

# スマートフォン利用と依存傾向

—総務省情報通信政策研究所との共同研究から

【速報版】

東京大学大学院情報学環 橋元良明

2013年2月20日

於:利用者視点を踏まえたICTサービスに係る諸問題に関する研究会  
スマートフォン時代における安心・安全な利用環境の在り方に関する  
WG(第3回)

# 共同研究メンバー

東京大学情報学環

橋元良明(教授)

大野志郎(博士課程)

天野美穂子(博士課程)

堀川裕介(博士課程)

総務省 三島由佳(情報通信政策研究所)

# 調査概要

ネット調査(マクロミル委託) 回収票 2,605(有効票)

|         | 男性    | 女性    | 計     |
|---------|-------|-------|-------|
| 小学生4～6年 | 260   | 259   | 519   |
| 中学生     | 256   | 260   | 516   |
| 高校生     | 261   | 261   | 522   |
| 大学生     | 364   | 327   | 691   |
| 社会人     | 160   | 197   | 357   |
|         | 1,301 | 1,304 | 2,605 |

・調査日:2013年2月8日(金)～2月12日(火)

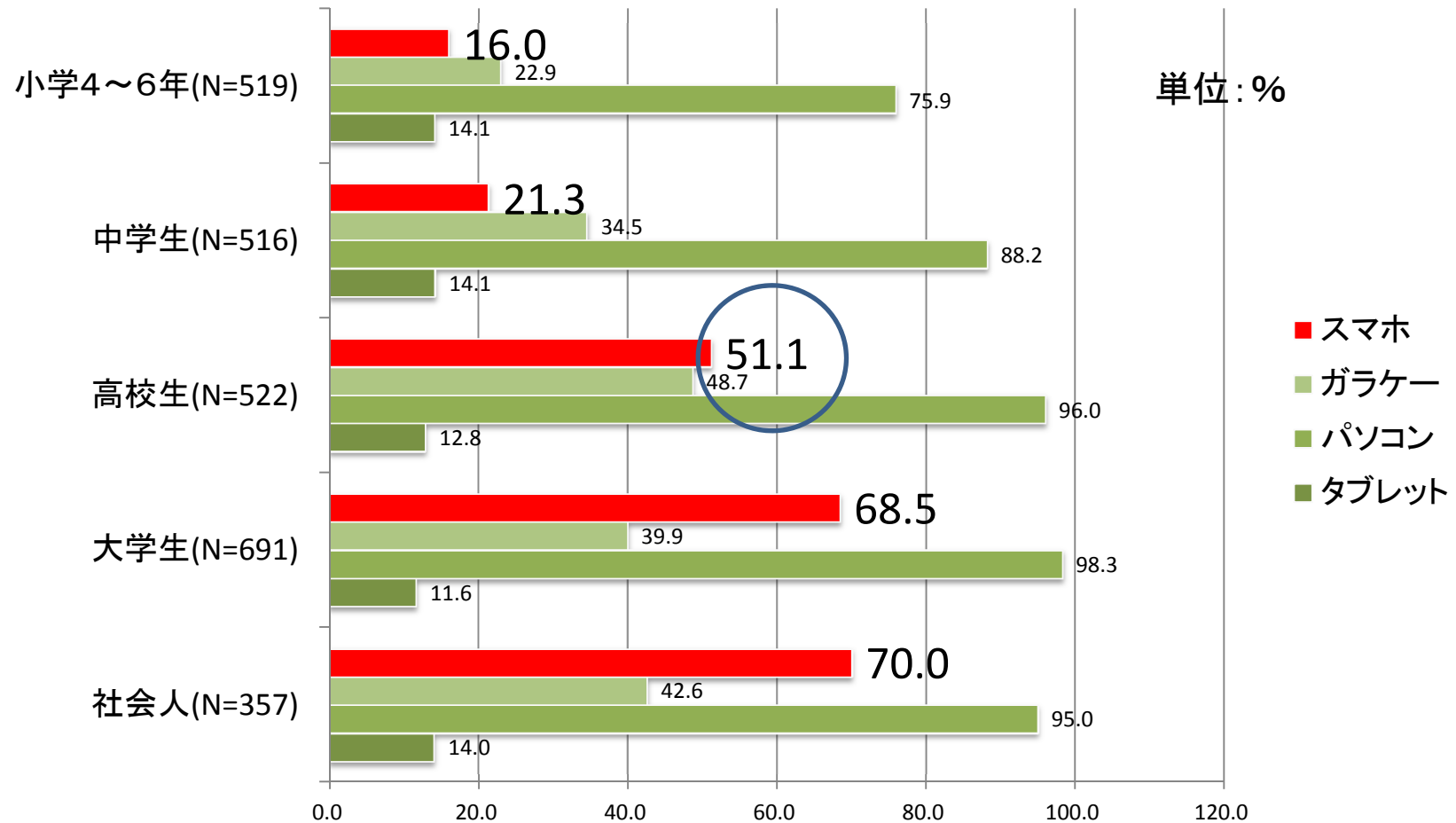
・マクロミルに登録している調査協力パネル(約110万人)のうち、104,299サンプルに事前アンケートを配信し、小・中・高校生および大学生・社会人を抽出した。

・対象地区＝全国

※小学生～中学2年生には保護者に事前アンケートを配信し、調査協力の許諾が得られた者のみ本調査の対象者とした。小学4～6年生は保護者と一緒に回答

各デバイスの所有率(家があり、自分でも利用している回答者)

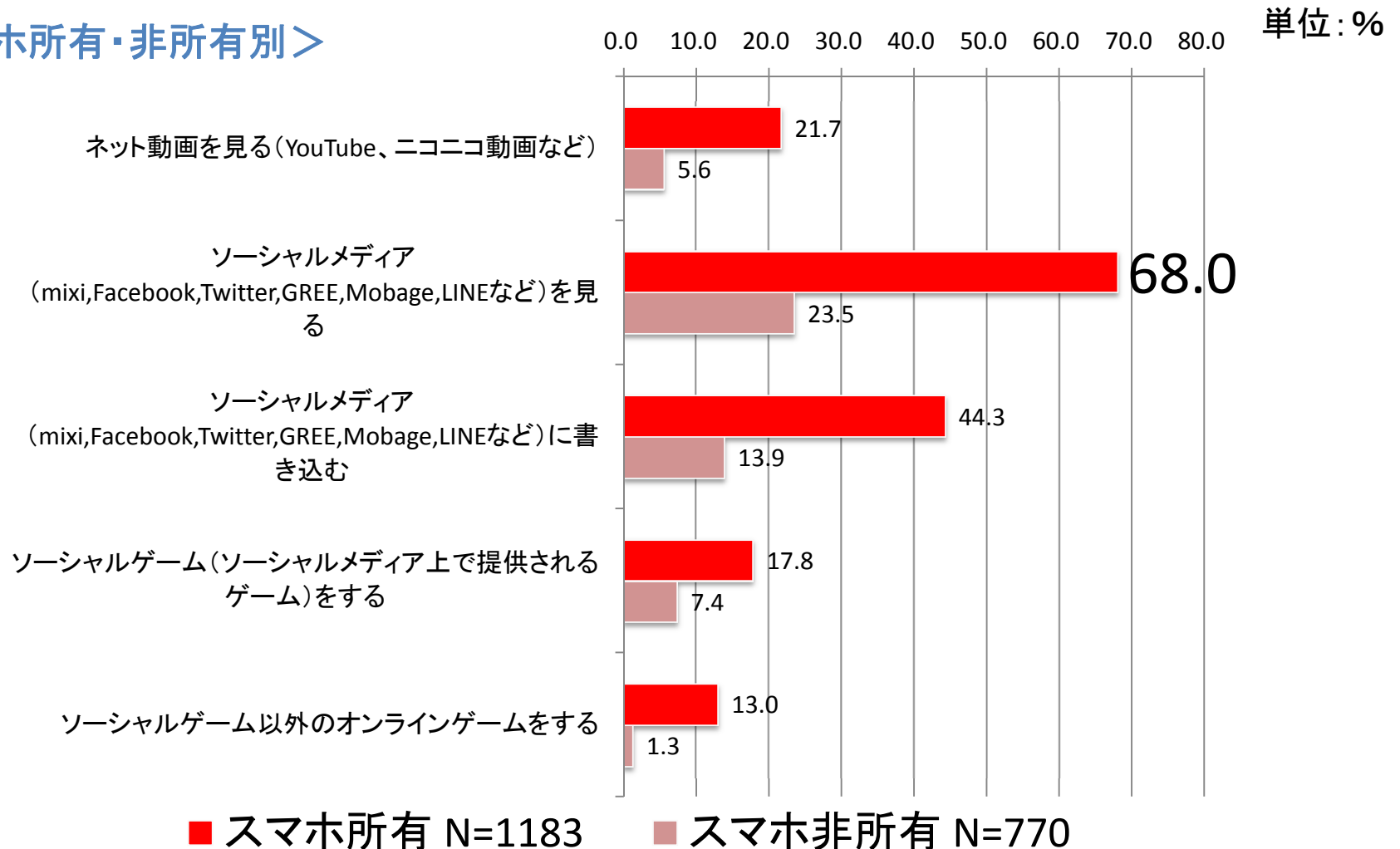
<学齢別>



小・中学生と比較し、高校生のスマホ所有は高い割合を示しており、高校生全体の半数以上がスマホを所有

あなたは現在、学業や仕事での利用を除いて、スマートフォンもしくはガラケー（PHS含む）で以下のようなサービスやアプリをどの程度利用していますか。  
（ほぼ毎日利用者の割合）

