

ネット依存と大学生活不安との関係性について

津田 喜瑛

(伊原千晶ゼミ)

問 題

携帯電話が普及し、どこからでも連絡が取れるようになったが、その結果、常に携帯電話を手放すことが出来ない人や、携帯電話の電池が切れることを恐れ、常に充電器を持ち歩いている人が現れてきた。そして、近年のITの発展により、スマートフォンやタブレット端末の発売などで、ネット通信がいつでもできるようになり、ネットの利用者が増加している。近年では、携帯電話依存やインターネット依存の研究もされてきている。

一般的に何かに熱中することや、何かにはまってしまう、やり続けることは一度は経験していることだが、依存は違う。渡辺(1997)によると、依存とは心理的な安心と肉体的な満足を求めようとする行為のことであるが、依存症に関する医学的な理解や実践は遅れていて、医療関係者の中にも性格の偏りや弱さ、秩序や法律を無視する無頼な心によって依存症が生じると思い込んでいる人も少なくない。また、依存症には数多くの種類が存在し、アルコール依存症やギャンブル依存症は有名であるが、アルコール依存のプロセスの研究として稲富(1992)は、アルコール依存症者は、常習飲酒を繰り返していくうちに、飲酒による満足を求める動機付けが増大し、アルコールに対する精神依存が形成されていくとしている。また岡本(2002)は、アルコール依存症には治癒はなく、断酒し続けることが回復につながるが、その回復率は20～40%にとどまり、その治療はきわめて難しいものであるとしている。

アルコール依存と同様のプロセスを経て、携帯電話に依存する携帯電話依存も形成される。携帯電話の普及率が高いわが国では常にメールを利用している若年層による携帯メール依存が問題になりつつある(吉田ら, 2005)。携帯メール依存について足立ら(2003)は、大学生は携帯電話を身

近なツールとして考え、コミュニケーションを頻繁に行うが、コミュニケーションの相手には心理的に親しみを持ち、依存対象でもある。携帯電話での頻繁なコミュニケーションの結果、相手への依存度が高まったかは相互に作用していると考えるのが妥当である。そして文字によるコミュニケーションは非同期性で一方的な特性を持つが、携帯メールは、受信したことがすぐにわかることから双方向的コミュニケーションになりやすく、また直接言いにくいことを伝えたり、相手の都合を考えず自分のペースで連絡できることから、大学生に受け入れられている、と述べている。また吉田ら(2005)によると、携帯電話のメール依存には、外向性で社会的スキルが高く、他者とのコミュニケーションが活発であり、メールを多く送信してしまうために日常生活に支障が出る「外向的メール依存」と、対面でのコミュニケーションが苦手であり、その代替として、非対面、非同期的な文字コミュニケーションを過度に用いる「神経症的メール依存」の2つのタイプがあり、また携帯電話依存をもたらす要因としては個人を取り囲む社会的ネットワークの影響も考えられる。大学生の携帯メール依存について仁尾ら(2009)は、友人関係に対して不安や懸念を抱き、友人の誘いを断ることが出来ず、友人と意見が異なる場合に自分の意見を言うことのできない大学生ほど携帯メールに依存しやすいが、その理由として、友人から疎外されることの不安が彼らにはあり、相手からの返事が遅い場合にはこの疎外に対する不安が強まるために、メールが届いていないか頻繁にチェックをしてしまうことが考えられる、と述べている。また小田切ら(2009)によると、メール利用の多い人は一人の時も他者とつながっている感覚を持っており、携帯電話に依存する形で、相手とのつながりを求めている。

