

ネット逃避の現状 —インターネットおよびアプリケーションの過剰使用者へのオンラインインタビュー調査より

大野 志郎¹

要 旨

インターネット依存問題に関連し、逃避目的による使用と依存との関連性が、いくつかの量的研究により明らかになっている。本研究では、インターネットおよびアプリケーションの過剰使用者がどのようなストレスを抱え、どのようにして逃避し、どのような問題に直面しているのか、具体的な様体を把握するために、半構造化オンライングループインタビュー調査を実施した。20代・30代の過剰使用者19人を選出し、2017年12月8日・9日に、オンラインチャットシステムを用いて実施した。分析に際し、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチを用いた。

分析の結果、ストレッサーとして<日々生じるストレス><恒常的ストレス>の概念が見出された。インターネットおよびアプリケーションによる気分調整として<リラックス><発散・高揚>の概念が、逃避として<共感による安心><現実的感覚の遮断>の概念が見出された。<リラックス>に分類された8人の発言のうち5人の発言は動画閲覧に関するものであり、<発散・高揚>に分類された12人の発言のうち7人の発言はゲーム使用に関するものであった。<共感による安心>に着目すると、9人の発言のうち6人の発言はSNS使用に関するものであった。また、<恒常的ストレス>に該当した7人のうち6人が<共感による安心>に該当していた。インターネットおよびアプリケーションの過剰使用により生じた健康の問題として<身体的問題><精神的問題>が、社会的問題として<人間関係の問題><ひきこもり傾向><社会生活・責任の軽視><経済的問題>の概念が見出された。<精神的問題>においては、10人の発言のうち6人の発言はSNS使用に関するものであった。使用軽減のために考えられる長期的対処として、<生活・人間関係の充実><他の趣味>が、即時的対処として、<運動><飲食><休息><遮断><相談>の概念が見出された。

キーワード： インターネット依存、逃避、グループインタビュー、M-GTA

1. はじめに

近年、国際的な精神障害分類の指標であるICD-11^[1]に「ゲーミング障害」が、DSM-5^[2]に「インターネットゲーミング障害」が記載されるなど、インターネット依存² 関連問題

¹ 東京大学大学院情報学環助教

² 物質ではなく行動への依存状態を示す言葉として、本来は「依存」ではなく「嗜癖（しへき）」を用いるべきであるが、本稿においては同分野の他研究の慣習にならない「インターネット依存」の呼称を用いる。

に対する危機意識が世界的に高まっている。そんな中、国内では、スマートフォンの普及を受け、SNS やスマートフォンゲームの利用率が急速に高まったことを背景に、特に青少年への、インターネット使用の様々な悪影響（精神、身体的健康、勉学、人間関係等）が報告されている^{[3][4][5]}。

これまで多くの量的研究が実施され、抑うつや孤独感をはじめとする非常に多くの心理社会的変数とインターネット依存との有意な関連性が指摘されてきたが^[6]、それらの変数が依存をもたらす理由を説明するための媒介変数を特定する研究は少なく、インターネット依存形成の理論モデルの欠如が指摘されている^[7]。これについて Kardefelt-Winther は、インターネットの使用動機に着目し、逃避や達成といった動機が、オンラインゲーム依存と特定の心理傾向とを結びつける媒介変数となり得ることを指摘している^[8]。また国内の高校生を対象とした量的調査において、インターネットへの逃避が、抑うつとインターネット依存とを結びつけることが検証されている^[9]。そもそも逃避は物質依存のプロセスにおいて重要な因子とされており^[10]、インターネット依存研究初期のケーススタディにおいても、依存者の背景に逃避的使用がある様子が示されてきた^{[11][12]}。その後の研究においても、逃避や没頭の動機が、年齢や幸福感を統制した場合にも、問題のあるインターネット使用と強く関連する^[13] こと、ネガティブな逃避は、心理的苦痛、社会的役割と幸福感の低さ、生活満足度の低さの中でも特にインターネット依存に結びつくこと^[14]、逃避を動機とするオンラインゲーム使用は、過度のゲーミングに対し、ゲームに費やした時間よりも大きな予測因子であること^[15]、逃避の動機が、娯楽、性欲、社会的交流の動機と比較して、特にインターネット依存に結びつきやすいこと^[16] が、量的研究により示唆されており、逃避はインターネット依存形成を理論付けるための非常に有力な媒介変数の候補である。

これらの知見をふまえ、より具体的に現状を把握するためには、インターネット依存傾向者が、どのようなストレスを抱え、どのようにして逃避し、どのような問題に直面しているのか、そしてインターネットの過剰使用を軽減するための、個人で実行可能な対処方法はあるのか、近年の様々なアプリケーションにおける逃避の様体を、質的調査により把握する必要がある。本研究では、インターネットおよびアプリケーション³（以下、ネット・アプリと記載する）への依存傾向者に対するグループインタビュー調査を実施し、ネット・アプリへの逃避を主眼とした、過剰使用の要因および生じている問題の現状について分析を行う。

2. 研究方法

2. 1. 調査方法

高いインターネット依存傾向を持つ、20代・30代の男女19人に対し、半構造化グルー

³ 近年ではアプリケーションがインターネット環境を前提として提供されることが一般的であり、情報機器の利用者も、意識せずにインターネットの使用を行っているものと想定される。本研究では、日頃スマートフォンを主に使用する調査対象者が、インターネット使用と聞いてブラウザを用いたウェブ閲覧をイメージし、アプリケーション使用を除外してしまうことを避けるため、ネット・アプリという言葉を用いて調査を実施した。

インタビューを実施した⁴。はじめに、株式会社マーシュ⁵のオンラインモニター⁶を対象にスクリーニング調査を行った。調査日は2017年11月29日である。ネット・アプリの過剰使用を行っており、関連する問題に直面しているモニターを抽出するため、スクリーニング条件は、次の(1)から(5)の全てに該当することとした⁷。

- (1) 「やり過ぎだがやめられない」と感じているウェブサイトやアプリケーションがある
- (2) インターネットやスマートフォンの使用時間(合計)が平日1日5時間以上である⁸
- (3) 9項目のネット・アプリ依存傾向尺度に5項目以上該当する⁹
- (4) ネット・アプリの過度な使用による重大な問題を体験したことがある
- (5) 情報端末で、2秒に1文字以上の速度で文字入力を行うことができる¹⁰

条件該当者に個別にスケジュールの確認を行い、2017年12月7日までの期間に、全てのインタビューを確定した¹¹。

インタビューは3グループ(各6~7人)に分け、2017年12月8日(金)13時、12月9日(土)15時30分、同日18時に、それぞれ90分間のオンライングループインタビューを実施した。複数人がオンラインでテキストチャットを行う手段として、チャットミ

4 グループインタビューにおいては、インタビューアが想定していない回答が、インタビュー間で共感され合うなどの、新たな知見の発見を行うことが期待されるため、個別のインタビューではなく、グループインタビューを選択した。

5 現・株式会社アスマーク(社名変更)

6 インタビューには謝礼3,000円が支払われた。

7 本研究の主眼は逃避目的のインターネット使用にあるが、インタビュー調査は逃避に関する発言を恣意的に導出することが無いよう、逃避目的の使用を必須の条件としなかった。高いインターネット依存傾向を示す青少年の80%程度が逃避目的の使用を行っているとみられる^[17]ことを示す先行研究から、逃避に関する十分な質・量の発言が得られると判断した。