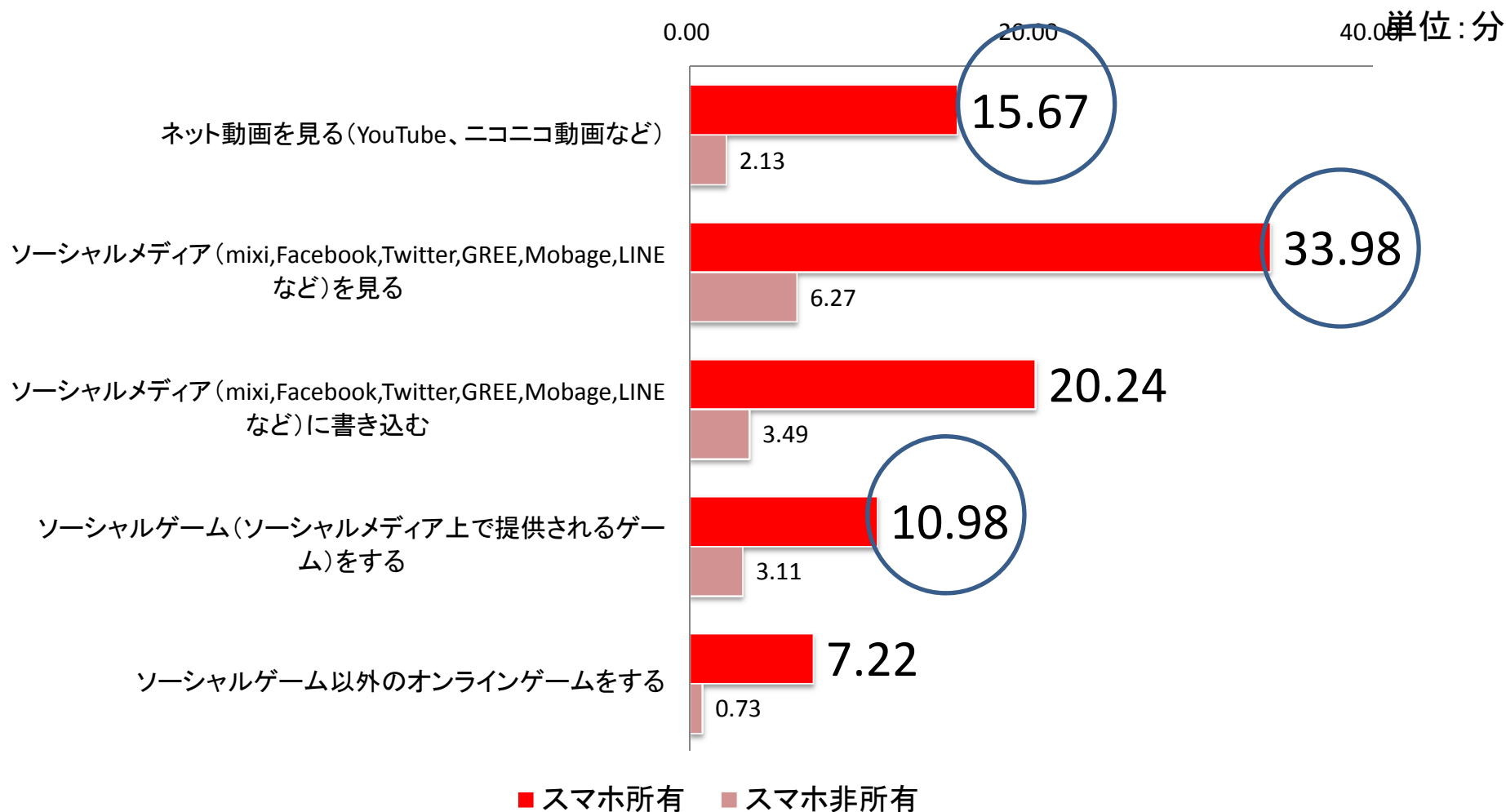
### ＜スマホ所有・非所有別＞



スマホ利用者はソーシャルメディア、動画を頻繁に利用

スマートフォン／ガラケーでの以下についての平日の平均利用時間を入力してください。  
(全体平均)

