

中学生の「ネット依存行動」の改善に向けた要因の  
分析：「ネット依存」に関する自己認識に着目して

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2017-04-26 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 酒井, 郷平 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/10297/10059">http://hdl.handle.net/10297/10059</a>

【論文】

# 中学生の「ネット依存行動」の改善に向けた要因の分析

## — 「ネット依存」に関する自己認識に着目して —

酒井 郷平

愛知教育大学大学院・静岡大学大学院教育学研究科共同教科開発学専攻

### 要約

近年、スマートフォンやタブレットの普及により、子どもたちの情報機器の利用率が増加しており、このことに伴い、「ネット依存」の問題が指摘されている。学校教育においても、子どもたちの「ネット依存」や「ネットへの接触」に関する行動変容を目指した授業プログラムの開発が求められているが、まだ十分に確立されているとはいえない。この原因として子どもたちのどのような要因に対して学習を行えば、ネット依存行動が改善されるのかについて、明らかになっていないことが考えられる。

そこで本研究では、子どもたちのネット依存行動に影響を及ぼす要因を明らかにすることを目的とした。この目的を達成するため、中学生に質問紙調査を行い、得られた回答から抽出された5つの因子間の関係性について分析を行った。その結果、「情報機器への接触行動」に対して、「精神的依存状態」や「相手からの返信に対する不安」、「適正利用に対する自信」が影響していることが明らかとなり、中学生の「ネット依存行動」の要因について一定の示唆が得られた。

### キーワード

情報モラル教育, ネット依存, 自己認識, 行動変容, 中学生

## 1. はじめに

### 1.1. 研究の背景と目的

近年、日本ではスマートフォンやタブレットが広く普及しており、その利用者も低年齢化している。内閣府(2016)<sup>1</sup>の調査によると、スマートフォンの利用率は、小学生 23.7%、中学生の 45.8%、高校生 93.6%となっており、大人のみならず子どもたちにとっても情報機器が身近な存在になっていることがうかがえる。他方、子どもたちが情報機器を利用することによるトラブルも報告されている(竹内 2014)<sup>2</sup>。特に、多く利用者が陥りやすいトラブルとして、「ネット依存」の問題が挙げられる。

ネット依存とは、過度にインターネットを利用することにより、心身や日常生活に何らかの支障をきたしてしまうことであるが、細かな定義については、明確に定められているとはいえない(小林ら 2001<sup>3</sup>, 鄭 2008<sup>4</sup>, 瀧 2013<sup>5</sup>)。そのため、ネット利用が原因で自宅に引きこもってしまう「ネット依存症」と呼ばれる重度なものから、人よりもネットの利用時間が長いといった「ネット依存傾向」と呼ばれる軽度なものまで様々な状態が包含されている。特

に、ネット依存はネットの利用時間だけで判断することは難しいと考えられる。このことは、塩田(2016)<sup>6</sup>も小中高生のネットの利用時間と「使いすぎ」と感じる時間の比較から、「こうした『使いすぎ』とを感じる時間は、普段の使い方によってもズレが大きくなる可能性があり、注意が必要であろう」と述べていることから、ネット依存は、単に利用時間だけではなく、食事時のネット利用や頻繁にメール(メッセージ)などを確認してしまうといった様々な状況や状態における行動から判断する必要があり、これらの行動を変容させることにより、ネット依存の問題を改善することにつながると考えられる。

こうした行動の変容を目指した取り組みの例として、ネット依存の患者に対して、国立久里浜医療センターは認知行動療法を取り入れたキャンプを実践する取り組みを行っており、その結果、取り組みの前よりもインターネットゲームの利用時間が減少していることが明らかとなった<sup>7</sup>。この例に代表されるように、比較的重度なネット依存に対しては、医療において行動変容を目指した取り組みが実施されている。

他方、比較的軽度なネット依存に対しては、主に学校現場や家庭により、行動変容に向けた取り組みが行われている。例えば、鶴田 (2014<sup>8</sup>, 2015<sup>9</sup>) は、高校生を対象にインターネット依存傾向を測定するための尺度の開発及びネット依存行動改善プログラムの実践を行っており、稲垣ら (2016)<sup>10</sup> はネット依存尺度などを用いて、高校生が自身のネットの依存傾向を分析することで、ネットの依存傾向の予防や改善を目指した授業実践を行っている。また、中学生を対象としてワークショップ形式で子どもたちにネット依存尺度を作成させる試みも行われている (SAKAI, 2014)<sup>11</sup>。しかし、これらの取り組みでは、実施の事前と事後を比較した結果、意識や態度が変容したという結果は得られているものの、長期的な行動変容に結びついたといえる成果は報告されていない。ネット依存の問題を根本から改善するためには、長期的に行動が変容されることが求められる。このような長期的な行動の改善につながる取り組みが行われていない原因として、ほとんどが重度なネット依存への予防を想定したものが多く、子どもたちに過度なネット依存の状態を提示し、その危険性や怖さを実感させるような指導が多くなっていることが挙げられる。

