

〔調査報告〕スマートフォン等の利用に関する実態  
—愛知東邦大学1年生と東邦高校全生徒—

今 津 孝次郎  
正 岡 元  
大 勝 志津穂  
照 屋 翔 大  
伊 藤 龍 仁

愛知東邦大学

## 〔調査報告〕スマートフォン等の利用に関する実態

### —愛知東邦大学1年生と東邦高校全生徒—

今 津 孝次郎  
正 岡 元  
大 勝 志津穂  
照 屋 翔 大  
伊 藤 龍 仁

#### —目次—

- I 問題
- II 調査の内容・方法・分析法
- III 調査結果
- IV 考察と提言

## I 問題

スマートフォン（以下「スマホ」）が2010年代に入ってから一気に普及し、この4年ほどの間に今や生活必需品となって、大人から子どもまで当たり前のように毎日使用している。それまでのケータイ（いわゆる「ガラケー」）とは異質で、パソコンに近い機能を持ち、ネットに接続しやすいスマホが実に便利なメディア・ツールになっていることは言うまでもない。写真映像も手軽に収録できるし、ゲームや音楽など手軽な遊具としての機能も兼ね備えている。しかし、この新メディア機器があまりにも急速に流布したため、スマホのメリット・デメリットをはじめ機器としての特質について詳細な知識を持たないまま、多くの人々が野放図に使っているなかでさまざまなスマホ問題が生じ、大きな社会問題になっている。機器は急速に「進化」しているが、人間にとって果たして「進歩」と言えるのかどうか。全国の諸大学と同様に、愛知東邦大学でも情報化が進む一方で、学生のスマホ利用実態にはさまざまな問題が生じている。

そこで、本学で同じような問題関心をもつ教員有志が「メディアリテラシー研究会」を組織し、まずは学生のスマホ等（ケータイやタブレットを含める）の利用実態を調べて、対応策を検討するための基礎資料を集めることになった。そして、スマホに関して生徒指導上の課題を抱える東邦高校でもほぼ同じ形式で実態調査を実施することになった。本稿はその調査報告である。

## Ⅱ 調査の内容・方法・分析法

(1) **調査内容**：スマホの利用実態に関する質問事項と生活状況（心身失調を含む）に関する質問事項について、短時間（2～3分）で回答しやすいように、A4判2頁に収めた。回答は選択肢から記号で選ぶ形式である。

(2) **調査実施方法**：大学生については2014年4月に新入年がスマホを学内LANに接続する機会を利用して、スマホから直接回答入力する方法によった。したがって、対象は3学部の全1年生である。入学直後なので、実態は高校3年生の日常に近いものと言える。大学生活が進むにしたがいどう変化するかは、今後追跡調査をする必要がある。東邦高校については同じく4月に、全3学年全クラスを対象に集合調査法で調査票を用いて実施した。各担任が調査票のデータをエクセルに入力し、それらを集めデータ化した。

(3) **結果の集計**：回収数は大学1年生が244で回収率は72.4%（在籍数337）、高校全学年生徒が1,684で、回収率は95.8%（在籍数1,758）である。集計は属性別の単純集計と、スマホ利用実態と生活の諸状態のクロス集計をおこなった。なお、無回答は除外して集計したので、各表の合計は一致していない。焦点となったのは「ネット依存症」と「ネット依存症予備群」がどの程度認められるか、両者が生活の諸状態といかなる関係をもっているのか、である。この点について次に説明したい。

(4) **分析視点としての「ネット依存症」**：ここで言う「ネット依存症」は、広く気軽に言われている「ネット依存」とは異なる。単に「ネット依存」と言うのは、現代人の多くがパソコンやケータイ・スマホを日常的に使用していることであり、高度に情報化が進んだ今の生活のなかではネットがすっかり根付いている状態を指す。

これに対して、「ネット依存『症』」というのはそれほど多いわけではないが、メディア機器に依存しすぎる実態が日常化して、心身が「病理」状態を呈している特別のケースである。たとえば、常にスマホを携帯して、トイレや風呂の中まで持ち込み、寝るときも枕元に置いたままとか、スマホを使いながら歩いていて誰かとぶつかったり、駅校内ではホームへ転落したりする事故も、単なる依存を超えて、病的な依存症に近い状態だと言ってよい。スマホがいったん身体から離れると「不安感」や「焦燥感」を覚えたり、メールが来ないとイライラして攻撃的な心理状態になったり、オンラインのゲームや音楽に埋没して昼夜逆転の生活リズムに陥って不眠や体調不良、抑うつにまで悪化したり、思考力や判断力が散漫になって勉強への集中力が低下したり、バーチャルな世界が本当の現実であるように感じたりするような、本格的な病理状態を指す。

「ネット依存症」はまだ医学用語ではないが、まもなく正式に登録される見込みである<sup>(1)</sup>。アメリカや韓国では「ネット依存症」の治療機関は珍しくないが、日本でもアルコール中毒症の治療機関である「久里浜医療センター」に全国初の「ネット依存治療部門」が2011年に設置され、民間の病院での治療部門も少しずつ広がりつつある。スマホ依存が無自覚なまま昂じていくと、健康的に使用できる状態から「ネット依存症予備軍」に移行し、それが「依存症」に陥っていか

ないとも限らない。

それだけに、実に身近なメディア・ツールであるスマホ利用の仕方について高校生や大学生がもっと自覚的になり、「ネット依存症（予備軍）」に移行しないように、利用者自身も家庭や学校でメディアの特性を正確に知って、適切な使い方ができるような知識・技術・態度を身に付けるために「メディアリテラシー」学習を推進する必要がある。スマホの危険性については個別的に指摘されてはいるが、小・中・高・大学生にとって、こうした総合的な学習課題の重要性がようやく各方面で提起されるようになってきた<sup>(2)</sup>。

（５）ネット依存の度合いを測る基準：「ネット依存症」の判定基準は医学的にもいまだ確立していないが、本調査では一定の操作を施して、独自に三段階の依存度を区分する。もちろん、これとは別の操作法で別の基準によれば、依存度の測定も変わってくることに留意されたい。

①依存度「小」（特に問題は無いと考えられる）②依存度「中」（「ネット依存症予備軍」に入ると考えられる）③依存度「大」（明らかに「ネット依存症」と捉えてよい。いわば「スマホ中毒症」である）