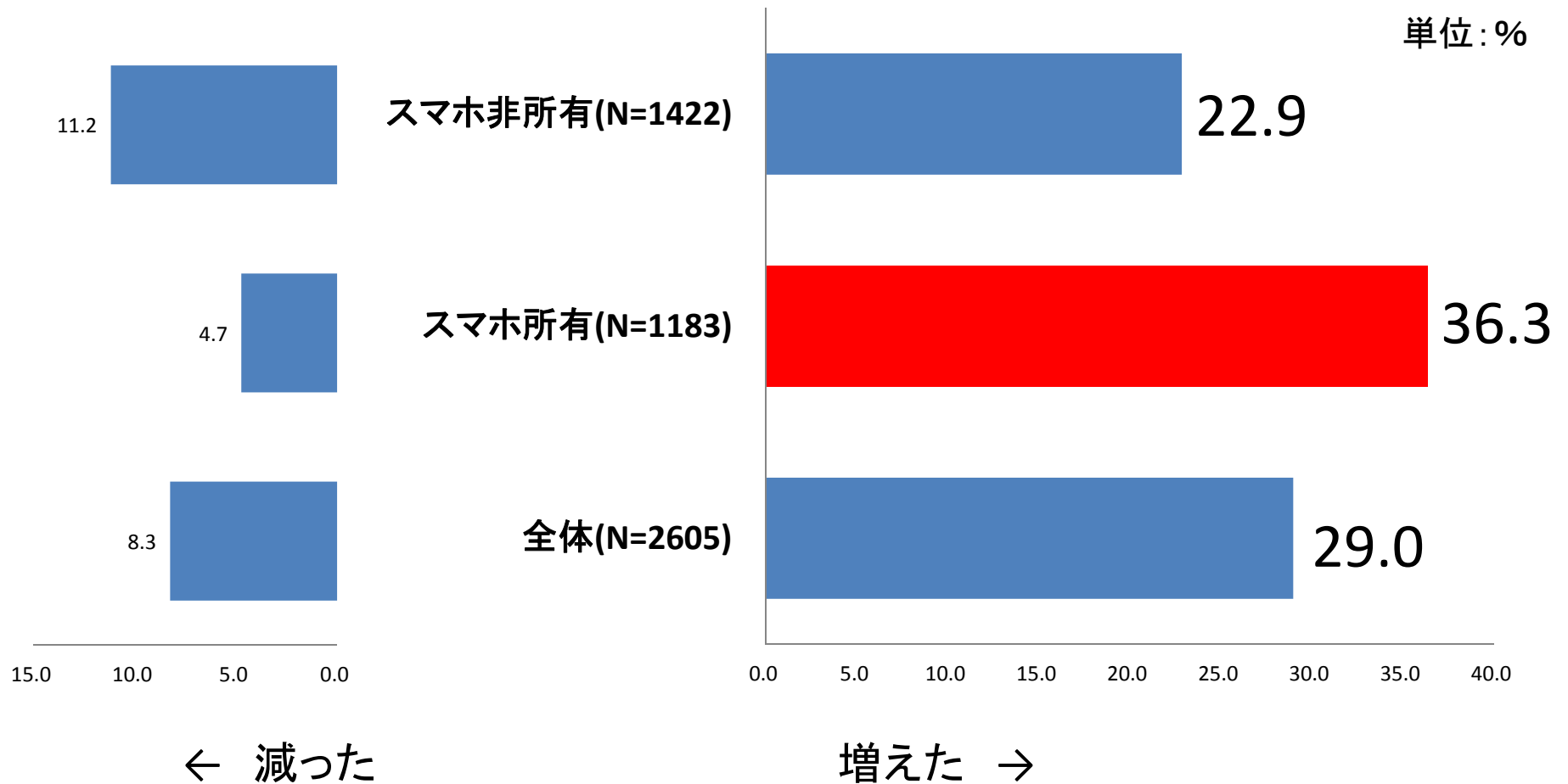
＜スマホ所有・非所有別＞



スマホ利用者は平均利用時間も長い

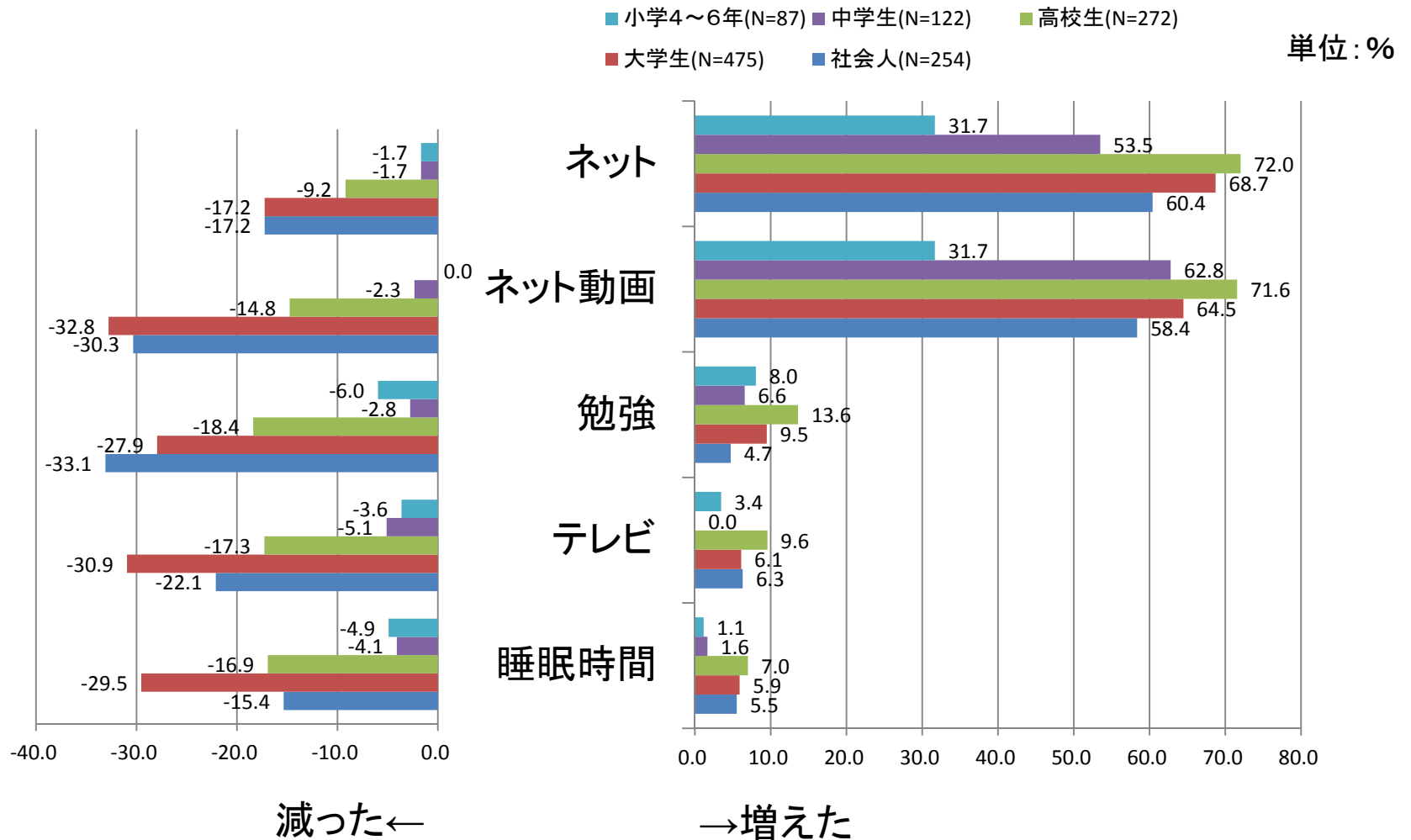
最近あなたがネットを利用する時間は、3カ月前と比べて増えていますか。それとも減っていますか。

＜スマホ利用・非利用別＞



スマホ利用者の約4割はネット利用時間が「増えた」と認識

# スマホ移行後のライフスタイルの変化について



**スマホ移行後、ネット利用（特に動画）が増える一方で、テレビ、睡眠、勉強が減少**



## ネット依存の定義(本調査の定義)

- Young (1998) の20依存項目で (5段階尺度。20～100点)、
- 依存得点**70点以上は依存傾向「高」**、69～40点は「中」、39～20点は依存傾向「低」

Young(1998)の20項目

1. 気がつくとき、思っていたより長い時間ネットをしていることがありますか
2. ネットを長く利用していたために、家庭での役割や家事(炊事、掃除、洗濯など)をおろそかにすることがありますか
3. 配偶者や友だちと過ごすよりも、ネットを利用したいと思うことがありますか
4. ネットで新しく知り合いを作ることがありますか
5. 周りの人から、ネットを利用する時間や頻度について文句を言われたことがありますか
6. ネットをしている時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがありますか
7. ネットが原因で、仕事の能率や成果に悪影響が出ることがありますか
8. 他にやらなければならないことがあっても、まず先に電子メールやSNSなどをチェックすることがありますか
9. 人にネットで何をしているのか聞かれたとき、いいわけをしたり、隠そうとしたりすることがありますか
10. 日々の生活の問題から気をそらすために、ネットで時間を過ごすことがありますか
11. 気がつけば、また次のネット利用を楽しみにしていることがありますか
12. ネットのない生活は、退屈で、むなしく、わびしいだろうと不安に思うことがありますか
13. ネット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、言い返したりすることがありますか
14. 夜遅くまでネットをすることが原因で、睡眠時間が短くなっていますか
15. ネットをしていないときでも、ネットのことを考えてぼんやりしたり、ネットをしているところを空想したりすることがありますか
16. ネットをしているとき「あと数分だけ」と自分で言い訳していることがありますか
17. ネットをする時間や頻度を減らそうとしても、できないことがありますか
18. ネットをしている時間や頻度を、人に隠そうとすることがありますか
19. 誰かと外出するより、ネットを利用することを選ぶことがありますか
20. ネット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