こうした指導方法では、子どもたちの記憶にネット依存してしまうことの怖さや危険性が残っているうちは、行動の改善を意識するが、その記憶が薄れてしまうことで、改善への意識が弱まってしまうと考えられる。ネット依存に対して、より長期的に行動改善を促すためには、こうした危険事例を提示する指導に加え、別の視点からのアプローチが必要になってくると考える。しかし、先の先行研究のように教育方法や手法についての研究はされているものの、どのような要因が行動改善につながるのかという研究は少なく、新しいアプローチから行動改善を促すためには、この要因について新たに提案することが必要であると考えられる。

例えば、ネット上で悪口を書かないようにしようと指導する方法に対して、塩田 (2014)<sup>12</sup> が「この指導に効果があるのは、『自分は悪口を言っている』と自覚している子どもです。しかし、悪口を言っているつもりはないのに結果的にそれが相手の悪口になっている場合はどうでしょうか。自分は悪口を言っているつもりはないので、『悪口を書かないようにしよう』と言われたところで、『自分には関係ない』と思ってしまう」と述べているように、ネット依存においても、子どもたち自身が「自分がインターネットに依存しているかもしれない」という自己認識をしていなければ、行動変容にはつながりにくいと考えられる。

また、先行研究では、情報機器の所持率が高くなる高校生を対象としたものであり、ネットを利用する子どもとしない子どもが混在する小、中学生を対象とした事例は

少ないことが挙げられ、現在の情報機器の低年齢化の背景を考慮すると、中学校段階からのネット依存に対する教育も必要になってくると考えられる。特に、現段階で「一人一台タブレット」を導入している小中学校もあることから、情報機器の活用とネット依存への対策を並列して行っていく必要があると考えられる。

そこで、本研究では、中学生への質問調査により、こうしたネット依存における「自己認識」に着目し、ネット依存行動の要因について、明らかにすることを目的とする。

## 1.2. 研究の方法

本研究では、上記の目的を達成するため以下の手続きにより研究を行う。

### I. 中学生を対象としたネット依存に関する因子の抽出

ネット依存に対して、「自己認識」に関する因子がどのように影響するかを明らかにするため、先行研究を基に、質問紙を作成し、中学生を対象に調査を行う。集計されたデータについて因子分析を実施し、ネット依存に関する因子の抽出を行った。また、その際の因子得点を算出し、「性別間」、「学年間」、「携帯電話、スマートフォンの利用時間」によりどの程度、平均値に差が出るかについて分析を行う。

### II. 「自己認識」がネット依存行動に及ぼす影響についての分析

Iで抽出された因子について、ネット依存行動の要因について分析を行う。ここでは、ネット依存行動に関する因子に対して「自己認識」に関する因子がどのように他因子に影響を及ぼすかについて重回帰分析を用いた分析を行う。

これら I, II の手順を踏まえ、得られた結果に対して考察を行う。

## 2. インターネット依存傾向に関する因子分析

### 2.1. 質問紙の設定

本研究では、これまでの先行研究から質問項目内容の検討を行った。具体的には、高校生を対象としたインターネット依存傾向尺度を開発している鶴田ら (2014)<sup>13</sup> が行った因子分析のための質問項目から「精神的依存状態」「メール(メッセージ)不安」「長時間利用」「ながら利用」「対面コミュニケーション不安」に関する項目を、宮川ら (2011)<sup>14</sup> が行った因子分析のための質問項目から「規範意識」に関する項目を参考にしてそれぞれの項目について検討を行った。これらの先行研究から因子を抽出した理由として、依存尺度が作成された時期が比較的新しく、現代の小中学生の依存傾向の様子や実態に合致すると判断したためである。また、「規範意識」の項目については、「自己認識」に関する因子が、情報モラル教育の基礎とな

る道徳的規範意識とどのように関係するかを検証するため取り入れることとした。これらの質問項目に加え、筆者が作成した「自己認識」に関する項目を追加し、45項目の質問項目を設定した。