操作の手順は以下のように設定した。

- 1) 問4でスマホ行動の諸相を10項目挙げて、該当するかしないかをチェックしてもらう。
- 2) チェックが2個までの場合は依存度「小」、3～5個の場合は依存度「中」、6個以上の場合は依存度「大」とそれぞれ判定する。
- 3) これはかなり慎重な個数設定で、5個以上でも依存度「大」と判定してもよいほどである。

【問4】-----

- 1  いつもケータイまたはスマホあるいはタブレットを手に入れている。  
(以下の項目ではケータイ・スマホ・タブレットを合わせて「端末」（たんまつ）と表記)
  - 2  毎日のように夜おそくまで端末でネットを使っている。
  - 3  ネット検索が楽しくてしかたがない。
  - 4  食事中でも端末をいじくっている。
  - 5  オンラインゲームに熱中してしまう。
  - 6  勉強中や授業中に、関連する字句や事項などを調べる意外にも、つい端末に手が伸びて、勉強や授業に関係ない内容を見てしまう。
  - 7  同性や異性の友人に電話やメールをすることが一番の楽しみである。
  - 8  電話がつながらないか、メールの返事がすぐに来ないとイライラする。
  - 9  電話やメール、ネットができない状態が続くと気分が不安定になる。
  - 10  電池が切れて、充電できないとイラつく。
-

### Ⅲ 調査結果

#### 1. 大学1年生調査

##### (1) スマホ等のメディア機器所有

問2でスマホ等のメディア機器の所有をたずねた。一人で複数所持している場合もあるので、合計は回答者数を上回っている。表Ⅲ-1-1では、スマホが圧倒的で全体の90%を超え、ケータイは少ない。タブレットについては男子の方が所有している者が目立つ。

##### (2) 使用時間

問3でスマホ等すべてを合わせた毎日の平均的使用時間をたずねた。表Ⅲ-1-2のように、全体では2～4時間が3割強と一番多くを占め、続いて4～6時間が2割強である。2時間以内は1割強と少なく、反対に8時間以上が2割近くに達している。6時間以上を合計すると3割(69人)となる。本学学生の場合、毎日4時間の使用時間内か、それ以上かで大きく二つのグループに分かれるようである。また、男女差が見られ、女子の方の使用時間が長い。4時間以内では男子が54.1%であるのに対して女子は33.0%で、4時間以上では男子が45.9%であるのに対し、女子は67.0%を占める。

表Ⅲ-1-1 所有するメディア機器

〔実数＝複数回答〕

メディア機器	全体	男	女	経営	人間	教育
ケータイ	8	2	6	2	5	1
スマホ	230	139	88	56	111	62
タブレット	15	14	1	4	6	5
計	253	155	95	62	122	68
〔在籍総数〕	337	—	—	133	133	71

表Ⅲ-1-2 メディア機器使用時間〔実数・(%)〕

(無回答は除く＝以下同様)

使用時間	全体	男	女	経営	人間	教育
① 2時間以内	30(13.1)	17(12.6)	13(14.3)	6(11.1)	19(16.8)	5(8.1)
② 2～4時間	75(32.6)	56(41.5)	17(18.7)	15(27.8)	39(34.5)	20(32.8)
③ 4～6時間	56(24.3)	29(21.5)	27(29.7)	13(24.1)	26(23.0)	17(27.9)
④ 6～8時間	27(11.7)	16(11.8)	11(12.0)	9(16.7)	11(9.8)	7(11.5)
⑤ 8時間以上	42(18.3)	17(12.6)	23(25.3)	11(20.3)	18(15.9)	12(19.7)
計	230(100.0)	135(100.0)	91(100.0)	54(100.0)	113(100.0)	61(100.0)

##### (3) スマホ等の依存度

先ほど述べた問4に関する操作手順によって、依存度の「小」「中」「大」を区分して、それぞれの割合を示すと表Ⅲ-1-3のようになった。全体では依存度「小」は6割を超えており、この層はまず特に問題は無いと言える。ただ、依存度「大」が1割弱あって、この層は明らかな「ネット依存症」に陥っていると判断できよう。そして依存度「中」が3割近くあって、「ネット依存

症予備軍」と考えられる。この層が「小」に移るか、「大」へ移行するかが焦点となる。

性別では男子に比べて女子の「小」の割合がやや低く、「中」の割合がやや高い。また、学部別に差異があり、経営学部では「大」の割合がやや高く、教育学部では「中」の割合がやや高い。人間学部が「小」の割合が3学部中もっとも高く、「中」と「大」の割合がもっとも低い。

#### (4) 使用時間と依存度

一般にスマホ依存度はその使用時間が長くなるほど高まるのではないと思われるので、依存度と使用時間の関係についてクロス集計を試みた。表Ⅲ-1-4によると、概して依存度「小」の場合は使用時間が短く、依存度「大」は使用時間が長くなっている。

ただ、依存度「小」のなかにも6時間以上使っている場合があり、依存度「中」では4時間以内と4時間以上がちょうど半分の割合を示し、依存度「大」のなかにも2時間以内というケースがある。もちろん、使用時間が正確に回答されていたかどうかという問題を除いて考えると、使用時間が長くなると依存度も高まるというおおよその傾向はあるとしても、両者は必ずしも相関しているとは限らない。短くても依存度が高まることもあり、長くても依存度は低いという場合がある。結局のところ、「使用時間」の要因と、「メディア機器への過度の親和性」という心理的の双方を勘案する必要があることが分かる。

表Ⅲ-1-3 依存度 [実数・(%)]

依存度	全体	男	女	経営	人間	教育
小	162(66.4)	104(69.8)	56(60.9)	34(58.6)	89(73.6)	38(59.4)
中	66(27.0)	36(24.2)	29(31.5)	16(27.6)	27(22.3)	23(35.9)
大	16( 6.6)	9( 6.0)	7( 7.6)	8(13.8)	5( 4.1)	3( 4.7)
計	244(100.0)	149(100.0)	92(100.0)	58(100.0)	121(100.0)	64(100.0)

表Ⅲ-1-4 使用時間と依存度 [実数・(%)]

使用時間 \ 依存度	小	中	大
① 2時間以内	26(17.0)	3( 5.3)	1( 6.7)
② 2~4時間	58(37.9)	17(30.4)	0( 0.0)
③ 4~6時間	33(21.6)	13(23.2)	5(33.3)
④ 6~8時間	13( 8.5)	9(16.1)	5(33.3)
⑤ 8時間以上	23(15.0)	14(25.0)	4(26.7)
計	153(100.0)	56(100.0)	15(100.0)