## (参考) ネット依存の定義

・Young(1998)の8項目。8項目中5項目以上に当てはまれば「依存傾向」

ネットを利用していない時も、ネットのことを考えている

より多くの時間ネットをしないと満足できない

ネットの利用時間をコントロールしようとしても、うまくいかない

ネット利用を控えようとする、落ち着かなくなったり、いらいらしたりする

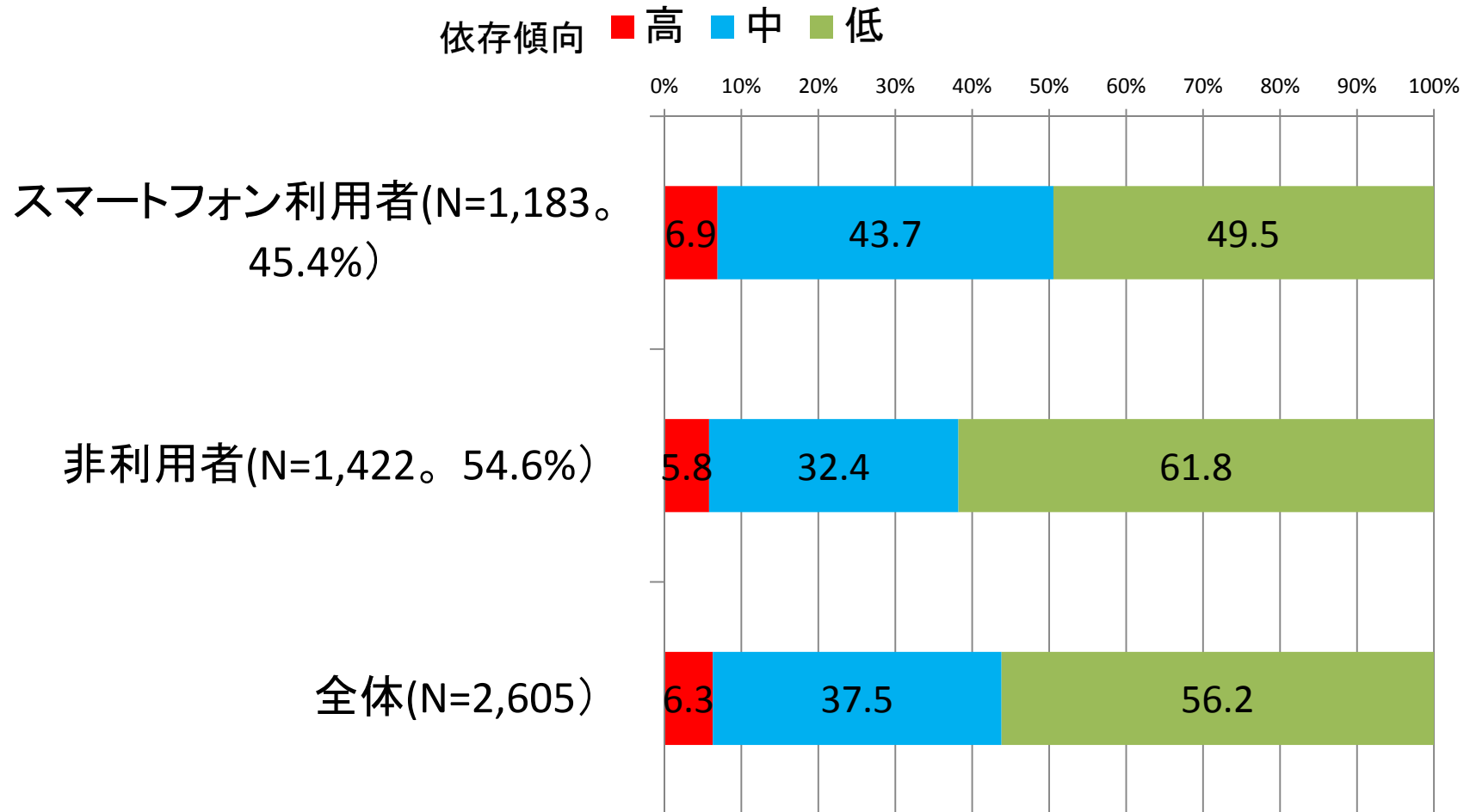
もともと予定していたよりも長時間ネットを利用してしまふ

ネットのせいで、家族・友人との関係が損なわれたり、勉強や部活動などがおろそかになりそうになっている

ネットを利用している時間や熱中している度合いについて、家族や友人に嘘をついたことがある

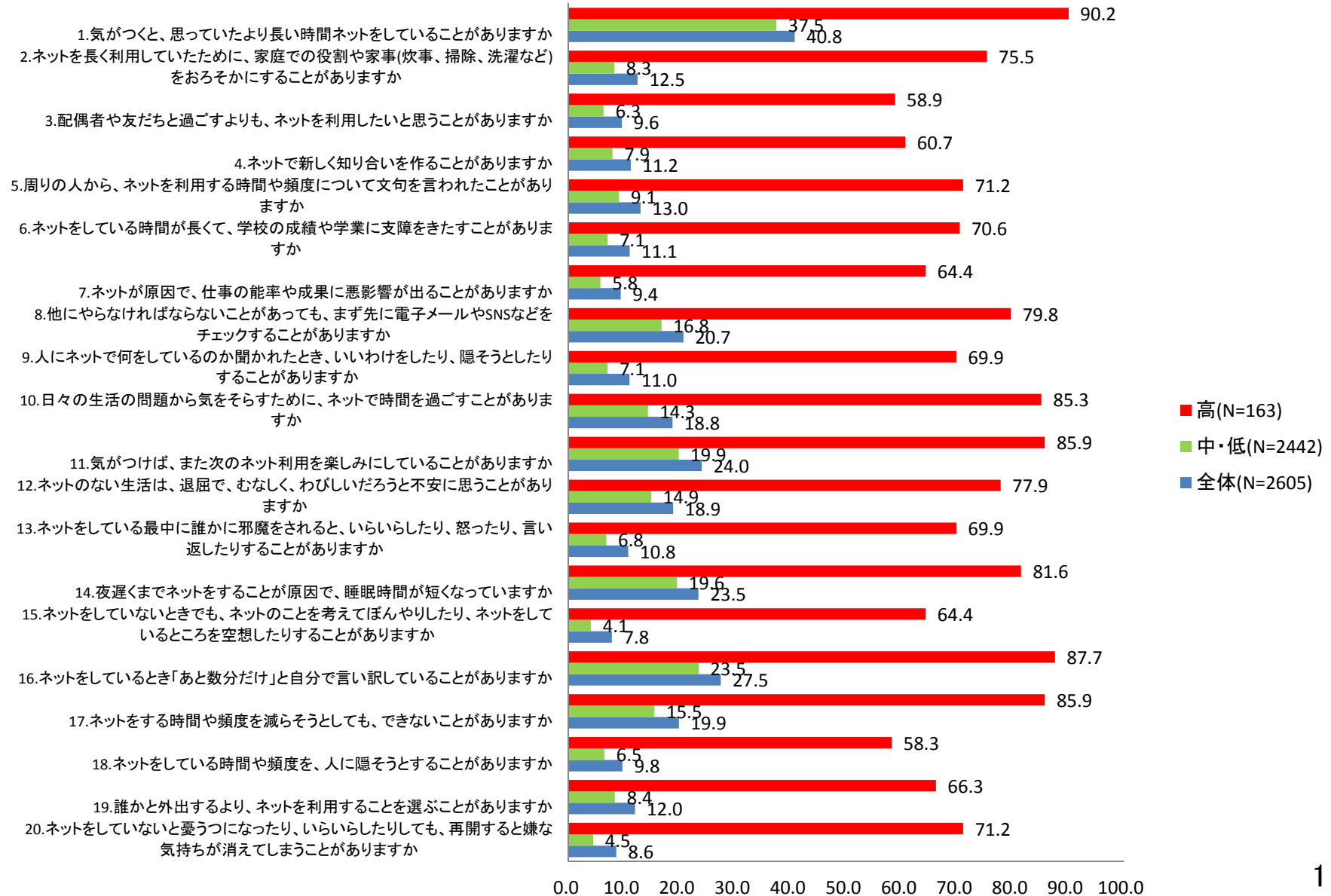
現実から逃避したり、落ち込んだ気分を盛り上げるためにネットを利用している

## スマホ利用／非利用別依存傾向について



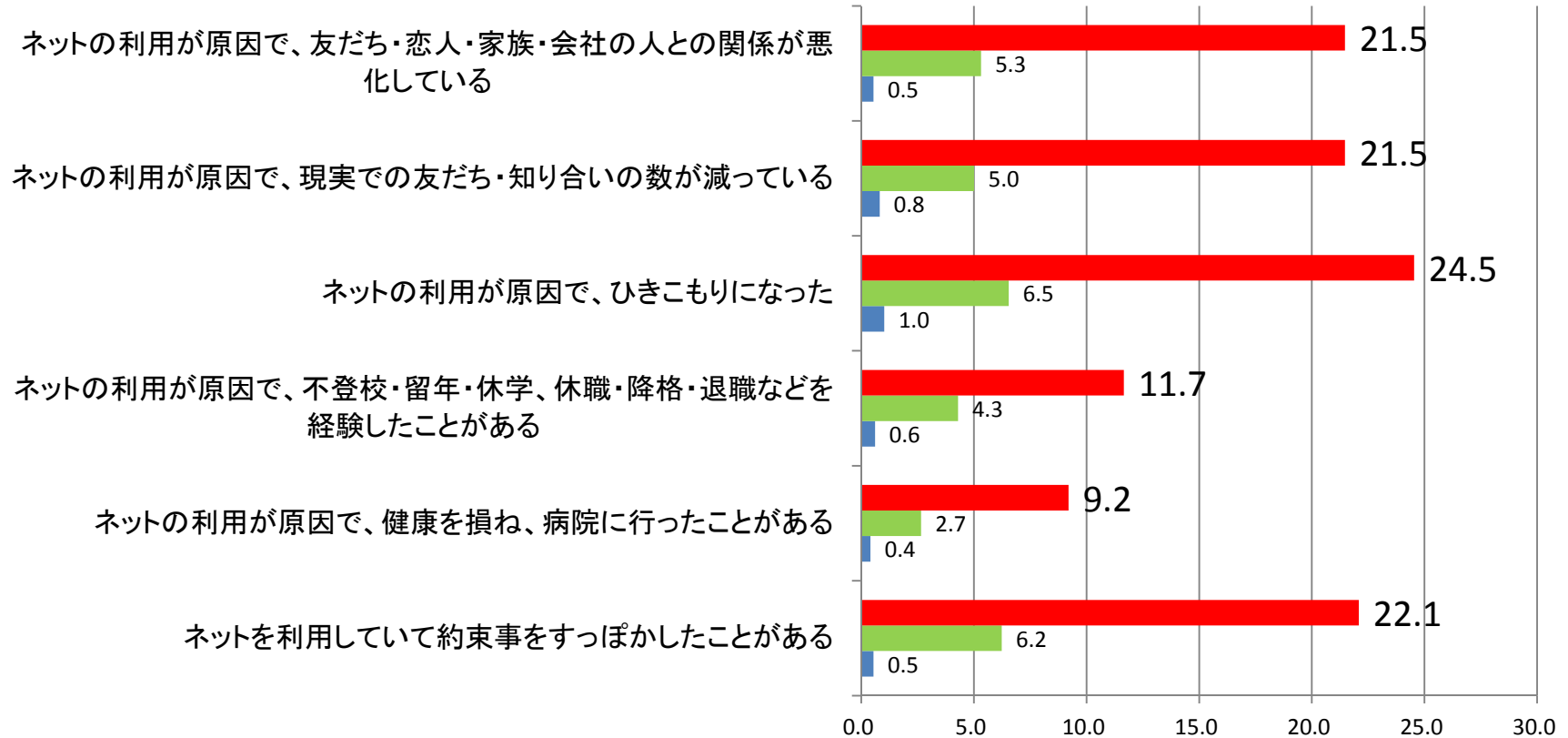
**スマホ利用者にやや依存度が高い傾向(  $\chi^2$ 検定で0.1%未満で有意な差)**

あなたが最近ネットを利用する中で、次のようなことはどの程度ありますか。(「いつもある」、「よくある」を足した数値)



