

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

平成 26 年 7 月 総務省情報通信政策研究所

目次

本調査の目的と概要	1
(1) 本調査の目的	1
(2) 本調査の概要	1
(3) 本調査報告書の構成	1
1 高校生のインターネット依存傾向	3
(1) ネット依存傾向の計測手法	3
(2) 判定結果と計測手法の課題	4
2 高校生のネット利用の現状	7
(1) ネットを利用する機器と利用時間	7
(2) スマートフォンの利用とネット利用時間の変化	11
(3) ネット利用による日常生活への影響	13
(4) スマートフォン利用に関する家庭内のルール	16
(5) スマートフォン等のネット利用環境	19
3 高校生のソーシャルメディア利用の現状	21
(1) ソーシャルメディア利用率と利用時間	21
(2) ソーシャルメディア利用目的	25
(3) ソーシャルメディアの利用シーン	27
(4) ソーシャルメディアと人間関係	28
(5) ソーシャルメディア利用に伴うトラブル	31
4 高校生のリテラシーとネットマナー	34
(1) インターネット、スマートフォン利用のリテラシー	34
(2) インターネット、スマートフォン利用時のマナー・規範意識	37
5 社会生活・人間関係	40
(1) 人間関係、学校に対する満足度	40
(2) 学校の成績	41
(3) 心理傾向	43
6 おわりに	46

本調査の目的と概要

(1) 本調査の目的

近年、スマートフォンが急速に普及し、ネットワークを介した動画やゲーム、ソーシャルメディアといった多様なサービスへのアクセスが飛躍的に容易になっている。この結果、特に、高校生においては、メッセージ・アプリを含むソーシャルメディアの利用が急速に進むなど、従来のメールや通話とは全く異なる新しいコミュニケーションの形態が拡大している。

このような中、ネットへの依存傾向についても、パソコンでのネット利用が中心だった時代のオンラインゲーム等への依存とは異なる、時間や場所を選ばないスマートフォンを用いたソーシャルメディア依存といった、新たな形態の依存傾向が増加しているのではないかと懸念されている。

このため、総務省情報通信政策研究所では、東京大学情報学環 橋元良明教授ほか※と共同で、我が国の高校生の中で最もネット利用が進んでいると考えられる、東京都内の高校生に対する大規模な調査研究を実施した。本調査研究では、スマートフォンの利用実態、家庭や友人関係などの利用を取り巻く環境、及びこれらとネット依存傾向の関係を分析することにより、依存傾向に陥りやすい環境等を明らかにすることを目的としている。

※ 大野志郎氏（学習院大学計算機センター助教）、天野美穂子氏（東京大学大学院学際情報学府博士課程 橋元研究室 在籍）、堀川裕介氏（東京大学大学院学際情報学府博士課程 橋元研究室在籍）

(2) 本調査の概要

本調査は、東京都教育庁の協力を得て、平成 26 年 1 月 7 日から 31 日までの期間を設けて実施した。調査協力校は都立の全日制及び定時制の高等学校 154 校である。

調査は高校生による無記名自記式質問紙調査の手法で行われ、具体的には調査請負事業者（(株) 山手情報処理センター）において、都立高等学校へ一括して調査票を郵送し、学校が一括して回収、事業者に返送する形をとった。

調査対象は、各高等学校において、各学年 1 クラスずつを抽出した（一部に調査実施できなかった学年有）生徒である。有効回答数は高校 1 年生 5,413 票、2 年生 5,164 票、3 年生 4,614 票の合計 15,191 票となっている。

なお、調査に当たっては、可能な限り生徒の率直な記載を促すため、予め学校側には、調査票への回答内容の確認を行わずに返送することを依頼した。このため、項目によって一部無回答も見られ、分析母数（N 値）に差が発生していることを予めここで記載しておく。

(3) 本調査報告書の構成

本報告書では、まず、世界的に用いられているインターネット依存尺度を参考に高校生の依存傾向を計測するとともに、依存尺度そのものに関する問題点などを併せて考察した。

その後、第 2 章では、高校生のネット利用について特にスマートフォンの利用を中心に、調査結果をまとめている。スマートフォンの利用によりネットの利用時間が伸びている現状や、日常生活の他の活動に充てる時間への影響のほか、スマートフォン利用環境として家庭での利用ルールの現状等についてまとめた。

第 3 章では、特にソーシャルメディアを取り上げ、サービス毎の利用実態のほか、利用目的や利用シーン、やりとりする人数、トラブルや悩みの実態等についてまとめた。ソーシャルメディアの利用

時間の長さや悩み負担感の該当率の高さ等、多くの項目で依存傾向「高」の生徒に特に顕著に見られる傾向も取り上げている。

続く第 4 章では、高校生のリテラシーとインターネットやスマートフォンの利用マナーについて取り上げている。さらに依存傾向「高」の生徒において、利用マナーに反する行動への該当率が顕著に高かったことを受け、第 5 章では、依存傾向「高」の生徒の置かれている状況や心理傾向について、インターネット利用そのものから離れ、社会生活、人間関係の側面から考察を行っている。

1 高校生のインターネット依存傾向

(1) ネット依存傾向の計測手法

インターネット依存とは、1990年代半ばにアメリカで提唱された概念である。インターネットの普及に伴い、ネットゲームやチャットにのめり込む人たちが社会問題化したことを受け、1998年にピッツバーグ大学の心理学者キンバリー・ヤング博士が『インターネット中毒』という著作を刊行した。当該著作及び関連論文において、ヤング博士は、強迫性ギャンブル依存症の診断基準を参考に、8項目、20項目の2種類のインターネット依存尺度を作成している。

他方、インターネット依存については、アメリカ精神医学会が定義する「精神疾患の診断・統計マニュアル」(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5, DSM-5) や WHO の「疾病及び関連保健問題の国際統計分類第10版」(International Classification of Diseases-10, ICD-10) にも疾病として定義されていないなど、世界的な診断基準が確立されていない。

このため、本調査研究では、世界的に最も幅広く用いられ、学術的な研究例も多いヤング博士の提唱した20項目のインターネット依存尺度を参考に調整を行ったものを試行的に用いることとした。さらに、判定については博士の手法に従い、「70点以上(ネット依存傾向 高)」「40-69点(ネット依存傾向 中)」「20-39点(ネット依存傾向 低)」という形で3区分に分類して判定を行っている。

【図1-1 本調査で用いたネット依存尺度】

1. 気がつくと、思っていたより長い時間ネットをしていることがある
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る
3. 家族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る
4. ネットで新しく知り合いを作ることがある
5. 周りの人から、ネットを利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. ネットをしている時間が長くて、学校の成績が下がっている
7. ネットが原因で、勉強の能率に悪影響が出ることがある
8. 他にやらなければならないことがあっても、まず先にソーシャルメディア(LINE、Facebook など)やメールをチェックすることがある
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る
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る
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る
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る
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る
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る
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る
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る
17. ネットをする時間や頻度を減らそうとしても、できないことがある
18. ネットを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、ネットを利用することを選ぶことがある
20. ネットをしている時は何ともないが、ネットを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

※ Young, KS. (1998) Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery. Wiley. を参考に東京大学大学院情報学環橋元研究室と調整

(2) 判定結果と計測手法の課題

依存尺度による判定結果は、高校生全体でネット依存傾向「高」の生徒は4.6%であった。依存傾向「高」の割合は、男子3.9%、女子5.2%と女子の方が高い。学年別では、1年生5.2%、2年生4.8%、3年生3.7%と低学年の方が高いという結果であった。また、スマートフォン利用者と非利用者を比べると、スマートフォン利用者の方が、非利用者よりも依存傾向が高く、特に依存傾向「高」と「中」を合わせた割合を比較すると、15ポイント程度の差があった。(図1-2)

【図1-2 依存傾向判定結果】

		ネット依存傾向高	ネット依存傾向中	ネット依存傾向低	
		0%		100%	
全体		4.6	55.2	40.2	N 14071
性別	男	3.9	51.5	44.6	6575
	女	5.2	58.5	36.3	7252
学年	1年生	5.2	58.2	36.7	4998
	2年生	4.8	56.5	38.7	4807
	3年生	3.7	50.2	46.1	4266
スマートフォン 利用	利用	4.7	57.4	37.9	11942
	非利用	3.8	43.2	53.0	2112

ここで、依存尺度の項目毎に、どの程度の生徒が該当しているか、その割合を見ていくこととしたい。

図1-3は、各項目について「いつもある」「よくある」「ときどきある」を合わせて、該当率として表にしたものである。これによると、「気がつくと思っていたより長い時間ネットをしていることがある」「他にやらなければならないことがあっても、まず先にソーシャルメディアやメールをチェックすることがある」「ネットをする時や回数を減らそうとしても、できないことがある」は、全体の半数以上が「いつもある」「よくある」「ときどきある」と回答していることがわかる。依存傾向「低」であっても、「気がつくと思っていたより長い時間ネットをしていることがある」は60.9%が、「他にやらなければならないことがあっても、まず先にソーシャルメディアやメールをチェックすることがある」は35.1%が該当している。

さらに「いつもある」「よくある」「ときどきある」を分解して見てみると、上記3つの項目と、さらに「ネットが原因で、勉強の能率に悪影響がでることがある」については、「ときどきある」が全体の30%を超え、最多となっていることがわかる。(図1-4)

【図 1-3 尺度への該当状況(「いつもある」「よくある」「ときどきある」の合計)】

	全体 (n=14071)	依存高 (n=645)	依存中 (n=7768)	依存低 (n=5658)
1. 気がつく、思っていたより長い時間ネットをしていることがある	86.5%	98.8%	93.2%	60.9%
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)がおろそかにすることがある	44.4%	91.2%	61.3%	15.9%
3. 家族や友達と過ごすよりも、ネットを利用したいと思うことがある	30.7%	89.3%	42.8%	7.3%
4. ネットで新しく知り合いを作ることがある	36.8%	80.2%	47.9%	16.1%
5. 周りの人から、ネットを利用する時間や回数について文句を言われたことがある	37.4%	86.7%	51.7%	12.1%
6. ネットをしている時間が長くて、学校の成績が下がっている	35.4%	86.7%	50.9%	8.3%
7. ネットが原因で、勉強の能率に悪影響が出ることがある	47.2%	91.5%	64.9%	17.9%
8. 他にやらなければならないことがあっても、まず先にソーシャルメディア(LINE, Facebookなど)やメールをチェックすることがある	59.7%	92.7%	74.8%	35.1%
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る	21.7%	71.0%	30.4%	4.1%
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る	37.1%	94.7%	52.4%	9.5%
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る	44.5%	97.8%	63.4%	12.4%
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る	40.6%	94.3%	56.8%	12.1%
13. ネットをしている最中に誰かに邪魔されると、いらいらしたり、怒ったり、言い返したりすることがある	22.9%	84.8%	32.1%	3.2%
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る	46.8%	95.8%	65.2%	15.8%
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る	15.7%	78.6%	21.4%	0.7%
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る	45.4%	93.8%	62.3%	16.8%
17. ネットをする時間や回数を減らそうとしても、できないことがある	51.5%	92.7%	71.3%	19.7%
18. ネットをしている時間や回数を、人に隠そうとすることがある	18.2%	55.7%	25.9%	3.4%
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る	19.7%	75.8%	26.2%	4.4%
20. ネットをしている時は何ともないが、ネットをしていない時はイライラしたり、憂うつな気持ちになったりする	11.1%	64.2%	14.0%	1.1%

【図 1-4 尺度への該当状況(全体 n=14,071)】

	いつもある	よくある	ときどきある	めったにない	まったくない	計
1. 気がつく、思っていたより長い時間ネットをしていることがある	16.3%	26.9%	37.3%	10.7%	8.8%	100.0%
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)がおろそかにすることがある	5.1%	10.0%	29.3%	29.6%	26.0%	100.0%
3. 家族や友達と過ごすよりも、ネットを利用したいと思うことがある	3.5%	5.1%	22.0%	31.7%	37.7%	100.0%
4. ネットで新しく知り合いを作ることがある	5.4%	9.2%	22.0%	20.0%	43.4%	100.0%
5. 周りの人から、ネットを利用する時間や回数について文句を言われたことがある	4.0%	8.4%	24.9%	24.1%	38.6%	100.0%
6. ネットをしている時間が長くて、学校の成績が下がっている	3.6%	7.1%	24.7%	28.2%	36.4%	100.0%
7. ネットが原因で、勉強の能率に悪影響が出ることがある	5.4%	11.8%	30.0%	23.9%	28.9%	100.0%
8. 他にやらなければならないことがあっても、まず先にソーシャルメディア(LINE, Facebookなど)やメールをチェックすることがある	10.3%	18.1%	31.3%	19.1%	21.2%	100.0%
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る	2.6%	3.9%	15.2%	30.8%	47.5%	100.0%
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る	4.7%	8.8%	23.6%	26.9%	36.0%	100.0%
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る	7.2%	11.2%	26.0%	25.4%	30.1%	100.0%
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る	6.6%	9.1%	24.9%	27.6%	31.8%	100.0%
13. ネットをしている最中に誰かに邪魔されると、いらいらしたり、怒ったり、言い返したりすることがある	2.4%	3.7%	16.8%	30.3%	46.8%	100.0%
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る	7.9%	12.0%	26.8%	22.4%	30.8%	100.0%
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る	1.9%	2.6%	11.2%	25.3%	59.0%	100.0%
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る	6.9%	11.5%	27.1%	21.4%	33.1%	100.0%
17. ネットをする時間や回数を減らそうとしても、できないことがある	5.8%	12.2%	33.5%	24.0%	24.5%	100.0%
18. ネットをしている時間や回数を、人に隠そうとすることがある	1.7%	3.0%	13.5%	29.4%	52.3%	100.0%
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る	2.4%	3.1%	14.2%	28.5%	51.8%	100.0%
20. ネットをしている時は何ともないが、ネットをしていない時はイライラしたり、憂うつな気持ちになったりする	1.2%	1.3%	8.6%	24.5%	64.4%	100.0%

これらの該当率が高い項目、特に過半数を超えている3つの項目については、高校生にとって、単にインターネットの一般的な利用の態様を示していると考えられないだろうか。つまり、高校生にとって、もはや一般的な利用の範囲内で、「ときどきある」以上に該当しやすい項目になっていると推測されるということである。詳細は第2章に譲るが、現在、ソーシャルメディア、特にメッセージ・アプリは、ほとんどの高校生で利用されている。このようなサービスは、メッセージが来たことがプッシュ型で通知され、読むと「既読」、「開封」などが表示される。相手があるコミュニケーションであり、しかも読んだことが相手にわかることから、そもそも自分の意思と都合だけで利用時間や回数のコントロールができない場合があることは想像に難くない。

昨今のスマートフォンが普及した利用環境において、上記のような項目については、該当率自体が、依存傾向そのものよりも、高校生に普及しているソーシャルメディアのサービスの特性により左右されている面もあるのではないかと推測が成り立つのではないだろうか。さらに、このような項目が含まれていることにより、尺度全体として、依存傾向「中」と判定されやすくなっている面があるのではないかと考えられる。

ヤング博士の20項目基準は、先述のとおり、世界的に最も幅広く用いられているものであるが、一般に公表されたのは1998年である。当然ながら、スマートフォン等によるネットへの常時接続、

ソーシャルメディアによるコミュニケーションの一般化等、昨今のネットの利用環境は、尺度策定当時とは大きく異なっている。このため、尺度そのものの時代適合性に、問題が生じている可能性があるとも考えられる。

例えば、もともとのヤング博士の尺度の判定では、依存傾向「低」が平均的なインターネットユーザーとして想定されている。依存傾向「中」はインターネットにより日常生活に問題が発生しており、生活の見直しが必要な層として分類されている。しかしながら、上記のような尺度の項目への該当性の傾向も踏まえると、現在の高校生については、そもそも「平均的なインターネットユーザー」とされるべき層が、全体的に依存傾向「中」の方に寄っているのではないかと推測されるのである。

さらに、ここで依存傾向「高」に分類された者であっても、尺度による判定結果だけでは、ネットの活用度が高い層であるとは言えるものの、いわゆる「ネット依存」として医学的な治療が必要な者とは言えないことに留意が必要である。いわゆる「ネット依存」に該当するかについては、そもそも本人の主観的な自覚がないことも多く、主観的な質問項目が多い現在の尺度には限界がある。また、客観的に見てネットの利用に関する時間のコントロールができないという点に加え、ネットを取り上げようとするとは何とかしてそれを手に入れようとする「探索行動」が見られるか等を考慮する必要があるとも言われており、いずれにせよ、専門家の診断によらず判定することはできないからである。

また、従来から指摘されているヤング博士の尺度の問題点でもあるが、尺度が強迫性ギャンブル依存症の診断基準を参考に作成されているのに対し、インターネットの各サービスの利用そのものは、一般的には、ギャンブルと異なり悪い意味合いを持つ行動ではない。あくまでも、インターネットの利用で日常生活、社会生活に客観的に実害が出た場合に、利用のあり方が不適切となる類いのものである。つまり、依存傾向「高」という判定結果になったとしても、特に日常生活や社会生活に実害が出ていないのであれば、問題視する必要はないはずである。例えば ICT を駆使して創造的な活動をしている生徒などは、依存傾向「高」に該当する可能性が高いと思われるが、このような生徒について、依存傾向の判定結果をもってネット利用の制約を課すのは、本末転倒と言うべきであろう。

現在の尺度を見ると、その項目自体が悪いと言えるのか疑問に感じる項目があることも否定できない。例えば、昨今、ソーシャルメディアを通じて多様なコミュニティに参加する中で、直接会ったことがない人であっても、やりとりすることが珍しくなくなりつつあり、尺度の「ネットで新しく知り合いを作ることがある」という項目についても、今後、該当率が全体に増加する可能性は十分あると考えられる。しかし、その該当性自体を持って依存とも実害とも言いがたいのではないか。

このように、尺度の時代適合性を高めるためには、現在のインターネットの利用環境やサービスの利用態様そのものを踏まえた形としつつ、日常生活への実害の有無や発生程度といった、より客観性の高い項目を加える等の検討が、今後必要ではないかとも考えられる。DSM5 における明確な位置づけも見送られたことから、ICD-11 の改訂に当たっての検討状況を注視しつつ、広く関係者の議論に期待したい。

2 高校生のネット利用の現状

本調査では、高校生が実際にどのような情報通信機器でインターネットに接続しているかについて尋ね、さらに主な機器、サービスについての平均利用時間等について現状を調査している。本章では、はじめに調査対象者全体の情報通信機器全般の利用について調査結果を示した後、特にスマートフォン利用者のネット利用の現状について記述する。

(1) ネットを利用する機器と利用時間

まず、代表的な情報通信機器によるネット利用の有無について確認したのが図 2-1 である。最もネット利用率が高いのはスマートフォンで全体の 83.6% である。男女別にみると女子が 86.3% と男子より 5 ポイント以上、利用率が高い。また学年が下がるほどスマートフォンによるネット利用率が上がる傾向が見られる。

次いで全体平均でのネット利用の割合が高いのはパソコンであるが、学年が下がるほどパソコンによるネットの利用率は下がる傾向にあり、1 年生はゲーム機による利用 (75.4%) がパソコン (75.1%) を上回る。

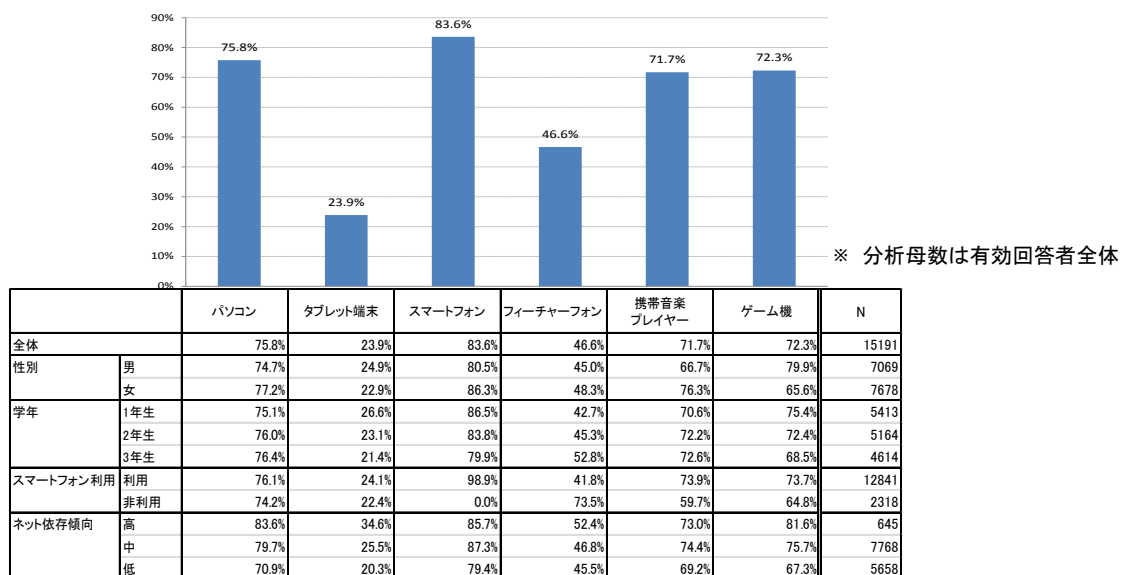
ゲーム機については、男女別に見ると、男子が 79.9% と女子より 10 ポイント以上高く、他の機器に比べ男女差が大きい。学年別に見ると、学年が下がるほどネットの利用率が上がる傾向にあり、1 年生は 3 年生に比べ 6.9 ポイント高く、年代差が大きいことも特徴的である。

iPod などの携帯音楽プレイヤーについては、全体で 71.7% の生徒がネットに接続している。男女別にみると、女子が 76.3% で男子よりも 10 ポイント弱高い。学年別には、学年が下がるほど利用率が下がる傾向が見られた。なお、iPod touch 等の携帯音楽プレイヤーにより、LINE、Twitter などのソーシャルメディアを使うことが可能であることから、スマートフォンを所有していない生徒が携帯音楽プレイヤーを通じて、これらのサービスを利用している可能性はある。

タブレット端末については、全体平均では 23.9% と他の機器に比べてネット利用率が低い、1 年生 (26.6%) は 3 年生に比べ 5 ポイント以上高く、学年が下がるほど利用率が高い傾向がある。

依存傾向別に見ると、概ねいずれの機器においても、依存傾向が高いほど、それぞれの機器でのネットの利用率は高い。

【図 2-1 主な情報通信機器によるネット利用】



※ スマートフォン「利用」の人の「フィーチャーフォン」でのネット利用率41.8%については、現在利用していない過去の携帯端末についての誤回答を含む可能性が高く、本報告書では分析に用いていない。

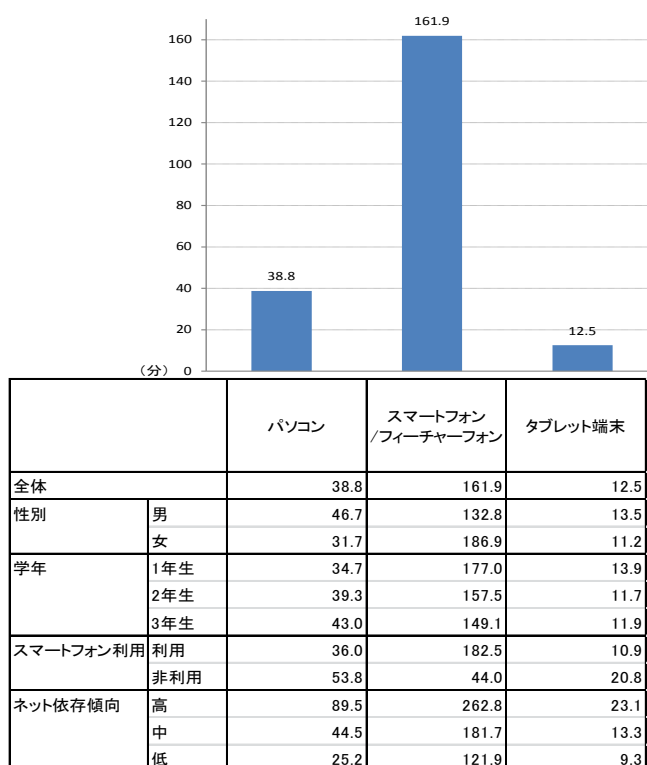
次に、特にパソコン、携帯電話（スマートフォン・フィーチャーフォンともに含む）、タブレット端末について、それぞれのネットの利用時間を尋ねた。