#### (5) 依存度と生活状況（心身失調を含む）

本調査の一番のねらいは、依存度と生活状況との間にどのような関係が見られるか、とりわけ心身状態や学習・通学の意欲に対してスマホ等への依存がどのように影響を及ぼしているかを検討することである。問5ではさまざまな生活状況を挙げて、それぞれについてどの程度「感じる」かどうかをたずねた。a 心身の状態をたずねるもの（①、②、③、⑤、⑥、⑦、⑧）と、b

勉強に関するもの(④、⑨)そしてc対人関係に関するもの(⑩)である。

ここで探りたかったのは、依存度との関係が見られる項目と、そうでない項目を見分けることである。もちろん、ここで言う「関係」とは「相関関係」を指し、「因果関係」を意味していない。スマホ等への依存が原因で生活状況に影響がでるということではなくて、あくまでスマホ等への依存との間に関係があるかどうかを明らかにすることである。大学生調査は回答実数が少ないので、統計解析上の相関関係を測定することは難しく、ましてや因果関係の解明までには至らなかった。ただ、スマホ論議は一般に表面的・短絡的に流されて、種々の問題を単純にスマホのせいにしてがちである。しかし、諸問題の根本原因としては家族関係や学校での勉強や友人関係の実態、将来の進路選択に対する不安などに潜んでいることが想定される。その結果、スマホに居場所を見出してはのめり込んで依存傾向が強くなるのかもしれない。そこで、依存度との関係の結果を表Ⅲ-1-5に掲げる。

#### a 心身状態について (①、②、③、⑤、⑥、⑦、⑧)

「①朝、起きにくい」ことを「ときどき感じる」のは、依存度にかかわらず半数近くが答えているが、依存度が弱いほど「あまり感じない」の回答者が多く、依存度が強いほど「いつも感じる」の回答者が多い。また、依存度が「大」では、その7割以上が「②昼間に眠くなる」ことを「いつも感じる」と答えている。

「②昼間に眠くなる」は依存度が強まるにつれて「いつも感じる」割合が高くなっている。スマホの利用の仕方と生活リズムの乱れに関係があることを示している。

「③からだがだるい」「⑤頭痛」「⑥吐き気」「⑦視力低下」については、いずれも依存度「大」で「いつも感じる」が他の場合と比べて際立っている。①②とも併せて、スマホの利用の仕方が身体状態と関係していることを示しているといえる。

以上①②③⑤⑥⑦のような身体状況としては、もちろんさまざまな要因が考えられる。部活やバイトをはじめ各個人の生活環境を考慮する必要があることは言うまでもないが、スマホの使用の仕方が無関係ではないことは裏付けられていると言ってよい。

また、「⑧体力不足」については、依存度が強まるほど「あまり感じない」の回答率が減って、逆に「いつも感じる」の回答率が上昇している。スマホへの依存が強まれば、身体全体を動かすことは少なくなるから、体力不足を感じるのは当然のなりゆきである。

#### b 勉強について (④、⑨)

勉強との関係を二つの項目で探った。まず、「④授業を休みたい」については依存度「小」「中」では差が無く、6割ほどが「あまり感じない」と答え、「ときどき感じる」は3割余りであるのに対して、依存度「大」では「あまり感じない」が26.7%に止まり、「いつも+ときどき感じる」が73.4%に達している。スマホ依存に陥ると授業出席にも悪影響の及ぶことが推測できる。また、「⑨勉強に意欲が出ない」については、依存度「小」「中」では差が無く「ときどき感じる」が共に半数余りであるのに対し、依存度「大」では「あまり感じない」回答は無く、「いつも感じる」では「小」「中」の割合の2倍以上で64.3%に至る。

もちろん、勉学意欲や学習習慣は種々の要因に左右される。大学での授業内容が自分の興味関心に合うものかどうか。あるいは将来の自分の進路に見合った勉学だと感じられるかどうか、などの側面を見落とすことはできない。しかし、以上の調査結果に示されているように、勉学の意欲や学習習慣にとって、とくに依存度「大」の場合に障害が生じやすいことは明らかであろう。

⑩ 対人関係に関して (⑩)

「対人関係がうまくいかない」については、依存度が強くなるにしたがって「あまり感じない」の回答率が低くなっている。それに対して「いつも感じる」の回答は依存度「大」で半数を超え、一方、依存度「小」「中」では1割程度の回答率で違いが見られる。やはり、依存度「大」では対人関係がうまくいかないことが増えるようである。メール中心のコミュニケーションでは、主に文字に基づくから、面接によるものとは違って文字の使い次第で誤解や感情的齟齬を生じやすい状況が多く、依存度が強いと自己中心の考え方や行動に陥りやすくなることも考えられる。

表Ⅲ-1-5 依存度と心身失調等との関係〔%〕

① 朝、起きられない

依存度	あまり感じない	ときどき感じる	いつも感じる	計
小	27.5	49.4	23.1	100
中	16.7	53	30.3	100
大	6.3	50	43.8	100

② 昼間に眠くなる

依存度	あまり感じない	ときどき感じる	いつも感じる	計
小	13.9	60.1	25.9	100
中	9.2	53.8	36.9	100
大	0	25	75	100

③ 身体がだるい

依存度	あまり感じない	ときどき感じる	いつも感じる	計
小	43.6	44.2	12.2	100
中	37.9	43.9	18.2	100
大	12.5	43.8	43.8	100

④ 授業を休みたい

依存度	あまり感じない	ときどき感じる	いつも感じる	計
小	59.7	35.2	5	100
中	60.9	32.8	6.3	100
大	26.7	46.7	26.7	100

⑤ 頭痛

依存度	あまり感じない	ときどき感じる	いつも感じる	計
小	60.4	36.2	3.4	100
中	52.5	44.1	3.4	100
大	33.3	46.7	20	100

⑥ 吐き気

依存度	あまり感じない	ときどき感じる	いつも感じる	計
小	84	14.6	1.4	100
中	74.2	24.2	1.6	100
大	40	53.3	6.7	100

⑦ 視力低下

依存度	あまり感じない	ときどき感じる	いつも感じる	計
小	42	43.3	14.7	100
中	53.8	27.7	18.5	100
大	38.5	23.1	38.5	100

⑧ 体力不足

依存度	あまり感じない	ときどき感じる	いつも感じる	計
小	28.5	49.7	21.9	100
中	14.1	48.4	37.5	100
大	0	56.3	43.8	100

⑨ 勉強に意欲が出ない

依存度	あまり感じない	ときどき感じる	いつも感じる	計
小	25.6	50.6	23.7	100
中	12.5	59.4	28.1	100
大	0	35.7	64.3	100