調査を実施するにあたり、2016年8月に大学生10名に予備調査を実施し、結果を検討したうえで、中学生が理解しやすく回答に負担がかからないよう質問文や項目数の検討を行い、必要に応じて修正を加えた。尚、修正した内容については、例えば、「Q6 相手からのメールが来ないと不安になる」という質問項目について、「メール」という表現はネットによるテキストコミュニケーションのやり取りを想定しているが、現在の日本におけるSNSの利用率を考慮すると質問の意図が伝わりにくいと判断し、「Q6 相手からのメール(メッセージ)が来ないと不安になる」という表現に変更した。上記の検討を踏まえ、最終的に39項目の質問項目を設定した。

これらの項目に加え、スマートフォンや携帯電話によるインターネット利用状況によるグループ間の因子得点比較を行うため、「平日の携帯電話、スマートフォンの利用時間」について9件法(1:「使用していない」、2:「30未満」、3:「30分以上1時間未満」、4:「1時間以上2時間未満」、5:「2時間以上3時間未満」、6:「3時間以上4時間未満」、7:「4時間以上5時間未満」、8:「5時間以上6時間未満」、9:「6時間以上」)で質問項目を設定した。

## 2.2. 調査対象と有効回答率

調査は、静岡県内のS中学校に対して協力を依頼し、承諾を得た後に調査票を郵送し、2016年9月1日～9月9日の間に実施した。尚、調査は全校生徒287名を対象にしたが、欠席等により調査実施困難な生徒が各学年に複数いるため、有効回答率は96.2%(276名:1年生93名、2年生93名、3年生90名)であった。

また、今回調査を実施したS中学校については、スマートフォンや携帯電話によるインターネットの利用率が、53.6%となっており、内閣府(2016)<sup>14</sup>の調査による中学生のスマートフォンや携帯電話によるインターネット利用率54.5%と比較してそれほど大きな差はなく、インターネット利用に関して全国的にも平均的な学校であると考えられる。

## 2.3. 調査結果

### 2.3.1. 得られた回答に対する因子分析の結果

ここでは、ネット依存に関する因子を抽出するために、上記の質問紙調査によって得られた回答を探索的因子分析により、複数の項目に分類し検討を加える。質問紙において設定した39項目の質問項目に対して、次の手順で因子分析を行った。因子分析は、主因子分析により因子を抽出した後、Promax回転を施して、それぞれの軸に対する

因子負荷量が最大になるようにした。因子の抽出にあたっては、固有値1.0以上を基準として、累積寄与率と因子数における固有値の差の値から5因子が適切であると判断された。これら5因子の累積寄与率は、47.7%であった。また、因子負荷量が0.4に満たなかった項目やフロア効果がみられた項目があったため、それらを削除したうえで再度因子分析を行った結果、26項目が最適であると判断された。表1がその結果である。

次に、因子分析の結果に基づいて、因子負荷量0.4以上の項目を中心に各因子の解釈を行った。第1因子については、「Q14 インターネットやゲームを使い始めると、なかなかやめることができない」、「Q34 インターネットやゲームをしていないと、落ち込んだり不安になる」など、インターネットを利用しないことで不安を感じたり、イライラしたりとインターネット利用と精神状態に結びつきが強い項目を表していると考えられたため先行研究を参考に「精神的依存状態」と命名した。

第2因子については、「Q23 送ったメール(メッセージ)の相手からの返信が遅いと、その人との人間関係はうまくいっていないと思う」、「Q18 メール(メッセージ)をチェックした時に、一通も来ていないと寂しく感じる」など、相手からのメール(メッセージ)の返信時間により人間関係に不安を感じたり、メール(メッセージ)が送られてこないことで寂しさやイライラを感じるなど「相手からの返信」に対しての不安を表す項目であると考えられたため「相手からの返信に対する不安」と命名した。

第3因子については、「人と話している時でも、話しながらメール(メッセージ)やインターネットをすることがある」、「Q25 友達と会話している途中でも、着信があれば携帯電話(スマホ)を確認する」など、メール(メッセージ)のやりとりが長時間続いたり、単にメッセージを確認したり、人と直接会話をしているときにも携帯電話やスマートフォンを確認する行動を示しており、スマートフォンの利用だけでなく、メッセージの確認といった瞬間的な操作も含まれていると判断したため、「情報機器への接触行動」と命名した。

第4因子については、「Q35 ルールを守らないことは、悪いことだと思う」、「Q36 決められた役わりを果たさないことは、悪いことだと思う」など、規範となる事柄を守らないことへの寛容さを示していると考えられたため「規範意識の欠如」と命名した。

第5因子については、「インターネットやスマートフォン、ゲームの使い方は今のままで大丈夫だと思う」、「自分は今、インターネットやスマートフォン、ゲームを適切に使えていると思う」など、現在のインターネットやスマートフォンの使い方について適切に使えており、特に改善する必要はないと考えていることから、ネット依存に対して「現時点で適切に利用することができている」と考え