機器毎のネット利用時間を見ると、利用者全体の平均ではスマートフォン・フィーチャーフォン利用時間が161.9分と圧倒的に長い。男女別に見ると、パソコン、タブレットについては男子が、スマートフォン・フィーチャーフォンについては女子が長いことがわかる。特にスマートフォン・フィーチャーフォンの利用時間は、女子が186.9分に対し男子が132.8分と、女子が顕著に長い。

また、学年別に見ると、パソコンについては学年が上がるほど利用時間が長くなり、スマートフォン・フィーチャーフォンについては、学年が下がるほど利用時間が長くなる。タブレットについては、まだ全体に利用率が低いが、1年生がタブレットによるネット利用率に加え、その利用時間も長い。高校生間でもネット利用機器に学年による差があり、低学年ほどモバイルという傾向が見られる。

いずれの機器もネット依存傾向が高いほど利用時間は長い傾向にあるが、特にスマートフォンでこの傾向が顕著であった。

【図2-2 機器別のネット利用時間（平日1日の平均利用時間）】



※ DK・NAを除いて計算しているためN値は異なる

※ 分析母数は有効回答者全体

※ 各機器の利用時間については、複数の機器を並行して用いる「ながら利用」が考慮されていないこと、機器毎に利用者数が異なることから、利用時間を合算して1日当たりのネット利用時間とすることはできない。

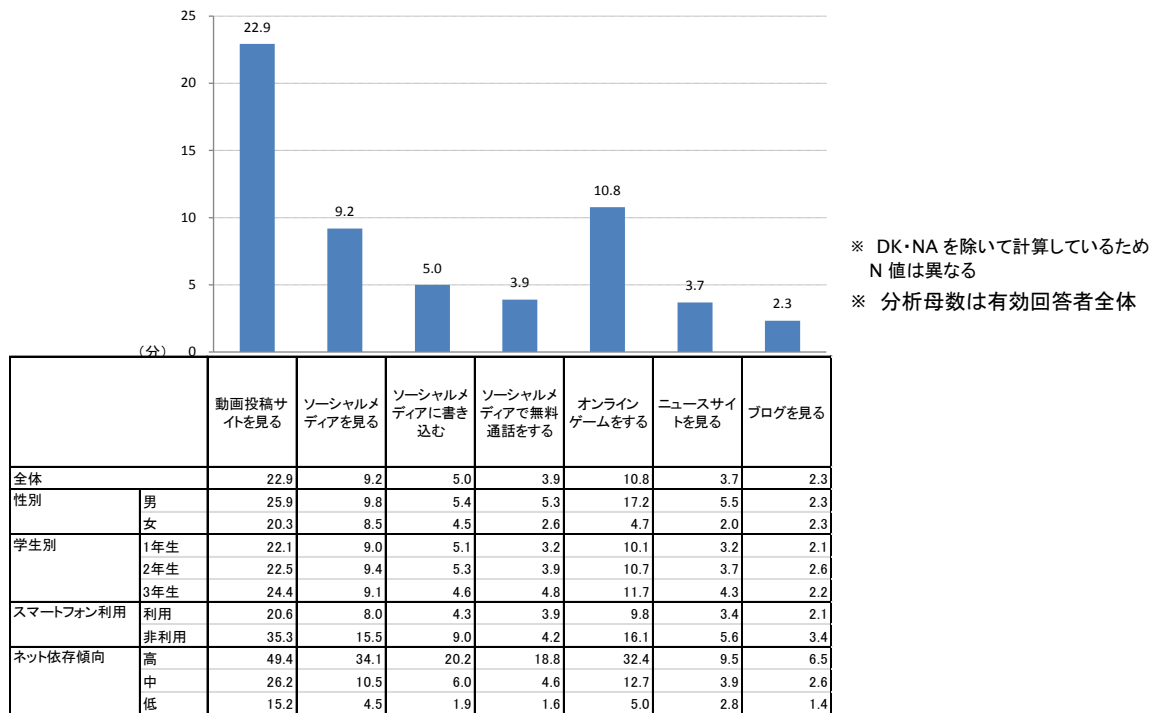
次に情報通信機器を「パソコン・タブレット端末」と「スマートフォン・フィーチャーフォン」に分けて提示し、それぞれでネット上の各種サービスの平日1日当たりの平均利用時間を尋ねた。なお、ここでいう「ソーシャルメディア」とは、LINE、Facebook、Twitter、mixiなど、第3章(1)図3-2に掲げる各サービスを指している。

まず、パソコン・タブレット端末でのサービス毎のネット利用時間を見ると、「動画投稿サイトを見る」(22.9分)が最も長く、次が「オンラインゲームをする」(10.8分)となっている。

性別で見ると、「ブログを見る」以外は男子の利用時間が長いですが、とりわけ「オンラインゲームをする」について、男子が17.2分に対し女子が4.7分であり、利用時間の差が大きかった。

学年別では、特に大きな差が見られなかった。また、いずれのサービスも、スマートフォン非利用者の利用時間は、スマートフォン利用者より長い。依存傾向別に見ると、いずれのサービスもネット依存傾向が高いほど利用時間が長い傾向が見られた。

【図 2-3 サービス毎のネット利用時間（パソコン・タブレット端末・平日1日の平均利用時間）】



次に、スマートフォン・フィーチャーフォンによるサービス毎のネット利用時間を見ると、全体平均では「ソーシャルメディアを見る」(57.0分)が最も長く、次が「ソーシャルメディアに書き込む」(31.9分)となっており、他のサービスに比べてソーシャルメディアの利用が顕著に長いことがわかる。

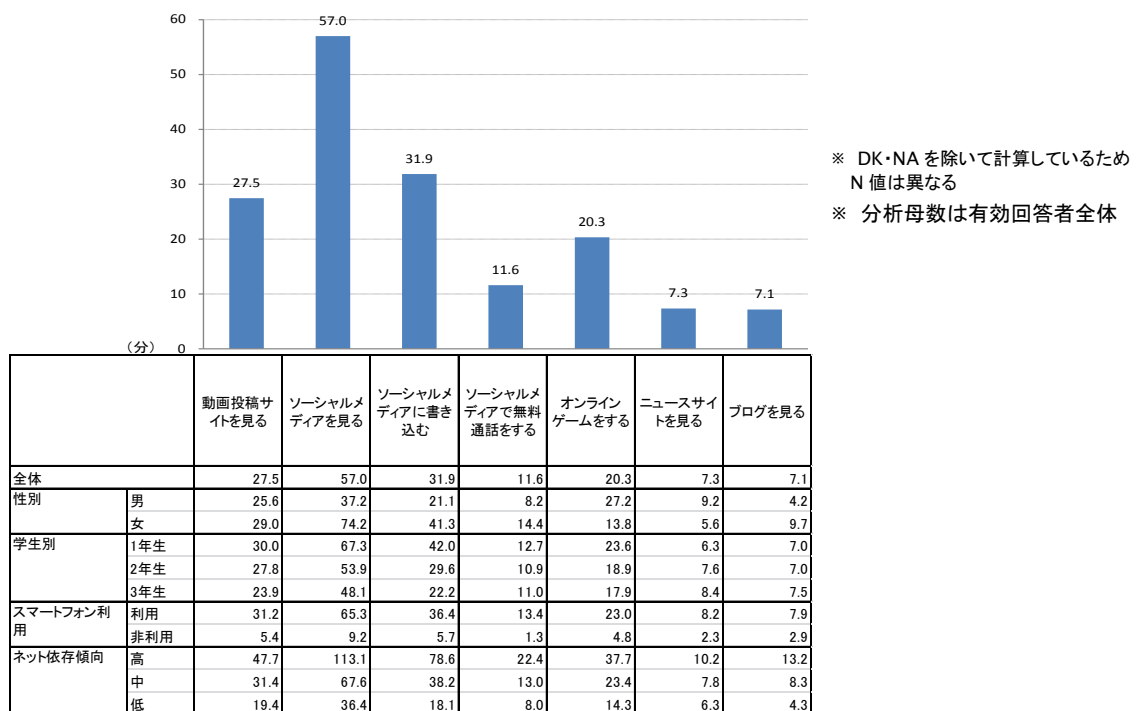
男女別に見ると、「ソーシャルメディアを見る」「ソーシャルメディアに書き込む」は、女子がそれぞれ74.2分、41.3分であるのに対し、男子が37.2分、21.1分と、女子が男子のほぼ2倍であった。逆に、「オンラインゲームをする」は、男子が27.2分に対し、女子は13.8分となっており、こちらもほぼ2倍である。機器を問わず、オンラインゲームについては、男子の方が利用時間は長いことがわかる。

学年別にみると、「ニュースサイトを見る」「ブログを見る」については、学年が上がるほど利用時間が長いですが、その他のサービスについては、学年が下がるほど利用時間が長くなる。特に「ソーシャルメディアを見る」「ソーシャルメディアに書き込む」については、1年生と3年生を比較すると、1年生がそれぞれ67.3分、42.0分に対して、3年生はそれぞれに対して20分程度短い。低学年ほどスマートフォンによるソーシャルメディアの利用時間が長いことがわかる。

スマートフォン利用者と非利用者の別で見ると、いずれのサービスもスマートフォン利用者の利用時間の方が長いですが、特に「ソーシャルメディアを見る」、「ソーシャルメディアに書き込む」について、スマートフォン利用者がそれぞれ65.3分、36.4分であるのに対して、スマートフォン非利用者は9.2分、5.7分となっており、特に利用時間の差が大きい。

また、いずれのサービスもネット依存傾向が高いほど利用時間が長いですが、ネット依存傾向「高」の生徒の「ソーシャルメディアを見る」(113.1分)、「ソーシャルメディアに書き込む」(78.6分)について、特にその傾向が顕著であった。全体平均と比べると、それぞれ56.1分、46.7分長い。また、依存傾向「中」と比べても、それぞれ45.5分、40.4分の差が開いており、依存傾向「中」と「高」でソーシャルメディアの利用時間にかなり開きがあることが見て取れる。

【図2-4 サービス毎のネット利用時間（スマートフォン・フィーチャーフォン 平日1日の平均利用時間）】

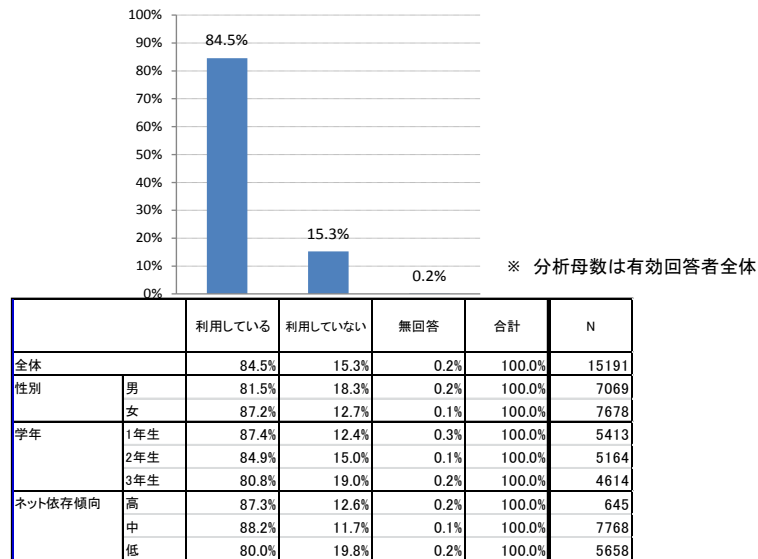


(2) スマートフォンの利用とネット利用時間の変化

スマートフォン利用者の方が、ソーシャルメディアを始め、ネットの各サービスの利用時間が長いことは(1)で既に見たとおりであるが、本節ではスマートフォンの利用を開始することにより、ネットの利用時間や日常生活の活動の時間に変化があったか否かについて見ていくこととする。

まず、高校生全体に占めるスマートフォン利用者の割合を確認すると、全体平均で84.5%となっている(図2-5)。男女別に見ると、男子が81.5%に対し、女子が87.2%となっており、女子の方がスマートフォン利用率は高い。学年別にみると、学年が下がるほどスマートフォン利用率が上がる傾向が見られ、1年生では87.4%となっている。

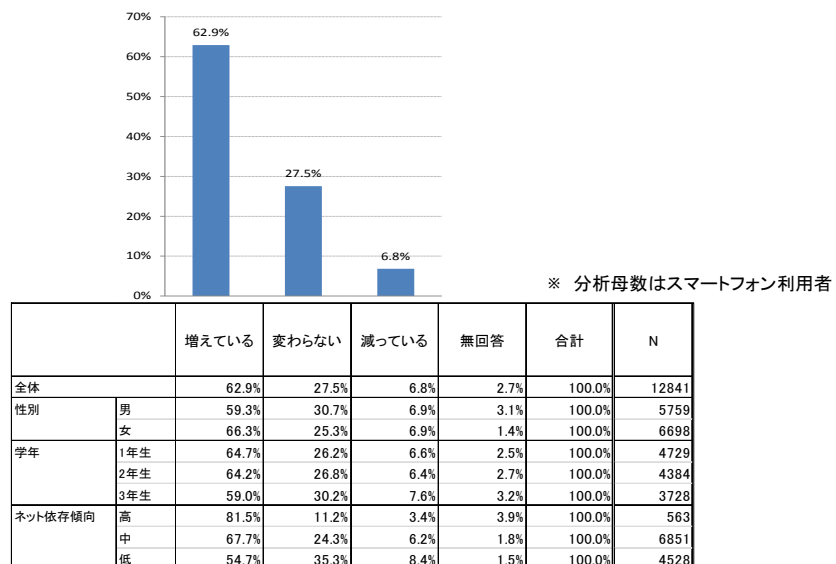
【図2-5 スマートフォン利用の有無】



次に、スマートフォンを持ち始めた時点と比較して、最近のネット利用時間の増減を尋ねた。全体の62.9%がネット利用時間は増加したと答えている。男女別に見ると女子の方が、増加したと回答する割合が高く、66.3%と男子より7ポイント高い。

依存傾向別に見ると依存傾向が高いほど増加したと回答する割合が高く、依存傾向「高」では81.5%となっている。

【図2-6 スマートフォン利用開始後のネット利用時間の増減】

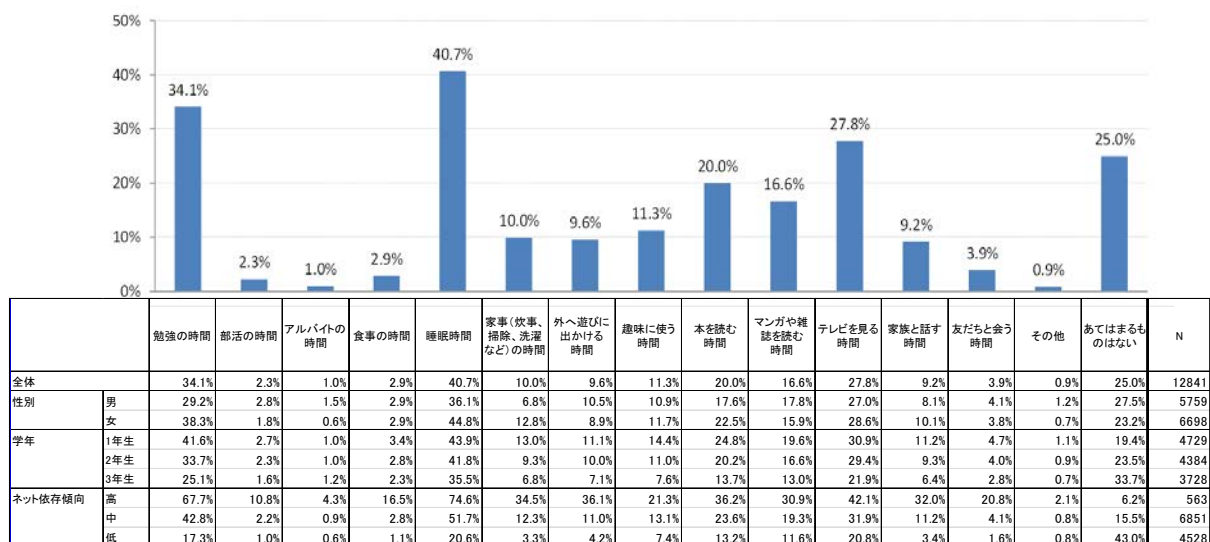


次に、スマートフォンを利用し始めたことで、日常生活において時間が減った活動を尋ねた。

全体では、「睡眠時間」(40.7%)、「勉強の時間」(34.1%)、「テレビを見る時間」(27.8%)などの該当率が高い。学年別の差が顕著であり、「あてはまるものはない」、「アルバイトの時間」を除き、全ての項目で学年が下がるほど該当率が高い傾向が見られる。特に、「勉強の時間」、「本を読む時間」については、1年生は3年生に比べ、10ポイント以上該当率が高い。

なお、依存傾向別に見ると、「あてはまるものはない」を除くすべての項目で、依存傾向が高いほど該当率が高い傾向が見られ、スマートフォンを利用し始めた結果、日常生活における時間の使い方に広く影響が出ていることがわかる。特に依存傾向「高」の生徒については、「睡眠時間」「勉強の時間」の該当率が全体平均より30ポイント以上高い。また、これらに比べると該当率は低い、「友だちと会う時間」(20.8%)、「食事の時間」(16.5%)、「部活の時間」(10.8%)は全体平均のほぼ5倍の該当率であり、日常生活の基本的な活動や、交友関係などへの影響が少なからず見られる。

【図2-7 スマートフォン利用により減った時間（複数回答）】



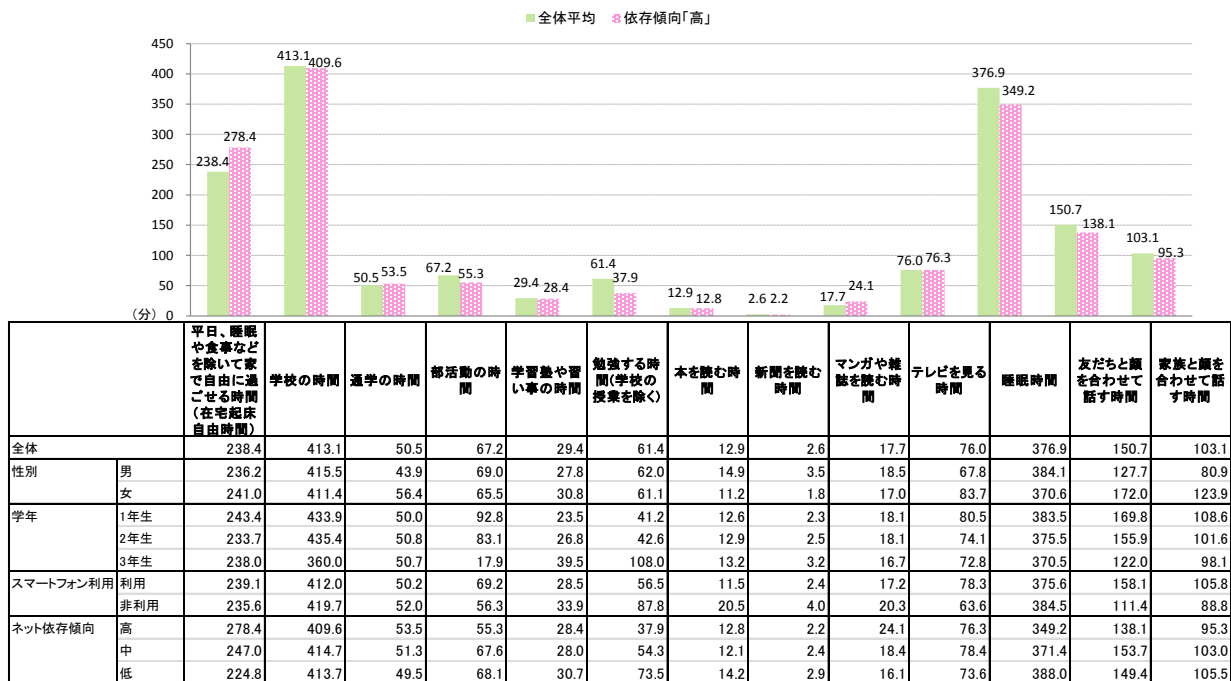
※ 分析母数はスマートフォン利用者

実際に、日常生活の基本的な活動に充てている時間について尋ねた結果が図2-8である。

「平日、睡眠や食事などを除いて家で自由に過ごせる時間（在宅起床自由時間）」は、依存傾向が上がるにつれて長くなる傾向が見られ、依存傾向「高」の生徒では、278.4分であり、全体平均より毎日の自由時間が40分長い。

逆に、「睡眠時間」、「勉強する時間」「部活動の時間」「家族と顔を合わせて話す時間」については、依存傾向が上がるにつれて時間が短くなる傾向が見られた。特に依存傾向「高」の生徒については、全体平均に比べ、「睡眠時間」(349.2分)が最大で27.7分短く、次いで「勉強する時間」(37.9分)が23.5分短かった。さらに、依存傾向「高」の生徒は、依存傾向「中」の生徒と異なり、「友だちと顔を合わせて話す時間」(138.1分)も全体平均より12.6分短く、「家族と顔を合わせて話す時間」(95.3分)が7.8分短いことと併せ、対面の人間関係に充てる時間が短い傾向が見られた。これら全てがスマートフォンの利用による影響であるとは言えないものの、依存傾向「高」の生徒は、睡眠時間が短いこともあって日常生活に比較的自由時間がある中で、勉強や部活動、対面の人間関係に充てている時間が短い傾向があることから、その分、ネット利用に時間を割いている可能性は高いと考えられる。

【図 2-8 日常生活の活動に充てる時間（平日 1 日当たりの平均時間）】



※ DK・NAを除いて計算しているため N 値は異なる
 ※ 分析母数は有効回答者全体

(3) ネット利用による日常生活への影響

1章で述べたとおり、最も重要なのは、インターネットの利用の多寡そのものではなく、日常生活において、客観的に見て実害が発生しているかという点である。このため、本調査では、日常生活における悪影響について、いくつかの質問項目を設定した上で、経験した、あるいは当てはまる事項について確認した。

(1) の図 2-2 で見たとおり、スマートフォン利用者はフィーチャーフォン利用者に比べ、全体的にネット利用時間が長い。また、上記 (2) で見たとおり、依存傾向「高」の生徒には、スマートフォンの利用開始により、日常生活の他の活動時間の減少などの傾向があることがわかった。ここでは、スマートフォンのネット利用に伴う日常生活への影響を見た後、ネット利用全般による日常生活への影響について、示すこととしたい。