⑩ 対人関係がうまくいかない

依存度	あまり感じない	ときどき感じる	いつも感じる	計
小	47.2	42.2	10.6	100
中	28.1	59.4	12.5	100
大	15.4	30.8	53.8	100



## 2. 高校生全学年調査

### (1) スマホ等のメディア機器所有

問2でスマホ等のメディア機器の所有をたずねた。一人で複数所持している場合もあるので、合計は回答者数を上回っている。表Ⅲ-2-1では、スマホが圧倒的で全体の8割を超え、ケータイとタブレットも1割弱が所有している。性別でそれほど目立った違いは見られない。

### (2) 使用時間

問3でスマホ等すべてを合わせた毎日の平均的使用時間をたずねた。表Ⅲ-2-2のように、全体では2～4時間が4割強と一番多くを占め、続いて2時間以内が3割弱、4～6時間が2割弱である。6～8時間そして8時間以上使用している生徒もいて、合わせると1割を超す。

また、男女差が見られ、女子の4時間以上使用の割合が36.4%で男子の22.1%を超えており、一般に女子の使用時間の方が長い。学年別にはそれほど大きな相違は認められない。

表Ⅲ-2-1 メディア機器所有

[実数＝複数回答]

メディア機器	全体	男	女	1年	2年	3年
ケータイ	161	76	85	62	43	56
スマホ	1541	688	851	476	570	495
タブレット	161	79	82	72	45	44
計	1863	843	1018	610	658	595
〔在籍総数〕	1758	—	—	549	646	563

表Ⅲ-2-2 メディア機器使用時間 [実数・(%)]

(無回答は除く＝以下同様)

使用時間	全体	男	女	1年	2年	3年
① 2時間以内	470(28.2)	266(35.0)	204(22.5)	175(33.5)	151(24.6)	144(27.0)
② 2～4時間	700(42.0)	326(42.9)	372(41.1)	213(40.8)	262(42.8)	225(42.2)
③ 4～6時間	327(19.6)	115(15.1)	212(23.4)	101(19.4)	117(19.1)	109(20.5)
④ 6～8時間	105( 6.3)	29( 3.8)	76( 8.4)	23( 4.4)	51( 8.3)	31( 5.8)
⑤ 8時間以上	66( 3.9)	24( 3.2)	42( 4.6)	10( 1.9)	32( 5.2)	24( 4.5)
計	1668(100.0)	760(100.0)	906(100.0)	522(100.0)	613(100.0)	533(100.0)

### (3) スマホ等への依存度

問4に関する操作手順によって、依存度の「小」「中」「大」を区分し、それぞれの割合を示すと表Ⅲ-2-3のようになった。大学1年生とほぼ似通った結果である。全体では依存度「小」が60%で、この層は特に問題は無いと言える。一方、依存度「大」は5.8%あり、少数ではあるが、この層は明らかな「ネット依存症」に陥っていると判断できよう。そして依存度「中」も34.2%あって、「ネット依存症予備軍」と考えられる。この層が今後「小」へと変化するか、「大」へ移動するかが焦点となる。

性別では男子に比べて女子の「小」の割合がやや低く、「中」と「大」の割合がやや高い。学年別では1・2年生と比べて3年生の「小」の割合がやや高く、「中」と「大」の割合がやや低

い。3年生になったことで、大学受験など1年後の進路の準備に力を入れ始めた表れであろうか。

#### (4) 使用時間と依存度

一般にスマホ依存度はその使用時間が長くなるほど高まるのではないかと思われるので、依存度と使用時間の関係についてクロス集計を試みた。表Ⅲ-2-4によると、概して依存度「小」の場合は使用時間が2～4時間以内に止まり、依存度「大」の場合は6～8時間以上と使用時間が長くなっている。

表Ⅲ-2-3 依存度 [実数・(%)]

依存度	全体	男	女	1年	2年	3年
小	1010(60.0)	510(66.4)	498(54.5)	315(59.7)	347(56.4)	348(64.3)
中	576(34.2)	227(29.6)	348(38.1)	184(34.8)	226(36.7)	166(30.7)
大	98(5.8)	31(4.0)	67(7.3)	29(5.5)	42(6.8)	27(5.0)
計	1684(100.0)	768(100.0)	913(100.0)	528(100.0)	615(100.0)	541(100.0)

表Ⅲ-2-4 使用時間と依存度 [実数・(%)]

使用時間	小	中	大
① 2時間以内	385(38.5)	80(14.1)	5(5.0)
② 2～4時間	423(42.3)	250(44.1)	27(26.7)
③ 4～6時間	145(14.3)	155(27.3)	27(26.7)
④ 6～8時間	32(3.2)	58(10.2)	15(14.9)
⑤ 8時間以上	15(1.5)	24(4.2)	27(26.7)
計	1000(100.0)	567(100.0)	101(100.0)

#### (5) 依存度と生活状況（心身失調を含む）

先述のように、本調査の一番のねらいは依存度と生活状況との間にどのような関係が見られるか、とりわけ心身状態や学習・通学の意欲に対してスマホ等への依存がどのように影響を及ぼしているかを検討することである。問5ではさまざまな生活状況を挙げて、それぞれについてどの程度「感じる」かどうかをたずねた。a心身の状態をたずねるもの（①、②、③、④、⑥、⑦、⑧）と、b勉強に関するもの（⑤、⑨）そしてc対人関係に関するもの（⑩）である。結果は表Ⅲ-2-5にまとめて掲げた。

##### a心身状態について（①、②、③、④、⑥、⑦、⑧）

「①朝、起きにくい」については、依存度「小」と「中」ではあまり違いがないが、「大」では「あまり感じない」割合が低く、「いつも感じる」割合が49.5%と半数近い。同様の傾向は「②夜、寝付きにくい」にも見られる。

「③昼間に眠くなる」「④身体がだるい」「⑥頭痛」「⑦視力低下」については、依存度が強まるにつれて「あまり感じない」の割合が低くなり、「いつも感じる」割合が高くなる。①～④、⑥～⑦の結果を総合すると、他にも生活条件の諸要因を勘案する必要はあろうが、スマホの利用の仕方と生活リズムの乱れや、身体不調に一定の関係があることが分かる。

また、「⑧体力不足」については、依存度が強まるほど「感じない」の回答率が減って、逆に「感じる」の回答率が上昇している。スマホへの依存が強まれば、スマホに関わる時間が増え、身体活動をする時間が減ることも考えられるため、体力不足を感じるのは当然だとも言える。