近年、iPhoneなどのスマートフォンが発売さ

れた。発売以前は、インターネットはパソコンからしか見られなかったが、発売後は、携帯電話（スマートフォン）でもインターネットを見られるようになり、携帯電話依存やメール依存と言われるものとは別に、インターネットへの依存がより身近に存在するようになった。近年「メール依存」に次いで「ネット依存」という言葉が定着しつつあるが、牟田（2005）によれば「2ちゃんねる」という掲示板で、オンラインゲームにはまり込んでしまい学校や会社に行かなくなった人のことを「ネット依存」と呼び始めたのが最初である。またインターネット依存では死者も出ている。韓国で86時間オンラインゲームをし続けた24歳の男性が死亡しており、中国では2002年4月オンラインゲームをプレイ中に、興奮死するという事件も起こっている。死者さえも出てきているネット依存について春日（2011）は、インターネット依存とは「インターネットにはまり込んでしまい、現実の人間関係が乏しくなったり社会的不適応状態になったりするなど、社会生活に悪影響を及ぼす病態」であり、その症状は物質依存と似て「何よりもインターネットの世界を大切に、周囲の人との関係よりもインターネット上の付き合いを優先させる」ことで、インターネット依存者はインターネットの使用を止めようとする禁断症状を示し、典型的なものはイライラしたり、怒りっぽくなったり、暴力的になったりするが、彼らは自分が依存しているとは認めようとしないので、インターネット依存はギャンブル依存や買い物依存などと同様、行動と行動を起こしているときの感情に依存する、行動的依存であると述べている。

同様に鄭（2005）は、ネット依存傾向が高いほど身体的不調が生じやすいこと、ネット依存傾向の高い者は精神的、身体的健康に影響が現れているにも関わらずネットを求める傾向があり、劣等感が強く精神的に不適応状態にあることを示している。金（2007）はインターネット依存度の高い人は孤独感とストレスイベントが高く、現実社会での人間関係に感情的かつ環境的な問題を抱えている人ほどインターネット依存になりやすいとしている。

また、スマートフォンやタブレット端末が急速に普及した結果、コンピューターの前に座らなく

てもネットに接続ができるようになってきていることから、コンピューターでのインターネット依存とは異なり、ネット依存に陥っていることが周囲に気づきにくくなっていることも問題の一つである。

インターネットの中でもソーシャルネットワークサービス（social networking service, 以下 SNS）が世界各国で流行っている。SNSとは人とのつながりを促進・サポートする、コミュニティ型の Web サイトで、友人・知人間のコミュニケーションを円滑にする手段や場、趣味・居住地域・出身校あるいは「友人の友人」といったつながりを通じて新たな人間関係を構築する場を提供する会員制のサービスのことである。SNSでは人と人とのつながりを重視しているので、既存の会員からの招待がないと会員登録ができないようになってきていることがほとんどだが、近年は既存の会員からの招待がなくても会員になれるサービスもある。日本では、モバゲーや gree, mixi, facebook, line, twitter といったものが有名である。有名人がやっていることが多く、今までよりも有名人のページに簡単に行きやすくなり、有名人の情報をチェックできたりする。

今まで携帯電話依存についての研究では主にメール依存が対象とされてきた。しかしメールは主に個人的に仲のいい友人間でしかやりとりできず、逆に人間関係が希薄であったり、友達が少なかったりする現実を目の当たりにする場合もある。それに対して、携帯電話でのネット接続ができるようになって急速に発展した SNS では、自分の友人ではない人とも知り合いとなることで、濃厚な人間関係を持っているという幻想の世界を生きることが可能になる。また日本には以前から多くの「Web 日記サイト」や「グループウェアサイト」、「インターネットコミュニティ」があり、SNS がその機能を上手に取り込んだことから、そこに SNS の魅力を感じて使用する人が増加し、益々急速に拡大していると考えられる。春日（2011）は、ネット依存ではインターネットの機能の中でもコミュニケーション機能の使用が強く関連している、と述べているが、多くの人が集う SNS につながることで、自分にも濃厚な対人関係があるという幻想を持つ方が、現実と向き合

ネット依存と大学生活不安との関係性について

うよりはるかに過ごしやすいことから、今やメール依存だけでなく、SNS依存も存在していると思われる。

大学生は自分で時間の調整をして、学校やアルバイトなどを行っているため、うまく時間を使うことができれば、多くの自由な時間を持つことができる。しかし田中ら(2007)によると個人差があるものの、現在の大学生のほとんどが大学生活の中での漠然としたものに対して不安を抱えており、特に日常生活における不安と評価に対する不安は高く、不安を感じなくなるのは就職など現実に進む道が見つかった時である。そして藤井(1998)は、大学生の友人領域の不安が強くなりすぎると、対人恐怖症や不登校といった「大学不適応」に陥り、その結果として留年や退学にまで発展するケースもあること、その原因はさまざまだが、大学の教師や友人関係に対する不安や学業全般に対する不安に起因して大学不適応を起こしており、不安を大学環境から取り除かない限り大学不適応に陥った学生を救うことは難しいと述べている。また糸原ら(2011)によると、大学生活において居場所を有していない学生は、大学に居場所を有している学生よりも、大学生活における不安を高く感じている。