8 仕事、学業、ギャンブル、ショッピングによる使用時間を除いた、インターネットとスマートフォンの使用時間の単純な合計。

9 Young(1998)による8項目の尺度^[18]と、DSM-5のゲーミング障害判定基準^[2]を参考に、次の9項目の尺度を作成し、ネット・アプリ依存傾向尺度として用いた。なお項目作成にあたり、実害に関連する項目は別質問と重複するため除外し、主要性と気分の変化に関する項目を加えた。[ネットやアプリがないと、生活に楽しみがない/どんなに疲れていても、ネットやアプリを使うと元気になる/ネットやアプリに心を奪われていると感じる/ネットやアプリの使用時間を、人に知られたくない/ネットやアプリで充足感を得るために、もっと長時間の使用が必要だと感じる/ネットやアプリの使用を終えるとき、落ち込んだ気持ちになることがよくある/ネットやアプリを使用する時間を決めていても、守れずに続けてしまうことがよくある/ネットやアプリを使用したい衝動を抑えられないことがよくある/ストレスや問題から逃れるために、ネットやアプリを使用することがよくある]

10 オンラインチャット実施に支障が生じない入力速度を確保するため。

11 スクリーニングの配信数は25,156であり、回収数は1,493票であった。そのうち、76票がすべての条件に該当した。その中から、性別、年齢層、職業に偏りを生じずにスケジュールを合わせることが出来る20人を選出した。当日1人が欠席したため、最終的なインタビューは19人となった。

ーティングシステム「sgmeeting」を用いた¹²。質問内容は、ネット・アプリの使用状況や使用動機、経験した重大な問題の詳細、ネット・アプリを使用する際のストレスの詳細と、対処方法などである。

2. 2. 調査対象

調査対象の内訳として、ID 番号、年齢、性別、居住地域、職業、インタビュー時のグループ、最も使用するウェブサービスを、表 1 に示す。性別では男性 9 人、女性 10 人、世代別では 20 代 12 人、30 代 7 人、職業別では学生 5 人、会社員 10 人、専業主婦(夫) 4 人であった。最も使うサービスについては、インタビューに発言を求めた結果に加え、その他の発言内容も考慮し、過剰使用や実害に特に結びついていると考えられるサービスの種類を、1 つまたは 2 つ参考として記載した。

表 1. インタビュイーの属性

ID	性別	年齢	地域	職業	グループ	最も使うサービス
1	男性	28 歳	千葉県	会社員	A	SNS、動画
2	女性	31 歳	埼玉県	会社員	A	SNS、ゲーム
3	男性	22 歳	神奈川県	学生	A	SNS、ゲーム
4	男性	30 歳	鳥取県	専業主婦/夫	A	SNS
5	女性	32 歳	岐阜県	専業主婦/夫	A	SNS、動画
6	女性	38 歳	東京都	専業主婦/夫	A	検索
7	女性	27 歳	東京都	会社員	B	SNS
8	女性	28 歳	東京都	会社員	B	SNS
9	男性	30 歳	東京都	会社員	B	掲示板、ゲーム
10	女性	28 歳	京都府	会社員	B	ゲーム
11	男性	29 歳	兵庫県	学生	B	ゲーム
12	男性	24 歳	兵庫県	学生	B	ゲーム
13	女性	21 歳	兵庫県	学生	B	マンガ、ゲーム
14	男性	27 歳	東京都	会社員	C	動画、ゲーム
15	女性	38 歳	静岡県	会社員	C	SNS
16	男性	21 歳	新潟県	会社員	C	動画
17	男性	29 歳	千葉県	会社員	C	SNS
18	女性	21 歳	神奈川県	学生	C	動画、SNS
19	女性	39 歳	北海道	専業主婦/夫	C	ゲーム、検索

2. 3. 分析方法

分析に際しては、木下(2003)による修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ（以下、M-GTA）を用いた^[19]。M-GTA は、Glaser と Strauss による質的調査法グラウンデッド・セオリー・アプローチ^[20]をもとに、理解の難しさや分析方法の複雑さといった欠点を補う形で修正されたものである。データを切片化するのではなく、分析ワークシートを作成することで、具体例（ヴァリエーション）のまとまりである概念を生成し、それを分析の最小単位とする点に特徴がある。はじめに、分析テーマとして、「ネット・アプリの過

¹² 株式会社ソニックガーデン sgmeeting <<https://chat.sonicgarden.jp>> Accessed 2018-07-01

剩使用に伴う、ストレスへの対処と生じている問題、実行し得る対処の状況把握」を設定した。次に、分析テーマに関連するデータをヴァリエーションとして抽出し、類似例を合わせて説明することができる概念を生成した。また、必要に応じて、複数の概念をカテゴリーとしてまとめた。

3. 結果

3. 1. 概念の抽出

分析の結果、ネット・アプリの過剰使用に関連して、ストレス、ネット・アプリによる気分調整、ネット・アプリへの逃避、健康の問題、社会的問題、長期的な対処、即時的な対処というカテゴリーが見出された。それぞれの分析ワークシートの一部を表 2 から表 5 に示す¹³。なお、各テーブルのヴァリエーションには、ID、年齢、性別、職業、特に使用するサービスを付記した。また、発言の途中を省略する場合に「(中略)」を、個人名を伏せ字にする場合に「(タレント名)」を、別のタイミングでの発言の区切りとして「/」を、文脈に応じた補記を括弧内に、筆者が書き加えている。また、明らかな誤植は修正して記載した。

(1) ストレスの種類

カテゴリー「ストレス」として、「TV でいけ好かない発言を目にした際」「育児や人間関係のストレス」「仕事でいやなことがあった時」など、対人関係、仕事、学業、その他日常生活において生じる<日々生じるストレス>と、「生理痛なんかのホルモン系のイライラ」「精神的な病気」など、長期的で問題解決し難い、身体・精神的なく恒常的ストレスの概念が見出された。これらのストレスは、ネット・アプリによる気分調整およびネット・アプリへの逃避に密接に関与するものと考えられる。ストレスが<日々生じるストレス>である場合には、ストレス自体の解消のための方法を考えることができるが、<恒常的ストレス>である多くの場合に、ストレスの解消は困難であることが想定され、問題が深刻化しやすい可能性がある。

(2) ストレスへの対処

カテゴリー「ネット・アプリによる気分調整」を構成する概念として、「アニマル動画は心が落ち着く」「何か見ていないと落ち着かない」などの<リラックス>と、「スカッとするゲームもやる」「Twitter で呟き発散」「Youtube などを見て楽しい気分」などの<発散・高揚>が見出された。19 人中 16 人のインタビューが、このカテゴリーに該当した。<リラックス>に分類された 8 人の発言のうち 5 人の発言は動画閲覧に関するものであり、その他の発言は、ブログやネットサーフィンなど閲覧系のコンテンツ使用に関するものであった。<発散・高揚>に分類された 12 人の発言のうち 7 人の発言はゲーム使用に関するものであり、その他の発言は、動画閲覧と SNS への投稿であった。動画コンテンツは主に気分の維持や安らぎのために用いられ、ゲームは主に気分の高揚や発散のため

¹³ M-GTA では概念を分析の最小単位とするが、本研究では、依存傾向者の具体的な姿を共有する目的で、分析ワークシートの一部として具体例(ヴァリエーション)を記載する。また、概念間の関係などを記す理論的メモノートについての記載は省略する。