表1 因子分析の結果 (主因子法, Promax 回転)

	因子 1	因子 2	因子 3	因子 4	因子 5	
Q14 インターネットやゲームを使い始めると、なかなかやめることができない	.827	-.074	-.074	.011	-.078	
Q12 インターネットやゲーム環境のない生活は考えられない	.702	-.051	.050	.057	-.060	
Q34 インターネットやゲームをしていないと、落ち込んだり不安になる	.691	.143	-.211	-.076	-.133	
Q1 いつもインターネットやゲームのことが頭から離れない	.687	-.091	.097	.036	.015	
Q24 インターネットに利用する時間が、予想以上に長くなることもある	.627	-.028	.008	.011	.117	
Q31 インターネットをするのを誰かに邪魔されると腹が立つ	.611	.251	-.119	.019	.051	
Q30 自分は「インターネット依存」や「スマホ依存」だと思う	.574	.019	.164	.099	.180	
Q8 インターネットに夢中になって睡眠時間が短くなることもある	.440	.083	.055	.046	.150	
Q11 長い時間インターネットやゲームをしても、特に問題はないと思う	.425	-.206	.234	-.223	-.110	
Q23 送ったメール (メッセージ) の相手からの返信が遅いと、その人との人間関係はうまくいっていないと思う	-.004	.817	-.101	.047	.018	
Q27 メール (メッセージ) のやり取りがなくなると、人間関係も崩れるように感じる	.027	.633	-.098	-.067	.029	
Q18 メール (メッセージ) をチェックした時に、一通も来ていないと寂しく感じる	-.060	.575	.181	.016	-.059	
Q7 相手からのメール (メッセージ) の返事が来ないとイライラすることがある	-.006	.563	.182	-.097	.025	
Q13 ずっと誰からもメール (メッセージ) が送られて来ないと不安になる	.028	.547	.104	-.054	-.032	
Q19 メール (メッセージ) のやり取りが、連続で1時間以上続くことがある	-.031	-.134	.882	-.021	.037	
Q9 人と話している時でも、話しながらメール (メッセージ) やインターネットをすることがある	-.077	.100	.744	.053	.015	
Q25 友達と会話している途中でも、着信があれば携帯電話 (スマホ) を確認する	.051	.014	.686	-.029	-.022	
Q2 メール (メッセージ) を送信すると、返信が気になって何度も携帯 (スマホ) をチェックする	.000	.238	.581	-.016	.005	
Q28 着信やメール (メッセージ) に気づいたら、すぐに折り返し電話や返信をする	.082	.228	.428	.114	-.113	
Q35 ルールを守らないことは、悪いことだと思う※	-.095	-.025	-.020	.820	.074	
Q36 決められた役わりを果たさないことは、悪いことだと思う※	.012	-.025	-.027	.781	.008	
Q38 年上の人に礼正しくすることは、大切なことだと思う※	.074	-.021	.061	.715	-.114	
Q39 みんなで一緒にやろうとさそわれても、やっちはいけないことはやらない※	.069	-.039	.021	.492	-.067	
Q21 インターネットやスマートフォン、ゲームの使い方は今のままで大丈夫だと思う	.041	-.003	-.085	-.038	.662	
Q26 自分は今、インターネットやスマートフォン、ゲームを適切に使えていると思う	-.082	.040	-.013	-.007	.638	
Q33 自分には「インターネット依存」や「スマホ依存」は関係ないと思う	.073	-.078	.108	-.072	.525	
	因子間相関	因子 1	因子 2	因子 3	因子 4	因子 5
	因子 1	1.000				
	因子 2	.326	1.000			
(Promax 回転) 累積寄与率 : 47.7%	因子 3	.536	.497	1.000		
	因子 4	-.136	-.070	-.092	1.000	
	因子 5	.354	.176	.095	-.151	1.000

※は逆転項目



ている項目を表していると考えられる。このことからこの因子について、「適正利用に対する自信」と命名した。以上の5つの因子を本研究におけるネット依存に関する抽出因子として、分析を行うこととした。

また、この因子分析の結果について、内的信頼性の検討を行った。内的信頼性の検討には、標準化された項目に基づいたCronbachの $\alpha$ 係数を算出することとした。第1信頼性の低さ懸念されるが、この要因として抽出された質問項目の少なさも影響していると考えられることから、本研究では、因子として採用した。

### 2.3.2.男女間における因子得点の比較

抽出された因子に対して、性別によって差が生じるかを検証するため、男子(n=132)、女子(n=144)のそれぞれのグループの因子得点についてt検定による分析を行った。その結果を表2に示す。