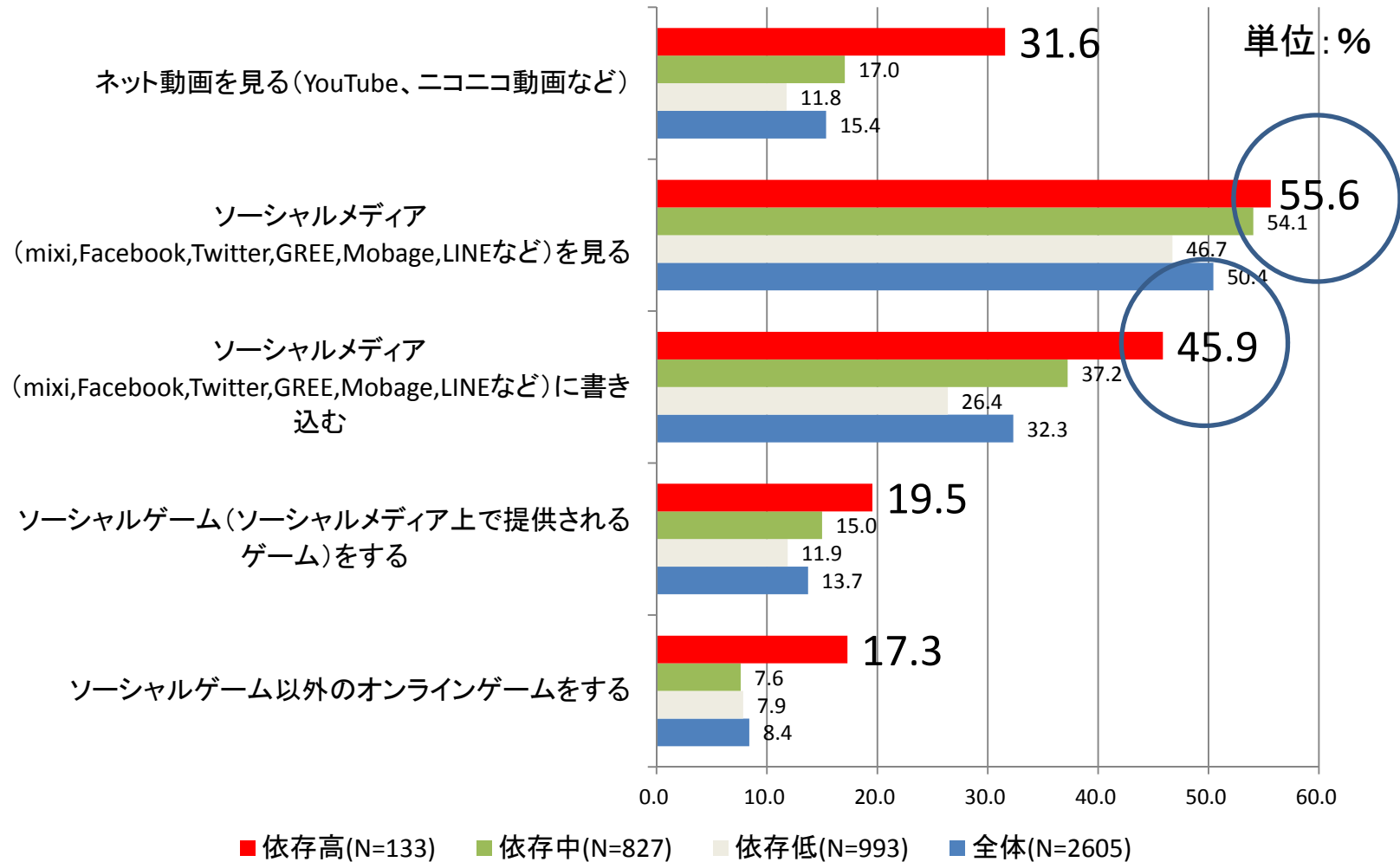
# ネット依存傾向とトラブルについて

■ 依存高(N=163) ■ 依存中(N=978) ■ 依存低(N=1464)



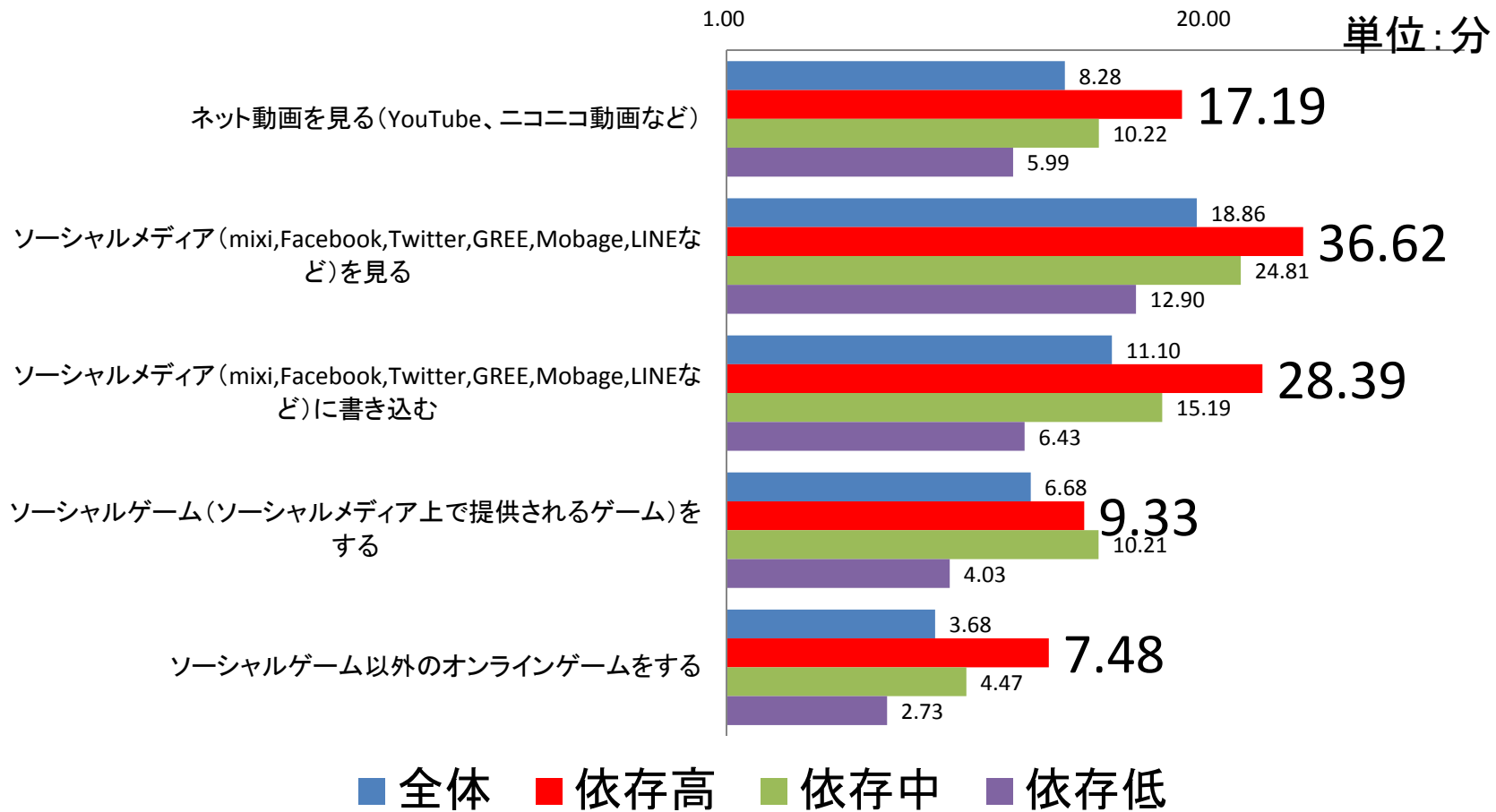
**ネット依存傾向「高」はやはり現実世界でいろいろトラブルあり**

あなたは現在、学業や仕事での利用を除いて、スマートフォンもしくはガラケー（PHS含む）で以下のようなサービスやアプリをどの程度利用していますか。（ほぼ毎日利用者の割合）



ネット依存「高」は、モバイルでのソーシャルメディアの利用頻度が高い

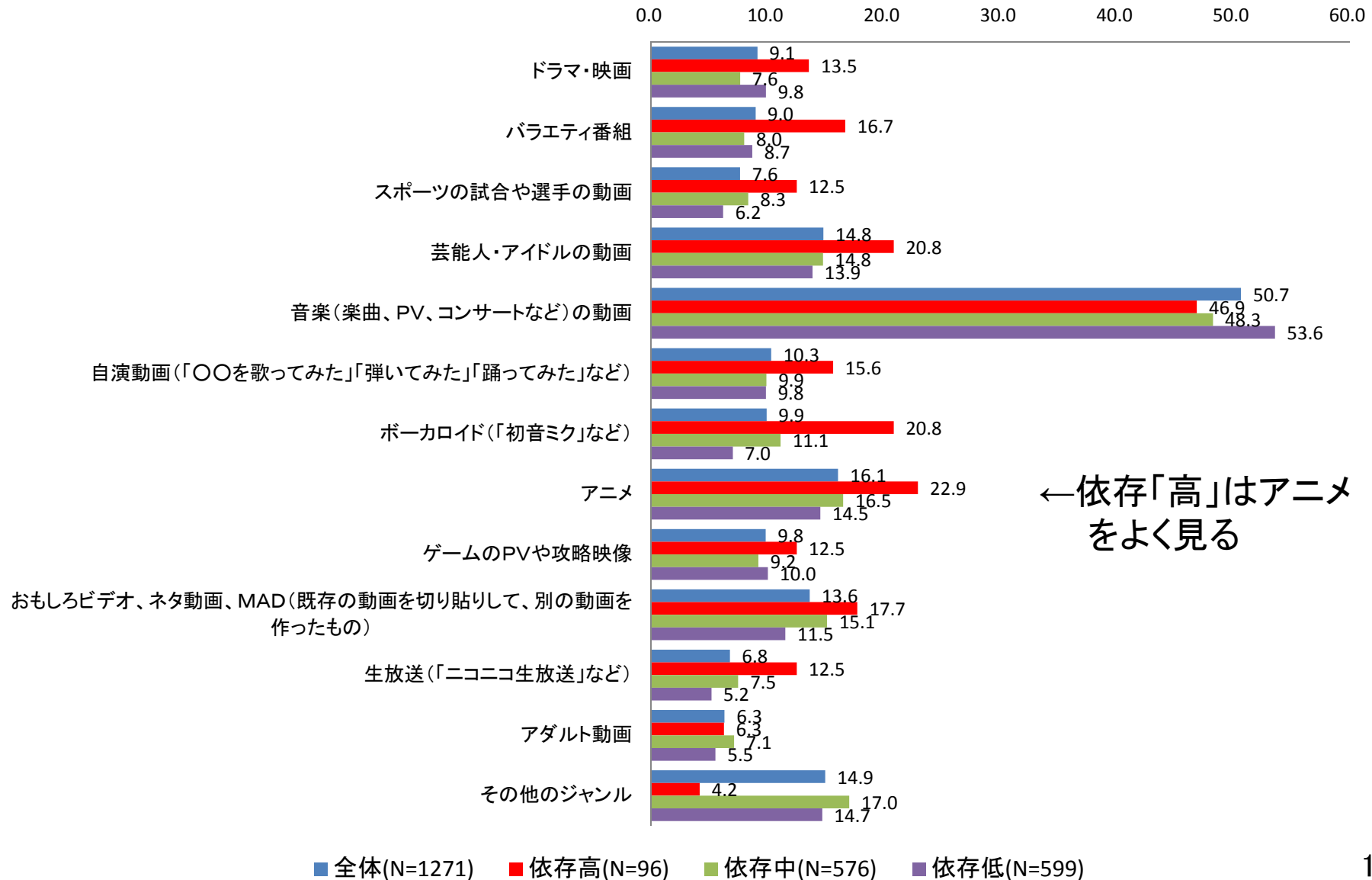
スマートフォン／ガラケーでの以下についての平日の平均利用時間を入力してください。