表 2. ネット・アプリ使用の原因となるストレス

カテゴリー	概念(定義)	ヴァリエーション
ストレス サー	日々生じるストレス (ネット・アプリ使用の原因となる、日常生活で生じるストレスや不安)	<ul style="list-style-type: none"> ・対人関係が多いですね。上の人に嫌なことを言われた、など(ID1:28 歳男性/会社員/SNS、動画) ・TV でいけ好かない発言を目にした際に、どうもモヤモヤしてしょーがない(ID2:31 歳女性/会社員/SNS、ゲーム) ・就職活動や勉強のストレス(ID3:22 歳男性/学生/SNS、ゲーム) ・育児や人間関係のストレスがたまった時/子供がなかなか寝なくてイライラしている時/心が疲れている時(ID9:30 歳男性/会社員/掲示板、ゲーム) ・仕事でいやなことがあった時(ID7:27 歳女性/会社員/SNS) ・仕事での人間関係がストレス。(中略) ストレスを感じた瞬間スマホをいじる(ID8:28 歳女性/会社員/SNS) ・仕事上のストレス だいたい人間関係(ID9:30 歳男性/会社員/掲示板、ゲーム) ・ストレスを感じた時(ID10:28 歳女性/会社員/ゲーム) ・試験や進路など、どれだけ対応しても不安に感じたり今すぐ結論が出ないような問題(ID11:29 歳男性/学生/ゲーム) ・苦手な分野の講義は理解に時間がかかりとてもストレスを感じる(ID12:24 歳男性/学生/ゲーム) ・タチの悪いお客様もたまにいらっしゃいまして、そういった方の接客をした日の夜など(ID14:27 歳男性/会社員/動画、ゲーム) ・集団行動ダメ(ID15:38 歳女性/会社員/SNS) ・上司や同僚に怒られた時/仕事など行き詰った時(ID17:29 歳男性/会社員/SNS) ・就活面接対策でボロクソに言われたとき/学校などの課題がたまるときも、現実逃避としてネット/長時間の飲み会も苦痛/疲れ(ID18:21 歳女性/学生/動画、SNS) ・精神的に疲れる時/集まりが苦手(中略) その後は、普段以上にネットをします(ID19:39 歳女性/専業主婦/ゲーム、検索)
	恒常的ストレス (ネット・アプリ使用の原因となる、長期的で避けたい身体的・精神的症状)	<ul style="list-style-type: none"> ・生理痛なんかのホルモン系のイライラ(ID2:31 歳女性/会社員/SNS、ゲーム) ・精神的な病気/常時ストレスをすごく感じている(ID4:30 歳男性/専業主婦/SNS) ・うつ病を患っていた/不眠症なので、夜中に寝るタイミングを逃して(ID6:38 歳女性/専業主婦/検索) ・ラインで常に連絡を取っていないと不安/一人にいるときに友人や主人が何しているか気になったり、誰かと繋がっていたい(ID7:27 歳女性/会社員/SNS) ・体重が増えたりそういうのがストレス(ID13:21 歳女性/学生/マンガ、ゲーム) ・精神的な病で通院しています/不眠症がひどい時(ID15:38 歳女性/会社員/SNS) ・小学校からいじめられており(中略) 昔から、人は信じる事が出来ませんでした/ストレスは毎日です。精神的に過去の出来事や今の出来事(中略)が辛く(ID16:21 歳男性/会社員/動画)

表 3. ストレスへの対処としてのネット・アプリ使用(その1)

カテゴリー	概念(定義)	ヴァリエーション
ネット・アプリによる気分調整	リラックス (ネット・アプリ使用により、気分が落ち着く)	<ul style="list-style-type: none"> ・動物系のほっこりするアニマル動画は心が落ち着くし優しくなる(ID2:31 歳女性/会社員/SNS、ゲーム) ・Tumblr は好きな情報で固めているのでリラックスできます/楽になるので(ID4:30 歳男性/専業主夫/SNS) ・動物の動画よく見ます!心が疲れている時に見ると癒される(ID5:32 歳女性/専業主婦/SNS、動画) ・動画みて笑ったり、ラインして(中略)気分が落ち着く/ねこの動画みて癒されて(ID8:28 歳女性/会社員/SNS) ・スマホでネットしてないと落ち着かなくて(ID15:38 歳女性/会社員/SNS) ・何か見ていないと落ち着かない。YouTube を見ていけば、楽しいとはいきませんが、落ち着きます(ID16:21 歳男性/会社員/動画) ・疲れをいやすためにいろいろな動画を見ている/スマホいじりながら昼寝できる日は疲れが取れる(ID18:21 歳女性/学生/動画、SNS) ・(ネットサーフィンを)やっていると、幸せ(ID19:39 歳女性/専業主婦/ゲーム、検索)

表 3. ストレスへの対処としてのネット・アプリ使用 (その2)

カテゴリー	概念(定義)	ヴァリエーション
ネット・アプリによる気分調整	発散・高揚(ネット使用により、気分が高まる、またはネガティブな気分が解消される)	<ul style="list-style-type: none"> ・ツイッターに鬱ツイートを投稿する/好きな動画ばかり見るので、気分は高揚します(ID1:28 歳男性/会社員/SNS、動画) ・スカットするゲームもやるかなー。シューティングゲームとか。的を上司の顔に見立てて(ID2:31 歳女性/会社員/SNS、ゲーム) ・ストレス解消にスマホゲーム(ID3:22 歳男性/学生/SNS、ゲーム) ・ストレスがたまった時にゲームをしたり動画を見たり/ (ネット使用は) 気分転換になるのでスッキリした気分になります(ID5:32 歳女性/専業主婦/SNS、動画) ・スポティファイや Google ミュージックで音楽聴いて気分を切り替えます/メルカリにもはまっていました。安く可愛い服が買った時はストレス解消になりますね(ID6:38 歳女性/専業主婦/検索) ・Twitter で呟き発散(ID8:28 歳女性/会社員/SNS) ・ゲームだと達成感を味わうことができ(中略) 継続してしまう理由は達成感が大きいと思われる(ここを攻略するまでは・・など)(中略) 気分が落ち込んだ時などに手軽にでき、時間をつぶせる(ID9:30 歳男性/会社員/掲示板、ゲーム) ・日頃のストレス解消方法は、こちらのゲーム(ホームスケイプ)(ID10:28 歳女性/会社員/ゲーム) ・日頃のストレス解消は、ゲームやネット(ID11:29 歳男性/学生/ゲーム) ・落ち込んだ気分を収めるために明るくて笑えるバラエティ番組の動画などを良く見ます(ID14:27 歳男性/会社員/動画、ゲーム) ・トイレの個室などでゲームなどをし気を紛らわしたり(ID17:29 歳男性/会社員/SNS) ・Youtube などを見て楽しい気分になります(ID18:21 歳女性/学生/動画、SNS)
ネット・アプリへの逃避	共感による安心(現実では得にくい共感や承認を、容易に得ることができ、安心する)	<ul style="list-style-type: none"> ・ツイッターなんかで(例)「(タレント名) 発言 ムカつく」とかでリアルタイム検索かけたり。自分と同じように感じている人がいると、安心する/SNS で自分と同じ意見や賛同してくれる人を見つけると安心します。「だよなー!」という感じでホッとする(ID2:31 歳女性/会社員/SNS、ゲーム) ・SNS で同意見を見かけるとうれしくなります/Twitter はたくさんの意見が手に入るので落ち着く。嫌なこととかも Twitter に書きます(ID4:30 歳男性/専業主婦/SNS) ・「嫌な事をしてくる人 心理」とかで結局スマホで検索(ID6:38 歳女性/専業主婦/検索) ・大学時代の OL 仲間のライングループで愚痴を言います。OL の友達は大体同じようなことでイライラしたり、悩んでるので、お互いの愚痴も共感できるし、元気がでます(ID7:27 歳女性/会社員/SNS) ・同じようなストレス・悩みを持っている人を探して、2CH などの掲示板を検索(ID9:30 歳男性/会社員/掲示板、ゲーム) ・ネットでみんなどう耐えてるのかを調べたり(ID13:21 歳女性/学生/マンガ、ゲーム) ・同じ病気の人と繋がって理解を求めたり/不眠症がひどい時、まだ起きてる人がいる!と安心したい/やることなく、周りと繋がれる/Twitter で共感してもらい安心します(ID15:38 歳女性/会社員/SNS) ・行き詰ったとかのキーワードで探し、自分と共感出来る方のツイートなどを見たり(ID17:29 歳男性/会社員/SNS) ・twitter でいいねをもらおうと承認欲求が満たされる感じ(ID18:21 歳女性/学生/動画、SNS)
	現実的感覚の遮断(ネガティブな気分や感覚を遮断し、容易に忘れることができる)	<ul style="list-style-type: none"> ・ホルモン系のイライラは、とにかくイケメンの動画を見る。恋愛シミュレーションゲームなんかプレイする理由はそこ。(ID2:31 歳女性/会社員/SNS、ゲーム) ・眼精疲労があるのに、それを上回るストレスで動画サイトを見てしまう事は多いです。結果体調不良は悪化しますが、精神状態は落ち着きます(ID4:30 歳男性/専業主婦/SNS) ・ゲーム等に逃避。(ゲームの他には) インターネットで問題に関する情報を検索してみたり。youtube 等の動画サイトを適当に見て回る/不安や焦燥感などの良くない気分を忘れる事ができている。ただ、遊ぶのをやめるとまた良くない気分に戻ります(ID11:29 歳男性/学生/ゲーム) ・帰宅後はその(苦手な講義の) ストレスからかいつもよりもゲームに没頭している/ゲーム内の世界に浸り、現実から逃れられるので気が楽になる(ID12:24 歳男性/学生/ゲーム) ・人との関わるのが嫌なので、YouTube を流しっぱなしにしています/人との関わりが好きでないから、ネットを友達にしています(ID16:21 歳男性/会社員/動画) ・学校などの課題がたまるときも、現実逃避としてネット(ID18:21 歳女性/学生/動画、SNS) ・精神的に疲れる時って、ネットをしている時は、忘れられます(ID19:39 歳女性/専業主婦/ゲーム、検索)