携帯電話依存症やインターネット依存症の人は会って話をするのではなく、電話やメール、ネットでコミュニケーションをとっている。大学生は学校にいる間に、ホームルームなどがいないため、一人であることが必ずある。大学での自由な時間に所属する場所がなく、友人がいない場合は一人の時間を過ごすことになり、学校での居場所がないという不安を感じやすくなると考えられるが、その時間にネットを使用することは、その不安を紛らわせる効果があると思われる。特に、学校に居場所がない人は自分の居場所をSNSで作っているのではないかと、現実から目を背けるためにSNSを使用しているのではないかと考えることができる。

本研究においては、ネットと学校の居場所感と大学生活不安にはどのような関係があり、影響を与え合っているのかを検討し、またネットの一つのサービスであるSNSと、それぞれがどのような関係性を保っているのかについて検討する。ネッ

トがますます日常生活に浸透していくなかで、SNSとネット依存との関係について研究することから、今後の大学生のコミュニケーションについて新たな見方を見出すことが出来るのではないと思われる。

目 的

足立ら(2003)の携帯依存の研究によれば、大学生は携帯電話を身近なツールとして考えており、そのコミュニケーションの相手は心理的に親しみを持ち依存対象でもあるが、現在ではSNSに代表されるインターネットにその対象が変化してきていると考えられる。また現実世界での対人関係不安とネット依存との間にも関連性があると思われる。

そこで本研究では、ネット依存と大学生活不安の関係性を検討する。その際、糸原ら(2011)が大学生活において居場所を有していない学生は、大学に居場所を有している学生よりも、大学生活における不安を高く感じていると述べていることから、学校での居場所感も同時に調査し、不安とネット依存との関係について検討する。

調査においては、斉藤(2007)作成の「大学生における学校の居場所感尺度」と藤井(1998)作成の「大学生活不安尺度」、菱山(2009)による「インターネット依存傾向尺度」の3つを使用し、ネット依存に陥っている人は不安も高いのか、といったネット依存と大学生活不安、居場所感との関係性について調査するとともに、ネット依存とSNSの利用との関係なども検討する。

仮 説

仮説1 大学に居場所感を有していない人ほど、ネット依存傾向が高い。

糸原ら(2011)は大学において、居場所感を有していない学生は大学に居場所を有している学生よりも大学生活における不安を高く感じていると述べていること、足立ら(2003)は、大学生にとって携帯電話が依存する対象であることを示していること、今や依存対象は携帯電話からインターネットに変化していると考えられることから、大学に居場所を有していない学生は、自分の居場所をネットに移し、そこに居場所感を感じているた

めネット依存の傾向が高いのではないかと考えられる。

仮説2 大学生でネット依存傾向の高い人は、SNSと呼ばれる、つながりを促進・サポートする、コミュニティ型のサービスを利用している。

ネット依存者の中には、ゲームやネットサーフィンをして、自分の趣味や買い物にネットを使用している人もあると思われるが、大学生はSNSを使用して友人の動向を確認したり、新たな友人を探したりと、つながりを求めてネットを使用していると考えられる。

仮説3 居場所感を有していない人の多くはつながりを求め、過度にSNSを利用している。

仮説1の大学に居場所感を有していない人ほどネット依存傾向が高いということと、仮説2のネット依存傾向の高い人は、SNSを利用していることの両方が支持されれば、居場所感を有していない人の多くはつながりを求めて、過度にSNSを利用していることになる。またSNSの利用方法には性差があるのではないかと考えられる。SNSを多く利用している女性は日記やつぶやきの機能を多く利用し、男性はゲームをしているのではないかと考えられるが、いずれも居場所感を有していない人はSNS内に居場所を見出していると考えられる。