まず、スマートフォン利用者に対して、ネット利用が原因で経験した、あるいは当てはまる事項について質問した結果が図 2-9 である。

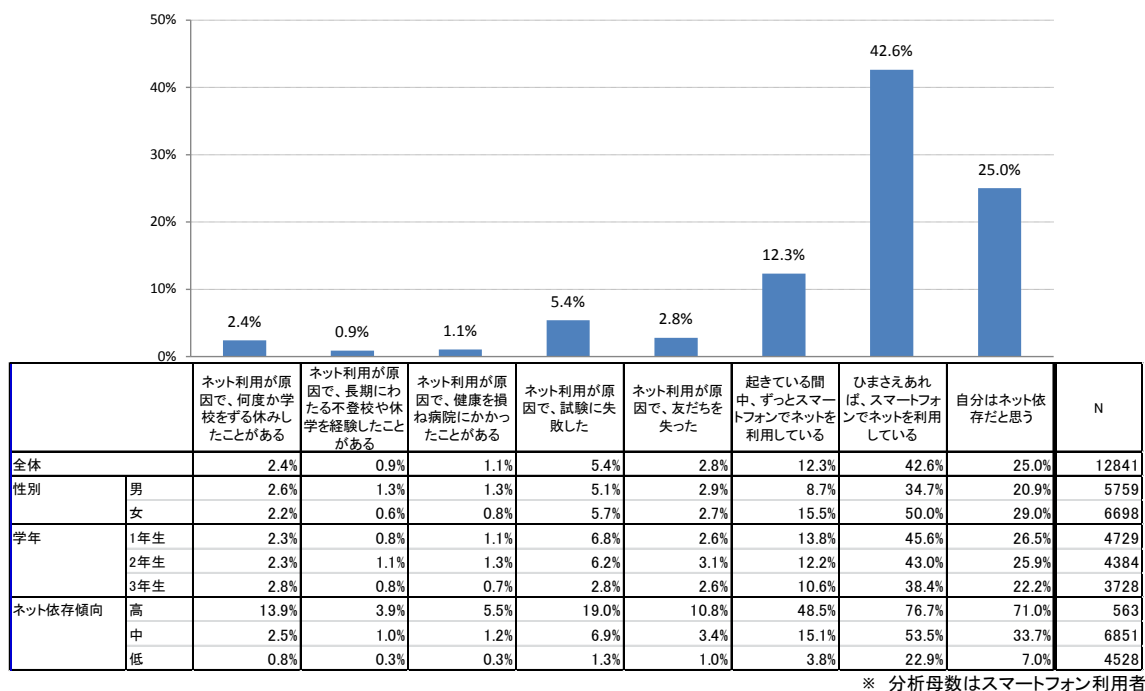
その結果、「ひまさえあれば、スマートフォンでネットを利用している」が最も高く、全体で 42.6% となった。男女別に見ると、女子 (50.0%) が男子よりも 15 ポイント程度高く半数に上るが、女子の方がスマートフォンによるネット利用時間が長いという結果とも整合的な傾向と言える。

依存傾向別に見ると、「ひまさえあれば、スマートフォンでネットを利用している」については、依存度「高」で 76.7%、「中」で 53.5%の該当率となっている。この「ひまさえあれば、スマートフォンでネットを利用している」という生徒達には、日常生活の中で、「ひまさえあれば」、すなわち相当程度、スマートフォンでネットを使っているという自覚があることがわかる。

さらに興味深いのは、次に全体の割合が高いのが「自分はネット依存だと思う」(25.0%) だという点である。「起きている間中、ずっとスマートフォンでネットを利用している」と回答した生徒が全体

で12.3%であり、それよりも「自分はネット依存だと思う」と回答した生徒の割合の方が高いことになる。もちろん、これはいわゆる「依存症」であるという意味ではなく、「使いすぎている」という自覚がかなりある層だと考えて良いであろう。こちらも男女別にみると女子（29.0%）が男子より8ポイント以上高い。依存傾向「高」の生徒についても71.0%となっており、依存傾向「高」の多くはスマートフォンによるネットの使いすぎを自覚していることがわかる。

【図2-9 スマートフォンのネット利用を原因とする経験】



以上の項目は、本設問において、どちらかという主観的な「使いすぎ」の自覚であるが、その他の項目は客観的に日常生活への悪影響と言える経験である。全体平均が高い順にみると、ネット利用が原因で「試験に失敗した」(5.4%)、「友だちを失った」(2.8%)、「何度か学校をずる休みしたことがある」(2.4%)、「健康を損ね、病院にかかったことがある」(1.1%)、「長期にわたる不登校や休学を経験したことがある」(0.9%) となっている。

男女別に見ると、主観的な「使いすぎ」の自覚については、全体に女子が男子よりも高かったのに対し、これらの客観的な悪影響の経験については、「試験に失敗した」を除き、総じて男子の該当率の方が高い。

依存傾向別にみると、依存傾向「高」の生徒は、「試験に失敗した」(19.0%)を始め、「ずる休みしたことがある」「友だちを失った」についても10%を超え、全体平均に比べて顕著に高い傾向がある。ネット利用が原因で「健康を損ねて病院にかかったことがある」「長期にわたる不登校や休学を経験したことがある」に至ってはさらに深刻な影響であるが、絶対数は多いとは言えないものの、依存傾向「高」の生徒のうち、それぞれ31人(5.5%)、22人(3.9%)は、このように深刻な影響の経験があることも明らかになった。

さらに、スマートフォン利用者に限らず、回答者全員に対してネット利用全般が日常生活に与えている悪影響の有無について質問した。各項目について五択で尋ね、「いつもある」「よくある」「ときど

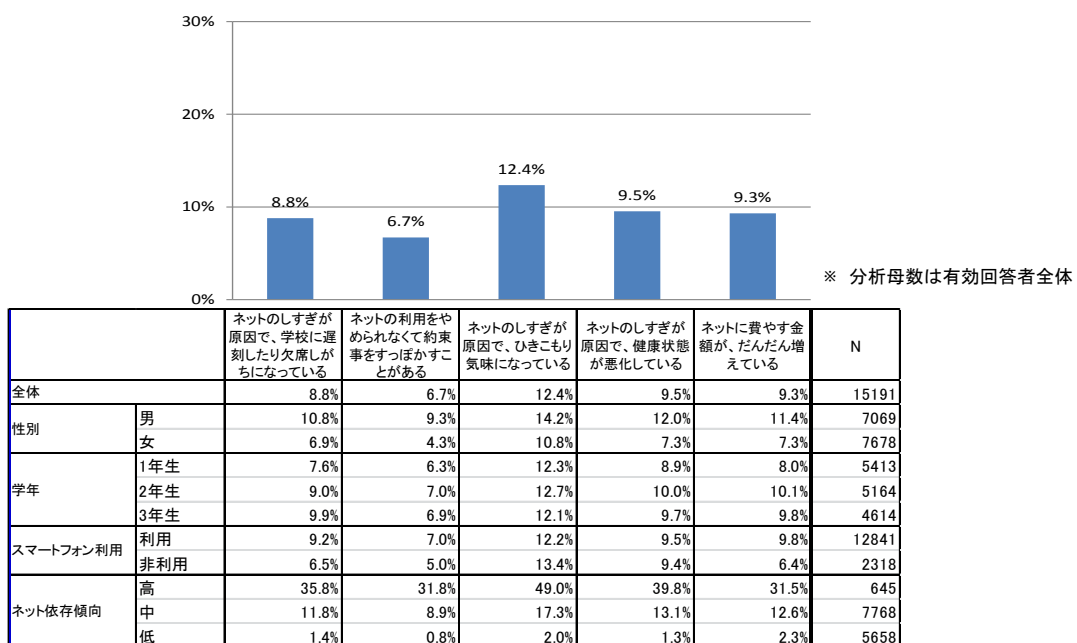
きある」の該当率を合算したものが図2-10である。

男女別に見ると、いずれの項目も男子の方が数ポイント高く、1割前後存在する。上述の「スマートフォンのネット利用に伴う経験」(図2-9)でも、客観的な悪影響の経験(スマートフォンのネット利用が原因で「友だちを失った」「何度か学校をずる休みしたことがある」「健康を損ね、病院にかかったことがある」)については、男子の方が女子より割合が高かった。

つまり、女子の方が「ひまさえあれば、スマートフォンを利用している」「自分はネット依存だろうと思う」など、スマートフォンでネットを長時間使い、使いすぎに関する自覚もあるが、日常生活への深刻な影響が出ている割合については、実は男子の方が高い、ということがわかる。

さらに依存傾向別に見ると、いずれの項目でも、依存傾向が高いほど該当率が高い傾向が見られる。特に「ネットのしすぎが原因で、ひきこもり気味になっている」(49.0%)、「ネットのしすぎが原因で、健康状態が悪化している」(39.8%)、「ネットのしすぎが原因で学校に遅刻したり、欠席しがちになっている」(35.8%)は、全体平均の約4倍であった。

【図2-10 ネット利用による日常生活への影響】



(4) スマートフォン利用に関する家庭内のルール

このように、依存傾向「高」の生徒を中心に、一部には日常生活に悪影響が出ている状況を踏まえ、家庭内での利用環境と依存傾向の関係を見ていきたい。本調査では、スマートフォン利用者に対して、スマートフォン利用に関して親と約束していること、すなわち利用ルールや、それを破った時のペナルティがあるかについて尋ねている。

まず、購入時点の家庭でのスマートフォン利用ルールについて尋ねたところ、「特に約束していることはない」が最多で 35.5%である。約束しているルールの中で多い順に見ていくと、「有料のアプリやサービスは使わない」(33.0%)、「食事中は使わない」(32.9%)、「怪しいサイトにはいかない」(27.5%)と続いており、利用料金面、行儀・マナー、危険防止の観点からの制限が中心であることがわかる。「利用時間帯を制限している」(6.7%)、「利用時間の上限を決めている」(3.1%)といった深夜利用や使いすぎの防止に関するルールや、「成績が下がったら利用を制限する」(8.8%)といった日常生活に悪影響が出た場合の利用制限に関するルールは、相対的に低い割合でしか設けられていないことがわかる。

男女別に見ると、女子の方が全体に利用ルールが設けられている割合が高いが、設けられているルールの傾向自体には、大きな差は見られない。

学年別に見ると、「特に約束していることはない」と回答する割合は、1年生が 28.1%であるのに対し、学年が上がるにつれてその割合が上がり、高校3年生になると 45.0%となる。1年生については、現在の利用ルール(図 2-12)を見ても、その割合は 28.3%とほとんど変わらないことから、スマートフォン購入時点及び現在ともに、7割以上の生徒の家庭で利用ルールが存在していることになる。自己管理能力が上がる3年生に比べると、1年生については、親が一定のルールを設けて適正な使用をさせようとしていることが窺える。家庭内で設けられているルールの傾向自体は変わらないものの、全体的に該当率は高めであり、「利用時間帯を制限している」(9.2%)、「成績が下がったら利用を制限する」(12.8%)等も、全体平均よりは 2.5-4ポイント程度高い。

次に、現在、親と約束しているルールについて、スマートフォン購入時点と比較してみると、全体では、行儀・マナー面での制限である「食事中は使わない」がほとんど減少せず最多となり、次いで料金面、安全面からの制限が 1-2ポイントの減少で高い。スマートフォン購入時点に比べ、最も減少割合が大きいのが「時間帯を制限している」(3.7%)で、3ポイント減となっている。

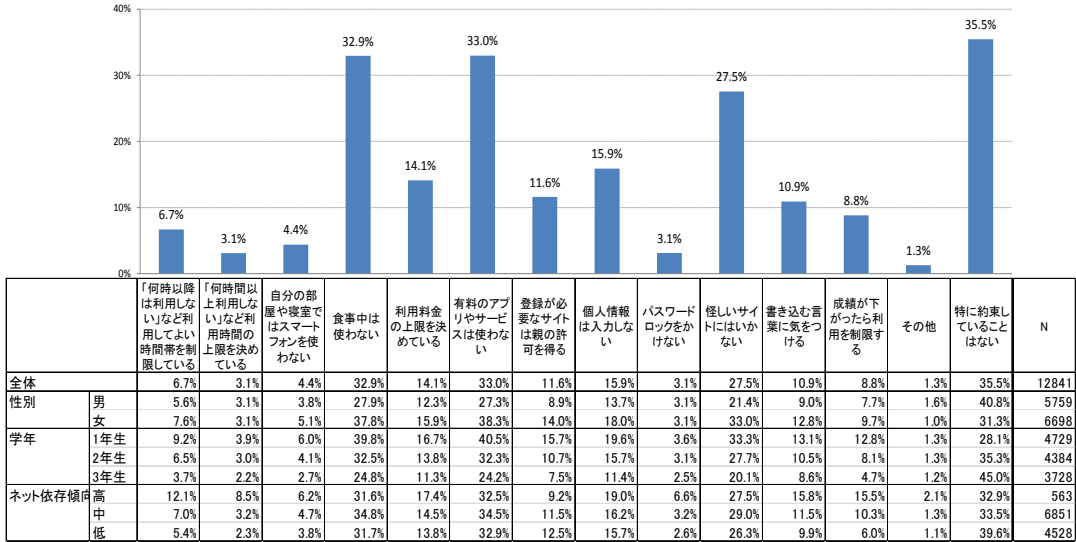
依存傾向別に見ても、親との間で約束しているルールの傾向は全体的には変わらない。ただし、「食事中は使わない」に加え、「有料のアプリやサービスは使わない」、「登録が必要なサイトは親の許可を得る」については、スマートフォン購入時点で、依存傾向「高」の生徒がそれぞれ 31.6%、32.5%、9.2%であり、全体平均より 0.5-2ポイント以上低い。現在、約束しているルールになると、さらに全体平均との差が広がり、3-4ポイント以上低くなる。つまり、依存傾向「高」の生徒は、有料のアプリやサービスなどについて、結果的に、全体平均より自由に利用していることが見て取れる。

さらに興味深いのは、依存傾向が高いほど、スマートフォン購入時点から、親との間で、利用時間の制限や日常生活への悪影響が出た場合には利用を制限する約束をしていることである。依存傾向「高」の生徒は、「利用時間帯を制限している」(12.1%)、「利用時間の上限を決めている」(8.5%)、「成績が下がったら利用を制限する」(15.5%)等、全体平均の 2 倍程度の割合となっている。さらに、「利用料金の上限を決めている」(17.4%)も全体平均より 3ポイント以上高い。ここから推測されることは、これらの生徒については、スマートフォンを購入する以前から、すなわちフィーチャー

フォンを利用していた時点から「使いすぎ」の傾向があり、親がこの点について、一応、ルールを設けた上でスマートフォンを購入したのではないかと、ということである。

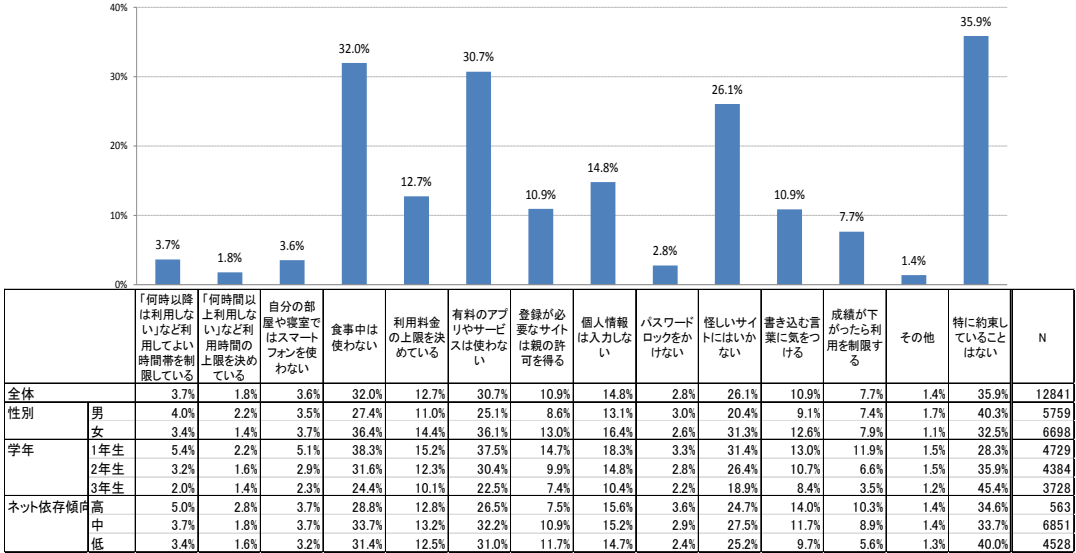
その一方で、現在、約束しているルールを見ると、「利用時間帯を制限している」(5.0%)、「利用時間の上限を決めている」(2.8%)、「成績が下がったら利用を制限する」(10.3%)と全て購入時点より5ポイント以上減少しており、ルールがなし崩しになっている可能性もある。

【図 2-11 家庭でのスマートフォン利用ルール/スマートフォンを買った時点(複数回答)】



※ 分析母数はスマートフォン利用者

【図 2-12 家庭でのスマートフォン利用ルール/現在(複数回答)】



※ 分析母数はスマートフォン利用者

次に、スマートフォン利用について、親と約束したルールを破った場合のペナルティの有無について尋ねた。

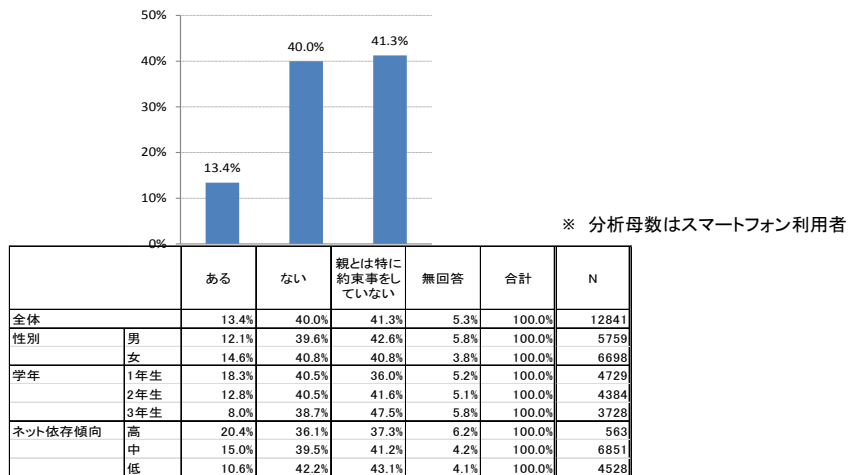
ペナルティがあると回答したのは、全体の13.4%であり、男女別にみると女子の方がやや高く、学年別に見ると、学年が下がるほど高くなり、1年生は18.3%と3年生よりも10ポイント以上高い。依存傾向別にみると、依存傾向が高いほどペナルティが存在する傾向があり、依存傾向「高」の人は「ある」の割合が20.4%と全体平均よりも7ポイントも高い。

ペナルティの内容を見ると、全体平均では「スマートフォンを一定期間没収する」(48.9%)が最

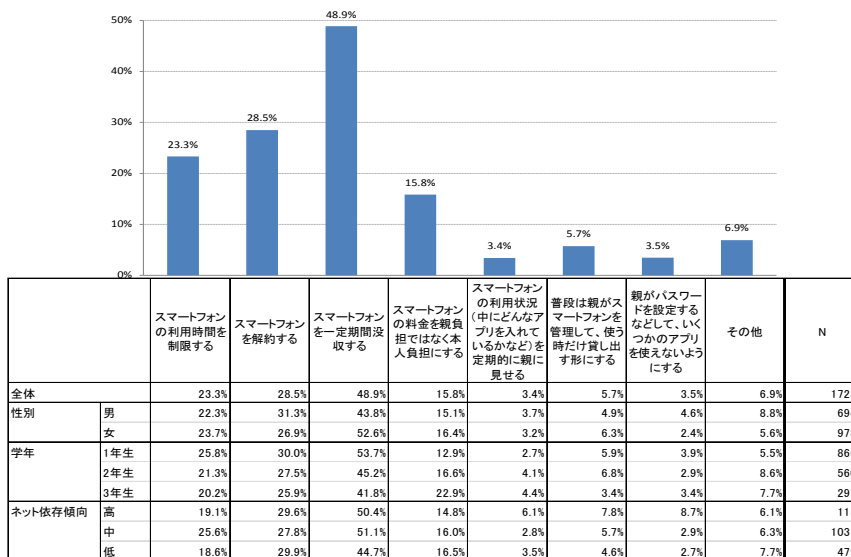
も高く、「スマートフォンを解約する」(28.5%)、「スマートフォンの利用時間を制限する」(23.3%)と続く。依存傾向別に見ると、依存傾向が「高」の生徒は、多くのペナルティについて全体平均より高い割合となっているにも関わらず、「スマートフォンの利用時間を制限する」(19.1%)、「スマートフォンの料金を親負担ではなく本人負担にする」(14.8%)といった比較的緩やかなペナルティについては、全体平均より低い。つまり、親の方も、子どものスマートフォンの使い過ぎに関する認識があり、「没収」「解約」などの強硬なペナルティを設けていると推測される。しかしながら、このようなペナルティの存在は、必ずしも依存傾向を減ずる結果につながっていないということになる。

高校生になると、自立とのバランスから、親がスマートフォンの利用に関して事細かにルールを設けることの困難さがあると推測される。さらに、スマートフォンの没収、解約などは、友人との人間関係などへの影響も大きいことから、ペナルティを設けても、結果的に発動が難しいなどのケースも想定されるだろう。家庭内のスマートフォン利用に関するルールの有無と依存傾向の低減の間に必ずしも関連性が見いだせない、という結果から見えてくるのは、ルールやペナルティを設定すれば良いというものではないと考えられる。むしろ、高校生自身が、自分の日常生活に悪影響が出ない使い方や、利用時間について考え、上手に使う、という自己管理を促す取り組みが必要ということではないだろうか。

【図 2-13 スマートフォン利用ルールを破った際のペナルティ（罰）の有無】



【図 2-14 スマートフォン利用ルールを破った際のペナルティ（罰）の内容（複数回答）】



(5) スマートフォン等のネット利用環境

本調査では、スマートフォンの利用環境と依存傾向を見る観点から、例としてフィルタリングサービスの利用状況についても確認した。

「(1) フィルタリングサービス」については、全体平均では「使っている」人に次いで多いのが「使っているかどうか分からない」(25.4%)に上っている。男女別に見ると、特に、女子は「使っているかどうか分からない」が男子より8ポイント以上高く、29.5%である。このため、実際に、男女のどちらが多く使っているかについて明確な結論を導くことはできないが、少なくとも、男子の方が使っているか使っていないかについて、女子よりも把握しているということは言えるだろう。このように、高校生におけるフィルタリングサービス自体への理解が十分とは言えない状況にあることが窺われ、フィルタリングサービスそのものへの理解や、フィルタリングサービスを利用しないことによる青少年有害情報への接触に伴うリスクを正しく認識することが重要であり、一層の周知啓発が必要であると言えるであろう。

さらに、スマートフォンの場合、安全に利用するためには、「(1) フィルタリングサービス」に加え、「(2) アプリの起動・Wi-Fi 接続を制限するサービス」を利用する必要がある。しかし、「(2) アプリの起動・Wi-Fi 接続を制限するサービス」を見ると、それらのサービスを「使っているかどうか分からない」と回答した割合が33.2%と、「(1) フィルタリングサービス」そのものを「使っているかどうか分からない」と回答している割合(25.4%)よりも高い。高校生におけるスマートフォンの利用が急速に広がっている中で、スマートフォンに対応したフィルタリングソフトやサービスを理解し、適切な設定を行うための普及啓発が一層重要となっていることが言えるであろう。

学年別にみると、「(1) フィルタリングサービス」、(2)「アプリの起動・Wi-Fi 接続を制限するサービス」ともに、学年が上がるにつれ、「使っている」の割合が下がる。1年生に比べて3年生は、「(1) フィルタリングサービス」で12ポイント、(2)「アプリの起動・Wi-Fi 接続を制限するサービス」で8ポイント弱低い。現在、提供されているフィルタリングサービスは、一般に、小学生・中学生・高校生と、青少年有害情報の制限度合いが成長度合いに応じて異なり、段階別のサービスとなっている。さらに、フィルタリングサービスで利用制限されるアプリであっても、親が管理者として利用を認めたものについては、個別に設定変更することで利用を認めることも可能である。このように子どもの成長度合いに合わせて柔軟に設定できることを知らないために、フィルタリングサービスそのものを利用しない選択をしている可能性もあり、多様なフィルタリングサービスが提供されている実態を正しく理解する必要があると考えられる。