**b 勉学に関して (⑤、⑨)**

勉学との関係を2項目から探った。まず、「⑤学校に通いたくない」については依存度が強まるにつれ、「感じない」の割合が減り、「感じる」の割合は増加する。また、「⑨勉強に意欲が出ない」については、依存度が強まるにつれ「あまり感じない」の割合が減り、「ときどき感じる」の割合が高まる。かといって、「いつも感じる」の割合が増えるというわけではない。

**c 対人関係に関して (⑩)**

「対人関係がうまくいかない」については、依存度が強くなるにしたがって「あまり感じない」の回答率が低くなっている。それに対して「ときどき感じる」の回答は依存度が強まるにつれて増加する。特に依存度「大」では「いつも感じる」の割合が「小」「中」の場合より倍となっている。やはり、依存度「大」では対人関係がうまくいかないことが増えるようである。メール中心のコミュニケ

表Ⅲ-2-5 依存度と心身失調等との関係[%]

**①朝、起きられない**

依存度	あまり感じない	ときどき感じる	いつも感じる	計
小	18.9	52.7	28.4	100
中	14.3	48.3	37.4	100
大	9.5	41.1	49.5	100

**②夜、寝付きにくい**

依存度	あまり感じない	ときどき感じる	いつも感じる	計
小	58.7	35.4	5.9	100
中	57.1	36.1	6.9	100
大	42.7	44.8	12.5	100

**③昼間に眠くなる**

依存度	あまり感じない	ときどき感じる	いつも感じる	計
小	8.3	56.8	34.8	100
中	5.3	45.4	49.4	100
大	4.2	30.2	65.6	100

**④身体がだるい**

依存度	あまり感じない	ときどき感じる	いつも感じる	計
小	27.5	61.7	10.7	100
中	18.7	63.0	18.3	100
大	11.5	61.5	27.1	100

**⑤学校に通いたくない**

依存度	あまり感じない	ときどき感じる	いつも感じる	計
小	51.2	38.9	9.9	100
中	41.8	43.3	14.9	100
大	29.2	50.0	20.8	100

**⑥頭痛**

依存度	あまり感じない	ときどき感じる	いつも感じる	計
小	54.1	40.8	5.1	100
中	47.6	46.2	6.2	100
大	39.8	51.0	9.4	100

**⑦視力低下**

依存度	あまり感じない	ときどき感じる	いつも感じる	計
小	40.4	42.4	17.2	100
中	36.2	42.3	21.5	100
大	30.2	34.4	35.4	100

**⑧体力不足**

依存度	あまり感じない	ときどき感じる	いつも感じる	計
小	35.9	42.9	21.2	100
中	31.8	45.2	23.0	100
大	20.0	53.7	26.3	100

**⑨勉強に意欲が出ない**

依存度	あまり感じない	ときどき感じる	いつも感じる	計
小	60.0	24.9	15.1	100
中	52.6	40.9	6.5	100
大	45.8	51.0	3.1	100

**⑩対人関係がうまくいかない**

依存度	あまり感じない	ときどき感じる	いつも感じる	計
小	54.9	37.9	7.2	100
中	47.9	45.2	6.9	100
大	39.6	46.9	13.5	100

ーションでは主に文字に基づくことから、面接によるコミュニケーションとは違い、文字の使い方次第ですれ違いや誤解が生じやすく、やり取りしているうちに感情的齟齬を生じやすいという特徴をもつことが影響しているのかもしれない。あるいは依存度が強いと自己中心の考え方や行動に陥りやすくなることも考えられる。

## IV 考察と提言

### 1. メディア・コミュニケーション時代の特徴と課題

最近になってスマホ問題が取り上げられるたびに、メディア機器としての危険性が議論されるのが常である。子どもとスマホの場合は特にそうである。しかし、スマホはわずか4年ほど前に登場したばかりの“新参メディア”であり、その長所と短所、あるいはメリットとデメリットについて、さまざまな使用実績に基づいて検証すべき実験段階にあると言える。今回のアンケート調査もそうした検証活動の一環である。

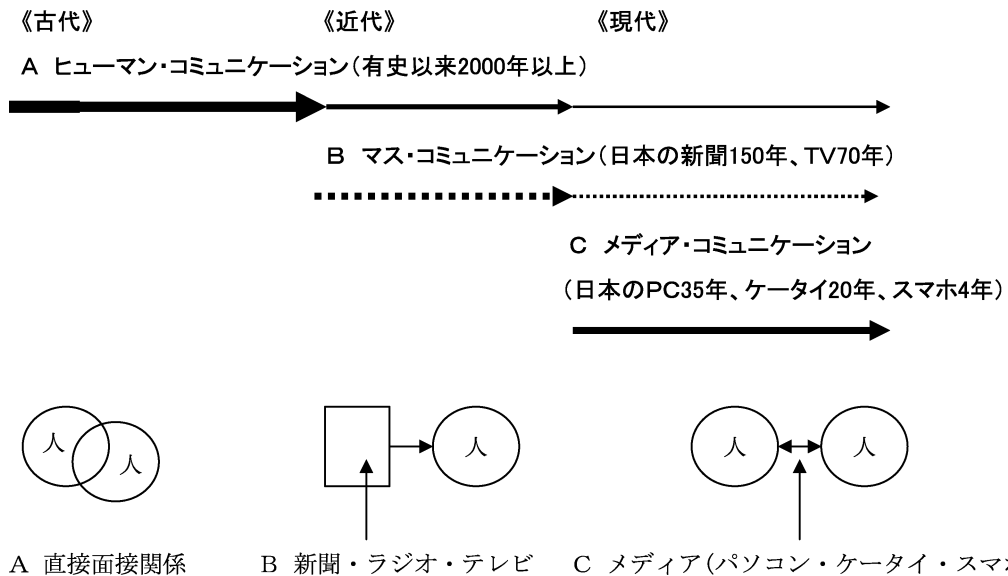
それだけに、とりわけ小中高大で教育を受けている途上の児童・生徒・学生にとって問われるべきはスマホという機器そのものだけでなく、むしろ「人間にとってコミュニケーションとは何か」という根本問題であり、その根本からスマホを新メディアとして位置づけて論じるという論法こそ取られるべきであろう。ところが、小中学生にスマホを使わせるべきかどうか、使うにしてもスマホの使い方をどう制限するか、といったスマホ機器に対する規制論議に終始しているのが大方の傾向である。そこで、人間とコミュニケーションという大きな観点から議論を始めよう。