検定の結果、第1因子「精神的依存状態」(t=0.35, n.s.)、第2因子「相手からの返信に対する不安」(t=1.00, n.s.)、第5因子「適正利用に対する自信」(t=0.70, n.s.)については、有意差がみられなかったものの、第3因子「情報機器への接触行動」(t=2.98, p<0.05)については、有意差がみられた。また、第4因子「規範意識の欠如」については、傾向差(t=1.74, p<0.10)がみられた。

この結果から、第3因子「情報機器への接触行動」について、男子よりも女子の方が情報機器への接触行動がはたらきやすいことが示唆されており、こうした行動については、ある程度性別によって差が生じることが明らかとなった。また、この傾向は、総務省(2014)<sup>15</sup>の調査結果において、男子よりも女子の方がスマートフォンやソーシャルメディアを利用する頻度が指摘されていることから、信頼性の高い結果が得られたと考えられる。

表2 男女間における因子得点の比較

		N	平均値	標準偏差	t値
第1因子	男	132	1.85	0.58	0.35
	女	144	1.88	0.70	
第2因子	男	132	1.17	0.36	1.00
	女	144	1.22	0.40	
第3因子	男	132	1.46	0.66	2.98 *
	女	144	1.71	0.73	
第4因子	男	132	1.48	0.65	1.74 +
	女	144	1.35	0.53	
第5因子	男	132	2.52	0.81	0.70
	女	144	2.58	0.78	

+p<0.1,\*p<0.05,\*\*p<0.01,\*\*\*p<0.001

また、第4因子「規範意識の欠如」については、男子の方が女子よりも傾向差が大きくなったことから、「情報モラル」に対する規範意識についても、男女間で差がある可能性が考えられる。

### 2.3.3.利用時間差における因子得点の比較

次に、抽出された因子について、日頃のスマートフォンの利用時間により、因子得点に差がみられるかについて検証を行った。検証の方法として、質問紙調査で得られた「平日、スマートフォン・携帯電話をどれくらい利用していますか」に対する回答のうち、「2時間以上」と回答した群を使用時間の長い群(H群, n=39)、「2時間未満」と回答した群を使用時間の短い群(L群, n=107)として分類した。尚、この分類基準は、内閣府(2016)<sup>16</sup>の調査により、平日における中学生の平均スマートフォン利用時間が118.3分であることから、その時間よりも長く利用しているかどうかを基準とした。

また、今回は使用時間の長さによる検証を行うことを目的としたため、「利用していない(利用時間0分)」の回答については除外して分析を行った。分析は、それぞれのグループの因子得点についてt検定を行った。その結果を、表3に示す。

第2因子「相手からの返信に対する不安」(t=0.42, n.s.)と第4因子「規範意識の欠如」(t=0.44, n.s.)、第5因子「適正利用に対する自信」(t=1.55, n.s.)については、有意差がみられなかったものの、第1因子「精神的依存状態」(t=4.20, p<0.001)と第3因子「情報機器への接触行動」(t=4.34, p<0.001)については、H群とL群との間に有意差がみられた。

この結果から、スマートフォンや携帯電話の利用時間が長いことで、「精神的依存」や「情報機器への接触行動」

表3 使用時間(H群, L群)における因子得点の比較

		N	平均値	標準偏差	t値
第1因子	H	39	2.35	0.70	4.20 ***
	L	107	1.87	0.57	
第2因子	H	39	1.32	0.56	0.42
	L	107	1.28	0.41	
第3因子	H	39	2.28	0.69	4.34 ***
	L	107	1.72	0.68	
第4因子	H	39	1.44	0.60	0.44
	L	107	1.49	0.64	
第5因子	H	39	2.36	0.81	1.55
	L	107	2.57	0.68	

+p<0.1,\*p<0.05,\*\*p<0.01,\*\*\*p<0.001

へ影響が及ぼされることが明らかとなった。

### 2.3.4. 学年間における因子得点の比較

次に、因子得点について、学年間により差が生じるかについて検証を行うため、各学年と因子得点の関係性について、一元配置分散分析を行った。その結果を表4に示す。分析の結果、学年間において第1因子「精神的依存状態」に傾向差 ( $p < 0.10$ ) がみられたが、その他の因子については有意な差はみられなかった。そこで、第1因子「精神的依存状態」にみられた傾向差が、どのグループ間にみられるのかを明らかにするため Tukey HSD 法を用いた多重比較検定を行った。その結果、1年生と3年生の間に傾向差があることが明らかとなった。