一方で、一部のソーシャルメディアなど、高校生をはじめ青少年が高い比率で利用するサービスであるにもかかわらず、フィルタリングサービスで利用を制約されるものも見受けられる。このため、このようなサービスを利用するためには、親が個別に利用可能に設定せねばならず、リスクを全て利用者側に寄せることの妥当性についても議論の余地があるだろう。このようなサービスについては、青少年の健全な発達に与える社会的影響力の大きさに鑑み、そもそもフィルタリングで制約されないよう、より一層、青少年の安全性に配慮した形でサービスを提供する努力が期待される場所である。

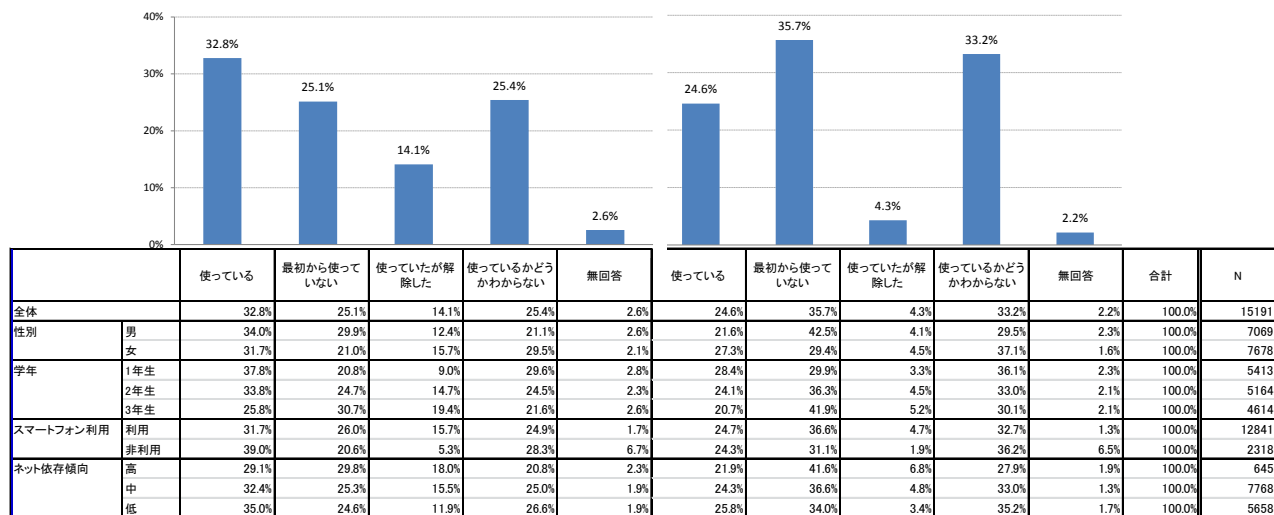
なお、依存傾向が高いほど、「(1) フィルタリングサービス」、「(2) アプリの起動・Wi-Fi 接続を制限するサービス」ともに「使っていない」(「最初からつかっていない」と「使っていたが解除した」の合計)割合が高い傾向が見られた。すなわち、依存傾向が高い生徒ほど、平均に比べ、制限

のない形でスマートフォンを利用している割合が高いということになる。

【図 2-15 スマートフォン・フィーチャーフォンでのフィルタリング利用状況】

①フィルタリングサービス

②アプリの起動・Wi-Fi 接続を制限するサービス



※ 分析母数は有効回答者全体

3 高校生のソーシャルメディア利用の現状

昨今、わずか1, 2年の間に高校生にスマートフォンが普及し、ソーシャルメディアの利用が急速に拡大したことにより、高校生のコミュニケーションは、従来のメールや通話とは全く異なる形態のものとなっている。「ソーシャルメディア依存」といった状況が懸念されていることを受け、本調査ではソーシャルメディアの利用の現状に特に焦点を当て調査している。

第2章において、スマートフォン・フィーチャーフォンのサービス毎のネット利用時間のうち、「ソーシャルメディアを見る」「ソーシャルメディアに書き込む」の利用時間が顕著に長いことを示した。ここでは、さらに、代表的なソーシャルメディアのサービス毎の利用率と利用時間の特色について明らかにする。さらに、ソーシャルメディアについて、利用目的や日常生活における利用場面等の調査結果を示しつつ、高校生のソーシャルメディア利用の現状について見ていきたい。

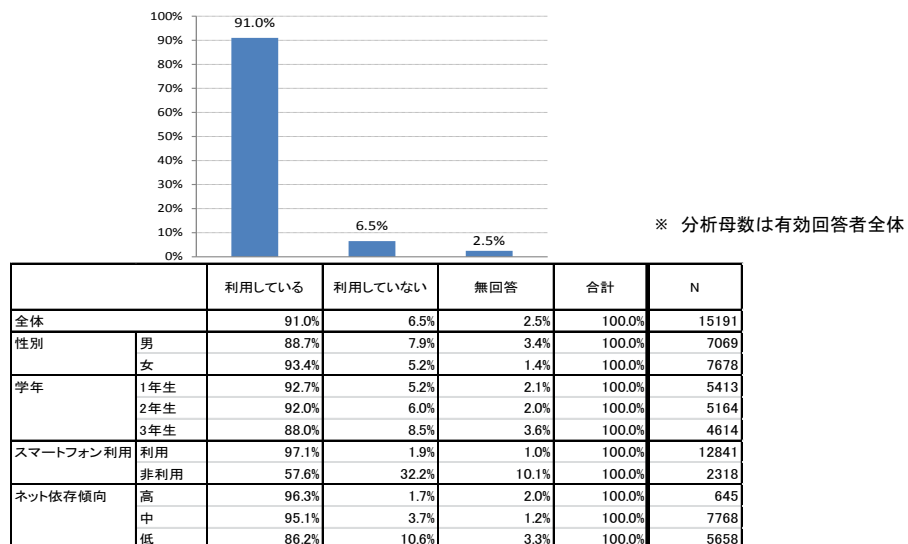
(1) ソーシャルメディア利用率と利用時間

まず、調査対象者全員にソーシャルメディアを利用しているかどうかについて確認し、さらに代表的なソーシャルメディアについて、利用の有無を「見る」「書き込みをする」に分けて尋ねた。

その結果、まず、ソーシャルメディアを利用しているのは全体の91.0%であり、男子(88.7%)より女子(93.4%)の利用率が高い。学年別に見ると、学年が下がるほど利用率が上がる傾向が見られる。さらに、スマートフォン利用者のソーシャルメディア利用率が97.1%であるのに対し、非利用者では57.6%と大きな差が見られ、スマートフォン利用者はほとんどがソーシャルメディアを利用していることがわかる。

依存傾向別に見ると、依存傾向が高いほど利用率が高い傾向は見られるが、「低」でも86.2%が利用しており、ソーシャルメディアの利用自体は一般化していることが見て取れる(図3-1)。

【図3-1 ソーシャルメディアの利用の有無】



次に、主なサービス別のソーシャルメディアの利用率を示したのが図3-2である。全体平均で見ると、LINE(85.5%)が最も高く、Twitter(66.9%)やFacebook(24.3%)がこれに続いている。

男女別に見ると、LINE、Facebook、Twitter は、女子の方が男子より利用している傾向が見られた。男子がそれぞれ、82.3%、22.7%、59.5%に対し、女子は88.7%、25.5%、73.7%であり、LINE で6ポイント以上高いほか、中でも特にTwitter が15ポイント弱高く、男女差が大きかった。

一方で、GREE、Mobage といったゲーム系のサービスは男子の方が女子より利用しており、男子がそれぞれ14.9%、16.7%に対し、女子は9.7%、10.4%で5-6ポイントの差で下回った。

学年別に見ると、LINE、Twitter、Google+は学年が下がるほど利用率が上がるが、Facebook、mixi、GREE、Mobage については反対に利用率が下がる傾向が見られた。Facebook については、総務省情報通信政策研究所の「平成25年 情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査」(橋元良明、北村智、河井大介との共同研究、2014) においても、10代の利用率が他の年代と違って伸びていないという結果が出ている。基本的に、Facebook は職業を持っている年代に広く使われているサービスであり、10代でも年代が下がるほど利用しないサービスになっている可能性もある。

いずれのサービスについても、スマートフォン利用者の利用率がスマートフォン非利用者の利用率より高いが、とりわけ全体の利用率が高いLINE (93.9%)、Twitter (73.6%) において、その傾向が顕著に現れる結果となった。

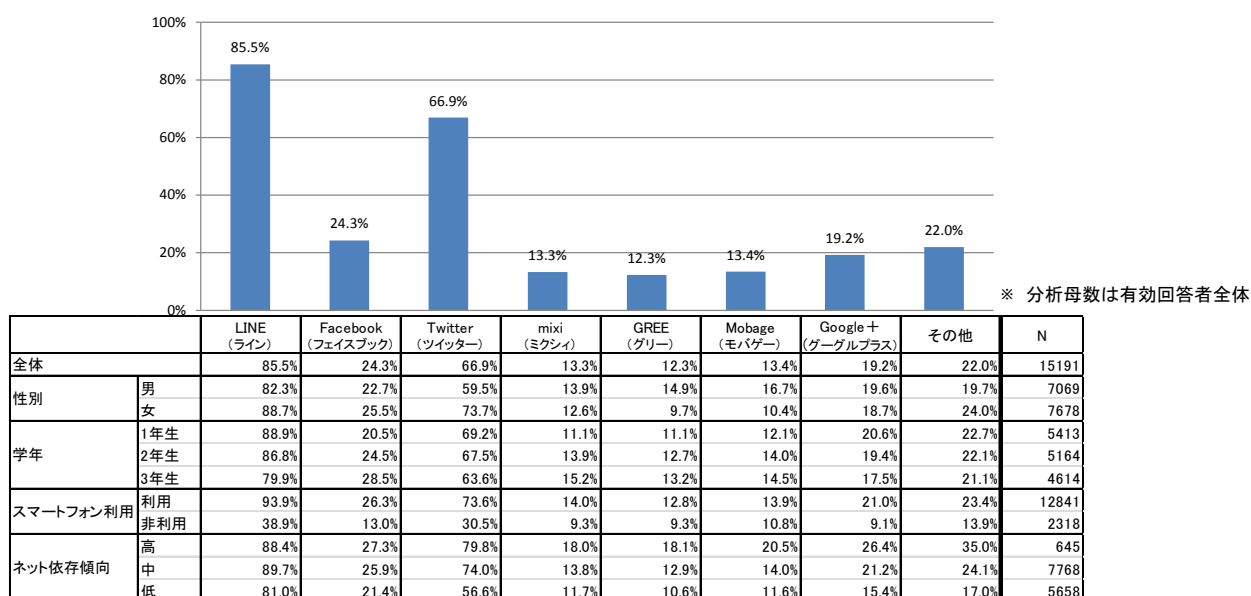
依存傾向別に見ると、LINE は依存傾向に関わりなく利用率が高いが、Twitter は依存傾向「中」(74.0%) 及び「高」(79.8%) の生徒の利用率が、「低」の生徒に比べて20ポイント前後高い。その他は、全体に依存傾向が高いほど利用率が高い傾向が見られた。(図3-1)。

さらに「書き込みをする」人の割合を見ると、全体ではLINE (63.5%)、Twitter (45.1%)、Facebook (7.1%) の順に書き込み利用率が高い。順位は「見る」も含めた利用全体と同じだが、LINE、Twitter では20ポイント以上、Facebook でも17ポイント以上、該当率が下がる。男女別に見ると、男子の方が「書き込みをする」への該当率は大きく減少し、LINE、Twitter とともに25ポイント前後下がることから、女子よりも「見る」だけの割合が高いことがわかる。

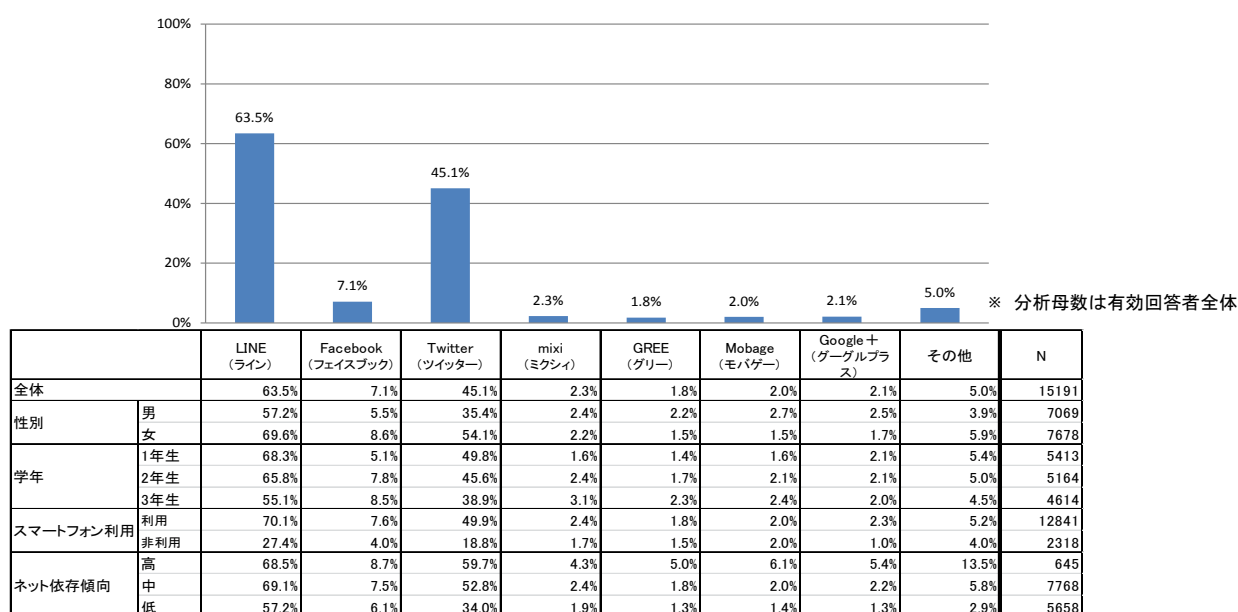
依存傾向「中」及び「高」の生徒も全体平均とほぼ同じ割合で減少するが、書き込み利用率が高い傾向が見られること、Twitter が「低」の生徒に比べて20ポイント前後高いことは変わらない。

【図3-2 利用するソーシャルメディア】

①「見る」「書き込みをする」の合計



②「書き込みをする」人のみ



次に、それぞれのサービスの一日当たりの平均利用時間について見ていくことにする。利用者全体の平均時間が最も長いのはLINE（80.9分）で、次いでTwitter（78.6分）である。これに次ぐのがMobageの37.6分であるから、利用時間に40分以上の差が開いており、LINE、Twitterの2つのサービスの利用時間が他のサービスより圧倒的に長いことがわかる。

男女別に見ると、LINE、Twitterについては、女子がそれぞれ96.7分、95.0分に対し、男子は61.7分、55.2分であり、女子は男子よりLINEが35分、Twitterが40分弱も長く、利用時間の男女差が顕著である。コミュニケーション系のソーシャルメディアは女子の方が圧倒的に長い時間利用している様子が窺える。

学年別に見ると、LINE、Twitterについては、学年が下がるほど利用時間が長く、1年生はそれぞれ95.0分、89.1分であり、3年生と比べるとどちらも20分前後長く利用している。

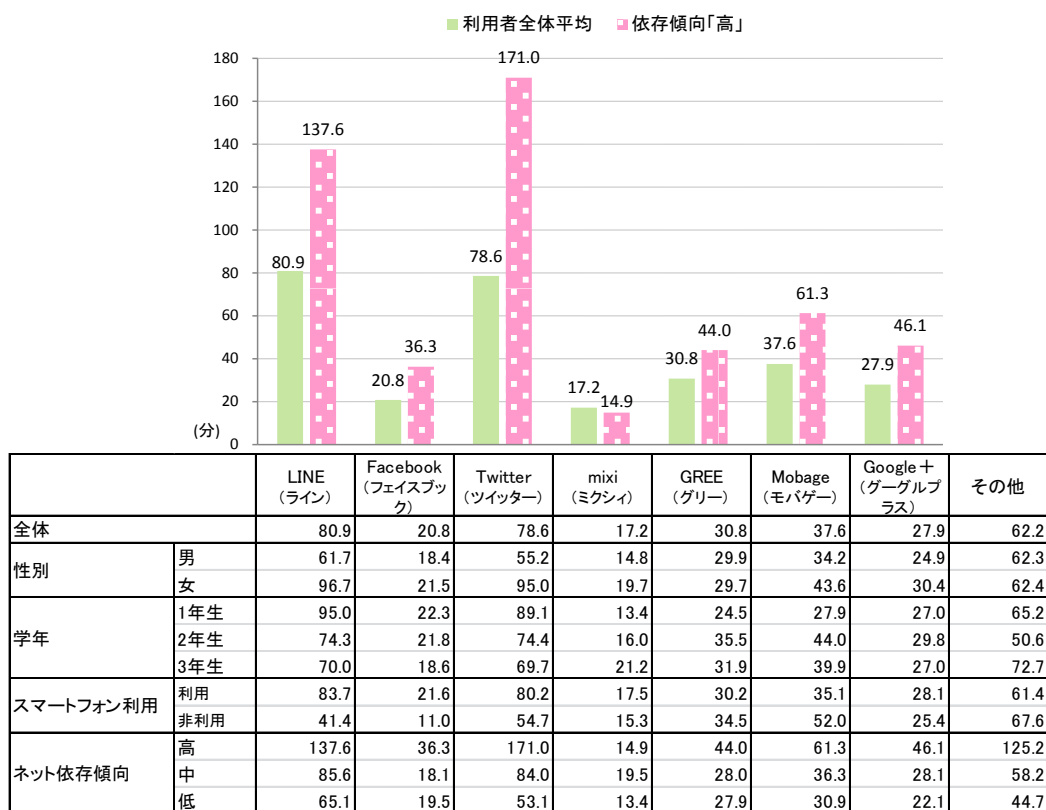
ここで、さらに依存傾向別に見ていきたい。既に第2章で、ネットのサービス毎の利用時間について見たところ、依存傾向「高」の生徒は、「ソーシャルメディアを見る」「ソーシャルメディアに書き込む」の時間が、全体平均だけでなく、依存傾向「中」と比較しても、顕著に長かった。依存傾向「高」の生徒の「ソーシャルメディアを見る」「ソーシャルメディアに書き込む」の利用時間は、「パソコンやタブレット端末」で、それぞれ34.1分、20.2分、「スマートフォン・フィーチャーフォン」で、それぞれ113.1分、78.6分であった。「スマートフォン・フィーチャーフォン」では、全体平均と比べ、それぞれ56.1分、46.7分も長かった。

ここでは、依存傾向「高」の生徒が、特に使っているソーシャルメディアのサービスと、全体平均との利用時間の差を明確にするため、図3-3において両者を比較した。mixi以外は、どのサービスについても依存傾向が高いほど利用時間が長い傾向が見られるが、中でも、LINEとTwitterは、他のサービスの利用時間に比べて、全体平均との差の大きさは圧倒的である。全体平均で、LINEが80.9分、Twitterが78.6分であるのに対し、依存傾向「高」では、それぞれ137.6分、171.0分である。LINEを逆転し、利用時間が最長となるTwitterについては、全体平均に比べ2倍以上、100分弱の差があることになる。

さらに、これら2つのサービスについては、依存傾向「中」と「高」を比較しても、「高」の生徒の利用時間が顕著に長い。依存傾向「高」の利用時間は、依存傾向「中」に比べ、LINEでは52.0分、Twitterでは87.0分長い。他のサービスについては、依存傾向「中」と「高」の利用時間差は30分以内であることを考慮すると、これら2つのサービスの利用時間については、依存傾向「高」と「中」の差は際立っている。

本報告書の第1章で、現在の高校生の一般的なネットユーザーは、依存傾向「低」よりも「中」の層に寄っているのではないかという見解を述べた。仮に、依存傾向「中」までを一般的なユーザー層だという前提で見ても、依存傾向「高」の生徒のこの2つのサービス利用時間は、一般的な利用とは乖離していると言って良いと考えられる。さらに、依存傾向「高」の生徒は、Mobage、GREEといった「ゲーム系」ソーシャルメディアの利用時間を合わせてもなお、彼らのLINE、Twitterそれぞれの利用時間には及ばない。この辺りの結果に、「ソーシャルメディア依存」あるいは「つながり依存」といっても良い、比較的新しいタイプの依存傾向の存在が透けてみえるのではないだろうか。

【図3-3 ソーシャルメディア毎の利用時間（各サービスの利用者ベース）】



(2) ソーシャルメディア利用目的

ソーシャルメディアを利用している生徒に、ソーシャルメディアを利用する理由、目的について尋ねた結果が以下の図 3-4 である。

全体では、「友だちや知り合いとコミュニケーションをとるため」(71.8%) が最も高く、次いで「ひまつぶしのため」(52.3%)、「学校・部活動などの事務連絡のため」(48.9%) と続く。男女別にみても、利用目的の該当率の傾向は変わらないが、女子の方が全て利用目的で該当率が高い。特に男子に比べ、女子の割合が高いのは「有名人の近況を知るため」(23.1%)、「写真・動画などを気軽に投稿・シェアできるため」(26.1%) であり、男子に比べそれぞれ 15.4 ポイント、12.5 ポイント高い。

学年別に見ると、「世の中の出来事に関する他の人の意見を知るため」「情報収集のため」を除き、全体的に学年が下がるほど該当率が上がる傾向が見られるが、利用目的の該当率の傾向は変わらない。

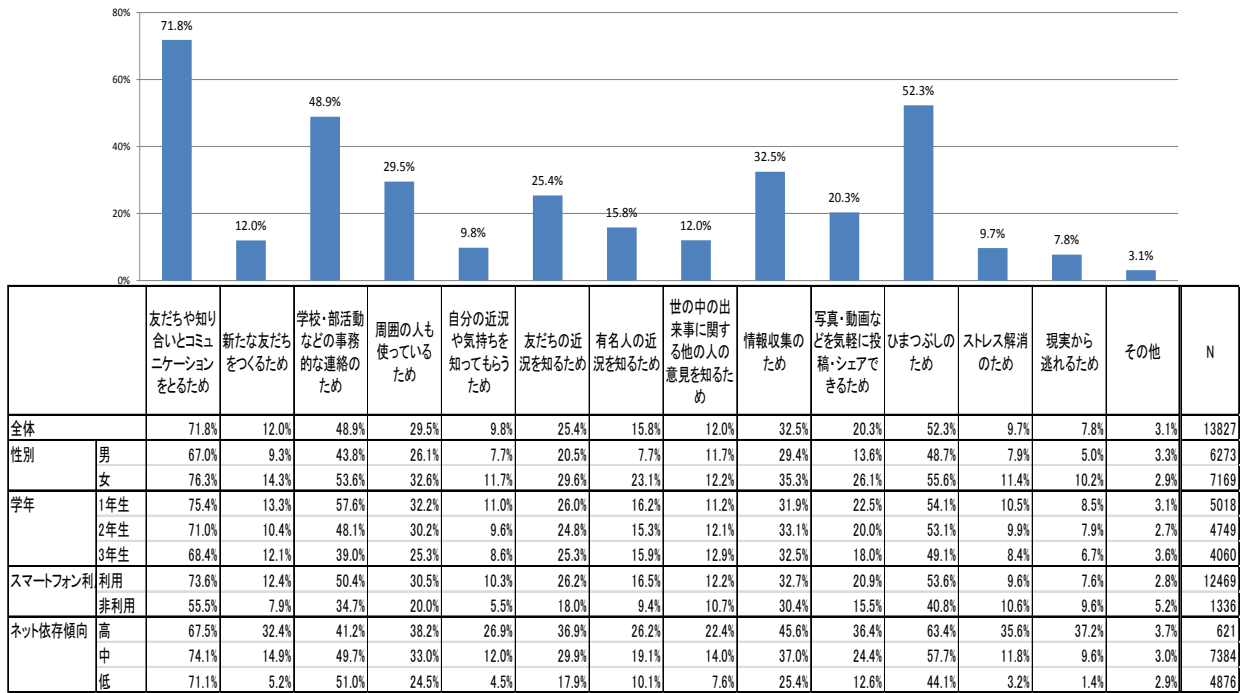
依存傾向別に見ると、依存傾向「高」の生徒について、「学校・部活動などの事務連絡のため」(41.2%) を除き、全体的に依存傾向が上がるほど、該当率が上がる傾向が見られる。中でも、依存傾向「高」の生徒は、特に「現実から逃れるため」(37.2%)、「ストレス解消のため」(35.6%)、「新たな友だちをつくるため」(32.4%) について、全体平均だけではなく、依存傾向「中」の生徒に比べても該当率が顕著に高い。特に「現実から逃れるため」は、全体平均の 5 倍弱で、30 ポイント近い差であり、次いで「ストレス解消のため」は、全体平均の 4 倍弱で、25 ポイント以上差がある。続く「新たな友だちをつくるため」も 20 ポイント以上差が見られる。依存傾向「中」の生徒が、これらの項目について、全体平均より 2-3 ポイント高い程度であることを考慮すると、依存傾向「高」の生徒については、これらの項目の該当率が突出して高いということが言える。