図IV-1に示すように、人類のコミュニケーションは、Aヒューマン・コミュニケーション、Bマス・コミュニケーション（マス・コミ）、Cメディア・コミュニケーションの三つに大別できる<sup>(3)</sup>。面接関係であるAが人類の有史以来2000年以上も主流であるにもかかわらず、この100年前後にBが登場するとそれが時代の花形になった。ただ、マス・コミは大量の情報を一度に送るという便利さと共に「一方向」性という不便さが限界であった。そこで、この数十年間に「双方向」が可能なCが登場するとBに代わって優勢となり、Aも押しよけるほどになるという大きな変化が生じた。しかし、Cのスタイルがコミュニケーションだと錯覚すると、ノンバーバル（非言語、身振り手振り）を含めた面接対人関係の技能を学習することがおろそかになり、ひいてはソーシャルスキルの習得が不十分になる。今や焦点はAとCの関係である。

現代がメディア・コミュニケーションの時代だからこそ、学校をヒューマン・コミュニケーションの環境で包み込み、人類の主流である面接対人関係によるコミュニケーションの豊かな学習を推進する必要がある。ところが、スマホの出現で青少年の暮らしがメディア中心になりつつあるなかで、ヒューマン・コミュニケーションをどうやって新たな環境下で強化していくのか、全ての学校が問われており、大学も例外ではない。

さらにもう一つ大きな課題を追加しておく、「機械と人間」というテーマである。古くは水力発電や蒸気機関車の発明を挙げるだけでもすぐに気づくように、文明の進歩と共に機械が大き

く発展し、人間の生活も大変革を遂げてきた。近年では輪転機印刷や電話、映画、ラジオ、テレビコンピュータ、携帯電話などの情報メディア機器の「進歩」が著しい。そうした大きな流れのなかにケータイやスマホも位置づけられる。ただし、それらが人間にとって果たして「進歩」と言えるかどうか。機械が先に進歩するとともに、その一方では新たな生活様式に人間がすぐに適応できないというズレがこれまでも観察されてきた。社会変動論者オグバーンによる古典的概念「文化遅滞」にはかならない<sup>(4)</sup>。メディア機器に即して言えば「コミュニケーション」生活のあり方に関するズレである。



図IV-1 コミュニケーションの三類型とその変化

「communication」は伝達や伝播とともに意思疎通という意味がある。動詞「communicate」の原義は「他人と共有する、分かち合う、交換する」である。ところが、おそらくマス・コミが時代の花形になるなかでコミュニケーションの意味は「伝達・伝播」に力点が置かれるようになり、「意思疎通」の面が弱くなっていった。ケータイやスマホを含めて情報メディア機器を通じて、「伝える」ことは実に便利になったが、果たして「意思疎通」とか「意味の共有」が円滑にいつているだろうか。文字を中心にした（それに若干の絵文字や写真、動画）情報表現だけに、面接関係でないと理解し共有できない側面が脱落し、意思疎通に障害が生じて友人関係にトラブルが起きるようなケースとか、詐欺まがいの事件によって中高生が被害を受ける場合も増えている。

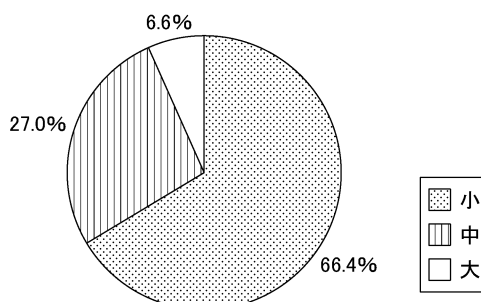
あくまで情報メディアは「ツール」（便利な道具）に過ぎず、主体はツールを使いこなす人間である。ところが逆に、メディアが主人で人間はその家来になり下がってはいないか。メディアを「使っている」のか、あるいはメディアに「使われている」のかが問われている。主体である人間同士の面接対人関係の重要性が再確認されて、コミュニケーションの原義が復活されること

が喫緊の課題なのである。

## 2. 大学1年生の実態に関する調査結果の分析と考察

大学ではスマホは教務上などの重要な情報伝達メディアであり、大学生活にとって不可欠のツールである。ただ、その一方で「ネット依存症」については十分な注意を払う必要がある。

図IV-2-1に示したように、6割以上は依存度が小さくて、この大部分の層はまず問題は無い。しかし、わずか1割弱だとはいえ、依存度「大」の層では心身失



図IV-2-1 スマホ等の依存度（大学1年生）

調や勉強障害が明確に現れており、明らかに「ネット依存症」に陥っていると判断でき、依存症からの脱却を強力に図っていくことが求められる。もちろんすでに触れたように、その依存症の背後には、家族関係や家計状況、バイトの実態、友人関係、学習実態をはじめ、将来の自分の進路などをめぐる種々の不安や不満、悩みが隠されていて、それらが原因となって、スマホへのめり込みが生じているのかもしれない。そのような場合は「ネット依存症」を手掛かりに、当該学生の時間をかけた深い個別面談が求められる。

そして、注目すべきは依存度「中」の層が3割近くあり、女性の割合が男性よりもやや高い点である。これは「ネット依存症予備軍」と位置付けてよく、中間層だけに今後「小」へ変化するのか、「大」に陥るのかの不安定な部分であるだけに、まずはメディアリテラシー学習が必要である。生活必需品となっているスマホについて、ネット依存度という新たな捉え方を知り、その程度について自分で自分のスマホ行動を客観的に見つめられる目を育てること。それだけでも「大」に陥る危険性を防止することができるだろう。そしてメディア・ツールでしかないスマホを人間が「ツールの主人として使う」のか、それとも人間が「ツールの家来のように使われるのか」を問うこと、さらに広くコミュニケーションの在り方について再検討できればなお良いであろう。

## 3. 高校生全学年の実態に関する調査結果の分析と考察

この4年近くの間には高校生の中にスマホがまたたくまに広がり、今や生徒にとって必要不可欠な情報ツールとなり、また便利な遊具ともなっている。それだけにまだそれほど知られていない「ネット依存症」について十分な注意を払う必要がある。全生徒の60%は依存度が小さく、この大部分の層はまず問題はない。しかし、わずか5.8%とはいえ、依存度「大」の層では心身失調や勉強障害が明確に現れており、明らかに「ネット依存症」に陥っていると判断できる。そこで、依存症からの脱却を強力に図っていくことが求められる。繰り返すが、その依存症の背後には、

