(すでに受けた依存度テストから、低いグループ、高いグループをおおよそ半数ずつにした)
- ・注意点 何も予定がない日に実施。スマホに加え、パソコン、タブレット端末の使用も禁止

2) 実験方法

回答者には任意の1日の19時から24時の間スマホおよびタブレット、パソコンの利用を禁止し、その間どのような行動をとったか、また心理状態について、アンケート調査を行った。

3) 調査項目

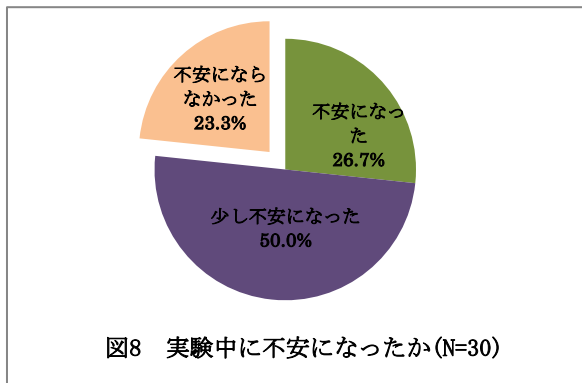
調査項目は次の通りである。

1. スマホを使わずにいてイライラしましたか?
2. スマホに触れない時間は不安になりましたか?
3. スマホを使わない時間に何をしましたか?
4. スマホ使用を禁止して良かったことは何ですか?
5. 実験に参加した感想を教えてください
6. 耐え切れずにスマホを使用してしまいましたか?

7. 何時間耐えることができましたか？
8. 実験終了後すぐにスマホを使用しましたか？

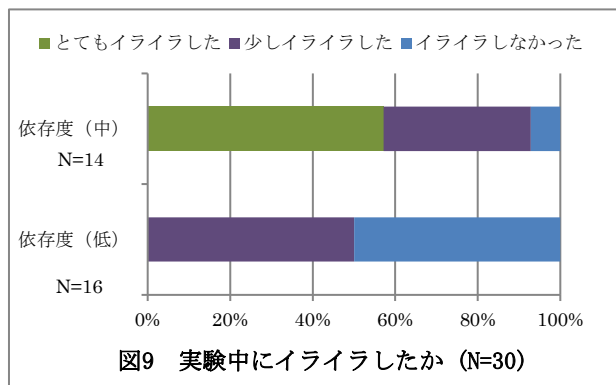
4. スマホ使用禁止の実験結果

図8に示したように、不安になった23.7%と少し不安になった50.0%を合わせると、全体の73.7%が少なからず不安になったことが示された。



また、実験中にイライラした（とても+少し）と答えた人は70%であった。その内とてもイライラしたと答えた人は8人で26.7%で、全員依存度が高いグループであった。

図9に示したように、依存度が低いグループでは、50%がイライラしなかったと答えたのに対し、高いグループでは僅か8%であった。



また、図10に示したように依存度が高いグループでは59%が苦痛だったと答えたのに対し、低いグループでは19%で、両グループに明確な違いがみられた。

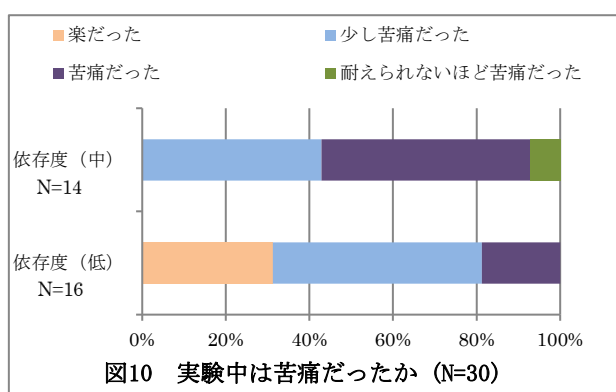
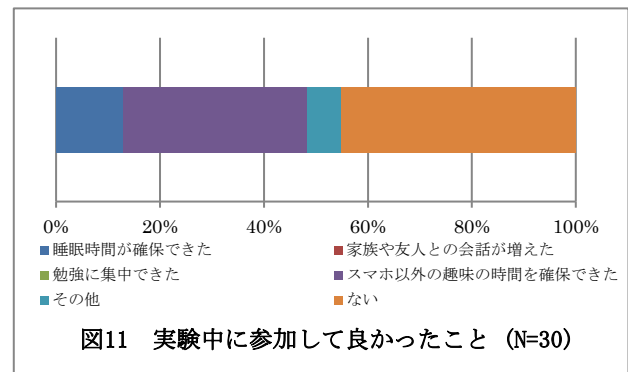


図11に示したように、実験を振り返って半数以上が前向きな感想を示した。これは両グループともに同様な結果となったため両グループをまとめた。



まとめ

IATテストの設問および評価方法を参考に、また、ライフスタイルに関するオリジナルの調査項目を合わせてアンケート調査を行い、依存度の程度を高、中、低に分類した。調査結果から依存度が高と分類されたのは1%1名であったため、依存度中と低の二つのグループについて比較を行った。依存度が高いグループでは睡眠時間が短く、健康障害の割合が高く、成績低下も見られた。また、実家より一人暮らしが多かった。

また、任意の1日を選び19時から24時までスマホの使用を禁止した実験では、依存度が高いグループの半数以上が「とてもイライラした」と答え、80%以上が「不安になった」、「とても不安になった」と回答した。

しかし、わずか1日の実験ではあるが、「睡眠時間が確保できた」、「勉強に集中できた」、「家族との会話が增进了」などの好意的な感想が半数以上あり、脱スマホ依存への体験をさせることができたことから、スマホ依存を改善するための有効手段であると考えられる。

参考文献

- 1) 森 夏節、内田愛理 IT機器の使用によるストレスの分析 2017PCカンファレンス論文集
- 2) Kimberly S. Young INTERNET ADDICTION TEST (IAT) https://www.stoeltingco.com/media/wysiwyg/IAT_web_sample.pdf (2020年6月14日確認)