さらに、ソーシャルメディアを利用する最大の理由・目的を見てみると、全体平均では最大の目的は「友だちや知り合いとコミュニケーションをとるため」(45.9%) が最も高く、次いで「ひまつぶしのため」(15.6%)、「学校・部活動などの事務連絡のため」(9.7%) と続く。対して、依存傾向「高」については、「友だちや知り合いとコミュニケーションをとるため」(30.1%) が最も高いとはいえ、その割合は全体平均より 15 ポイント下回る。次いで「ひまつぶしのため」(19.2%) が続くが、3 番目が「現実から逃れるため」(10.8%) となっており、その割合は全体平均及び依存傾向「中」の生徒の 6 倍以上になる。「新たな友だちをつくるため」、「ストレス解消のため」については、利用する最大の理由・目的としては該当割合が少ないが、ともに全体平均の 3 倍以上となっている。

大多数の生徒がソーシャルメディアを友人とのコミュニケーションや連絡手段という目的で用いているのに対し、依存傾向「高」の生徒の中には、現実の生活、人間関係から逃避する手段としてソーシャルメディアを利用している生徒が、依存傾向「中」以下の生徒に比べ、高い割合で存在するということがわかる。

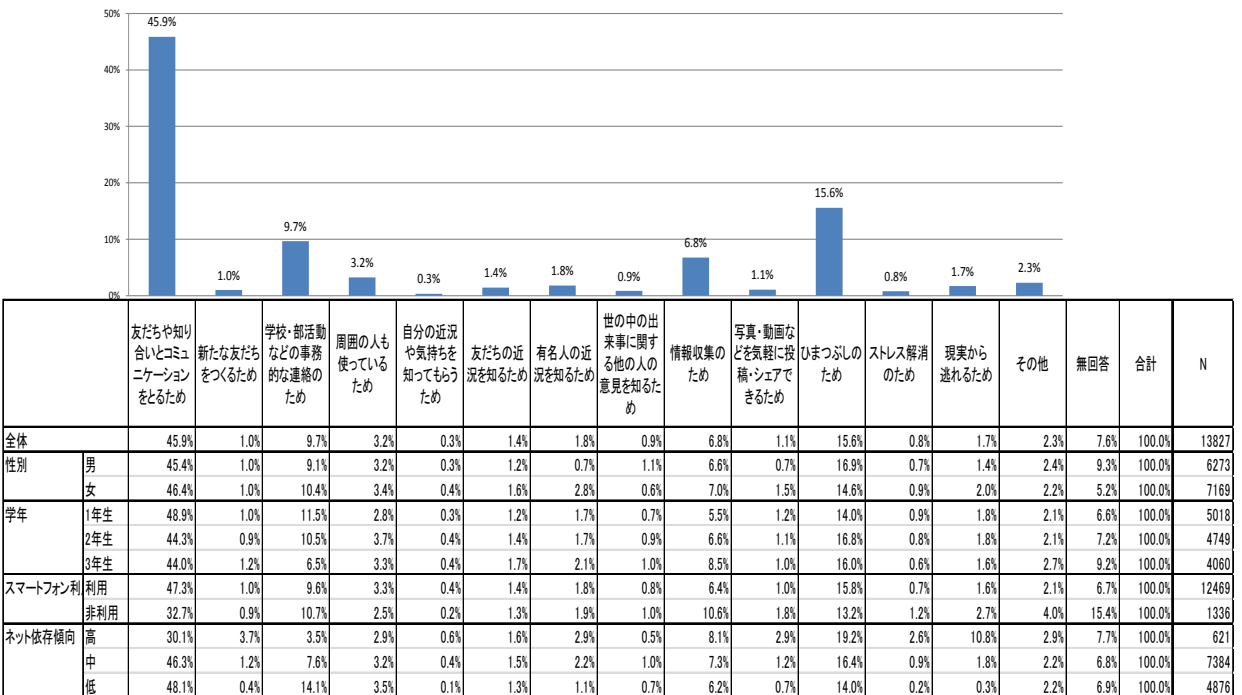
【図 3-4 ソーシャルメディアの利用目的】

①ソーシャルメディアを利用する理由・目的（複数回答）



※ 分析母数はソーシャルメディア利用者

②ソーシャルメディアを利用する最大の理由・目的（SA）



※ 分析母数はソーシャルメディア利用者

(3) ソーシャルメディアの利用シーン

次に、日常生活のどのようなシーンでソーシャルメディアを利用するかについてソーシャルメディア利用者に尋ねた結果が図 3-5 である。

全体では「就寝前」(80.1%)が最も多く、次いで「学校の休み時間」(69.1%)、「テレビを見ながら」(61.1%)と続く。「起床直後」(43.5%)までは、まだ容認できるとしても、次に多い「歩きながら」(37.7%)になると危険であり、適切な利用の仕方とはとても言えない。「自転車に乗りながら」(10.6%)も1割を超えていることから、自分自身だけではなく他人にとっても危険な利用をしている生徒がそれなりに存在することがわかる。

また、比較的高い該当率となっている「自宅で勉強しながら」(31.1%)や「授業中」(14.9%)も、適切な利用という観点からは問題があるだろう。この結果を見ると、第1章(2)図1-3で「ネットが原因で、勉強の能率に悪影響がでることがある」への該当率が47.2%であったことも頷ける。

さらに、「トイレの中」(26.8%)、「入浴中」(16.1%)、「食事中」(15.2%)といった利用場所の妥当性や、マナーの観点から問題がありそうなシーンでも利用されている。第2章でスマートフォンを「食事中には使わない」というルールを3割以上の家庭が設けていると述べたが、これらは家庭で指導すべきマナーや躾の範疇と言えるかもしれない。

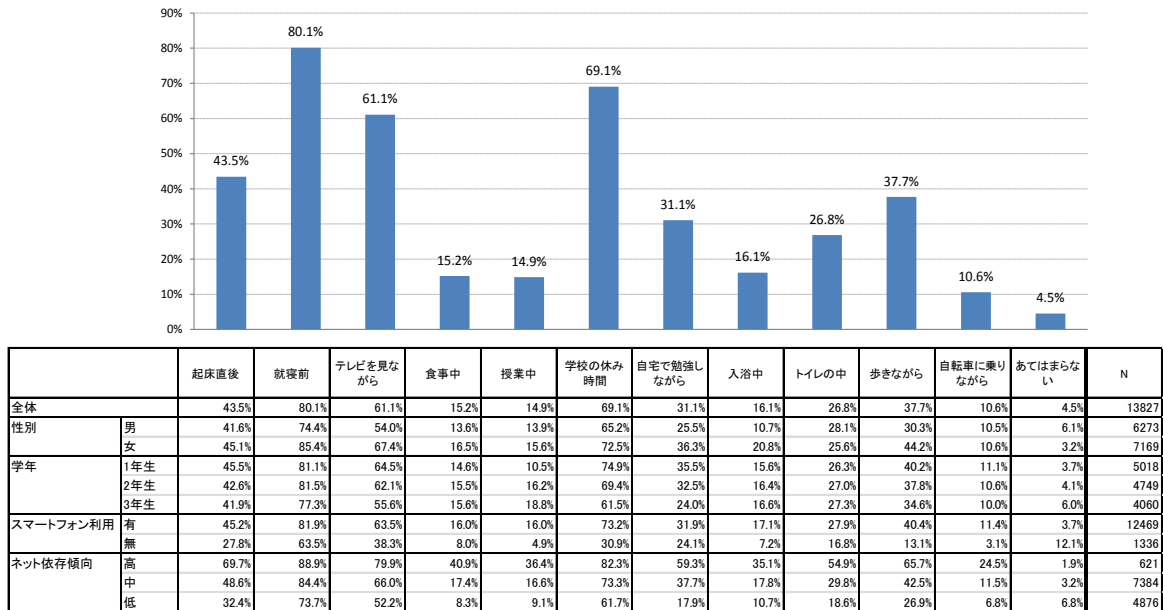
男女別に見ると、「トイレの中」以外は、全体に女子の方が該当率は高い。「歩きながら」は44.2%で男子より10ポイント以上高い。女子の方がソーシャルメディアをまめに利用していることの裏返しなのか、危険な利用も、マナー面で問題がある利用も、全体に女子の方が、該当率が高い。

学年別に見ると、学年が下がるほどソーシャルメディアの利用時間が長いことを裏付ける形で、全体の該当率が高い「就寝前」、「学校の休み時間」、「テレビを見ながら」、「起床直後」は概ね低学年の方が該当率は高い傾向が見られた。しかし、「食事中」「授業中」「入浴中」「トイレの中」など、不適切なシーンでの利用は、学年が上がるほど該当率が高い傾向がある。特に「授業中」は3年生が18.8%で1年生よりも8.3ポイントも高い。学年が上がれば適切な利用が進むとは限らないようである。

依存傾向別に見ると、依存傾向が高いほど「あてはまらない」以外の全ての項目で該当率が上がるが、特に依存傾向「高」の生徒については、危険な利用や、不適切なシーンでの利用の該当率が顕著に高い。全体平均に比べ、「歩きながら」(65.7%)は30ポイント弱、「自転車に乗りながら」(24.5%)は全体平均より15ポイント弱高い。「食事中」「授業中」「自宅で勉強しながら」「入浴中」「トイレの中」は、いずれも全体平均より2-3割程度高かった。

家庭内でのルールの有無と依存傾向には、必ずしも関係がないことは既に述べた。しかし、依存傾向に関わらず、例えば歩きながらのソーシャルメディア利用は全体の4割を占めている。家庭だけでなく、学校をはじめとする社会生活において、「不適切なシーンでは利用しない」という点についての啓発や、マナーに関する指導、さらには高校生自身の主体的な自己管理を促進する取り組みが求められるのではないかと。

【図 3-5 ソーシャルメディアの利用シーン】



※ 分析母数はソーシャルメディア利用者

(4) ソーシャルメディアと人間関係

次に、ソーシャルメディアの利用と人間関係の状況について、ソーシャルメディア上の人間関係と、日常生活の現実の人間関係とに分けて尋ねた。

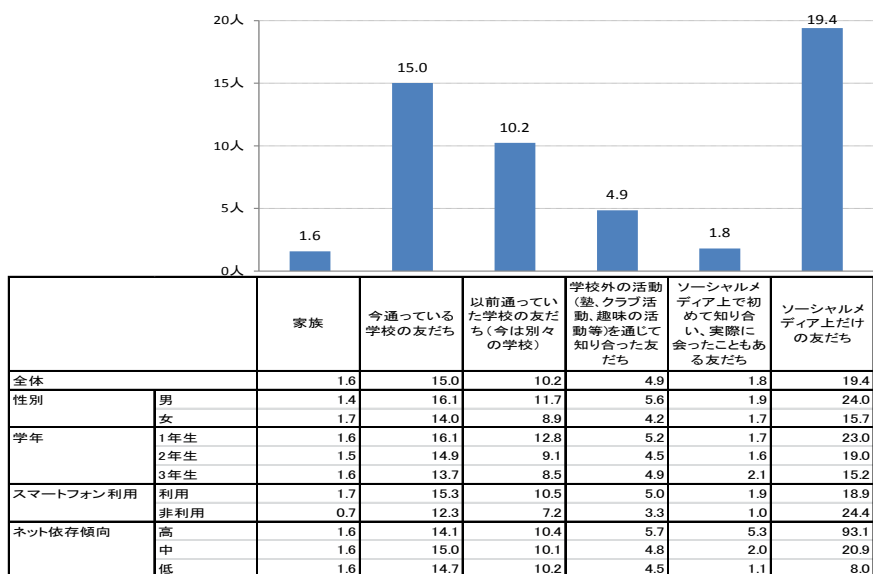
まず、ソーシャルメディアでよくやりとりする人数について、家族に加え、友人をいくつかの類型に分け、それぞれの人数について集計した結果が図 3-6 である。

全体平均では、「ソーシャルメディア上だけの友だち」が 19.4 人と最多で、「今通っている学校の友だち」(15.0 人)、「以前通っていた学校の友だち」(10.2 人)と続く。つまり、一番やりとりするのは、ソーシャルメディア上だけのつきあいで、リアルでは会ったことがない友だちだということになる。男女別に見ると全体に男子の方が友だちの人数が多い傾向が見られる。特に「ソーシャルメディア上だけの友だち」は男子が 24.0 人に対して、女子が 15.7 人である。さらに、「以前通っていた学校の友だち」も男子が 11.7 人に対して、女子が 8.9 人である。女子については、相対的に「今通っている友だち」が占める割合が高く、やりとりする友人の範囲が男子よりも狭い可能性がある。

学年別に見ると、やりとりする人数の多寡の傾向は変わらないが、学年が下がるほどやりとりする友だちの人数が概ね増える傾向が見られた。

依存傾向別に見ると、依存傾向「高」の生徒は、「ソーシャルメディア上だけの友だち」が 93.1 人と非常に多い。「ソーシャルメディア上で初めて知り合い、実際に会ったこともある友だち」も 5.3 人と全体平均の 1.8 人に比べるとやや多い。その一方で、「家族」「今通っていた学校の友だち」「以前通っていた学校の友だち」については、依存傾向による差は見られない。回答者によって「友だち」の定義に差がある可能性もあるが、いずれにせよ、依存傾向「高」については、ネット上によくやりとりすると言える人数が 90 人以上いるということになる。よくやりとりする「ソーシャルメディア上だけの友だち」は依存傾向「中」で 20.9 人、「低」であっても 8.0 人いるので、「ソーシャルメディア上だけの友だち」が存在すること自体は、今の高校生にとっては珍しくないと思われるが、「高」の生徒の人数は際立っている。やりとりする人数の多さが利用時間の長さに繋がっている面もあると考えられる。

【図 3-6 ソーシャルメディア上でよくやりとりする人数】



※ DK・NAを除いて計算しているためN値は異なる
 ※ 分析母数はソーシャルメディア利用者

次にソーシャルメディアを利用するようになってからの人間関係の変化について質問した結果が図 3-7 である。

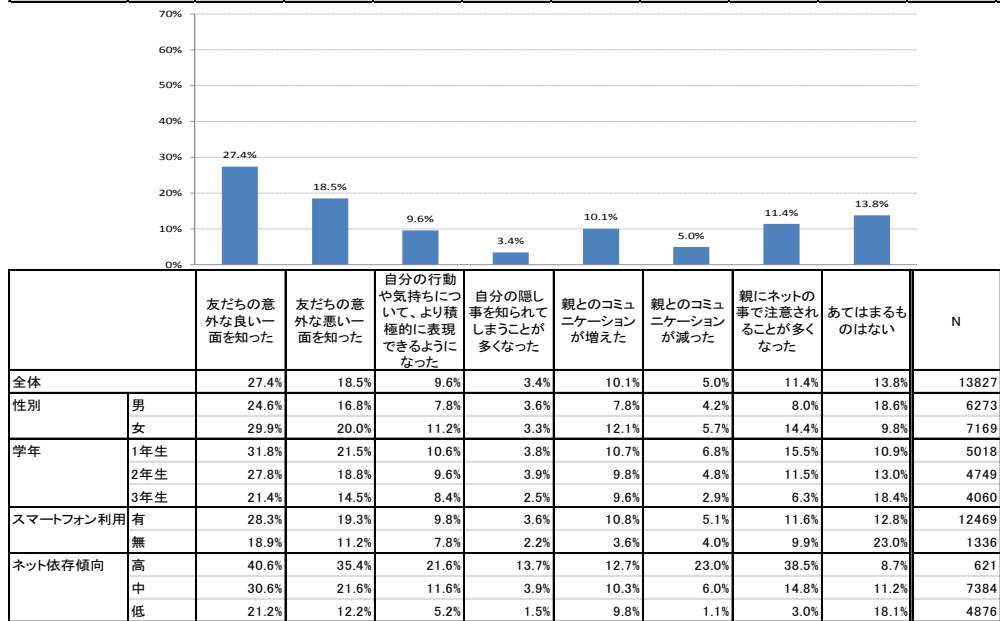
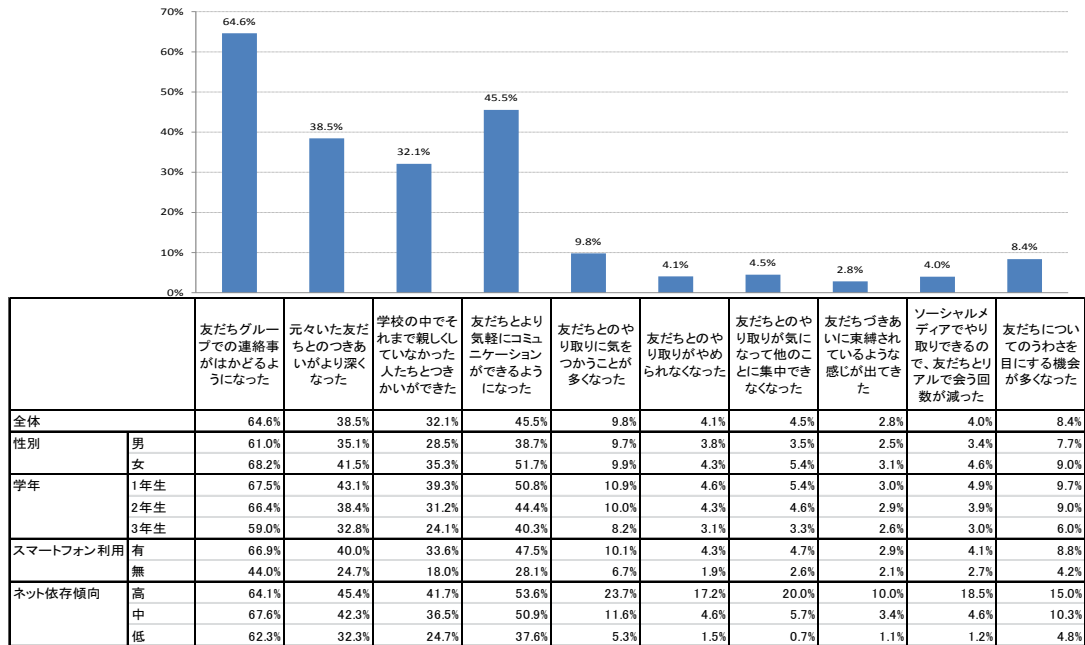
全体で見ると、「友だちグループでの連絡事がかどるようになった」(64.6%)、「友だちとより気軽にコミュニケーションができるようになった」(45.5%)等、人間関係への良い変化の該当率が高い。親とのコミュニケーションも「増えた」が10.1%、「減った」が5.0%であり、家族とのコミュニケーションも「増えた」という割合の方が高い。良くない変化のうち、相対的に該当率が高いものは、「友だちの意外な悪い一面を知った」(18.5%)、「親にネットのことで注意される事が多くなった」(11.4%)であり、その他は1割を下回る。つまり、全体的にはソーシャルメディアの利用により、人間関係には良い変化が生じている割合の方が高く、新しいコミュニケーション手段を上手に活用している様子が窺える。

男女別に見ると、「自分の隠し事を知られてしまう事が多くなった」「あてはまるものはない」を除き、全体的に男子より女子の該当率が高い。女子については、男子より利用自体が多い分、良い変化も悪い変化も該当率が高くなっていると思われる。同様に、学年別に見ても「あてはまるものはない」以外は、学年が下がるほど該当率が上がる傾向が見られ、学年間での利用自体の多寡の差も影響していると考えられる(なお、本設問のすべての項目はネット利用時間と有意な関連にあり、ネット利用時間が長い人ほど変化が生じやすかった)。

依存傾向別に見ると、やはり利用自体の多さを反映してか、全体的に依存傾向が上がるほど「あてはまるものはない」以外の項目への該当率が上がる。人間関係に対する良い変化の該当率も総じて高い傾向が見られる一方で、特に依存傾向「高」の生徒は、全体平均と比較して、「友だちの意外な悪い一面を知った」(35.4%)が2倍弱、「友だちとのやりとりに気をつかうことが多くなった」(23.7%)が2.5倍弱、「友だちとのやりとりが気になって他のことに集中できなくなった」(20.0%)が4.5倍弱、「友だちとリアルで会う回数が減った」(18.5%)4.5倍強と、友だち関係について悪い変化への該当率が顕著に高い傾向が見られる。また、全体平均と比較して、「親にネットのことで注意される事が多くなった」は38.5%で3倍以上、「親とのコミュニケーションが減った」は23.0%で4.5倍以

上という結果であり、「親とのコミュニケーションが増えた」(12.7%)が全体平均を2.6ポイント上回っただけであることを考慮すると、親子関係については、依存傾向「高」の生徒の視点から見て、良い変化より悪い変化の方が高い割合で発生していることが窺える。