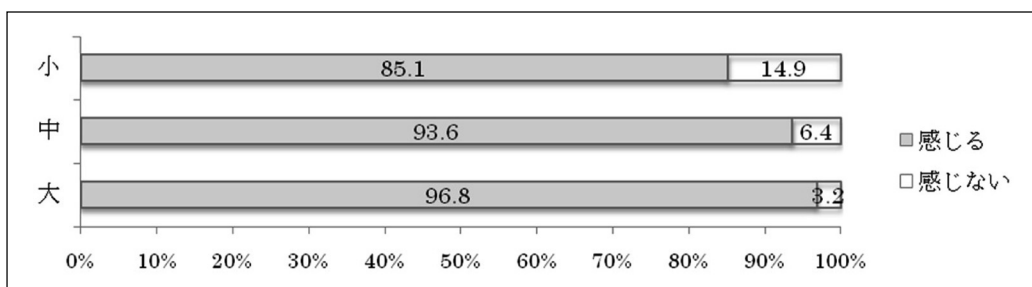
家族関係や友人関係、学習実態をはじめ、将来の進路などをめぐる種々の不安や不満、悩みが隠されていて、それらが原因となって、スマホへののめり込みが生じている可能性もある。そうであるならば大学生と同様、「ネット依存症」を手掛かりに、当該生徒の個別面談をおこなっていくことが要請される。

そして、注目すべきは依存度「中」の層が34.2%あり、女子の割合が男子よりも10%近く高い点である。これは「ネット依存症予備軍」と位置付けてよく、今後「小」へ変化するのか、「大」に陥るのかの不安定な層であるため、メディアリテラシー学習が必要である。生活必需品となっているスマホについて、ネット依存度という新たな捉え方を知り、その程度について自分のスマホ行動を客観的に見つめられる目を育てること。それだけでも依存度「大」に陥る危険性を防止することができるだろう。

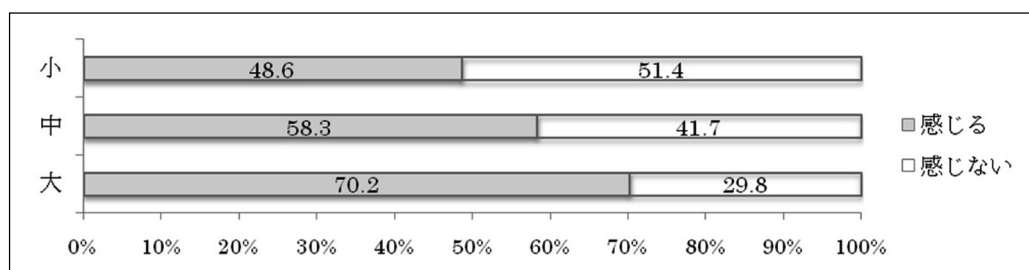
また、使用時間が長くなるほど依存度が強くなる傾向にある。使用時間を減らすことが必要であり、一日3時間以内に抑えるようにすることが目安になるだろう。そして、女子が男子よりも依存度がやや強い傾向にあり、女子のいっそうの注意が求められる。

さらに、依存度の程度と生活状況との関係を見るために、生活状況の10項目について、「感じる」（「いつも感じる」+「ときどき感じる」）と「感じない」（「あまり感じない」）で集計しクロス集計を行った。その結果、「7 視力を低下したと感ずることがある」以外の9項目において、依存度の違いによって有意な差があることが明らかとなった。

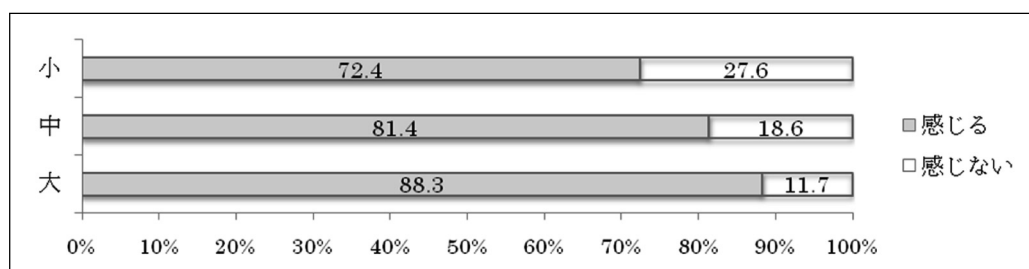
すなわち、依存度「大」の生徒ほど、各生活状況の項目に対して「感じる」と回答する割合が高い傾向がみられた。特に「9 勉強に意欲が出ない」「5 学校に通いたくない」「4 身体がだるい」の項目については依存度「小」との生徒との違いが明らかとなった（図IV-3-1、図IV-3-2、図IV-3-3）。もちろん、この結果は因果関係を示すものではないため、スマホ依存が学習意欲を無くしているとは言えない。しかし、学習意欲が出ないからスマホに逃避している可能性もあり、学習意欲とスマホ依存との間には関係があることが指摘できるだろう。



図IV-3-1 「勉強に意欲が出ない」と依存度



図IV-3-2 「学校に通いたくない」と依存度



図IV-3-3 「身体がだるい」と依存度

## (2) 高大連携による対応策

今回の大学1年生の調査は、入学直後の調査実施であるだけに高校生活の実態とも結びついており、スマホ利用については高大連携で検討すべき課題である。そこで、高校側に呼びかけて、今回の調査結果を踏まえての第1回「スマホ等の利用実態に関する高大連携研究懇談会」を2015年3月、L棟3階学習室で開催した。高校側からは生徒指導担当と保健室担当の教員6名と、大学側からは本稿の執筆者5名の計11名が出席した。大学と高校双方からのスマホ等利用実態に関する報告のあと、実態の捉え方や指導方法などをめぐって自由な意見交換をおこなった。議論の要点は以下の通りである。

- 1) 高大とも、大部分の生徒・学生は適切にスマホ等を使用しているが、一部に教員が介入して指導すべきケースが存在しており、特にSNSをめぐる問題行動が目立っている。
- 2) そうしたケースを解決するための基本的考え方としては次の三つが考えられる。
  - ① スマホやネットのメディア特性をはじめ注意すべき事柄などについての基礎知識を踏まえ、スマホを「賢く使いこなす」態度を育成する「メディアリテラシー教育」をさまざまな機会を通じておこなうこと。そのなかで触れられる「ネチケット」は、一般的な社会的礼儀とほとんど内容的に重なるので、社会人として必要なマナー教育にもなる。
  - ② 特に高校生に多いLINEを通じた人間関係のトラブルでは、LINEのルールを学習しながら、同時に対人関係の立て直しを図っていく取り組みが求められる。
  - ③ 高大ともに存在する「ネット依存症」に陥ったケースについては、個別面接でその生活背景を深く探ることをしなければ、単なる「メディアリテラシー教育」だけで克服できない