ネット依存「高」は動画、ソーシャルメディア利用の利用時間も長い

あなたはふだん、どのようなジャンルのネット動画をよくご覧になりますか。  
 (スマートフォン／ガラケーユーザーに対して)

単位：%

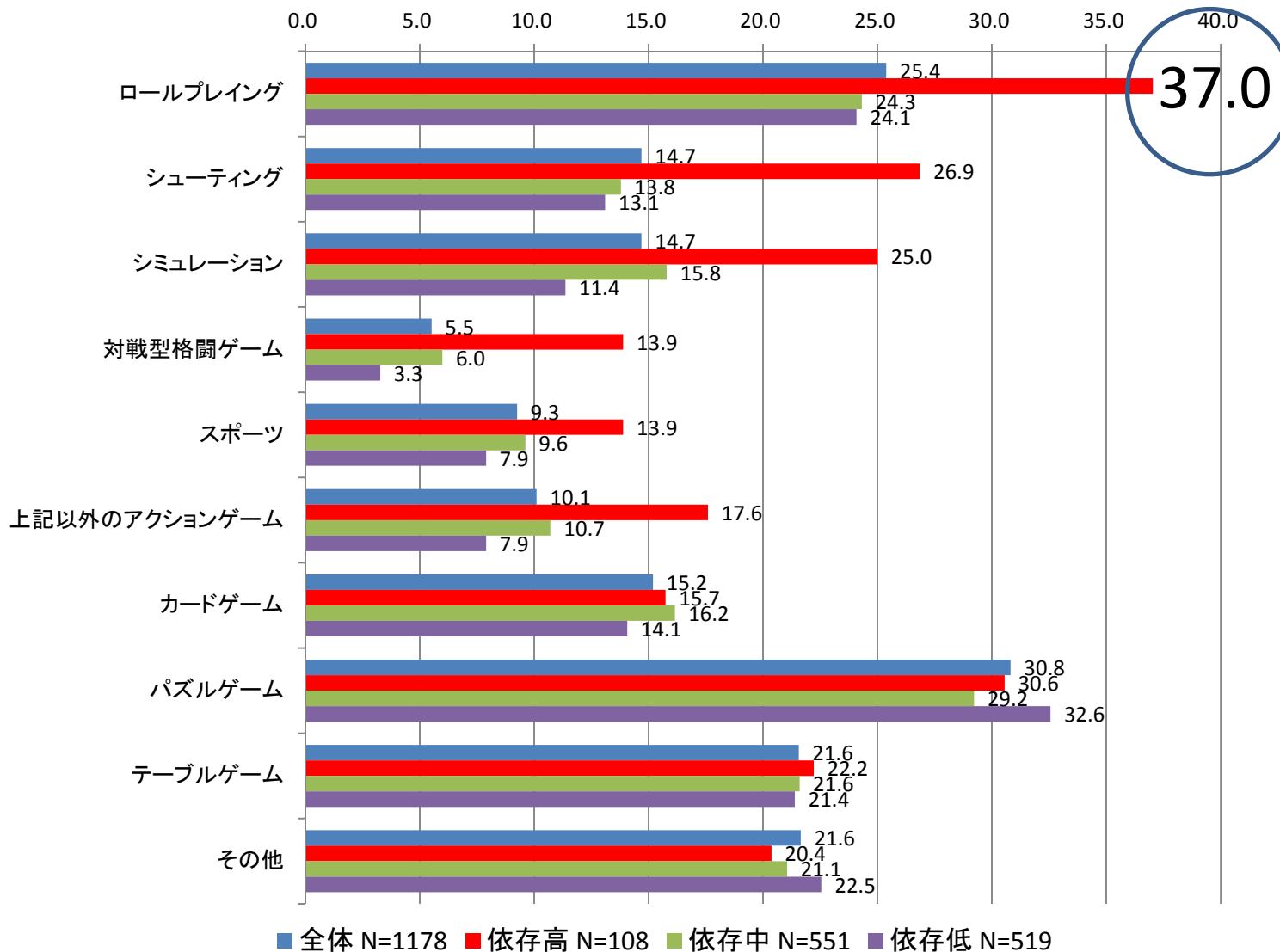




あなたが現在よく遊ぶオンラインゲームやソーシャルゲームのジャンルは次のうちどれですか。あてはまるものをいくつでもお選びください。

<依存傾向(高・中・低)別>

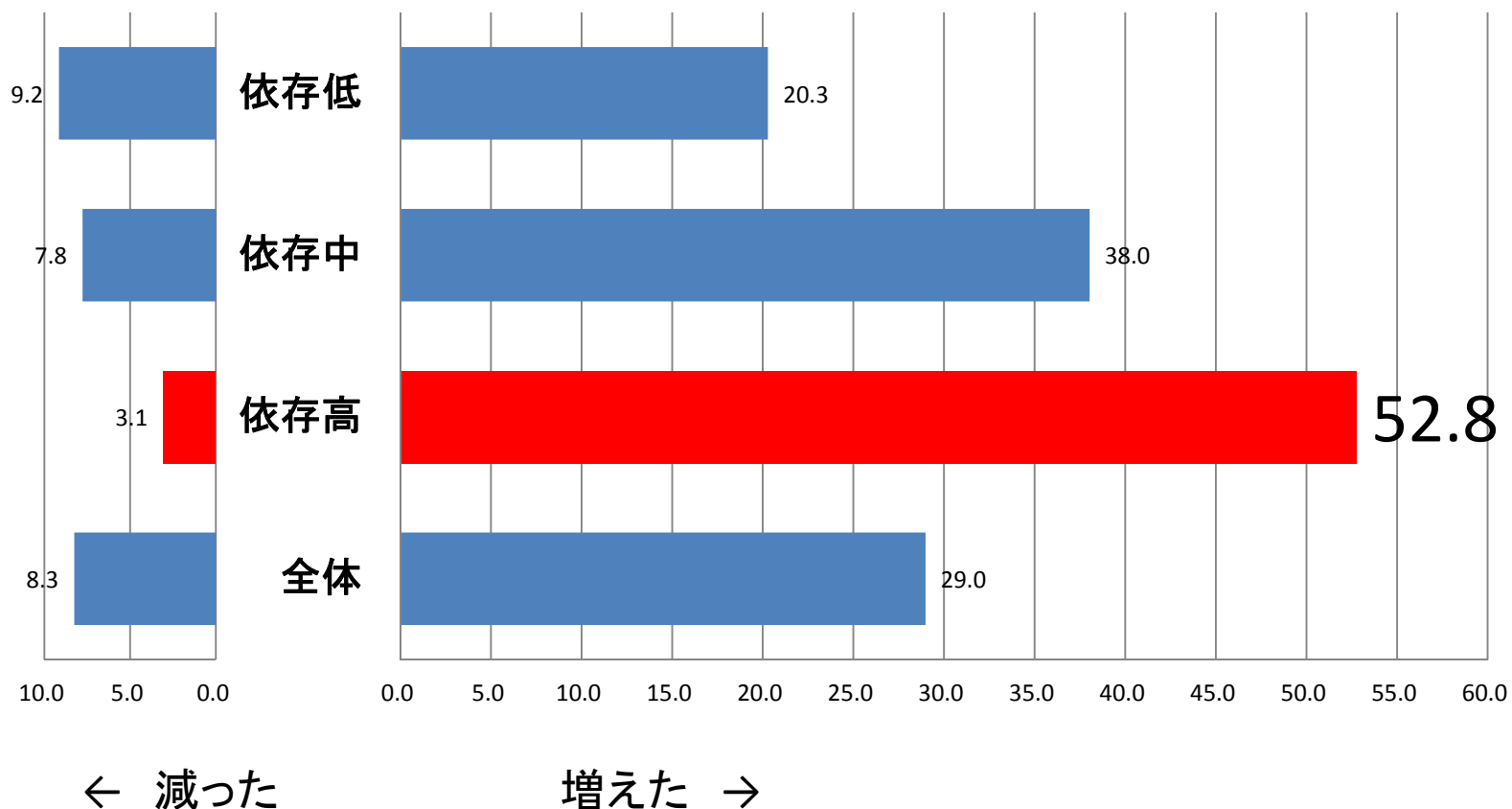
単位：%



最近あなたがネットを利用する時間は、3カ月前と比べて増えていますか。それとも減っていますか。