【図 3-7 ソーシャルメディア利用開始後の人間関係の変化（複数回答）】



※ 分析母数はソーシャルメディア利用者

(5) ソーシャルメディア利用に伴うトラブル

次に、ソーシャルメディアの利用により、実際に経験したことがあるトラブルや、悩み・負担感について尋ねた結果を見ていきたい。

まず、ソーシャルメディアの利用の中で、実際に経験したことがあるトラブルや被害の有無について質問した結果が図 3-8 である。

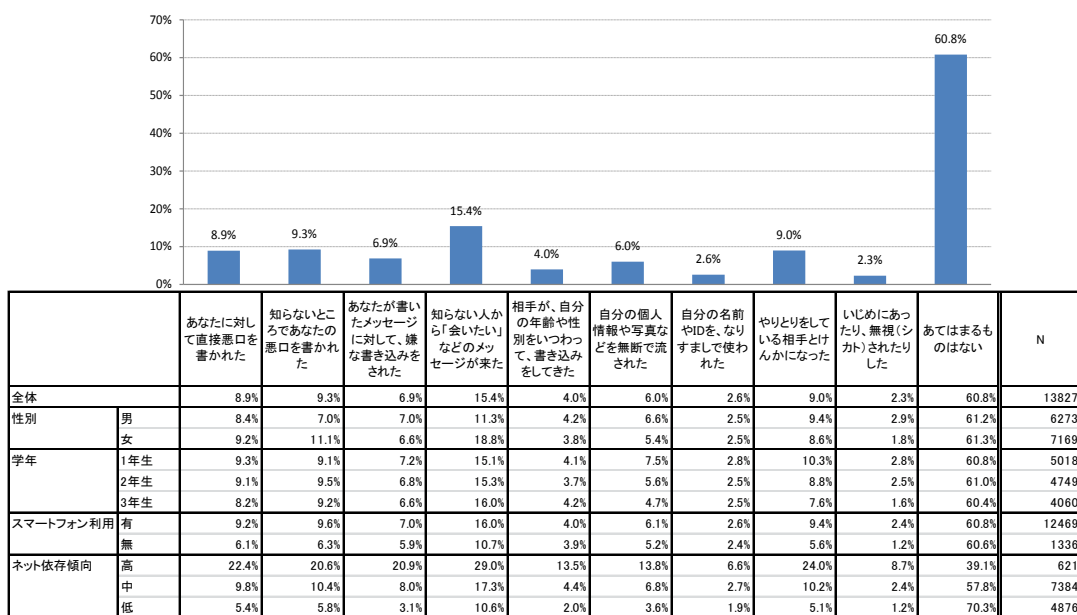
全体で見ると、「あてはまるものがない」が 60.8%であり、トラブルや被害経験がある人は全体の 4 割程度であることがわかる。そのうち、一番該当率が高かったのは「知らない人から『会いたい』などのメッセージが来た」(15.4%)、次いで「知らないところであなたの悪口を書かれた」(9.3%)、「やりとりしている相手とけんかになった」(9.0%) と続く。

男女別に見ると、必ずしも目立った傾向は見られないが、男女差が大きいものを見ると、「知らない人から『会いたい』などのメッセージが来た」については、女子が 18.8%で男子より 7.5 ポイント高い。また「知らないところであなたの悪口を書かれた」についても 11.1%と男子より 4 ポイント高い結果になった。

学年別に見ると、顕著な傾向は見られないが、学年が下がるほど該当率が上がる項目がやや多い。特に「自分の個人情報や写真などを無断で流された」、「やりとりしている相手とけんかになった」は 1 年生の方が 3 年生より、どちらも 3 ポイント弱高かった。

依存傾向別に見ると、依存傾向「高」の生徒については、「あてはまるものがない」が 39.1%に留まり、6 割以上がトラブルや被害を経験している。「あてはまるものがない」以外の全ての項目について、依存傾向「高」は顕著に該当率が高い。該当率が高い方から見ていくと、全体平均と比較して、「知らない人から『会いたい』などのメッセージが来た」(29.0%) は全体平均の 2 倍弱、「やりとりしている相手とけんかになった」(24.0%) は 2.5 倍強、「あなたに対して直接悪口を書かれた」(22.4%) は 2.5 倍強と続き、全体的に 2 倍から 3 倍の該当率である。

【図 3-8 ソーシャルメディア利用によるトラブル・被害体験（複数回答）】



さらに、ソーシャルメディアの利用に伴う悩みや負担感について尋ねた結果が図 3-9 である。

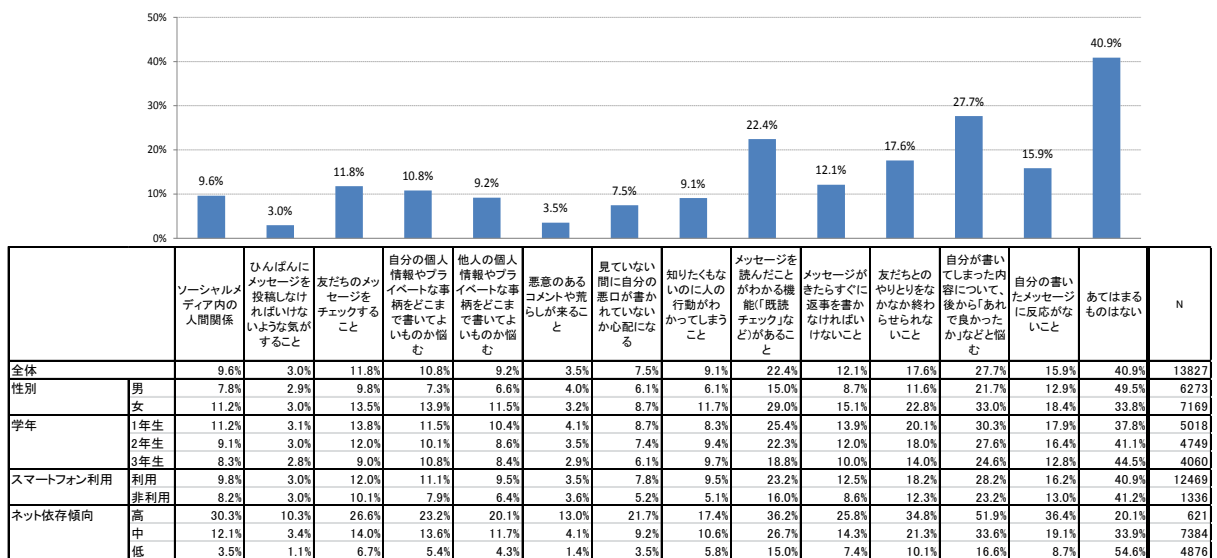
全体で見ると、「あてはまるものがない」が 40.9%であり、悩み・負担感がある生徒が全体のほぼ 6 割となる。該当率が高い方から見ていくと、「自分が書いてしまった内容について後から『あれで良かったか』などと悩む」(27.7%)、「メッセージを読んだことがわかる機能(既読チェック)などがあること」(22.4%)、「友だちとのやりとりをなかなか終わらせられないこと」(17.6%)、「自分が書いたメッセージに反応がないこと」(15.9%)と続く。書き込み内容についての後悔が一番高いものの、リアルタイムに近いコミュニケーション特有の悩み・負担感も上位を占める。

男女別に見ると、女子の方が悩み・負担感がある割合が高く、その分「あてはまるものがない」が男子より 15 ポイント以上低くなっている。項目別に見ても「悪意のあるコメントや荒らしがくること」以外の全ての項目で男子より該当率が高い。特に「自分が書いてしまった内容について後から『あれで良かったか』などと悩む」(33.0%)、「メッセージを読んだことがわかる機能(既読チェック)などがあること」(29.0%)、「友だちとのやりとりをなかなか終わらせられないこと」(22.8%)は男子より 10 ポイント以上高い。女子の方が、メッセージを読んだらすぐに返さねばならず、やりとりも打ち切りにくいという負担感が男子よりも強いことが窺える。

学年別に見ると、「あてはまるものがない」以外は学年が下がるにつれて該当率が下がり、悩み・負担感がある割合が高くなる。「知りたくもないのに人の行動がわかってしまうこと」を除く全ての項目で、学年が下がるほど該当率が上がる傾向が見られた。差が最も大きかったのは「メッセージを読んだことがわかる機能(既読チェック)などがあること」であり、6.6 ポイントの差があった。

依存傾向別に見ると、依存傾向「高」の場合、「あてはまるものがない」は 20.1%で、全体平均の半分以下であり、8 割が悩み・負担感があるという結果になった。該当率が高い項目を見ていくと、全体平均に比べ、「自分が書いてしまった内容について後から『あれで良かったか』などと悩む」(51.9%)は 25 ポイント弱、「メッセージを読んだことがわかる機能(既読チェック)などがあること」(36.2%)、「友だちとのやりとりをなかなか終わらせられないこと」(34.8%)は 15 ポイント前後高い。依存傾向「中」と比べても、多くの項目で 10 ポイント以上高く、「高」の生徒は該当率が顕著に高い傾向があった。

【図 3-9 ソーシャルメディアを利用する際の悩み・負担(複数回答)】



※ 分析母数はソーシャルメディア利用者

最後に、友だちとのソーシャルメディアのやりとりをどのように終わらせているかについて尋ねた（図 3-10）。

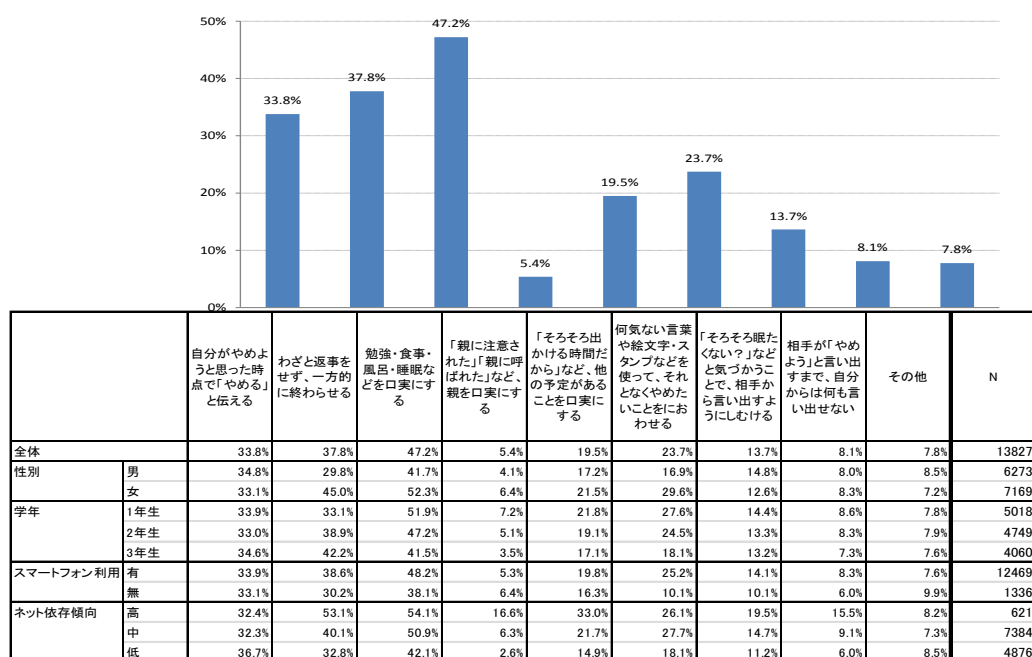
全体で見ると、「勉強・食事・風呂・睡眠などを口実にする」（47.2%）の該当率が最も高いが、次いで「わざと返事をせず、一方的に終わらせる」（37.8%）、「自分がやめようと思った時点で『やめる』と伝える」（33.8%）となっている。

悩み・負担感の中で「メッセージを読んだことがわかる機能（「既読チェック」など）があること」が比較的上位で、特に女子の該当率が高いことは既に述べたが、ソーシャルメディアを終了するときは、相手に既読と知れても、最後は一方的に終了してしまうことが比較的多いようである。女子は「わざと返事をせず、一方的に終わらせる」（45.0%）が男子より 10 ポイント高い。他の項目についても男女別に見ると、何かを「口実にする」は総じて女子の方が高い。「何気ない言葉や絵文字・スタンプなどを使って、それとなくやめたいことをにおわせる」という、やや持って回った手順を踏むケースも、女子が 29.6%と男子より 10 ポイント以上高い。

学年別にみると、学年が上がるほど「わざと返事をせず、一方的に終わらせる」への該当率が上がり、3 年生では 42.2%と全ての項目の中で、最も該当率が高くなる。学年が上がるほど、「自分がやめようと思った時点で『やめる』と伝える」以外の該当率が下がる傾向がみられ、やめたい時には、面倒な釈明などせず、簡単に打ち切る割合が増える傾向が見られる。

依存傾向別に見ると、「自分がやめようと思った時点で『やめる』と伝える」以外の項目については依存傾向が上がるほど、概ね該当率が高くなる傾向が見られる。口実を使って釈明したり、終わり方に気を遣うことが多い一方、「わざと返事をせず、一方的に終わらせる」ことも多いという、やや矛盾するようにも見える傾向だが、相手への気遣いの手順を踏んだ上で、最後は一方的に終わらせるのかもしれない。いずれにせよ、釈明、気遣い項目への該当率が高いということは、自分の一方的な意思でやりとりを打ち切るのが難しいということを示しており、ソーシャルメディアの利用に伴う負担感が大きいことや、利用時間が長くなりがち傾向と整合的だと言えるであろう。

【図 3-10 ソーシャルメディアの終わらせ方（複数回答）】



※ 分析母数はソーシャルメディア利用者

4 高校生のリテラシーとネットマナー

本章では、高校生のスマートフォンやインターネットの利用に関するリテラシーやマナーについていくつかの設問により調査し、依存傾向との関係を分析した結果を提示する。

(1) インターネット、スマートフォン利用のリテラシー

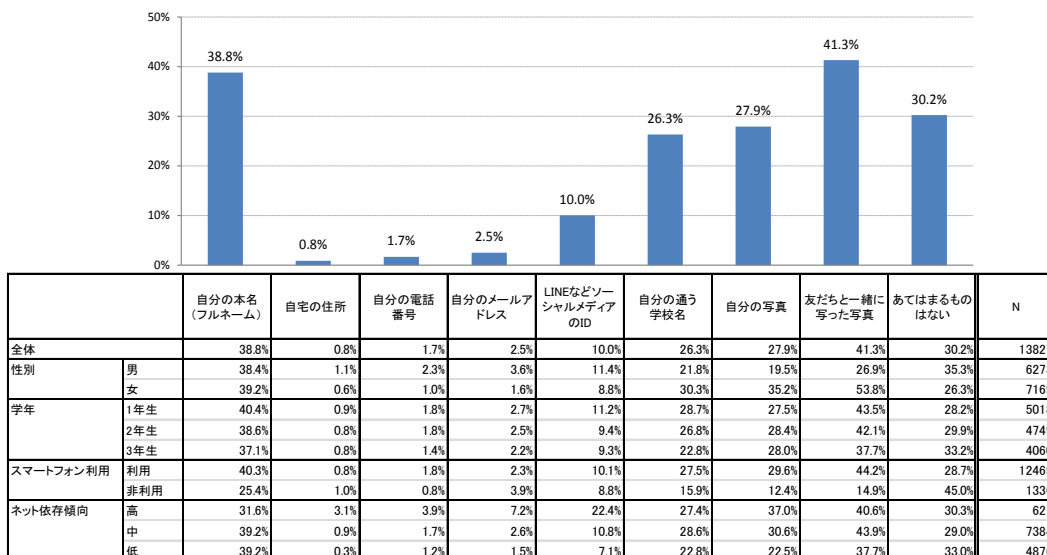
まず、ソーシャルメディアを利用する際に、どのような情報を公開しているかについて尋ねた結果が図 4-1 である。全体では「友だちと一緒に写った写真」(41.3%)、「自分のフルネーム」(38.8%)、「自分の写真」(27.9%)などの該当率が高い。実名利用が前提のソーシャルメディアもあり、「自分の本名(フルネーム)」を公開していることは必ずしも問題とは言えないが、安易に個人に関する情報を公開しない方が望ましいことは事実である。この点、わずかではあるが、「自宅の住所」や「自分の電話番号」などの情報を公開している生徒も見られる。

性別で見ると、男子は「自分の本名(フルネーム)」(38.4%)が一番高く、次いで「あてはまるものがない」(35.3%)となっている。男子は「あてはまるものがない」の該当率が女子より9ポイント高い一方で、「自分の住所」「自分の電話番号」「自分のメールアドレス」「ソーシャルメディアのID」といった個人に関する情報を公開している割合が女子よりも高い。一方、女子は「友だちと一緒に写った写真」(53.8%)が「自分の本名(フルネーム)」(39.2%)より高く、次いで「自分の写真」(35.2%)と続き、写真の公開については男子よりも15ポイント以上高かった。

学年別にみると、「自分の写真」について学年差が見られないことを除けば、全体的に学年が下がるほど公開している割合が上がる傾向が見られる。

依存傾向別に見ると「あてはまるものはない」を除き、多くの項目で依存傾向が高いほど該当率が高い傾向が見られた。特に「自分の住所」は全体平均の4倍弱、「自分の電話番号」「自分のメールアドレス」「ソーシャルメディアのID」は2倍以上の該当率を示した。本設問では、情報の公開範囲をどのように設定しているか等が不明であるため、断定的な評価はできないが、一度公開した情報は完全に消去することが極めて難しく、個人に関する情報の公開は慎重であることが望ましい。特に、依存傾向「高」の生徒は、既に3章で見たとおり、会ったこともない「ソーシャルメディア上だけの友だち」が93.1人と多いこともあり、該当率の高さについては懸念される。

【図 4-1 ソーシャルメディアで公開している情報】



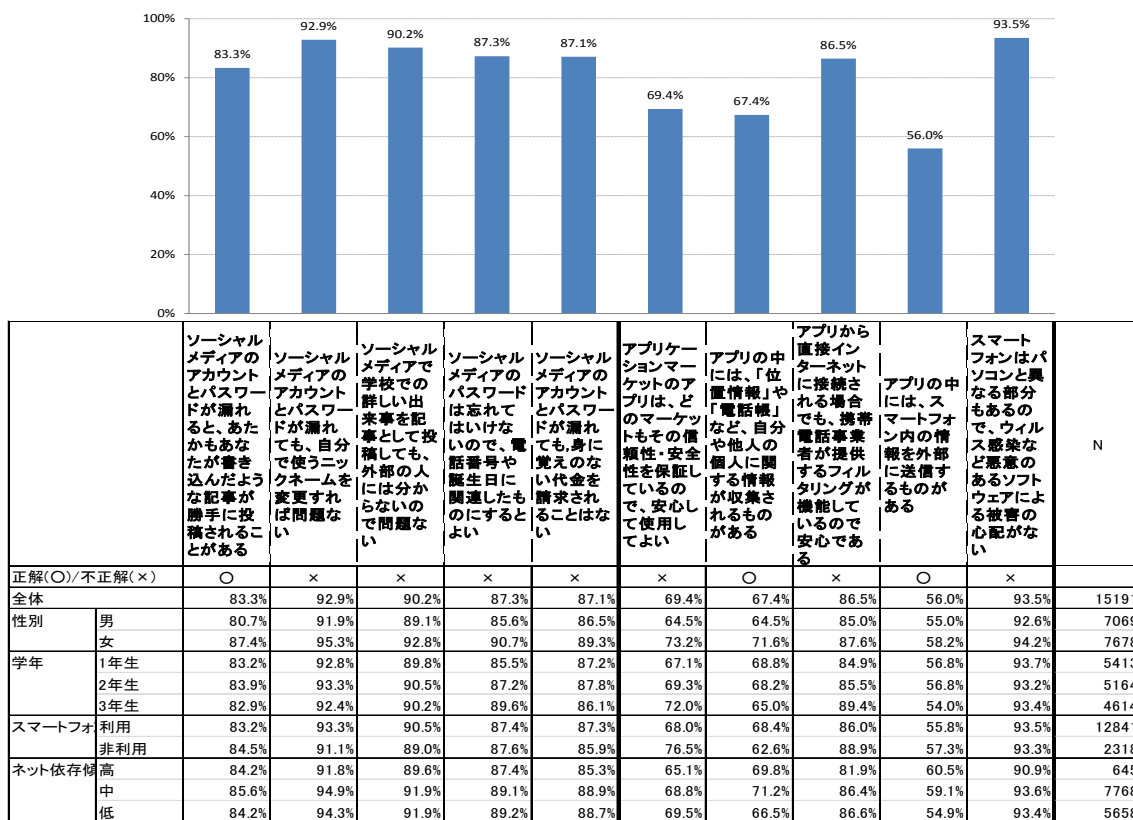
		自分の本名 (フルネーム)	自宅の住所	自分の電話 番号	自分のメール アドレス	LINEなどソ ーシャルメディア のID	自分の通う 学校名	自分の写真	友だちと一緒に 写った写真	あてはまるもの はない	N
全体		38.8%	0.8%	1.7%	2.5%	10.0%	26.3%	27.9%	41.3%	30.2%	13827
性別	男	38.4%	1.1%	2.3%	3.6%	11.4%	21.8%	19.5%	26.9%	35.3%	6273
	女	39.2%	0.6%	1.0%	1.6%	8.8%	30.3%	35.2%	53.8%	26.3%	7169
学年	1年生	40.4%	0.9%	1.8%	2.7%	11.2%	28.7%	27.5%	43.5%	28.2%	5018
	2年生	38.6%	0.8%	1.8%	2.5%	9.4%	26.8%	28.4%	42.1%	29.9%	4749
	3年生	37.1%	0.8%	1.4%	2.2%	9.3%	22.8%	28.0%	37.7%	33.2%	4060
スマートフォン利用	利用	40.3%	0.8%	1.8%	2.3%	10.1%	27.5%	29.6%	44.2%	28.7%	12469
	非利用	25.4%	1.0%	0.8%	3.9%	8.8%	15.9%	12.4%	14.9%	45.0%	1336
ネット依存傾向	高	31.6%	3.1%	3.9%	7.2%	22.4%	27.4%	37.0%	40.6%	30.3%	621
	中	39.2%	0.9%	1.7%	2.6%	10.8%	28.6%	30.6%	43.9%	29.0%	7384
	低	39.2%	0.3%	1.2%	1.5%	7.1%	22.8%	22.5%	37.7%	33.0%	4876

※ 分析母数はソーシャルメディア利用者

次に、リテラシーについて、簡単なテスト形式の問への正答率の傾向を見ておきたい。ソーシャルメディア及びアプリの利用に関するリテラシーチェックへの正答率が図 4-2 である。ソーシャルメディアの利用に関する設問については 8 割から 9 割と比較的正答率が高い。その一方で、アプリに関する設問については、「アプリの中にはスマートフォン内の情報を外部に送信するものがある」（正答は正、56.0%）、「アプリの中には『位置情報』や『電話帳』など、自分や他人の個人に関する情報が収集されるものがある」（正答は正、67.4%）、「アプリケーションのマーケットのアプリは、どのマーケットもその信頼性・安全性を保証しているので、安心して使用してよい」（正答は誤 69.4%）の正答率が低めであり、アプリの危険性や、アプリケーションマーケットの実態への認識が十分ではないことが見て取れる。

正答率については、女子の方が男子よりも正答率が高い傾向が見られるが、その他の区分については、目立った傾向が見られなかった。

【図 4-2 ソーシャルメディア・アプリに関するリテラシーチェック】



次に、アプリケーション利用や、オンラインコンテンツの購入の際に、利用規約を確認するか否かについて尋ねた。全体では 52.5%が確認するが、半数近くは確認しないという結果になった。男女別に見ると、女子の方が 57.2%で男子より 10 ポイント近く確認する割合が高い。学年別には目立った差がないが、スマートフォン利用者よりは非利用者の方が確認する割合が高い傾向が見られた。

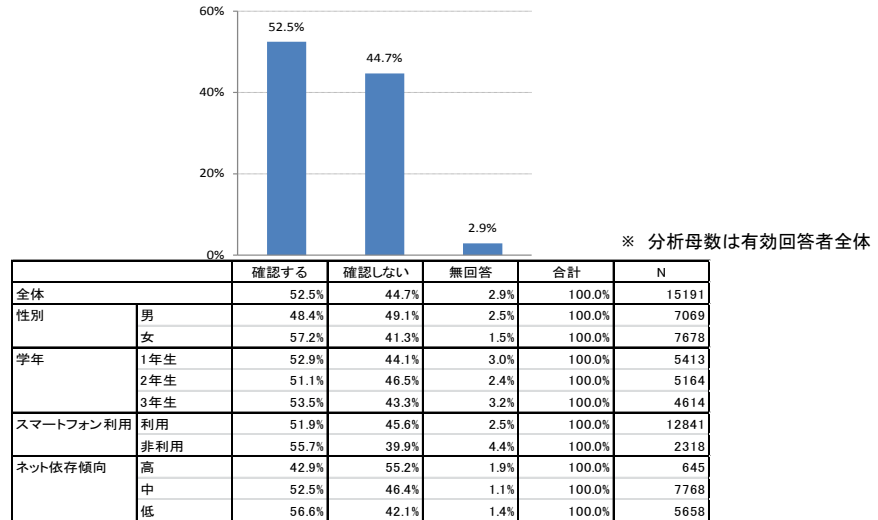
依存傾向別に見ると、依存傾向が高いほど利用規約を確認しない傾向が見られ、依存傾向「高」の生徒は全体平均よりも 10 ポイント近く低かった。