表 4. ネット・アプリの過剰使用により生じた問題(その1)

カテゴリー	概念(定義)	ヴァリエーション
健康の問題	身体的問題 (ネット・アプリの過剰使用により、身体的健康に悪影響が生じる)	<ul style="list-style-type: none"> ・YouTube やツイッターの見過ぎによる睡眠時間の減少。そのため浅い睡眠になり、日中ぼーっとしました／睡眠時間は7時間から5時間(浅い睡眠)に(ID1:28 歳男性/会社員/SNS、動画) ・眼精疲労と肩こりの悪化／ブルーライトの影響で眠れなくなる。問題は解決しても頭が興奮していてなかなか寝付けない(ID2:31 歳女性/会社員/SNS、ゲーム) ・SNS の利用が増加し、寝不足に(ID3:22 歳男性/学生/SNS、ゲーム) ・視力が低下した、肩こりがひどくなった／睡眠不足(ID5:32 歳女性/専業主婦/SNS、動画) ・寝付けなくなります。それでまたスマホをついつい見て(ID6:38 歳女性/専業主婦/検索) ・目が疲れたりして、よりストレスがたまる(ID7:27 歳女性/会社員/SNS) ・(睡眠は)通常6～7時間のところ、はまると2～3時間(ID9:30 歳男性/会社員/掲示板、ゲーム) ・視力が落ちたのはスマホのせい／手や目の疲れですね。あとは、肩の疲れなど(ID10:28 歳女性/会社員/ゲーム) ・プレイのし過ぎによる寝不足や生活習慣の悪化／長時間遊びすぎたため、ストレスや運動不足、寝不足から体調不良に／2～3 時間睡眠が続いた／貧血的な症状が出たことがあり、一度病院に行きました／(学業で)体調が悪く集中できていない(ID11:29 歳男性/学生/ゲーム) ・布団に入ってからでもスマホを使うようになってしまったのでなかなか寝付けにくくなった／視力が明らかに悪くなった(ID12:24 歳男性/学生/ゲーム) ・視力が少し落ちた(ID13:21 歳女性/学生/マンガ、ゲーム) ・寝ない日が2日位続く(中略) 睡眠薬を飲んでも眠れなくて(ID15:38 歳女性/会社員/SNS) ・ドライアイや片頭痛もちに／使いすぎると目の疲労で後悔(ID17:29 歳男性/会社員/SNS) ・腰痛、ドライアイ、ヘルニア(ID19:39 歳女性/専業主婦/ゲーム、検索)
	精神的問題 (ネット・アプリの過剰使用により、精神的健康に悪影響が生じる)	<ul style="list-style-type: none"> ・mixi や Twitter など交友関係を築きましたが、自分が精神的な病気になった事で、関係が悪化、結果病状が悪化した(ID4:30 歳男性/専業主婦/SNS) ・mixi でうつ病コミュに入ったのですが(中略) 病んでる身なのにコミュのみんなを支えようとしてボロボロになりました(ID6:38 歳女性/専業主婦/検索) ・SNS を頻繁に見ることで、友人の出産など良い報告などがいやでも目に入るようになり、焦りや不安で素直によるこべない自分がいやになった(ID7:27 歳女性/会社員/SNS) ・精神は依存している。ラインやネット通販、動画(ID8:28 歳女性/会社員/SNS) ・外出せず家で十分楽しめてしまうため、気分の切り替えがしにくくなった／疲れたり、振り返って無意味さを感じたり(ID9:30 歳男性/会社員/掲示板、ゲーム) ・少し疲れた気分になります(ID10:28 歳女性/会社員/ゲーム) ・精神的に疲れてしまった／自律神経失調症と診断されました(ID11:29 歳男性/学生/ゲーム) ・友達がスマホを触っていると自分も触りたくなる(ID12:24 歳男性/学生/ゲーム) ・常に facebook や Twitter を見ていないと落ち着かなくて、運転中に見れないのでわざわざコンビニに寄って見たり(ID15:38 歳女性/会社員/SNS) ・facebook で過去の友人の写真をみて(中略) 何やってるんだろう って後悔します(ID19:39 歳女性/専業主婦/ゲーム、検索)
社会的問題	人間関係の問題 (ネット・アプリの過剰使用により、人間関係に悪影響が生じる)	<ul style="list-style-type: none"> ・ツイッターで有名人を批判的に書いたら、それを見た友人から距離を置かれました／ツイッターの見過ぎで家族と会話する時間は減りました(ID1:28 歳男性/会社員/SNS、動画) ・line での誤送信で研究発表の資料作成に差異が生じてしまい、友人との交流問題が生じた(ID3:22 歳男性/学生/SNS、ゲーム) ・(SNS で)些細な事で言い争い、遠方の友人と不仲になった／Twitter や Tumblr で情報収集をするあまり、話の合う人が減ったり、周りとは話できなくなりました(ID4:30 歳男性/専業主婦/SNS) ・友人と毎日一緒にランチをしていたが、一緒にいてもスマホを触ってばかりになり会話がなくなり、一緒にいることがなくなった。今はもうお互い会うことはないです(ID7:27 歳女性/会社員/SNS) ・学生のころは、休日一日中ゲームをしてしまうことで、家族との交流がなくなった(ID9:30 歳男性/会社員/掲示板、ゲーム) ・あまり外に出なくなったため(友人との交流が減った)／深夜までスマホを触るため、家族旅行に寝坊するなどもあり、スマホを触るのをやめるように言われてから、言い合いになり家族との関係が、悪くなった。2日ほど部屋にこもりました(ID10:28 歳女性/会社員/ゲーム)