方 法

調査対象

K大学に在籍する大学生に質問紙調査を行った。実施時期は、2012年12月、授業時間に質問紙を配布、回収した。回答時間は15分程度であった。

質問項目

回答者にはフェイスシートで年齢、性別、クラブに入っているかどうか、SNSのモバゲー、gree、mixi、facebook、line、twitterのうち使用しているもの、パソコンか携帯電話どちらからSNSを使用しているか、SNSの使用頻度、クラブやサークルに参加しているかどうか、一人暮らしかどうかについて記入してもらった。質問項目にはインターネット依存尺度(菱山 2009:48項目 5件法)、大学生における学校の居場所感尺度(齊藤 2007:15項目 6件法)。大学生生活

不安尺度(藤井 1988:32項目 2件法)を利用した。

インターネット依存尺度は1因子構成で、インターネット依存傾向尺度(48項目、例:インターネットを長時間使用したために、家事や食事をおろそかにしたことがある)からなる尺度である。教示は「以下の質問はインターネットの使用に関するものです。インターネットにはSNSやネット、オンラインゲームを含みます。あなたにとってどれくらい当てはまるかを、次の1~5の中から1つ選んで○印をつけてください。」であった。逆転項目は27.「コンピューターと接するより、人と接する方が楽しい」と41.「インターネットを使用できない状況が続いても、不安にならない」、47.「もしインターネットがなくなっても、時間をもてあますとは思えない」であった。

大学生における学校の居場所感尺度は2因子構成で、第1因子は肯定的心理状態(12項目、例:やりがいや満足感を感じる)で、第2因子は価値観の共有(3項目、例:自分のことを気にかけてくれる人がいる)からなる尺度であった。教示は「あなたが学校にいるときに、次のことをどの程度感じるか、次の1~6の中から1つ選んで○印をしてください。」であった。逆転項目は、12.「孤独感を感じる」であった。

大学生生活不安尺度は3因子構成で、第1因子「日常生活不安」(14項目、例:4年間で卒業できるのか、不安です。)、第2因子「評価不安」(11項目、例:大学の成績のことを考えると、憂鬱です。)、第3因子「大学不適応」(5項目、例:できることなら、転学あるいは転部したくて仕方ありません。)からなる。教示は「学校生活に関して、次の文章はあなたに当てはまりますか。当てはまれば「はい」、当てはまらなければ「いいえ」に○印をつけてください。」であった。

結 果

153名(男性92名、女性61名、平均年齢20.04歳)から回答を得たが、有効回答数は140名であった。付表1は男女別の平均と標準偏差である。年齢の平均は全員では20.04歳、男性は20.12歳、女性は19.93歳であった。

表1はインターネット依存尺度・居場所感尺度

ネット依存と大学生生活不安との関係性について

および大学生生活不安尺度の平均、標準偏差、中央値を示している。インターネット依存尺度の平均は3.57、標準偏差が0.72、中央値は3.60であった。居場所感尺度の平均は3.34、標準偏差が3.00、中央値は3.00であった。大学生生活不安尺度の平均は0.51、標準偏差が1.00、中央値が0.50であった。

表1 ネット依存と居場所感と大学生生活不安の基礎統計量

	平均	標準偏差	中央値
ネット依存	3.57	0.72	3.60
居場所感	3.34	3.00	3.00
大学生生活不安	0.51	1.00	0.50

またインターネット依存尺度で中央値より数値の高い人をインターネット依存傾向の高い人としたが、有効回答数の140名の中でインターネット依存傾向の高い人は75名であった。男女別ネット依存と居場所感と大学生生活不安の平均、標準偏差は付表2に示されている。

次に、インターネット依存尺度と大学生における居場所感尺度、大学生生活不安尺度の各項目に関して相関関係の分析を行った。

表2は、ネット依存傾向と学校の居場所感、大学生生活不安との相関関係を示したものである。相関関係を分析した結果、インターネット依存傾向と大学生生活不安との間には、 $r=-.206$ 、 $p<.01$ とや