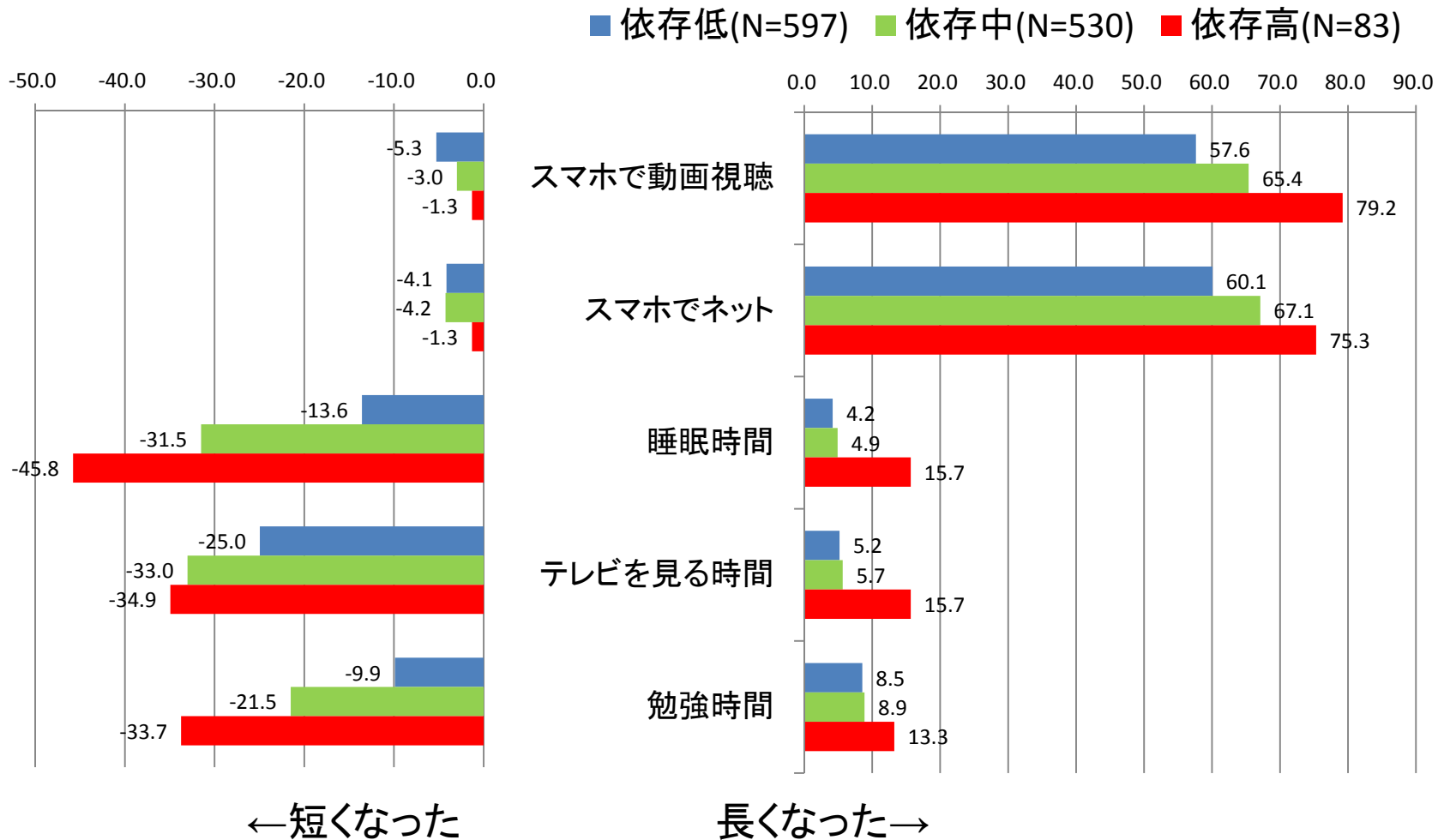
単位：%

<依存傾向(高・中・低)別>



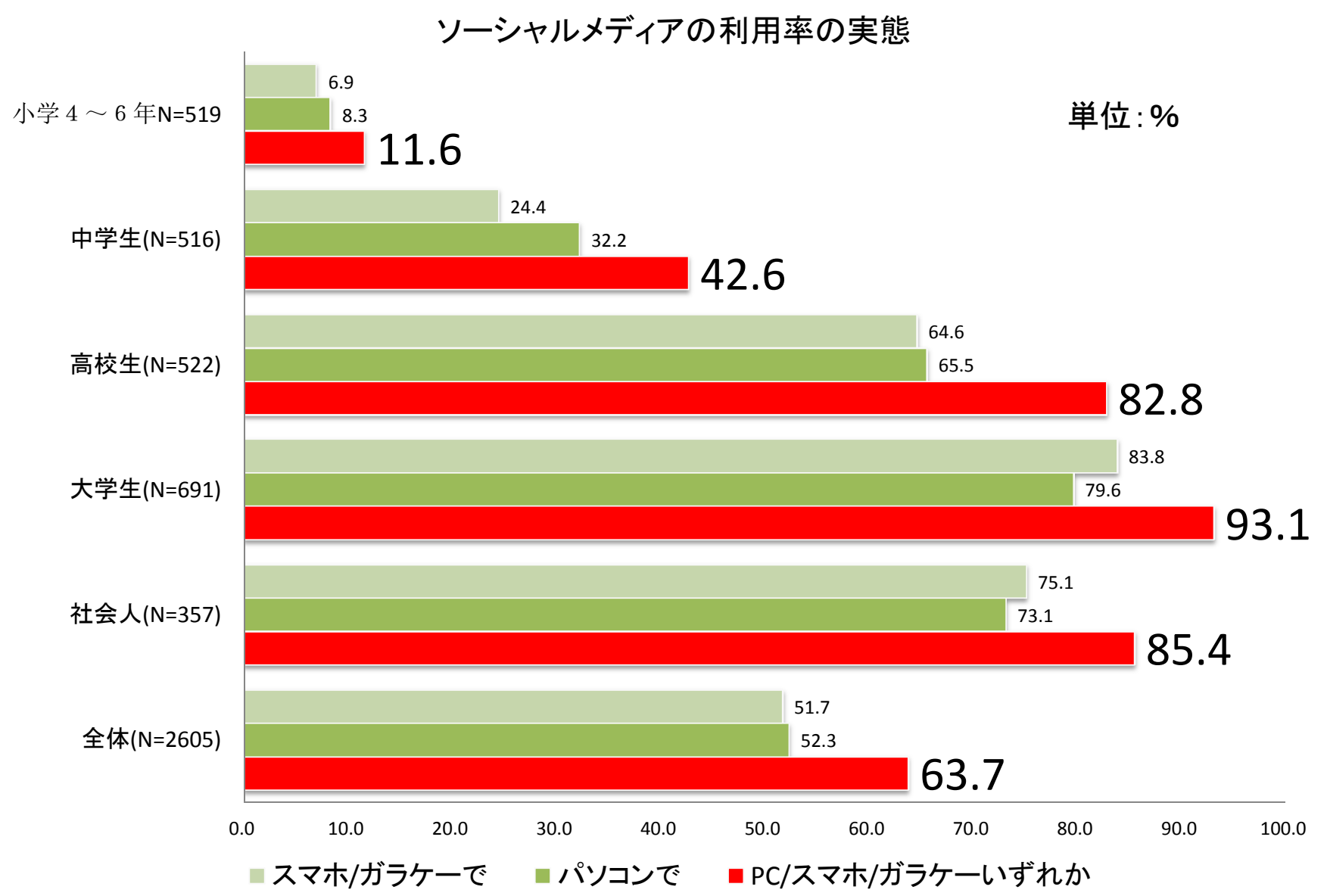
**依存「高」は、やはりネット利用時間がこの3ヶ月で増えている**

# スマホにしてからのライフスタイルの変化について

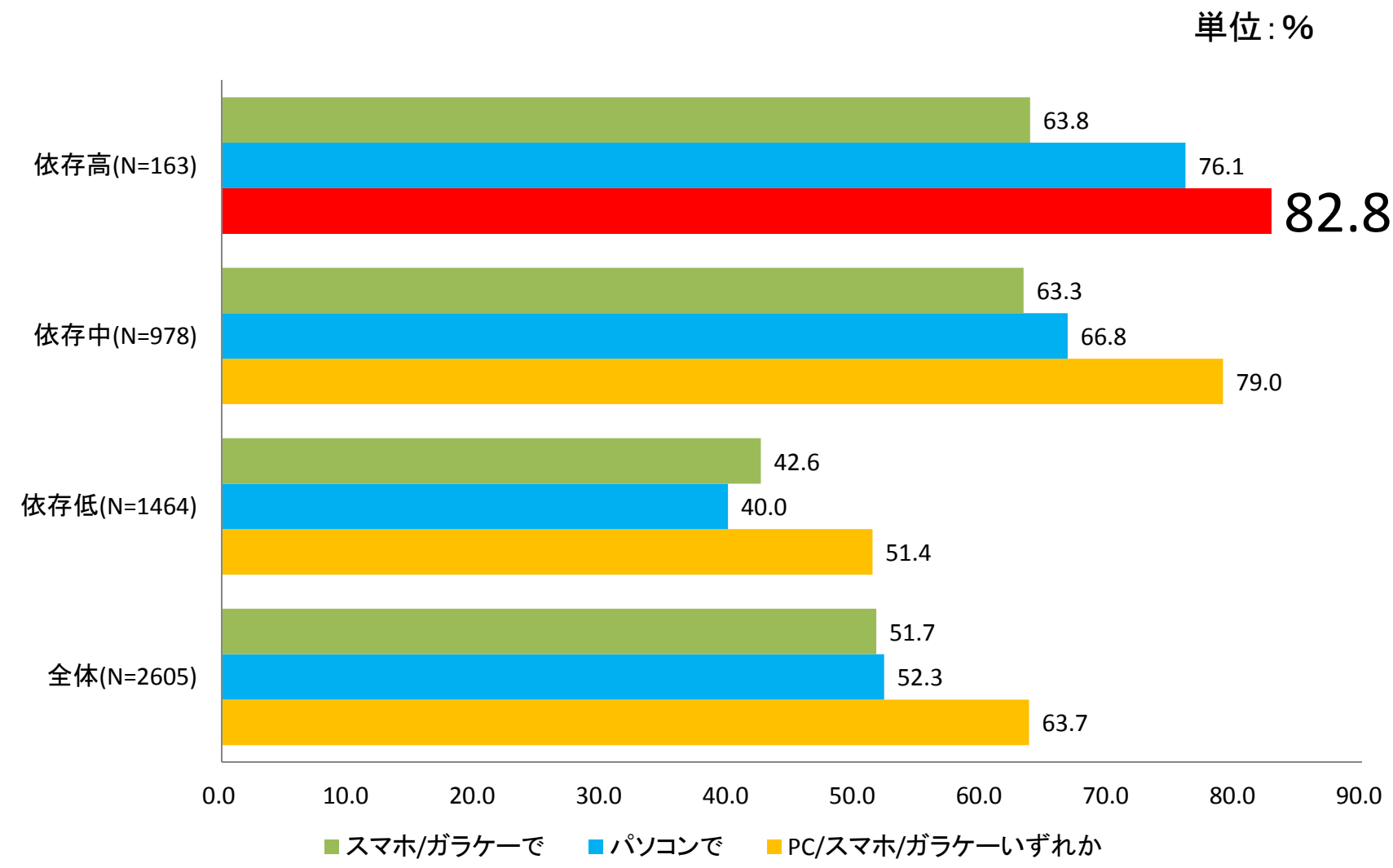


**依存「高」は、スマホでネット、とくに動画の時間が長くなった**

あなたはソーシャルメディアを主にどのデバイスで利用していますか。(学齢別)