表 4. ネット・アプリの過剰使用により生じた問題(その2)

カテゴリー	概念(定義)	ヴァリエーション
社会的問題	人間関係の問題 (ネット・アプリの過剰使用により、人間関係に悪影響が生じる)	～続き～ <ul style="list-style-type: none"> ・深夜までスマホを触るので朝しんどいので次の日早くから友達と遊ぶことがなくなった(ID13:21 歳女性/学生/マンガ、ゲーム) ・家族と過ごす時間が少し減った／一緒に買い物とか食事に行く頻度が減りましたね。一週間で換算すると4～5時間くらい減った(ID14:27 歳男性/会社員/動画、ゲーム) ・人の話を聞かなくなりました／スマホに夢中になっていて、人の話よりスマホの方が優先に／隣で話をしていても、返事をしない(ID17:29 歳男性/会社員/SNS) ・家族と会話することがかなり少なくなりました。ネットしているときに話しかけられると鬱陶しくなります(ID18:21 歳女性/学生/動画、SNS) ・ネットの世界の方が楽しくなり、友人の飲みに行こう！遊ぼう！の誘いに乗らずに、結局疎遠になった。(ID19:39 歳女性/専業主婦/ゲーム、検索)
	ひきこもり傾向 (ネット・アプリの過剰使用により、外出が減り、自室にこもるようになる)	<ul style="list-style-type: none"> ・休日は必ず外出してたのが一日中外出しない日がふえた(ID8:28 歳女性/会社員/SNS) ・学校、バイトがない日は一歩も外に出ないことがほとんど(ID13:21 歳女性/学生/マンガ、ゲーム) ・スポーツ少年だったのに、インドアに(ID14:27 歳男性/会社員/動画、ゲーム) ・予定が面倒に感じたり…。ネイルサロンをキャンセルしたこともありました(ID15:38 歳女性/会社員/SNS) ・食事も父親が作ったものを、自分で部屋に運び、必要のあるときだけ、下に降り、っていう毎日(ID16:21 歳男性/会社員/動画)
	社会生活・責任の軽視 (ネット・アプリの過剰使用により、社会生活や日常行わなければならないことを疎かにする)	<ul style="list-style-type: none"> ・ツイッターのタイムラインが気になりすぎて勉強などが手につかない(ID1:28 歳男性/会社員/SNS、動画) ・子供の遊び相手をあまりしなくなった／動画を見ている最中に子供に外に遊びに行こうよ～と言われて、以前ならすぐに遊び相手ができていましたがちょっと待って！と待たせたりまた今度ねと言ってしまったり(ID5:32 歳女性/専業主婦/SNS、動画) ・仕事は早くライン返さなきゃ。となる／陰で返したり(ID8:28 歳女性/会社員/SNS) ・シミュレーションゲーム(信長の野望など)は、終わりが無いため夜更かししやすくなり、寝不足・遅刻などにつながった／ゲームに熱中するあまり食事や風呂をすっぽかし／仕事への遅刻や欠席は、ほぼなかったのが月1程度になった(ID9:30 歳男性/会社員/掲示板、ゲーム) ・寝不足で一限目の講義は眠たかったり、昼食後の3限はうとうと(ID12:24 歳男性/学生/ゲーム) ・大学に入ってスマホを触る時間が増え、勉強はほとんどしなくなった。深夜までマンガを読んでいるので授業中は寝るかケータイ／学校に遅刻／朝眠たくて起きるのが嫌になって行かなくなり、単位がもらえなかった(中略)2回の時に3単位、3回の前期に2単位／バイト中にLINEの返信をしたくて返信することがあります。フリマアプリも同じく見る(ID13:21 歳女性/学生/マンガ、ゲーム) ・勉強の時間が減りました(ID14:27 歳男性/会社員/動画、ゲーム) ・家事はほとんど母親任せに／仕事中的 SNS がやめられません／仕事を後回しにしています(ID15:38 歳女性/会社員/SNS) ・仕事でも SNS のタイムラインなどが気になり、同僚にも注意されてしまったり／デスクの下にスマホを隠しやってます(ID17:29 歳男性/会社員/SNS) ・スマホのアプリ(キャンディークラッシュ)にはまってテスト勉強が手につかなかった／成績は落ちました／学年15番⇒35番ぐらいです。学年350人中(ID18:21 歳女性/学生/動画、SNS) ・子どものお迎え時間をいつも守らない、参観日に出ないでネットサーフィン(ID19:39 歳女性/専業主婦/ゲーム、検索)
	経済的問題 (ネット・アプリの過剰使用により、経済的な問題が生じる)	<ul style="list-style-type: none"> ・インスタを始めるようになって散財が増えた／インスタ映えのために女子会を開いたり(ID2:31 歳女性/会社員/SNS、ゲーム) ・ネットショッピングをしすぎてカードの引き落とし額が払えなくなった。(毎月20万円)(ID7:27 歳女性/会社員/SNS) ・ゲームの課金をしたり LINE スタンプをとったため(多額の出費をした)／総額は分かりませんが、100万弱だと思います。月に、安くても1万、5万くらいかけたこともあります(ID10:28 歳女性/会社員/ゲーム) ・買い物は増えた。ネットで簡単に買い物ができるので。母にも買い物をしすぎといわれている(ID13:21 歳女性/学生/マンガ、ゲーム)