この結果から、今回抽出された因子について特に年齢による差がないことが示唆されたものの、平均値は学年によりどの因子についても増加していることから、このことは情報機器の所持率に影響されているものと考えられる。そのため、学校の授業としてネット依存を扱う場合には、学年に応じて指導することよりも、ネットの利用時間や使用状況に応じたカリキュラムが求められることが示唆される。

また、第5因子についてはどの学年においても標準偏

差が大きくなっていることから、「適正利用に対する自信」については、どの学年においても情報機器の所持状況や普段の利用時間などの他要因が影響していると推測される。

### 3. 因果関係の検討

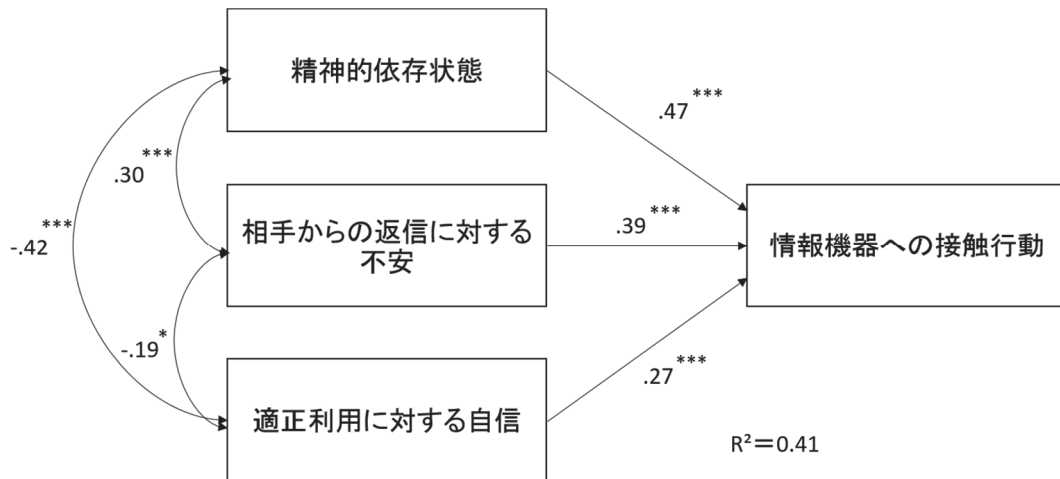
次に、各因子間の因果関係について分析を行った。因子分析で得られた結果に基づき、第3因子「情報機器への接触行動」をネット依存行動とみなし、他の共通因子がこの因子に影響を及ぼすと仮定した。尚、分析を行うにあたり、「スマートフォンを利用していない(利用時間0分)」と回答した人数を除外した146名を対象とし、第3因子「情報機器への接触行動」を従属変数、他の共通因子を独立変数と設定し、重回帰分析を行った。なお、分析を行う際には強制投入法を用いて行った結果、図1のパス図が得られた。パス図においては、有意な標準編回帰係数 ( $\beta$ ) を記入した。

分析の結果、第3因子「情報機器への接触行動」に対して、第1因子「精神的依存状態」、第2因子「相手からの返信に対する不安」、第5因子「適正利用に対する自信」から正の有意なパスの存在が明らかとなった。一方、第4因子「規範意識の欠如」については、どの因子に対しても

表4 一元配置分散分析による因子得点の比較 (学年間)

	学年	N	平均値	標準偏差	分散分析			
					自由度	グループ間	2	グループ内
第1因子	1年生	93	1.74	0.914	F 値	2.601	有意確率	0.076+
	2年生	93	1.92	0.916				
	3年生	90	1.94	0.929				
第2因子	1年生	93	1.17	0.539	F 値	1.066	有意確率	0.346
	2年生	93	1.18	0.542				
	3年生	90	1.24	0.551				
第3因子	1年生	93	1.53	1.023	F 値	0.526	有意確率	0.591
	2年生	93	1.62	1.014				
	3年生	90	1.63	1.029				
第4因子	1年生	93	1.41	0.848	F 値	0.210	有意確率	0.810
	2年生	93	1.41	0.834				
	3年生	90	1.42	0.843				
第5因子	1年生	93	2.51	1.129	F 値	0.887	有意確率	0.413
	2年生	93	2.57	1.137				
	3年生	90	2.58	1.147				

+ $p < 0.1$ , \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$



\*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0.001

図1 「情報機器への接触行動」に対する他因子からの影響 (n=146)