また、利用規約を読まない最も大きな理由を一つ選択してもらったところ、全体では「長すぎるから」(49.1%)が圧倒的に高く、次いで「読んでも意味が分からないから」(17.0%)と続く。男女

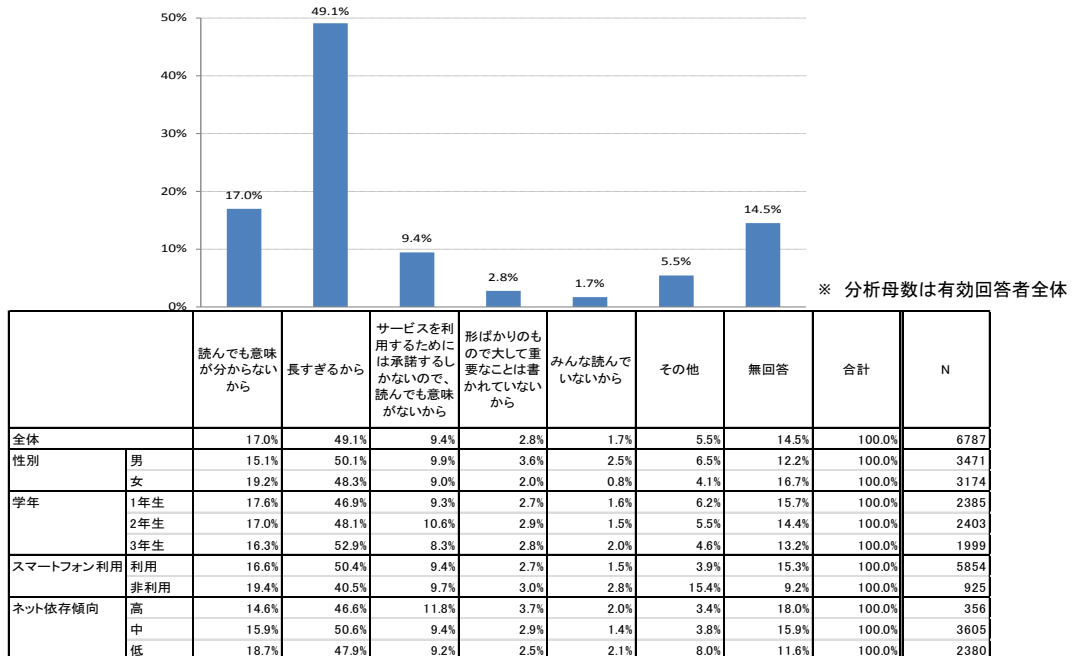
別に見ると、「読んでも意味が分からないから」は女子の方が高いが、その他の項目は総じて男子の方が高い。

依存傾向別にみると、依存傾向「高」の生徒については、「長すぎるから」「読んでも意味が分からないから」が全体平均よりも低く、「サービスを利用するためには承諾するしかないの、読んでも意味がないから」(11.8%)が全体平均より2.4ポイント高めと、利用が先にありきの割合がやや高い傾向が見られる。

【図 4-3 利用規約の確認の有無】



【図 4-3 利用規約を確認しない最も大きな理由】

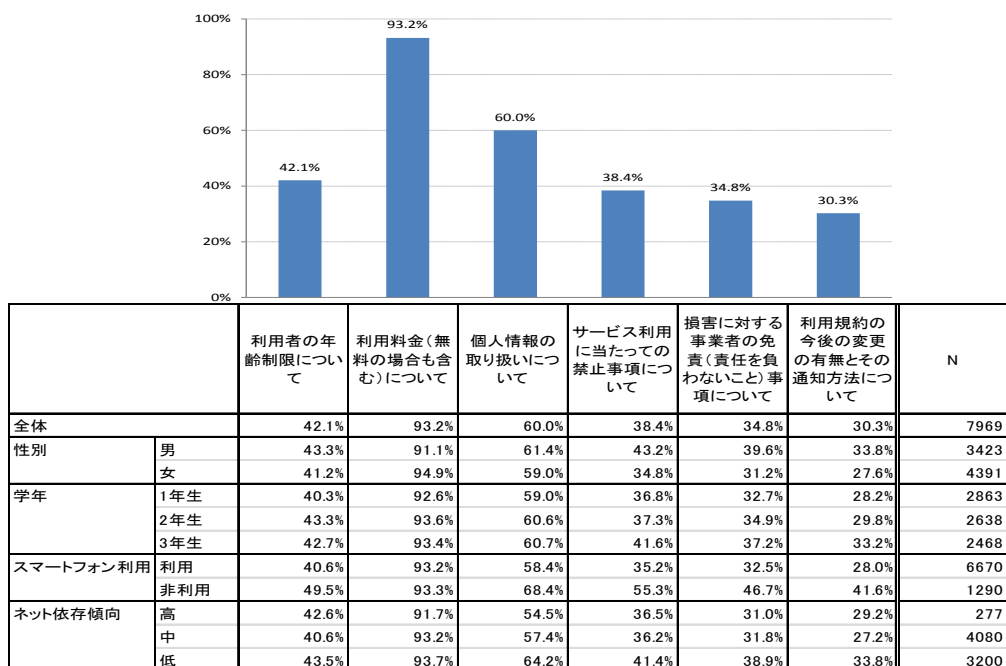


続いて、利用規約を読む生徒に対して、いつも確認する項目を尋ねた。全体では「利用料金」(93.2%)が圧倒的で、「個人情報の取り扱いについて」(60.0%)を30ポイント以上、上回る。利用資格である「利用者の年齢制限について」(42.1%)や利用条件「サービス利用に当たっての禁止事項について」(38.4%)、「損害に対する事業者の免責事項について」(34.8%)についても半数を下回っている

ことから、料金以外は、あまり気にせずサービスを利用している様子が窺える。

男女別に見ると、女子には特にその傾向が顕著であり、料金以外の全ての項目で男子を下回った。学年別に見ると、学年が下がるほど全体に確認する割合が下がる。依存傾向別に見ると、依存傾向「低」の生徒は全ての項目について「高」「中」よりも確認する割合が高かったが、「高」と「中」の間には目立った傾向が見られなかった。

【図 4-4 利用規約を読むときにいつも確認する事項（利用規約を確認する人ベース・複数回答）】



(2) インターネット、スマートフォン利用時のマナー・規範意識

インターネットやスマートフォンの利用マナーや規範意識を見るため、不適切な利用の事例を挙げ、あてはまるものを尋ねた結果が、図 4-5 である。全体では「歩きながらスマートフォンに見入ることがある」(51.1%)が最も高い。既に見た第3章のソーシャルメディアの利用シーン(図 3-5)で、「歩きながら」が4割近かったこととも、整合性がある。その他、「肩越しに他人のディスプレイ画面や入力した情報を盗み見たことがある」(15.0%)、「友だちや知り合いが写っている写真を勝手に人に送ったり、ネットにアップしたことがある」(11.7%)と続く。

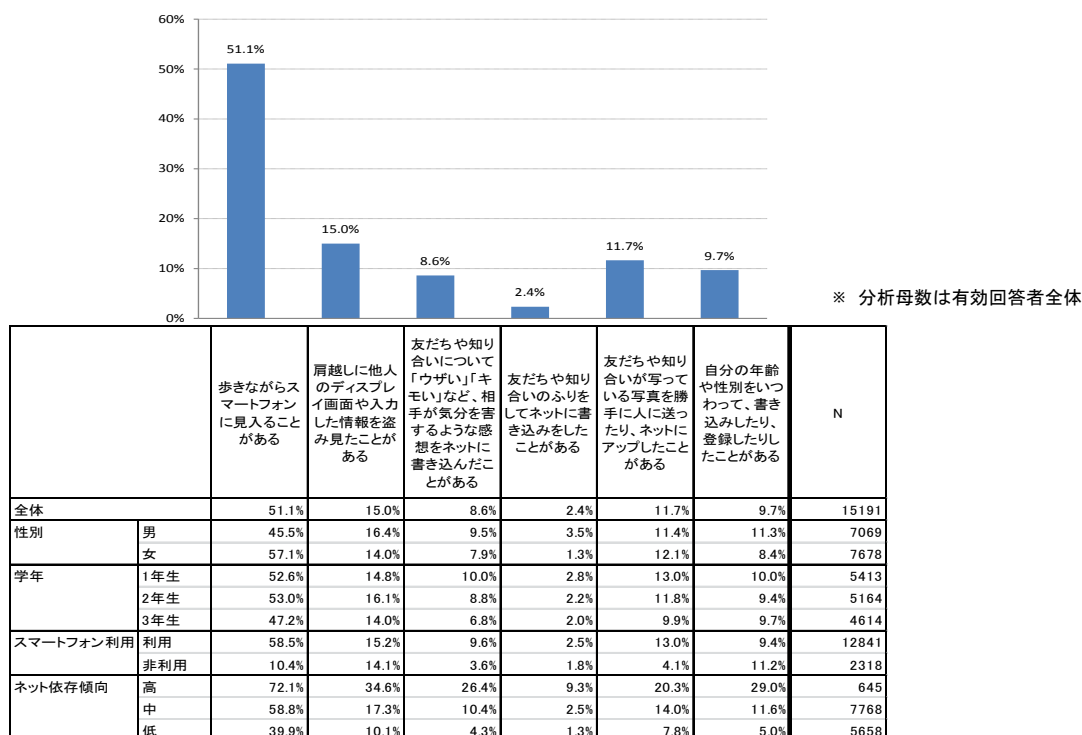
男女別に見ると、女子は「歩きながらスマートフォンに見入ることがある」(57.1%)が男子より10ポイント以上高いのが目につく。男子については、「肩越しに他人のディスプレイ画面や入力した情報を盗み見たことがある」(16.4%)のほか、「自分の性別や年齢をいつわって、書き込みしたり、登録したことがある」(11.3%)が女子よりも2ポイント以上高い。

学年別に見ると、学年が下がるほど該当率が上がり、不適切な利用をする割合が高くなる傾向が見られた。

依存傾向別に見ると、全ての項目について依存傾向が上がるほど該当率が高くなる傾向が見られた。特に依存傾向「高」の生徒については、「歩きながらスマートフォンに見入ることがある」(72.1%)、「肩越しに他人のディスプレイ画面や入力した情報を盗み見たことがある」(34.6%)、「自分の性別や年齢をいつわって、書き込みしたり、登録したことがある」(29.0%)、「相手が気分を害するよう

な感想をネットに書き込んだことがある」(26.4%)が全体平均を20ポイント前後上回るなど、顕著に高い。依存傾向「中」と比較しても、これらの項目については15ポイント前後高くなっており、依存傾向「高」の生徒の利用マナーの悪さ、規範意識の薄さが目を引く結果となっている。

【図4-5 インターネット・スマートフォンの利用マナーに反する行動(複数回答)】



次に、インターネット、ソーシャルメディアを利用する上で、不適切なコミュニケーションをした経験があるかについて尋ねた結果が図4-6である。

全体で見ると、「相手の顔が見えないため、つい感情的な表現を伝えてしまったことがある」(12.8%)が最も高いが、次いで「ネット上で初めて知り合った相手と実際に会う約束をしたことがある」(12.3%)、「ソーシャルメディアで会話している際に、第三者が読む可能性を意識せず、プライベートな発言をしたことがある」(11.6%)と続く。

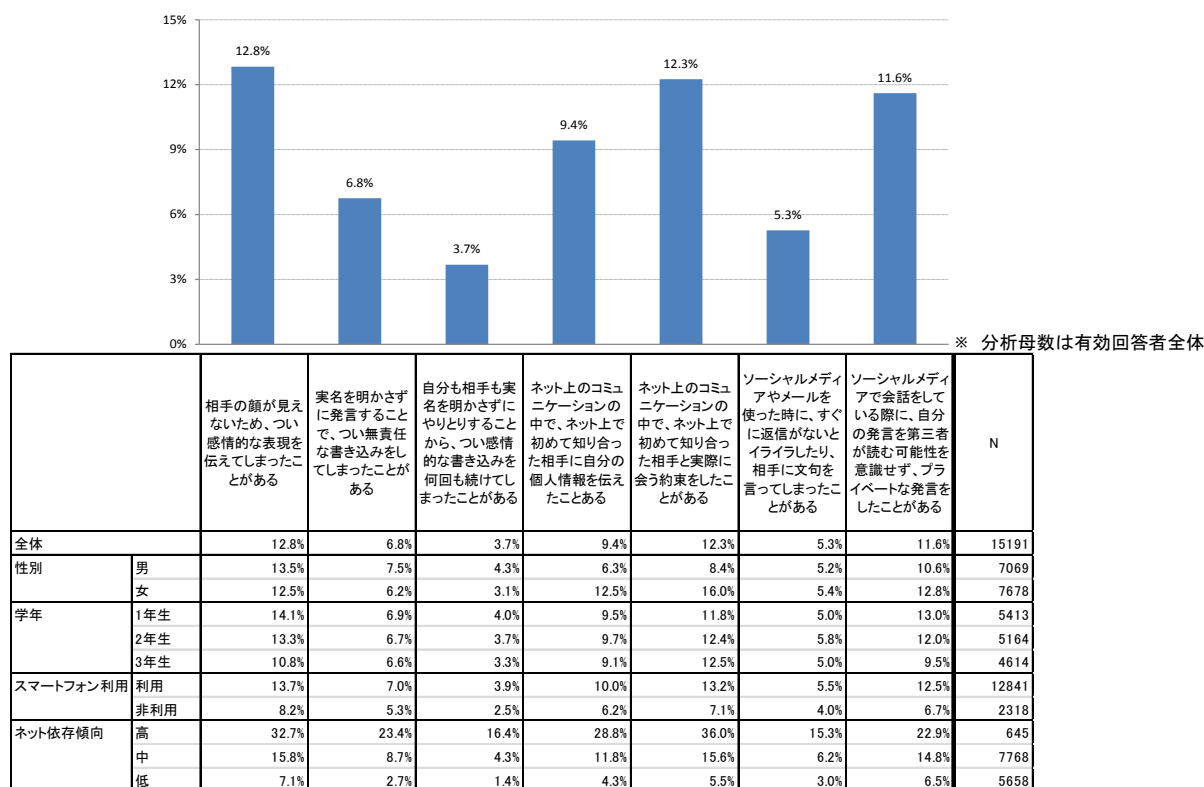
男女別に見ると、女子の方が「ネット上で初めて知り合った相手に自分の個人情報を伝えたことがある」(12.5%)、「ネット上で初めて知り合った相手と実際に会う約束をしたことがある」(16.0%)について、男子よりも数ポイント以上高く、2倍近い該当率である。女子の方が男子よりも個人情報を尋ねられたり、勧誘されたりする機会が多い可能性もある。なお、学年別では、目立った傾向が見られなかった。

依存傾向別に見ると、全ての項目で依存傾向が上がるほど該当率が高くなる傾向が見られた。特に依存傾向「高」の生徒については、「ネット上で初めて知り合った相手と実際に会う約束をしたことがある」(36.0%)が最も高く、全体平均の3倍弱である。次いで、「相手の顔が見えないため、つい感情的な表現を伝えてしまったことがある」(32.7%)が2.5倍強、「ネット上で初めて知り合った相手に自分の個人情報を伝えたことがある」(28.8%)や「実名を明かさずに発言することで、つい無責任な書き込みをしてしまったことがある」(23.4%)が両者とも3倍強となっており、いずれも顕著に高い。依存傾向「中」と比べても、「ネット上で初めて知り合った相手と実際に会う約束をし

たことがある」は20ポイント、その他の多くの項目で15ポイント前後の差が見られる。

このように、依存傾向「高」の生徒については、全体平均に比べ、インターネットやスマートフォンの利用や、インターネット上のコミュニケーションにおいて、不適切な行動の該当率が顕著に高いという結果が見られた。次章では、インターネット依存傾向「高」の生徒に高い割合で見られる不適切な利用行動の要因を探る観点から、依存傾向「高」の生徒について、社会生活や対人関係といったインターネット以外の側面について見ていくことにしたい。

【図 4-6 ネット利用における不適切なコミュニケーションの経験（複数回答）】



5 社会生活・人間関係

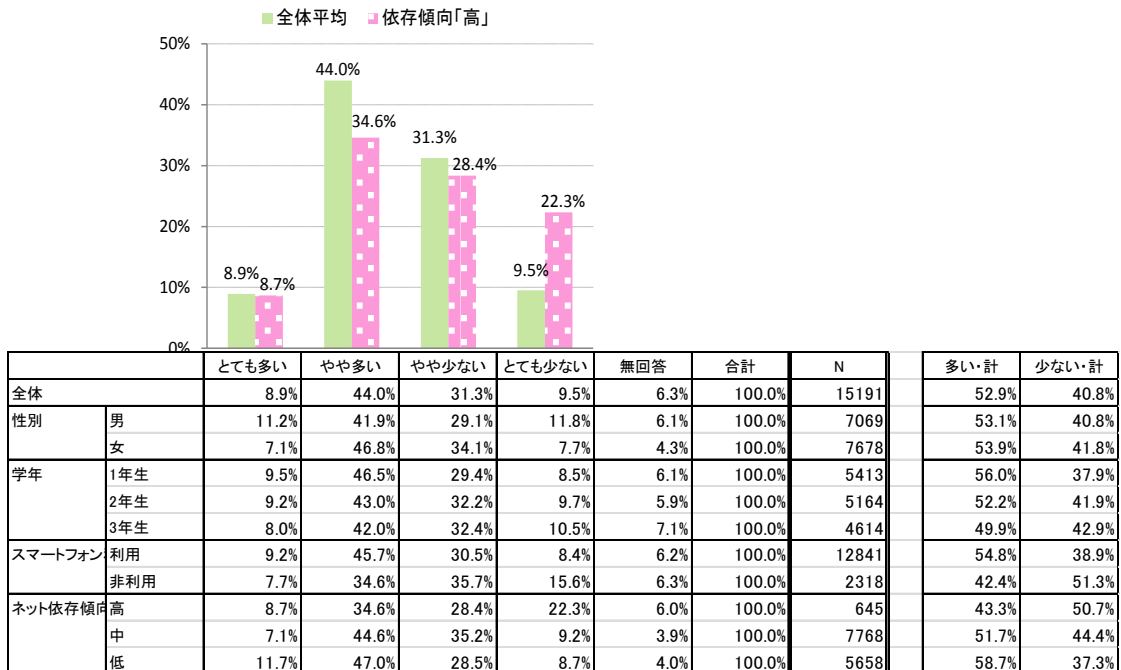
第4章では、依存傾向「高」の生徒が、利用マナーに反する行動やネット上での不適切なコミュニケーション行動をとる割合が高い傾向があることを示した。その一方で、インターネットの利用が多いこと自体が、不適切な利用行動に繋がる必然性はないはずである。このため、本章では、人間関係や学校生活、心理傾向といった、インターネット利用とは離れた側面から、依存傾向「高」の人物像の傾向を描き出すことで、依存傾向「高」の生徒の一部に見られるような、ネット、スマートフォンの不適切利用につながる背景について考察を試みたい。

(1) 人間関係、学校に対する満足度

まず、回答者全員に対し、自分には友だちが多い方だと思うかについての認識を尋ねたのが、図5-1である。ここでは特に、依存傾向「高」の特性を見ていくため、全体平均と依存傾向「高」を比較している。

すると、依存傾向「高」の生徒については、友だちが「とても多い」については全体平均と大きな差がなく、依存傾向「中」よりも人数が多かったが、「やや多い」になると、全体平均よりも10ポイント近く下がる。さらに「とても少ない」が22.3%と全体平均を10ポイント以上、上回る。したがって、依存傾向「高」の生徒については、「少ない・計」（「やや少ない」「とても少ない」を合わせた合計）が、50.7%で過半数を超え、全体平均の40.8%をほぼ10ポイント上回る結果となった。依存傾向「高」の生徒は、ソーシャルメディア上でよくやりとりする友だちの数は93.1人と圧倒的に多かったにもかかわらず、「友だち」は「少ない」と回答していることになる。

【図5-1 友だちが多い方だと思うか】



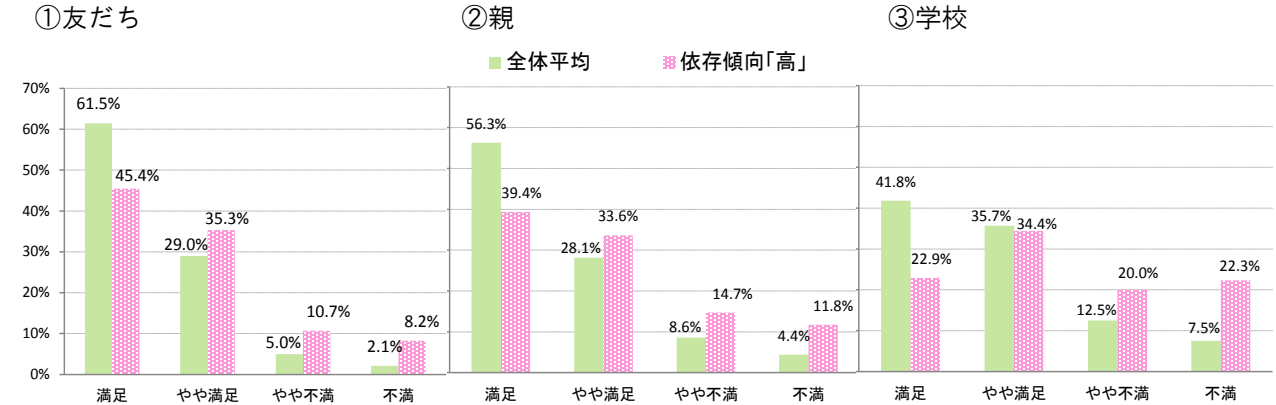
※ 分析母数は有効回答者全体

次に、友だち、親との関係や学校生活に満足しているかについて尋ねた結果について、全体平均と依存傾向「高」を比較したのが図5-2である。

全体平均と比較すると「不満・計」（「やや不満」「不満」の合計）の該当率が、「友だち」（18.9%）、「親」（26.5%）、「学校生活」（42.3%）と、全てについて全体平均の2倍以上であった。つまり、依存傾向「高」の生徒は、身近な人間関係や社会生活について不満を有している割合が顕著に高い傾向が見られる。

【図5-2 友だち・親との関係、学校生活への満足度】

※ 分析母数は有効回答者全体



①友だち

		満足	やや満足	やや不満	不満	無回答	合計	N	満足・計	不満・計
全体		61.5%	29.0%	5.0%	2.1%	2.5%	100.0%	15191	90.4%	7.1%
性別	男	62.2%	28.8%	4.7%	2.8%	1.5%	100.0%	7069	91.0%	7.5%
	女	62.4%	29.8%	5.2%	1.5%	1.0%	100.0%	7678	92.2%	6.8%
学年	1年生	61.1%	29.2%	5.6%	1.7%	2.4%	100.0%	5413	90.3%	7.3%
	2年生	58.8%	31.0%	5.4%	2.6%	2.2%	100.0%	5164	89.8%	8.0%
	3年生	64.8%	26.5%	3.8%	2.1%	2.8%	100.0%	4614	91.3%	5.9%
スマートフォン	利用	61.8%	29.2%	4.8%	1.9%	2.4%	100.0%	12841	90.9%	6.7%
	非利用	59.9%	28.2%	5.9%	3.5%	2.5%	100.0%	2318	88.1%	9.4%
ネット依存傾向	高	45.4%	35.3%	10.7%	8.2%	0.3%	100.0%	645	80.8%	18.9%
	中	57.1%	34.8%	6.0%	1.9%	0.3%	100.0%	7768	91.8%	7.9%
	低	72.6%	22.1%	3.2%	1.7%	0.4%	100.0%	5658	94.8%	4.8%