表 5. ネット・アプリの過剰使用に対して考えられる対処・予防の方法

カテゴリ	概念 (定義)	ヴァリエーション
長期的な 対処	生活・人間関係の充実 (ネット・アプリ使用軽減のために、生活環境や人間関係を充実させたり、人に相談したりする)	<ul style="list-style-type: none"> ・実生活を充実させる／飲み会(ID1:28 歳男性/会社員/SNS、動画) ・毎日充実して忙しくしていたらあまりスマホを見たいと思わないかも(ID5:32 歳女性/専業主婦/SNS、動画) ・人と食事や飲みに行く(ID7:27 歳女性/会社員/SNS) ・環境を変えたり予定を入れる(ID11:29 歳男性/学生/ゲーム) ・旅行／外出の計画をたてる(ID15:38 歳女性/会社員/SNS) ・人との関わりを持つ(ID16:21 歳男性/会社員/動画)
	他の趣味 (ネット・アプリ使用軽減のために、ネット・アプリを用いない趣味を持つ)	<ul style="list-style-type: none"> ・ひとりカラオケ(ID6:38 歳女性/専業主婦/検索) ・没頭できる趣味を見つめられると軽減させると思う(ID12:24 歳男性/学生/ゲーム) ・音楽を聴く(ID15:38 歳女性/会社員/SNS) ・趣味であるミリタリー用品(モデルガン)を弄る (ID16:21 歳男性/会社員/動画)
即時的な 対処	運動 (ネット・アプリ使用軽減のために、運動する)	<ul style="list-style-type: none"> ・外を歩いたり(ID1:28 歳男性/会社員/SNS、動画) ・スポーツをすることで、会って会話する機会が増えたり、体を動かすことで自然とスマホを観る機会がなくなります(ID3:22 歳男性/学生/SNS、ゲーム) ・ジムに行った日はストレスが減って、精神も安定してよくなる／運動すると生活が健康になる(ID7:27 歳女性/会社員/SNS) ・外に出ることが大事かと思う (散歩とかでもいいと思うので) (ID9:30 歳男性/会社員/掲示板、ゲーム) ・運動やストレッチをすることで開放されてスッキリする感覚があります(ID11:29 歳男性/学生/ゲーム) ・ストレッチやリラックスは有効だと思う(ID12:24 歳男性/学生/ゲーム) ・適度な運動(ID16:21 歳男性/会社員/動画) ・散歩に行くと少しネット依存が改善された気がしました(ID18:21 歳女性/学生/動画、SNS)
	飲食 (ネット・アプリ使用軽減のために、飲食する)	<ul style="list-style-type: none"> ・甘いものを食べたりして、意識をネットから離す／スイーツを食べる (ID1:28 歳男性/会社員/SNS、動画) ・お酒、食事(ID15:38 歳女性/会社員/SNS)
	休息 (ネット・アプリ使用軽減のために、休息を取る)	<ul style="list-style-type: none"> ・リラックスは有効だと思う(ID12:24 歳男性/学生/ゲーム) ・睡眠(ID13:21 歳女性/学生/マンガ、ゲーム) ・寝る(ID15:38 歳女性/会社員/SNS)
	遮断 (ネット・アプリ使用軽減のために、ネット・アプリ環境を遮断する)	<ul style="list-style-type: none"> ・スマホに使用時間の警告アラームをつける(ID7:27 歳女性/会社員/SNS) ・スマホの電源を消す (スリープモードではなくて) /自分から面倒さを与えていき、スマホの便利さをなくしていく(ID9:30 歳男性/会社員/掲示板、ゲーム) ・スマホの充電を切ることや、遠くに置くこと(ID10:28 歳女性/会社員/ゲーム) ・iphone のバッテリーが無くならないと無理(ID17:29 歳男性/会社員/SNS)
	相談 (ネット・アプリ使用軽減のために、第三者に相談する)	<ul style="list-style-type: none"> ・精神科医の先生にストレスがあることを話す(ID16:21 歳男性/会社員/動画)
対処なし (ネット・アプリ使用軽減の方法はない)	<ul style="list-style-type: none"> ・運動は時間と場所がなくは難しいでしょう。そんなハードルがアプリにはないのです(ID2:31 歳女性/会社員/SNS、ゲーム) ・ウェアラブル端末がこんなに進化してしまったので、軽減方法はないと思います。自動車や電車を使わず徒歩移動しよう、くらい難しいかなあと。(ID4:30 歳男性/専業主夫/SNS) ・ネットはネットで使っていたい／もう依存してるから無理(ID8:28 歳女性/会社員/SNS) ・無いですし、今後さらに加速して行くと思います(ID14:27 歳男性/会社員/動画、ゲーム) ・思いつかないですね、、、悲しいことに／キレイなビーチに行っても、手には、スマホがほしい(ID19:39 歳女性/専業主婦/ゲーム、検索) 	

に用いられるといった関係性が見出された。

カテゴリー「ネット・アプリへの逃避」を構成する概念として、「SNS で自分と同じ意見や賛同してくれる人を見つけると安心」「OL 仲間のライングループで愚痴」「twitter でいいねをもらおうと承認欲求が満たされる」など、現実では得にくい共感や承認による安心感に逃避する<共感による安心>、「不安や焦燥感などの良くない気分を忘れる」「ゲーム内の世界に浸り、現実から逃れられる」「精神的に疲れる時って、ネットをしている時は、忘れられます」など、ネガティブな気分や感覚を遮断する<現実的感覚の遮断>が見出された。

(3) 生じる問題

ネット・アプリの過剰使用により生じる問題のうち、カテゴリー「健康の問題」として、「睡眠時間の減少」「眼精疲労と肩こりの悪化」「ドライアイや片頭痛」などの<身体的問題>、「コミュのみんなを支えようとしてボロボロに」「疲れたり、振り返って無意味さを感じたり」などの<精神的問題>が、カテゴリー「社会的問題」として、「家族と会話する時間は減りました」「人の話よりスマホの方が優先に」などの<人間関係の問題>、「一日中外出しない日がふえた」「予定が面倒に感じたり」などの<ひきこもり傾向>、「子供の遊び相手をあまりしなくなった」「勉強の時間が減りました」「仕事を後回しに」などの<社会生活・責任の軽視>、「インスタを始めるようになって散財が増えた」「ゲームの課金をしたり LINE スタンプをとったため（多額の出費をした）」などの<経済的問題>の概念が見出された。<身体的問題>の内容として、睡眠時間の減少など睡眠に関する問題が 8 人の発言に、眼精疲労や視力低下など視力に関する問題が 8 人の発言にみられた。<精神的問題>においては、10 人の発言のうち 6 人の発言は SNS 使用に関するものであった。<人間関係の問題>においては、SNS をきっかけとした仲違いと、ネット・アプリ使用を優先するあまり現実における人間関係を疎かにするパターンが見られた。

(4) 過剰使用への対処

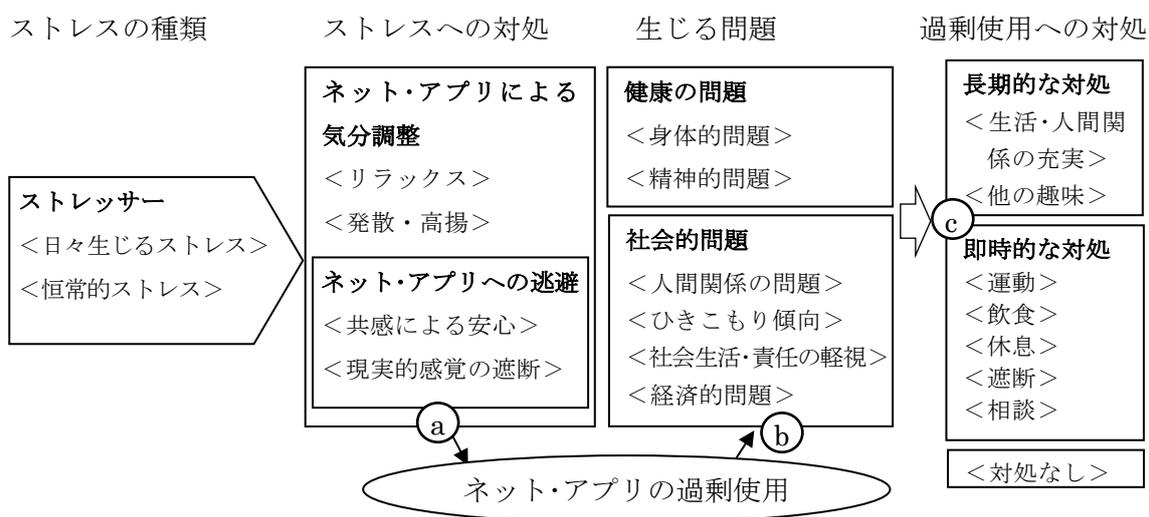
ネット・アプリ使用を軽減するために、インタビューイが実践した、または有効だと考えられる対処方法¹⁴のうち、カテゴリー「長期的対処」として、「人と食事や飲みに行く」「環境を変えたり予定を入れる」などの<生活・人間関係の充実>、「ひとりカラオケ」「ミリタリー用品(モデルガン)を弄る」など、ネット・アプリ以外の趣味を持つ<他の趣味>が、カテゴリー「即時的対処」として、「体を動かすことで自然とスマホを観る機会がなくなります」「散歩に行くと少しネット依存が改善された」などの<運動>、「甘いものを食べたりして、意識をネットから離す」「お酒、食事」などの<飲食>、「リラックスは有効」「睡眠」などの<休息>、「スマホに使用時間の警告アラームをつける」「スマホの充電を切ることや、遠くに置くこと」など、インターネット環境を遮断する<遮断>、「精神科医の先生にストレスがあることを話す」などの<相談>の概念が見出された。また、「自動車