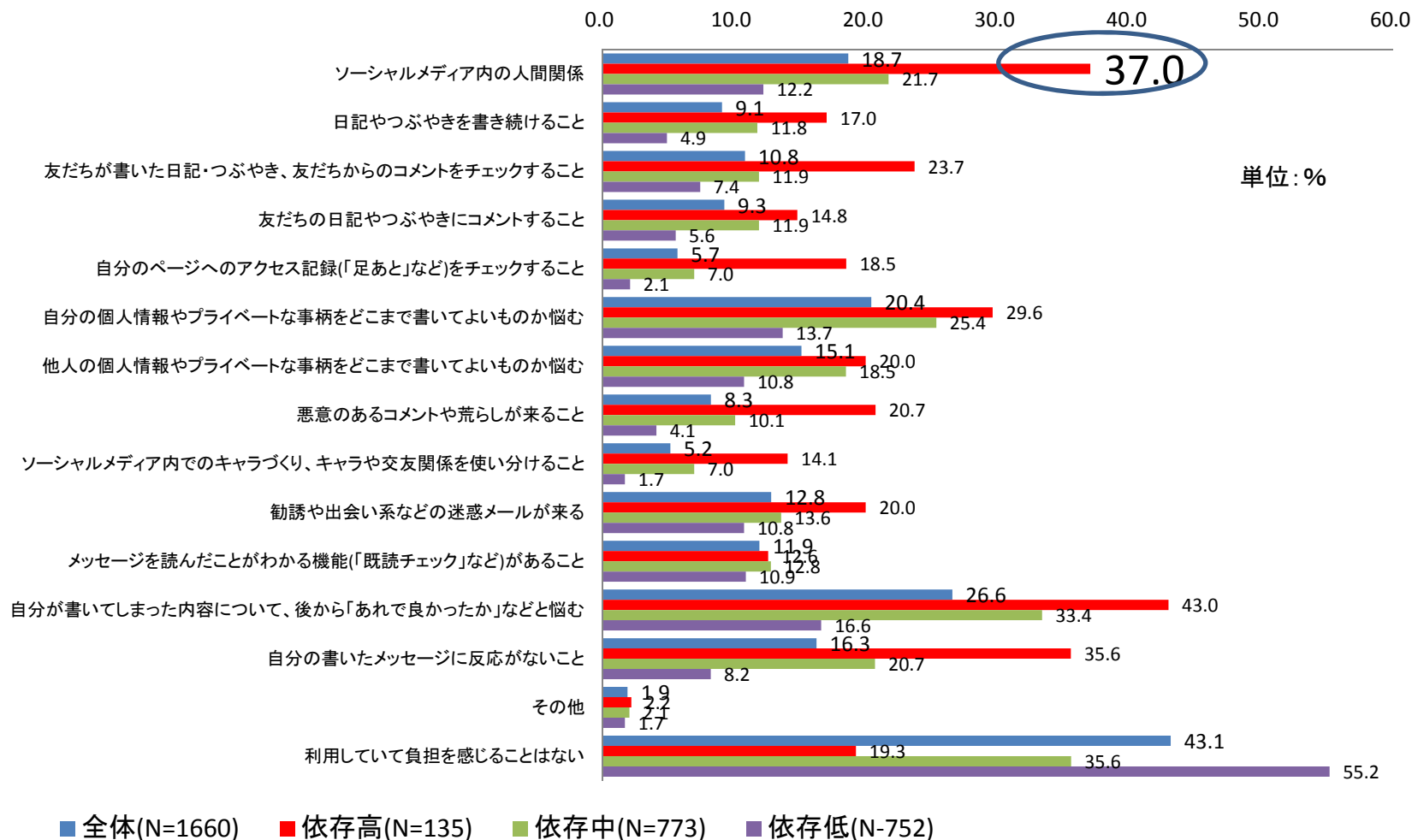


あなたはソーシャルメディアを主にどのデバイスで利用していますか。(依存傾向別)



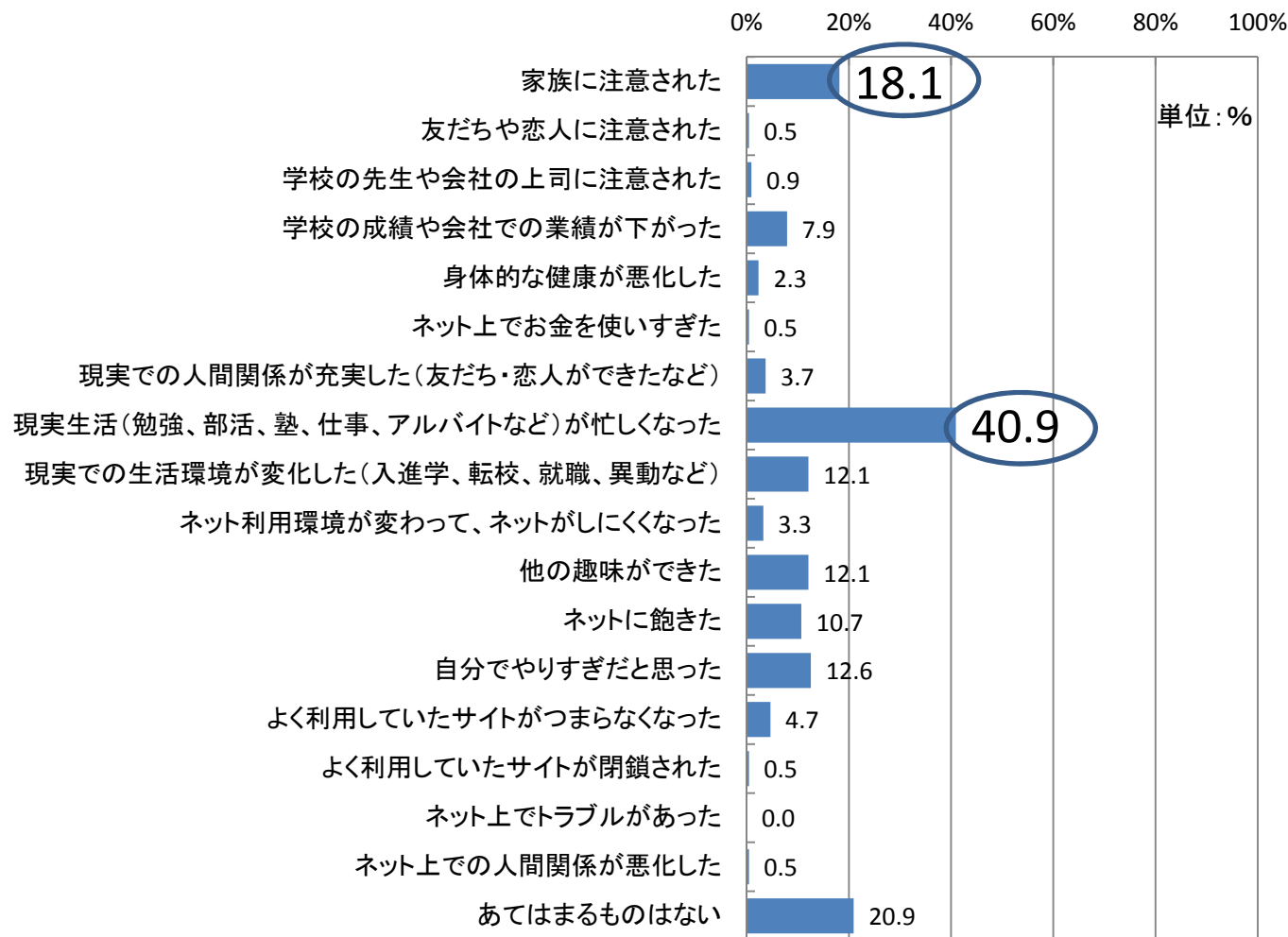
**依存「高」では、82.8%がソーシャルメディア利用**

ソーシャルメディアを利用する際に、悩んだり負担に感じたりすることはありますか。あてはまるものをいくつでもお選びください。



いわゆるSNS疲れの主な要因としては、「ネット上の人間関係の悩み等」が高い傾向。

ネットを利用する時間が減った原因は何でしたか。次の中から、あてはまるものをいくつかもお選びください。



ネット時間が減った人は、「家族からの注意」や「現実生活での多忙化」による場合が高い。

# まとめ

- (1) 高校生の半数がスマホ利用
- (2) スマホの普及でネット利用時間が長期化
- (3) とくにソーシャルメディア、ネット動画の利用時間が長い
- (4) 自己認識では、勉強時間、睡眠時間、テレビ視聴時間が減少
- (5) スマホ利用者の方が、非スマホ利用者に比べ相対的に依存傾向が高い
- (6) また、スマホの利用では、ネット上の人間関係の悩みが多い