②親

		満足	やや満足	やや不満	不満	無回答	合計	N	満足・計	不満・計
全体		56.3%	28.1%	8.6%	4.4%	2.6%	100.0%	15191	84.4%	13.0%
性別	男	55.1%	29.8%	8.3%	5.2%	1.6%	100.0%	7069	84.9%	13.5%
	女	58.9%	27.3%	8.9%	3.7%	1.1%	100.0%	7678	86.2%	12.6%
学年	1年生	56.8%	28.4%	8.4%	4.0%	2.5%	100.0%	5413	85.2%	12.3%
	2年生	54.6%	29.0%	9.4%	4.6%	2.3%	100.0%	5164	83.7%	14.0%
	3年生	57.7%	26.8%	8.0%	4.6%	3.0%	100.0%	4614	84.5%	12.5%
スマートフォン	利用	57.1%	28.2%	8.3%	3.9%	2.5%	100.0%	12841	85.3%	12.3%
	非利用	52.2%	28.1%	10.1%	6.9%	2.6%	100.0%	2318	80.3%	17.1%
ネット依存傾向	高	39.4%	33.6%	14.7%	11.8%	0.5%	100.0%	645	73.0%	26.5%
	中	51.8%	33.3%	10.4%	4.0%	0.5%	100.0%	7768	85.1%	14.5%
	低	67.7%	22.0%	5.8%	4.0%	0.4%	100.0%	5658	89.8%	9.8%

③学校生活

		満足	やや満足	やや不満	不満	無回答	合計	N	満足・計	不満・計
全体		41.8%	35.7%	12.5%	7.5%	2.5%	100.0%	15191	77.5%	20.0%
性別	男	43.1%	35.1%	12.0%	8.2%	1.5%	100.0%	7069	78.2%	20.2%
	女	41.9%	36.9%	13.2%	7.0%	1.0%	100.0%	7678	78.8%	20.1%
学年	1年生	40.1%	37.4%	12.9%	7.1%	2.5%	100.0%	5413	77.5%	20.0%
	2年生	38.5%	36.8%	14.0%	8.5%	2.3%	100.0%	5164	75.3%	22.4%
	3年生	47.6%	32.3%	10.4%	6.8%	2.8%	100.0%	4614	80.0%	17.2%
スマートフォン	利用	41.7%	35.9%	12.6%	7.4%	2.4%	100.0%	12841	77.6%	20.0%
	非利用	42.7%	34.7%	11.9%	8.2%	2.5%	100.0%	2318	77.4%	20.1%
ネット依存傾向	高	22.9%	34.4%	20.0%	22.3%	0.3%	100.0%	645	57.4%	42.3%
	中	36.2%	41.1%	15.0%	7.3%	0.4%	100.0%	7768	77.3%	22.3%
	低	53.9%	30.6%	8.9%	6.2%	0.4%	100.0%	5658	84.6%	15.1%

(2) 学校の成績

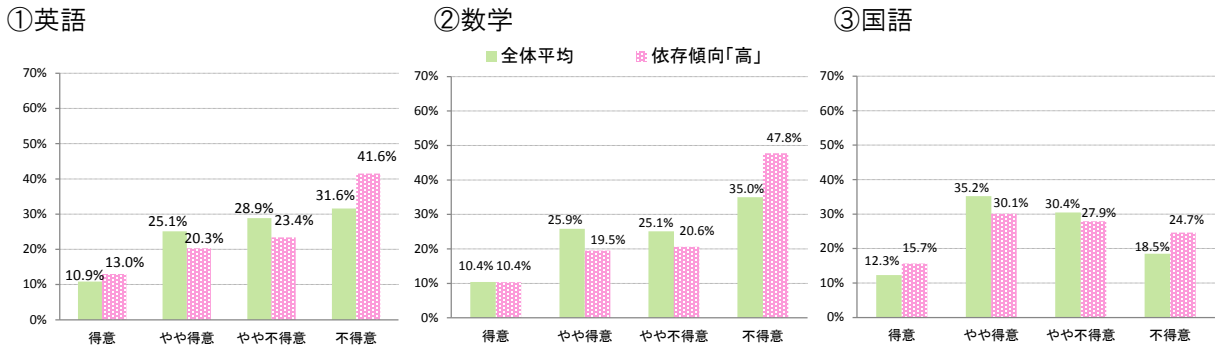
ネット依存傾向が日常生活、社会生活に与えている影響をみる観点から、その一つの例として、学校の成績を取り上げ、「英語」「数学」「国語」の成績についての自己認識を尋ねた。

依存傾向「高」の生徒については、全体平均に比べ、どの科目も「得意」と回答する割合が高く、英語、国語では全体平均より2ポイント以上高かった。その一方で、「やや得意」「やや不得意」の割合が低く、「不得意」という回答がどの科目でも10ポイント前後高い。

ただし、「得意・計」（「得意」「やや得意」の合計）と「不得意・計」（「不得意」「やや不得意」の計）に分けて比較すると、全ての科目について、全体平均に比べ「不得意・計」の方が高いという結果になった。(1)で依存傾向「高」の生徒は、学校生活に対して不満を持つ割合高かったが、友だちへの不満に加え、学業面も必ずしもうまくいっていない割合が高いことから、このような面も学校生活への不満の一因になっている可能性がある。

※ 分析母数は有効回答者全体

【図 5-3 学校の成績】



①英語

		得意	やや得意	やや不得意	不得意	無回答	合計	N	得意・計	不得意・計
全体		10.9%	25.1%	28.9%	31.6%	3.5%	100.0%	15191	36.0%	60.5%
性別	男	13.2%	24.2%	27.6%	32.7%	2.3%	100.0%	7069	37.4%	60.3%
	女	9.1%	26.8%	31.1%	31.6%	1.5%	100.0%	7678	35.8%	62.7%
学年	1年生	10.8%	26.5%	28.7%	30.5%	3.5%	100.0%	5413	37.3%	59.2%
	2年生	9.9%	24.8%	29.5%	32.5%	3.3%	100.0%	5164	34.7%	62.0%
	3年生	12.0%	24.0%	28.3%	31.9%	3.9%	100.0%	4614	35.9%	60.2%
スマートフォン	利用	10.6%	25.2%	29.0%	31.7%	3.5%	100.0%	12841	35.8%	60.7%
	非利用	12.0%	25.0%	28.4%	31.5%	3.1%	100.0%	2318	37.0%	59.9%
ネット依存傾向	高	13.0%	20.3%	23.4%	41.6%	1.7%	100.0%	645	33.3%	65.0%
	中	9.2%	26.7%	30.6%	31.8%	1.8%	100.0%	7768	35.9%	62.3%
	低	13.2%	24.9%	29.4%	31.4%	1.1%	100.0%	5658	38.1%	60.8%

②数学

		得意	やや得意	やや不得意	不得意	無回答	合計	N	得意・計	不得意・計
全体		10.4%	25.9%	25.1%	35.0%	3.6%	100.0%	15191	36.3%	60.1%
性別	男	15.9%	30.4%	23.8%	27.5%	2.3%	100.0%	7069	46.3%	51.3%
	女	5.8%	22.5%	27.1%	43.0%	1.6%	100.0%	7678	28.3%	70.1%
学年	1年生	11.2%	27.7%	27.0%	30.5%	3.5%	100.0%	5413	38.9%	57.5%
	2年生	9.5%	25.4%	25.3%	36.4%	3.5%	100.0%	5164	34.9%	61.6%
	3年生	10.6%	24.1%	22.7%	38.7%	4.0%	100.0%	4614	34.7%	61.4%
スマートフォン	利用	9.9%	26.2%	24.8%	35.5%	3.7%	100.0%	12841	36.1%	60.3%
	非利用	13.1%	24.4%	26.9%	32.6%	3.1%	100.0%	2318	37.4%	59.5%
ネット依存傾向	高	10.4%	19.5%	20.6%	47.8%	1.7%	100.0%	645	29.9%	68.4%
	中	8.6%	26.6%	26.4%	36.6%	1.8%	100.0%	7768	35.2%	63.0%
	低	13.6%	27.2%	25.1%	32.9%	1.2%	100.0%	5658	40.8%	58.0%

③国語

		得意	やや得意	やや不得意	不得意	無回答	合計	N	得意・計	不得意・計
全体		12.3%	35.2%	30.4%	18.5%	3.6%	100.0%	15191	47.5%	48.9%
性別	男	12.9%	32.6%	31.2%	21.0%	2.3%	100.0%	7069	45.5%	52.2%
	女	12.1%	38.9%	30.6%	16.9%	1.5%	100.0%	7678	51.0%	47.5%
学年	1年生	10.4%	34.7%	32.7%	18.7%	3.5%	100.0%	5413	45.1%	51.4%
	2年生	11.7%	35.1%	31.4%	18.5%	3.4%	100.0%	5164	46.8%	49.8%
	3年生	15.1%	36.0%	26.7%	18.3%	3.9%	100.0%	4614	51.2%	45.0%
スマートフォン	利用	11.6%	34.9%	31.0%	18.9%	3.6%	100.0%	12841	46.5%	49.9%
	非利用	16.0%	37.4%	27.2%	16.4%	3.1%	100.0%	2318	53.4%	43.6%
ネット依存傾向	高	15.7%	30.1%	27.9%	24.7%	1.7%	100.0%	645	45.7%	52.6%
	中	10.7%	37.6%	32.1%	17.9%	1.7%	100.0%	7768	48.3%	49.9%
	低	14.6%	35.2%	30.0%	19.1%	1.1%	100.0%	5658	49.8%	49.1%

(3) 心理傾向

本調査においては、特に依存傾向「高」の生徒の心理傾向を把握するため、次の①から⑥それぞれの心理傾向を構成する項目について、「あてはまる」(4点)、「ややあてはまる」(3点)、「あまりあてはまらない」(2点)、「あてはまらない」(1点)として回答結果を合計し、項目数で除して「加算得点」を算出した。なお、⑦については個々の項目の値を集計した結果となる。

これを見ると、依存傾向が高いほど「社交性」「ソーシャルサポート」「家族凝集性」といった、対人関係の充実度合いを示す値が低くなる傾向が見られる。依存傾向「高」の生徒では、全体平均に比べ、これらの項目全てについて0.2点以上下回る結果となった。

その一方で、「抑うつ」や「孤独感」といった精神的不健康に関する値が高くなる傾向が見られ、依存傾向「高」の生徒は、全体平均に比べ、特に「抑うつ」が0.4点高かった。

また、他者の視線や評価を意識する度合いを示す「公的自意識」については、ネット依存傾向が高いほど値が高い傾向が見られ、依存傾向「高」の生徒は、全体平均に比べて0.2点超高かった。

これらを踏まえると、依存傾向「高」の生徒は、対人関係が比較的希薄と意識し、共感し支えてくれる人の存在、緊密な家族関係といった、充実した人間関係を形成していると感じている割合が低いことが窺える。(1)において、友だち、親に対して「不満」と回答した割合が顕著に高かったこととも整合的である。また、「公的自意識」の高さは、ネット利用においても自己イメージを気にする行動につながり、ソーシャルメディア利用時の負担感の高さの要因になっている可能性がある。

【図 5-3 本調査で用いた心理尺度】

心理傾向の種類	設問箇所	出典
① 社交性	<ul style="list-style-type: none"> ・人といっしょにいるのが好きだ ・人づきあいの機会があれば、よこんで参加する ・人とのつきあいは私にとっていつも刺激的だ 	Buss,A.H. (1986) Social Behavior and Personality, Lawrence Erlbaum Assoc Inc. (A.H.パス著・大淵憲一監訳『対人行動とパーソナリティ』,北大路書房,1991)より抜粋。
② 抑うつ	<ul style="list-style-type: none"> ・気分が沈んで憂うつになることがよくある ・いまの生活はかなり充実している ・夜よくねむれない 	Zung,W.W.K. (1965) A Self-rating Depression Scale. Archives of General Psychiatry, 12,63-70.より抜粋。邦訳は福田一彦・小林重雄(1983)『日本版自己評価式抑うつ性尺度(SDS)使用手引き』三京書房を参考に一部改編。
③ 公的自意識	<ul style="list-style-type: none"> ・自分が他人にどう思われているのか気になる ・自分についての噂が気になる ・他人からの評価を考えながら行動する ・人前で何かをするとき、自分のしぐさや姿が気になる 	菅原健介(1984)「自意識尺度(self-consciousness scale)日本語版作成の試み」『心理学研究』,55,184-188.より抜粋。
④ ソーシャルサポート	<ul style="list-style-type: none"> ・あなたが落ちこんでいると、元気づけてくれる人がいる ・日頃からあなたの実力を評価し、認めてくれる人がいる ・あなたが人間関係に悩んでいると知ったら、いろいろと解決方法をアドバイスしてくれる人がいる ・あなたが不満をぶちまけたいときは、聞いてくれる人がいる 	久田満・千田茂博・箕口雅博(1989)「学生用ソーシャルサポート尺度作成の試み(1)」『日本社会心理学会第30回大会発表論文集』,143-144.より抜粋。
⑤ 孤独感	<ul style="list-style-type: none"> ・私には、頼りにできる人がだれもない ・私はまわりの人たちとうまくいっている ・私は、まわりの人たちと興味や考え方があわないと思うことがよくある 	工藤力・西川正之(1983)「孤独感に関する研究(Ⅰ)―孤独感尺度の信頼性・妥当性の検討―」,『実験社会心理学研究』Vol.22(2),99-108.所載の改訂版UCLA孤独感尺度邦訳版より抜粋。
⑥ 家族凝集性	<ul style="list-style-type: none"> ・私の家族では、自由な時間はいっしょに過ごしている ・私の家族は、みんなで何かをするのが好きである ・私の家族は、困ったとき、家族の誰かに助けを求める 	草田寿子・岡堂哲雄(1993)「家族関係測定法」『心理検査学』垣内出版,573-581.より抜粋。
⑦ 友人関係の取り方	<ul style="list-style-type: none"> ・友だちと分かりあおうとして、少しくらい傷ついても構わない ・できるだけ相手の機嫌を損ねたくない ・できるだけ敵は作りたくない ・どんな友だちとも仲良しでいたい 	落合良行・佐藤有耕(1996)「青年期における友達とのつきあい方の発達の变化」『教育心理学研究』,44,55-65. 杉浦健(2000)「2つの親和動機と対人的疎外感との関係」『教育心理学研究』,48,352-360.より抜粋。

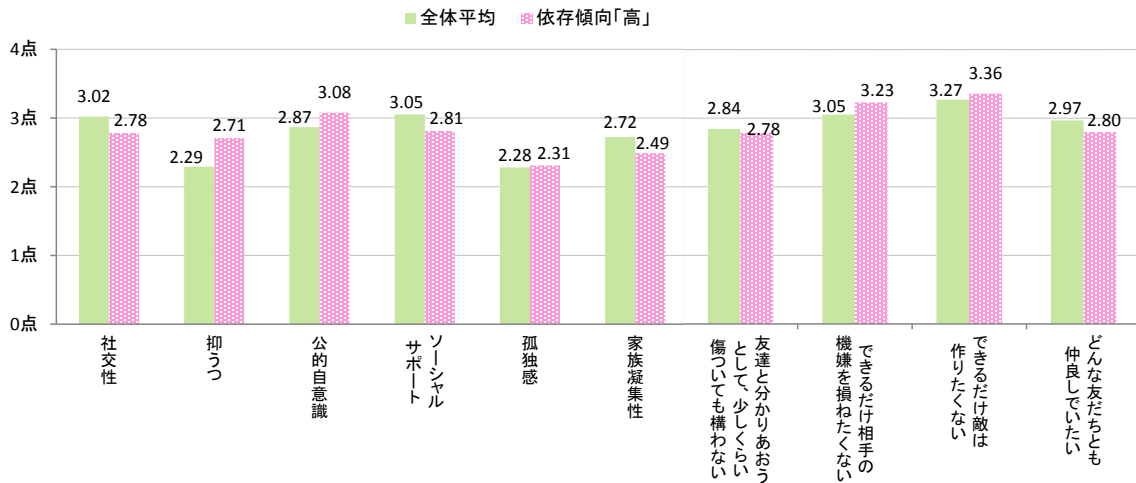
また、友人関係の取り方については、ネット依存傾向が高い人ほど、「どんな友達とも仲良しでいたい」の値が低い傾向が見られ、依存傾向「高」の人で 0.2 点弱低い結果となった。また、依存傾向が高くなるほど、「友だちと分かりあおうとして、少しくらい傷ついても構わない」の値が低い傾向も見られる。

さらに、ネット依存傾向の高い人ほど「できるだけ相手の機嫌を損ねたくない」、「できるだけ敵は作りたくない」の値が高い傾向が見られた。依存傾向「高」の生徒では、全体平均と比較すると、特に「できるだけ相手の機嫌を損ねたくない」が 0.2 点弱高い。

これらの結果を総合すると、ネット依存傾向の高い人ほど、幅広く友だちを持つということにも、深い人間関係をするということについても回避的であり、人から拒絶されることへの不安から、目先の対立を避けることを優先する傾向が見られる。

【5-4 心理尺度ごとの算定結果】

※ 分析母数は有効回答者全体



		社交性	抑うつ	公的自意識	ソーシャルサポート	孤独感	家族凝集性	友達と分かりあおうとして、少しくらい傷ついても構わない	できるだけ相手の機嫌を損ねたくない	できるだけ敵は作りたくない	どんな友だちとも仲良しでいたい
全体		3.02	2.29	2.87	3.05	2.28	2.72	2.84	3.05	3.27	2.97
性別	男	3.01	2.28	2.87	2.87	2.36	2.63	2.82	3.07	3.23	2.97
	女	3.03	2.30	2.87	3.22	2.21	2.81	2.86	3.03	3.31	2.96
学年	1年生	3.00	2.26	2.87	3.06	2.27	2.74	2.83	3.06	3.29	3.01
	2年生	3.01	2.31	2.87	3.03	2.28	2.70	2.84	3.06	3.27	2.97
	3年生	3.06	2.31	2.86	3.07	2.30	2.73	2.85	3.03	3.25	2.91
スマートフォン利用	利用	3.05	2.29	2.88	3.08	2.27	2.74	2.85	3.05	3.28	2.99
	非利用	2.85	2.29	2.81	2.87	2.32	2.65	2.77	3.05	3.22	2.84
ネット依存傾向	高	2.78	2.71	3.08	2.81	2.31	2.49	2.78	3.23	3.36	2.80
	中	3.00	2.38	2.96	3.02	2.29	2.68	2.83	3.10	3.31	2.96
	低	3.08	2.11	2.72	3.13	2.26	2.81	2.87	2.98	3.22	3.01

以上の結果を踏まえると、依存傾向「高」の生徒には、現実の交友関係の範囲を限定し、友だちとも、家族とも比較的距離を置いた関係であり、現実の人間関係、生活に不満を持っている人が、他の層に比べて高い割合で存在することが窺える。その結果、「ソーシャルメディア上だけの友だち」のような、比較的距離が保て、自己イメージをコントロールしやすい人間関係の比重が高まり、現実から逃避する形で、ネットにのめり込んでしまう傾向につながっていると考えられる。実際、3章(2)においても、依存傾向「高」の生徒については、「現実から逃れるため」「ストレス解消のため」、さらには「新たな友だちをつくるため」にソーシャルメディアを利用する割合が顕著に高い傾向が見られた。結局のところ、先に逃避したい、あるいは充実感のない現実があり、その現実からの逃

避先としてネットを選んでいる可能性があるのではないか。

この点、先行研究である橋元良明、小室広佐子、小笠原盛浩、大野志郎、河井大介、天野美穂子、堀川裕介『ネット依存の要因—2011年調査』（安心ネットワークづくり促進協議会委託研究報告書、2012）において、ソーシャルサポート、すなわち、周囲の共感や肯定的な評価をしてくれる人間関係があることが依存傾向の抑止に繋がる可能性が指摘されているところである。発達の過程にある青少年の場合には、生徒自身の性格や家庭環境、家庭や学校における人間関係が依存傾向を誘発しやすいことを念頭に置いた上で、ソーシャルサポートの充実にも配慮することが有効である可能性がある。

一方、ソーシャルメディアの利用が一般化しつつある昨今では、人間関係充実型の依存傾向「高」層も存在する可能性がある。社交性が高い人は、現実の対面でもネット上でも積極的な交友関係を持つことが想定されるからである。すなわち、現実の人間関係も充実しているが「ソーシャルメディア上だけの友だち」も沢山おり、ソーシャルメディアを利用する時間が比較的長いというケースが増加する可能性も否定できない。ただし、このような層については、ネット利用の目的において現実からの逃避という要素が少ないため、ネットの行き過ぎた利用については、適切な自己管理を促すという点に問題が収斂しやすいと考えられる。

6 おわりに

本調査研究は、昨今のスマートフォン、ソーシャルメディアの急速な普及により、「ソーシャルメディア依存」といった新たな形態の依存傾向の増加が懸念され、ネット依存が社会問題化しつつあることを背景に実施したものである。本調査研究は、スマートフォンの利用実態、家庭や友人関係などの利用を取り巻く環境に加え、本人の心理傾向まで幅広く調査し、依存傾向との関係の分析を試みることを目的として実施された。

また、共同研究者である橋元良明教授ほかの先行研究や、総務省情報通信政策研究所の「青少年のインターネット依存の現状に関する調査研究」（2012）（橋元良明、大野志郎、天野美穂子、堀川裕介との共同研究）における依存傾向判定結果の不安定さを踏まえ、本調査では、現在、最も国際的に利用されている依存尺度そのものの課題について、敢えて問題提起することとした。すなわち、ネット依存傾向については、ネットの利用により日常生活、社会生活に現に悪影響が及んでおり、本人も悪影響が発生していることを理解しつつ、なお利用をコントロールできないという客観的な事実をより勘案できる手法で判定することが必要ではないか、ということである。

このように、本調査では、依存尺度自体に課題を提起したこともあり、当該尺度による依存傾向の判定結果自体、すなわち高校生のどの程度の割合が依存傾向「高」であったか、という数値自体の評価は行っていない。本調査では、依存傾向「高」に分類された生徒が、いわゆる「ネット依存」として医学的な治療が必要な者とは言えないことを留保しつつ、なお、依存傾向「高」の中には、「ネット依存」が懸念される層が含まれるという推定により、依存傾向「高」の層に顕著に見られる特性に焦点を当て、その人物像や行動を浮かび上がらせることに注力した。

本報告書内で何度か指摘しているとおり、インターネットの利用そのものは、依存尺度のベースとなったギャンブルとは異なり、一般的には、利用それ自体が悪いとされることではない。確かに、ネット、特にソーシャルメディアという比較的新しいメディアの出現により、デジタルネイティブではない世代が体験したことがない、新たな負の部分が発生していることは事実である。しかしながら、総合的に見ればインターネットや情報通信機器は、日常生活でも、さらには教育の分野でも、適切に利活用することにより、負の部分に圧倒的に上回るメリットをもたらすものである。

ウェアラブルを待たずとも、モバイル等により常時ネットに接続している環境が整いつつある中、ただ単にネットの各種サービスの利用を制限することは、リテラシーの向上や、情報通信を活用した新たな創造性を育む観点からも、必ずしも得策とは言えないだろう。あくまでも、「上手に使う」という観点からの啓発とともに、本人の自己管理を促すことが必要である。また、家族、友だちなどとの人間関係の希薄さや、現実生活への不満が、ネットへの逃避の一因となるという結果を踏まえれば、そもそも現実の生活における人間関係の充実や、自己肯定感の形成を促すことが重要であると言えるだろう。