有意なパスがみられなかった。また、第1因子「精神的依存状態」から第2因子「相手からの返信に対する不安」に対して、正の有意な相関がみられた。しかし、第5因子「適正利用に対する自信」においては、第1因子「精神的依存状態」、第2因子「相手からの返信に対する不安」について、負の相関が有意にみられた。この結果から、ネット依存行動の要因について以下のように考えられる。まず、本研究の因子分析で得られた「情報機器への接触行動」については、「精神的依存状態」、「相手からの返信に対する不安」、「適正利用に対する自信」が影響すると考えられる。そしてこれらの影響のうち、一方は、「相手からの返信に対する不安を覚えてしまう状態」をはじめとする「精神的依存状態」により、情報機器を気にして、接触行動をとってしまう状態がうかがえる。

他方、「適正利用に対する自信」が「精神的依存状態」や「相手からの返信に対する不安」に対して負の相関を示していることから、現状でネット依存に関する問題を感じておらず、適切に使えていると認識していることが情報機器への接触行動へつながる状態がうかがえる。つまり、情報機器への接触行動が増加してしまう要因として、メッセージへの返信などに対して「不安感」や「危機感」を抱いている場合と、それとは対照的に適正利用に対する自信があり、「安心感」を抱いている状態が関係すると考えられる。特に、前者については、利用者自身がメールやメッセージが来ないことに不安を抱いていることやイライラしてしまう精神状態を認識していると考えられるが、後者については、過度な利用をしているにもかかわらず「適正利用に対する自信」を持っている場合も考えられる。このことは、「使いすぎ」について「無自覚な状態」であると考えられ、この場合、従来の指導方法のようにいくら依存の危険事例や怖さを提示しても、「自分にこの問題は関係ない」と考えてしまい、行動改善にはつながらな

い可能性が考えられる。

そこで、ネット依存の行動改善に向けて、従来の指導に加え、「適正利用に対する自信」を持った子どもにどのようにアプローチしていくかについて検討していく必要が考えられる。例えば、日常のネットやスマートフォンの利用時間について、他者と比較させることで「他の人よりも自分はネットを使いすぎてしまっているかもしれない」と気づかせ、自己の使用状況について改めて認識させるといった手法が考えられる。こうした指導方法については今後検討していく必要があるが、こうした可能性について指摘できたことは、中学校におけるネット依存行動を改善させる一つの新たなアプローチを示しているといえる。

#### 4. まとめと今後の課題

本研究では、ネット依存行動の要因を探るため、「自己認識」に着目した調査研究を実施した。結果の分析により、次の点が明らかとなった。

第一に、今回設定したネット依存に関する尺度を作成する際に、「精神的依存状態」、「相手からの返信に対する不安」、「情報機器への接触行動」、「規範意識の欠如」、「適正利用に対する自信」の5因子が抽出された。この中でも、特に「情報機器への接触行動」については、「精神的依存状態」、「相手からの返信に対する不安」、「適正利用に対する自信」から影響があることが明らかになった。特に、「精神的依存状態」や「相手からの返信に対する不安」については、日常のスマートフォン、携帯電話の利用時間、性別といった要因によって、影響の大きさが変容する可能性がある。

第二に、ネット依存に関する「自己認識」がネット依存行動に対して影響を及ぼす可能性が考えられる。本研究により、行ったパスモデルの構築により、ネット依存に對



しての「適正利用に対する自信」が「情報機器への接触行動」へ影響を及ぼすことが示された。つまり、普段の情報機器の利用の中で「スマートフォンや携帯電話を使わずにいない」と自信を持った状態により、行動が改善されていない可能性がある。

第三に、今回行った因子分析の因子得点に関して、学年による有意差がみられなかったことから、従来のネット依存をはじめとする情報モラルの指導についても、学年に応じたカリキュラムを作成するよりも、使用状況に応じて指導することが有効であることが示唆される。そのためには、情報機器利用に関する形成的評価や到達度チェックなど子どもの段階を確認することが求められてくるだろう。

本研究を通じた、今後の課題として次の点が挙げられる。第一に、今回明らかとなった適正利用に対して自信を持っている子どもたちの日常的な情報機器の利用状況が適正かどうか分析する必要がある。例えば、適切に利用できていないにもかかわらず「適正利用に対する自信」を持っている場合には、行動変容の妨げになっている可能性が考えられる。

第二に、本研究によって行われた調査では、上記の成果や可能性が示唆されたが、一方で、対象校が1校であり、研究対象の総数についても十分とはいえないため、さらなる調査が必要である。今回は、スマートフォンや携帯電話の利用と関連させ分析を行ったが、他の要素として「ゲーム」や「動画視聴」なども考えられる。今後はこうしたテーマも含め、調査を行う必要がある。