¹⁴ 発言内容は必ずしも、過剰使用をコントロールするために実践して有効だった対処方法というわけではなく、使用の軽減のために考えられる方法の例であり、実践していないが有効性が期待できるといった内容の発言も含まれる。

や電車を使わず徒歩移動しよう、くらい難しい」「もう依存してるから無理」「キレイなビーチに行っても、手には、スマホがほしい」など、軽減方法は無いとする<対処なし>の概念が示された。アプリケーションによる特段の関連性は見られなかった。<運動>には8人が、<生活・人間関係の充実>には6人と多数が該当したが、その他の概念においては2~4人の該当であり、使用者によって対処の適不適があることが示唆された。<対処なし>に該当する5人は、ネット・アプリ使用の軽減のために有効な対処はないと発言しており、問題解決への意識付けの難しさや、軽減のための具体的な行動指針の欠如が、問題解決を困難にしているものと考えられる。

3. 2. モデル図の作成

概念間の関係（結果図）を図1に示す。図1においては、想定される因果の関係¹⁵から、(a)ストレスへの対処行動としてネット・アプリを用いる場合、その行動が、ネット・アプリの過剰使用を強化する報酬刺激となる、(b)ネット・アプリの過剰使用が、健康および社会的問題を生じさせる、(c)健康および社会的問題をもたらすネット・アプリの過剰使用への対処が必要となる、という関係を示している。(a)について、ストレスへの対処として、ネット・アプリを用いた気分調整と逃避が見出されたが、逃避は気分調整の具体的な手段のひとつとも考えられるため、本モデルにおいては気分調整に内包される概念として作図した。(b)について、気分調整および逃避は短期的には成功し、ネット・アプリ使用の強化刺激となるが、過剰使用が促進されることにより、長期的視点においては健康の問題、社会的問題が生じることを示している。(c)について、問題を自覚した際の、ネット・アプリ過剰使用への対処として、長期的な対処と即時的な対処が想定されることを示している。



太字：カテゴリ、<>：概念

図1. ネット・アプリの過剰使用に関する M-GTA の結果図

¹⁵ 因果の方向性については仮説に過ぎず、今後の研究において検証を行う必要がある。

3. 3. ネット・アプリへの逃避についての考察

3. 2のモデル図より、ある種のストレスへの対処方法が、ストレスとネット・アプリの過剰使用およびそれにより生じる問題とを結びつけるものと考えられる。また冒頭で述べたように、逃避の使用動機がインターネット依存研究において大きな意味を持つものと考えられる。本節では、特にネット・アプリへの逃避カテゴリーに焦点を絞り、該当者の特徴について考察を行う。

ネット・アプリへの逃避カテゴリーに関する発言は 13 人から得られ、〈現実的感覚の遮断〉に関する発言は 7 人から、〈共感による安心〉に関する発言は 9 人から得られた。

概念〈共感による安心〉に分類された 9 人の発言のうち、6 人の発言は SNS 使用に関するものであり、その他の発言は、検索アプリケーションの使用に関するものであった。〈現実的感覚の遮断〉に分類された 7 人の発言のうち、動画閲覧に関するものが 4 人に、ゲーム使用に関するものが 3 人に見られた。特に、SNS や検索アプリケーションの使用により、共感や承認を得ることで安心するという、いわば共感への逃避の現象は、SNS 依存の文脈や、孤独感とインターネット依存との関連を説明する上で、重要な理論的枠組みを与える可能性がある。ストレスとの関係に着目すると、〈恒常的ストレス〉に該当した 7 人のうち、ID16 を除く 6 人は、〈共感による安心〉に該当しており¹⁶、現実生活において解決し難い状況に直面している場合に、共感への逃避のモチベーションが特に高まるものと考えられる。

逃避と実際に生じた問題との関連を見るために、〈現実的感覚の遮断〉および〈共感による安心〉のいずれかのみ該当した 10 人について、生じる問題カテゴリーの各概念への該当数を見ると、〈現実的感覚の遮断〉のみへの該当者（4 人）の内訳は、身体的問題（3 人）、精神的問題（3 人）、社会生活・責任の軽視（2 人）、人間関係の問題（1 人）、ひきこもり傾向（1 人）であった。〈共感による安心〉への該当者（6 人）の内訳は、身体的問題（6 人）、精神的問題（4 人）、人間関係の問題（4 人）、社会生活・責任の軽視（4 人）、ひきこもり傾向（2 人）、経済的問題（2 人）であった。また、逃避と対処行動との関連を見るために、同様に、過剰使用への対処カテゴリーの各概念への該当数を見ると、〈現実的感覚の遮断〉の該当者（4 人）の内訳は、運動（3 人）、生活・人間関係の充実（2 人）、他の趣味（2 人）、対処なし（1 人）であった。〈共感による安心〉の該当者（6 人）の内訳は、遮断（5 人）、飲食（2 人）、他の趣味（2 人）、運動（1 人）、生活・人間関係の充実（1 人）であった。

各概念で過半数を超えた問題および対処を挙げると、〈現実的感覚の遮断〉のみへの該当者においては、身体的問題、精神的問題が生じる傾向にあり、運動が主な対処方法となっていた。一方、〈共感による安心〉のみへの該当者においては、身体的問題、精神的問題、人間関係の問題、社会生活・責任の軽視の問題が生じる傾向にあり、遮断が主な対処方法となっていた。

表 6 に、ストレスの種類と生じた問題への、ストレスへの対処方法毎の該当者数を示す。ネット・アプリへの逃避カテゴリー内の比較では、〈共感による安心〉のみに該当するグ

¹⁶ 〈共感による安心〉への該当者 9 人のうち、ID9、ID17、ID18 を除く 6 人は、〈恒常的ストレス〉に該当していた。

グループにおいて、＜現実的感覚の遮断＞のみに該当するグループに対し、ストレスサーとして＜恒常的ストレス＞が、社会的問題として＜人間関係の問題＞＜社会生活・責任の軽視＞が顕著であった。また、ネット・アプリへの逃避カテゴリーへの該当者グループと非該当者¹⁷グループとの比較では、該当者グループにおいて、ストレスサーとして＜恒常的ストレス＞が、健康の問題として＜精神的問題＞が顕著であった。

総じて、ネット・アプリへの逃避への該当者は、恒常的ストレスを抱えており、精神的問題に直面している傾向にあるという点において特徴的である。特に、SNSや検索アプリケーションに共感を求める傾向と恒常的ストレスとの結びつきが強いことから、現実生活における心理的欠損を補うために、常習的にネット・アプリを過剰使用することにより、健康および社会的な問題が生じている現状が示唆された。ただし、いずれもサンプル数が限られており、本研究ではこれらの関係性について明らかにすることは難しい。