であろう。たとえば、メール交換やネットサーフィン、ゲームに耽溺しているような場合、私的な写真を気軽にツイッターに掲載し続けるような場合などは、実は家族や学校、友人関係などのなかに居場所がなく、スマホが居場所の穴埋めになっている可能性も考えられるからである。

3) 具体的な対応策として、まずは以下の三つを挙げたい。

- ① 今回の調査票をさらに充実させて、次年度も高大で調査を継続し、年次比較をおこなう。
- ② その結果も踏まえながら東邦学園での『「メディアリテラシー」ハンドブック』の制作を目指す。
- ③ その『ハンドブック』を生徒と学生だけでなく、教員さらに保護者・保証人に向けた啓発教材としてさまざまに活用する具体的方法を検討する。

### 【注】

- (1) 樋口進『ネット依存症』PHP新書、2013年。
- (2) 今津孝次郎監修・金城学院中学校高等学校編『中高生のためのケータイ・スマホハンドブック』学事出版、2013年、今津孝次郎監修・著・金城学院中学校高等学校編『先生・保護者のためのケータイ・スマホ・ネット教育のすすめ』学事出版、2013年、樋口進監修『ネット依存症から子どもを救う本』法研、2014年、藤川大祐『12歳からのスマホのマナー入門』大空教育新書、2014年、遠藤美季・墨岡孝『ネット依存から子どもを救え』光文社、2014年、など。
- (3) 今津孝次郎『学校臨床社会学—教育問題の解明と解決のために—』新曜社、2012年、229頁。
- (4) 今津孝次郎「文化遅滞 (W・F・オグバーン)」作田啓一・井上俊編『命題コレクション社会学』ちくま学芸文庫。

大学1年生用 調査票

2014年4月

## ケータイ・スマホ・ネットに関するアンケートにお答えください

愛知東邦大学 メディアリテラシー研究会

お 願 い

このアンケートは大学生のケータイ・スマートフォン(スマホ)などによるネットの利用実態を調べるもので、大学教育にとって貴重な資料になるものです。無記名です。回答は統計的に処理しますから、あなたに迷惑がかかることはありませんので、どうぞありのままをお答えください。〔 〕内の選択肢は該当する番号に○を、□内には数字や記号、語句を記入して下さい。

問1 あなたの所属は〔 ①経営 ②人間 ③教育 〕学部、学年は  年、  
性別は〔 ①男 ②女 〕。

問2 あなたが私有しているメディア機器は(すべて選んで下さい)。  
〔 ①ケータイ ②スマホ ③タブレット ④パソコン 〕

問3 問2で①～④のどれかを選んだ方にお聞きします。メディア機器の使用時間はすべて合わせて一日平均何時間くらいでしょうか。

[ ①2時間以内 ②2～4時間 ③4～6時間 ④6～8時間 ⑤8時間以上 ]

問4 以下の項目で当てはまる場合は、それぞれについて☑印を記入して下さい。

- 1  いつもケータイまたはスマホあるいはタブレットを手に入れている。  
(以下の項目ではケータイ・スマホ・タブレットを合わせて「端末」と表記)
- 2  毎日のように夜おそくまで端末でネットを使っている。
- 3  ネット検索が楽しくてしかたがない。
- 4  食事中でも端末をいじくっている。
- 5  オンラインゲームに熱中してしまう。
- 6  勉強中や授業中に、関連する字句や事項などを調べる意外にも、つい端末に手が伸びて、勉強や授業に関係ない内容を見てしまう。
- 7  友人や恋人に電話やメールをすることが一番の楽しみである。
- 8  電話がつながらないか、メールの返事がすぐに来ないとイライラする。
- 9  電話やメール、ネットができない状態が続くと気分が不安定になる。
- 10  電池が切れて、充電できないとイラつく。

問5 あなたの今の身体の状態や生活の様子についてお聞きします。

- 1 朝起きにくいと感じたことがありますか。  
[ ①いつも感じる ②ときどき感じる ③あまり感じない ]
- 2 昼間に眠くなることがありますか。  
[ ①いつも感じる ②ときどき感じる ③あまり感じない ]
- 3 身体がだるいと感じることがありますか。  
[ ①いつも感じる ②ときどき感じる ③あまり感じない ]
- 4 大学に通いたくないと感じることがありますか。  
[ ①いつも感じる ②ときどき感じる ③あまり感じない ]
- 5 頭痛を感じるがありますか。  
[ ①いつも感じる ②ときどき感じる ③あまり感じない ]
- 6 吐き気を感じるがありますか。  
[ ①いつも感じる ②ときどき感じる ③あまり感じない ]
- 7 視力が低下したと感じることがありますか。  
[ ①いつも感じる ②ときどき感じる ③あまり感じない ]
- 8 体力が不足していると感じることはありますか。  
[ ①いつも感じる ②ときどき感じる ③あまり感じない ]
- 9 勉強に意欲が出ないと感じることはありますか。  
[ ①いつも感じる ②ときどき感じる ③あまり感じない ]

10 対人関係がうまくいかないと感じることはありますか。

[ ①いつも感じる      ②ときどき感じる      ③あまり感じない ]

●質問は以上です。ご協力ありがとうございました。回答結果は何らかの形で皆さんにお伝えしたいと思います。

---

### **高校生全学年用 調査票**

大学1年生用の調査票とほぼ同様であるが、問1で学年とクラスを尋ねた他、問5の質問内容には以下のように若干の変更を加えている。

問5 あなたの今の**身体の状態**や**生活の様子**についてお聞きします。

- 1 朝、起きにくいと感じたことがありますか。
- 2 夜、寝つきにくいと感じることがありますか。
- 3 昼間に眠くなることがありますか。
- 4 身体がだるいと感じることがありますか。
- 5 学校に通いたくないと感じることがありますか。
- 6 頭痛を感じるがありますか。
- 7 視力が低下したと感じることがありますか。
- 8 体力が不足していると感じることはありますか。
- 9 勉強に意欲が出ないと感じることはありますか。
- 10 対人関係がうまくいかないと感じることはありますか。

受理日 平成27年3月31日