第三に、今回の調査結果を踏まえたネット依存改善プログラムの開発である。先の成果で示したとおり、「情報機器接触行動」についてのパス経路を見出すことができたため、今後は、「依存への自覚」や「精神的依存状態」などの経路を基に行動改善の方法を検討していく必要がある。今後は、こうした課題の改善に向けて研究を行っていく予定である。

#### 謝辞

本研究において、調査にご協力いただきました浜松市S中学校の生徒の皆さま、学校関係者の皆様に深く御礼申し上げます。また査読の際に、ご指摘、ご助言をいただきました査読者の先生方にも深く御礼申し上げます。

#### 引用文献

1. 内閣府『平成27年度青少年のインターネット利用環境実態調査 調査結果』, 2016  
[http://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/h27/jittai\\_html/index.html](http://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/h27/jittai_html/index.html)  
(最終アクセス: 2016/9/29)
2. 竹内和雄『スマホチルドレン対応マニュアル』,

中央公論新社, 2014

3. 小林久美子, 坂元章, 足立にれか・内藤まゆみ, 井出久里恵, 坂元桂, 高比良美詠子, 米澤宣義「大学生のインターネット中毒・中毒症状の分布と関連する要因の検討」, 日本心理学会第65回大会発表論文集, 2011, p.863
4. 鄭艶花「インターネット依存傾向と日常的精神健康に関する実証的研究」, 心理臨床学研究, 26(1), 2008, pp.72-83
5. 瀧一世「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第18号, 2013, pp.83-91
6. 静岡県『ICT社会における子ども・若者の人間関係に関するアンケート報告書』, 2016, p.67
7. 文部科学省『青少年教育施設を活用したネット依存対策研究事業 報告書』, 2014  
<http://www.niye.go.jp/kanri/upload/editor/94/File/55233a204e2e0.pdf>  
(最終アクセス: 2016/10/3)
8. 鶴田利郎, 山本裕子, 野嶋栄一郎「高校生向けインターネット依存傾向測定尺度の開発」日本教育工学会論文誌 37(4), 2014, pp.491-504
9. 鶴田利郎, 野嶋栄一郎「1年間を通じたインターネット依存改善のための教育実践による生徒の依存傾向の経時的変容」, 日本教育工学会論文誌 39(1), 2015, pp.53-65
10. 稲垣俊介, 和田裕一, 堀田龍也「高校生がメタ認知によってネット依存を考える授業実践の報告」, 日本教育工学会第32回全国大会講演論文集, 2016, pp.655-656
11. Kyohei SAKAI, Shingo SHIOTA, Hiroyuki MASUKAWA, Naoko MATSUDA “Workshop on Internet Addiction -Development of the Internet Addiction Scale by Junior High School Students -”, ICEM 64th Annual Conference, 2014
12. 塩田真吾「悪口を書かないようにしようという指導でよいのか」小学館小五教育技術 1月号, 2014, pp.18-20
13. 8に同じ
14. 宮川洋一, 森山潤「道徳的規範意識と情報モラルに対する意識との関係—中学校学習指導要領の解説『総則編』に示された情報モラルの考え方に基づいて—」, 日本教育工学会論文誌 35(1), 2011, pp.73-82
15. 1に同じ
16. 総務省「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」,

2014

[http://www.soumu.go.jp/main\\_content/0003029](http://www.soumu.go.jp/main_content/0003029)

14.pdf (最終アクセス : 2016/9/29)

【連絡先 酒井 郷平

E-mail : [kyohei.sakai1218@gmail.com](mailto:kyohei.sakai1218@gmail.com)】

# Analysis of Improvement Factors in Internet Addiction of Junior High School Students

—Focusing on the Self-recognition of Internet Addiction

Kyohei SAKAI

*Cooperative Doctoral Course in Subject Development, Graduate School of Education,  
Aichi University of Education of Education & Shizuoka University*

## Abstract

In recent years' smartphones and tablets use has increased among children, so Internet addiction has increased. In school education, a lesson program aimed at behavioral changes concerning children's Internet addiction and contact with the Internet is yet to be well-established. Because, factors of student's dependence on the Internet are still unknown.

Therefore, the purpose of this research was to investigate the factors of behavioral for student's Internet addiction. Consequently, we conducted a questionnaire survey for junior high school students and analyzed the relationship between the five factors extracted from the answers obtained. As a result of the factor analysis, it was cleared that "contact behavior with information equipment" are clearly affected from "mental dependence state" and "self-confidence in proper use", and it was suggested about factors of student's dependence on the Internet.

## Keywords

Information moral education, Internet addiction, Self-recognition, Behavior modification,  
Junior high school students