表 6. ネット・アプリへの逃避グループの、ストレスサー・問題への該当者数

	総数	ストレスサー		健康の問題		社会的問題			
		日々生じるストレス	恒常的ストレス	身体的問題	精神的問題	人間関係の問題	ひきこもり傾向	社会生活・責任の軽視	経済的問題
＜共感による安心＞のみ	6	4	4	6	4	4	2	4	2
＜現実的感覚の遮断＞のみ	4	3	1	3	3	1	1	2	0
ネット・アプリへの逃避に該当	13	9	7	10	8	7	3	7	3
ネット・アプリへの逃避に非該当	6	6	0	4	2	4	2	4	1

※太字は過半数が該当したことを示す

4. まとめ

本研究における重要な点は、特に SNS の過剰使用者において、ネット・アプリの使用により得られる共感による安心への逃避、すなわち「共感への逃避」と言えるネット・アプリの使用動機が示唆されたことである。家族やパートナー、親友などにより、対面による共感や承認が常時得られる環境にある場合を除き、現実生活において共感や承認を必要とするストレスサーへの対処を行うためには、困難もしくはコストを伴う。SNS や掲示板、検索システムは、その点を代償することができるアプリケーションであり、人からの理解や共感、承認を得られない日々の生活から逃避する目的に適っている。しかし、インターネット上での繋がりを求める「きずな依存」のような現象が報告されている^[21]ように、共感への逃避が習慣化し、依存傾向を高めることで、日常生活への重大な問題が生じるのである。一方で、解決し難い恒常的ストレスへの対処としての共感への逃避は、根本的な問題の解決が難しい状況において、適切な対処となっているケースもあると考えられるため、より詳細な情報の集積が求められる。

動画閲覧においてはリラックスによる気分調整、ゲームにおいては発散・高揚による気分調整との関連性が示唆された。また、動画、ゲームのいずれにおいても、現実的感覚の遮断によるネット・アプリへの逃避との関連性が示唆されており、共感や承認に逃避する

¹⁷ この6人は、＜ネット・アプリによる気分調整＞カテゴリーのみへの該当者である。

SNS および情報検索の過剰使用者とはやや異なる逃避の様体を伺わせるものである。

今後の研究においては、依存の様体に応じた対策方法について検討するため、使用動機としての逃避をより細分化し、交流による承認への逃避、現実的感覚から遮断するための娯乐的刺激への逃避といった、アプリケーションの特徴も加味した因子による分析を行うことが求められる。

本研究で挙げられた、ネット・アプリ使用を軽減するための対処方法については、インタビュー自身が有効性を実際に確認したものではなく、有効と考えられるものであるため、あくまでもアイデアのひとつに過ぎず、客観的な有効性については今後科学的な手法で確認を行う必要がある。その際、本研究により挙げられた幅広い概念を参考に、個々のインターネット使用状況や社会的・心理的状況に対応できるよう、様々な対処方法について検討が行われることが望ましい。また、〈対処なし〉に該当した5人について、ストレスや生じた問題、アプリケーションなどの傾向は本研究では見いだせなかったが、今後の研究により、どのような対処も難しいと自覚されているケースについて、詳細に分析が行われることが望ましい。

本研究において得られた概念およびカテゴリーについては、量的研究により、その妥当性や重要性、概念間の関係について、検証を行う必要がある。一方、表に記載したヴァリエーションは、ストレス対処としてのネット・アプリ使用が、過剰使用による問題へと結びつく際の具体的な姿を示すものであり、ネット・アプリへの逃避と依存傾向との関連性をより詳細に理論付けするための情報を提供している。本研究が、インターネット依存問題の予防や対処方法の確立のための一助となれば幸いである。

謝辞

本研究は、日本私立学校振興・共済事業団平成29年度若手・女性研究者奨励金による援助を受けたものである。

参考文献

- [1] World Health Organization. (2018). 6C51 Gaming disorder. ICD-11 International Classification of Diseases 11th Revision <<https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1448597234>> Accessed 2018-7-4.
- [2] American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. Arlington, VA, 991p. = 日本精神神経学会監修, 高橋三郎・大野裕 監訳, 染矢俊幸・神庭重信・尾崎紀夫・三村將・村井俊哉 訳 (2014) 『DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル』医学書院, 932p.
- [3] 大野志郎・小室広佐子・橋元良明・小笠原盛浩・堀川祐介 (2011). 「ネット依存の若者たち、21人インタビュー調査」『東京大学大学院情報学環情報学研究調査研究編』27, 101-139.
- [4] 総務省 (2014). 「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」 <http://www.soumu.go.jp/main_content/000302914.pdf> Accessed 2014-12-01.

- [5] 総務省 (2016). 「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」 <http://www.soumu.go.jp/iicp/chousakenkyu/data/research/survey/telecom/2016/20160630_02.pdf> Accessed 2016-09-04.
- [6] Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026-4052.
- [7] Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354.
- [8] Kardefelt-Winther, D. (2014). Problematizing excessive online gaming and its psychological predictors. *Computers in Human Behavior*, 31, 118-122.
- [9] 大野志郎 (2016). 「高校生のネット逃避—抑うつから実害への構造分析」『情報通信学会誌』 34(1), 1-10.
- [10] 栗原久・田所作太郎 (1985). 「薬物乱用の行動薬理学」『衛生化学』 31(4), 227-236.
- [11] Griffiths, M. D. (2000). Dose internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *Cyberpsychology & Behavior*, 3(2), 211-218.
- [12] Young, K. S. (1998a). Caught in the net: how to recognize the signs of Internet addiction-- and a winning strategy for recovery, Lawrence, Kan.: University Press of Kansas, 256p. =小田嶋由美子訳(1998). 『インターネット中毒—まじめな警告です』 毎日新聞社, 349p.
- [13] Caplan, S., Williams, D., & Yee, N. (2009). Problematic Internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*, 25, 1312-1319.
- [14] Hagström, D., & Kaldö, V. (2014). Escapism among players of MMORPGs--conceptual clarification, its relation to mental health factors, and development of a new measure. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(1), 9-25.
- [15] Kuss, D. J., Louws, J., & Wiers, R. (2012). Online gaming addiction? Motives predict addictive play behavior in massively multiplayer online role-playing games. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15(9), 480-485.
- [16] Soh, P. C. H., Charlton, J. P., & Chew, K. W. (2014). The influence of parental and peer attachment on Internet usage motives and addiction. *First Monday*, 19(7). doi: 10.5210/fm.v19i7.5099 <<http://journals.uic.edu/ojs/index.php/fm/article/view/5099>> Accessed 2016-08-26.
- [17] 大野 志郎 (2018). 青少年の逃避型インターネット使用と依存形成の構造分析, 東京大学, 博士論文.
- [18] Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a new Clinical Disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244

- [19] 木下 康仁 (2003). グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践—質的研究への誘い, 257、弘文堂.
- [20] Glaser, B., & Strauss, A. (1967). *The discovery of grounded theory : strategies f or qualitative research*. Chicago: Aldine.
- [21] 橋元良明 (2015). 「調査から見た日本のネット依存の現状と特徴」『教育と医学』63(1), 60-67.

(掲載決定日：平成 31 年 1 月 25 日／オンライン掲載日：平成 31 年 2 月 19 日)