や弱い有意な負の相関が見られた。次にインターネット依存傾向と学校の居場所感の相関関係は、 $r=-.007$ で有意ではなかった。学校の居場所感と大学生生活不安の相関関係は、 $r=.106$ で有意ではなかった。

一方、フェイスシートの質問との相関関係を分析した結果、インターネット依存傾向と利用しているSNS数、大学生生活不安と利用しているSNS数の間には有意な相関は見られなかった($r=.044$ 、 $r=-.119$)が、学校の居場所感と利用しているSNS数の間には $r=-.262$ 、 $p<0.01$ で有意な負の相関が見られた。また学校の居場所感とSNSの利用頻度の間には、 $r=-.273$ 、 $p<0.01$ で有意な負の相関が見られた。

性差については、インターネット依存尺度と大学生における居場所感尺度、大学生生活不安尺度の各項目の男女別の平均値についてt検定を行った。ネット依存と大学生生活不安については、それぞれ $t(53)=.235$ 、 $t(53)=.723$ で有意差は見られなかった。一方居場所感については、 $t(53)=2.132$ で、 $p<.05$ で有意に女性の方が低かった。

インターネット依存傾向の高い75名のうち65名がSNS利用者であった。表3は男女別SNSの登録個数である。一番多かったのが女性の4個のサイトに登録している人の11人で、一番少なかっ

表2 ネット依存・学校の居場所感・大学生生活不安・SNS数の相関関係

	ネット依存	居場所感	大学生生活不安	利用しているSNS
ネット依存	1	-0.007	-.206*	0.044
居場所感	-0.007	1	0.106	-.262**
大学生生活不安	-.206*	0.106	1	-0.119
利用しているSNS	0.044	-.262**	-0.119	1

* $p<0.05$ ** $p<0.01$

表3 男女別、SNSのサイトの登録数

	0個	1個	2個	3個	4個	5個	6個	7個
男性	5	7	10	9	6	5	0	1
女性	0	6	7	7	11	1	1	0

表4 ネット依存傾向の高い人のSNS利用目的

	つぶやき	日記	ゲーム	その他	していない
人数	40	4	16	5	10

表5 男女別ネット依存傾向の高い人のSNS利用目的

	つぶやき	日記	ゲーム	その他	していない
男性	16	2	14	4	9
女性	24	2	2	1	1

たのが、男性では6個、女性では0個と7個のサイトに登録している人の0人であった。

表4はインターネット依存傾向尺度において、インターネット依存傾向の高い人75名のSNSでの利用目的を示している。ネット依存傾向の高い人の中で最も多かったのは「つぶやき」を目的としてSNSを利用している者で、75人中40人であった。次いで多かったのが「ゲーム」で75人中16人、75人中10人はSNSを利用していなかった。「その他」と回答した75人中5人の内訳は「人の日記やつぶやきを見ているだけ」が3人、「コメントでしか参加しない」が2人であった。

表5は男女別インターネット依存傾向の高い人のSNS利用目的を示したものである。インターネット依存傾向尺度の中のインターネット依存傾向の高い人75人（男性45名、女性30名）の性別を分けてSNSでの利用目的を示している。男女とも最もよく利用しているものは（男性は16人、女性は24人）「つぶやき」であった。男性においては「ゲーム」が2番目で14名が利用しており、女性の2番目は「日記」と「ゲーム」で各2名であった。男性で次に多かったのはSNSを「利用していない」（9名）であったが、女性では「利用していない」は1人しかいなかった。

考 察

本研究の目的は、ネット依存と大学生生活不安との関係について検討することであった。その際、糸原ら（2011）が大学生活において居場所を有していない学生は、大学に居場所を有している学生よりも、大学生活における不安を高く感じているとしていることから、学校の居場所感とネット依存の関係も調査した。斉藤（2007）の作成の「大学生における学校の居場所感尺度」と藤井（1998）の作成の「大学生活不安尺度」、菱山（2009）による「インターネット依存傾向尺度」の3尺度を使用し、ネット依存と大学生生活不安、居場所感との関係性について、ネット依存に陥っている人は

不安が高いのか、居場所感は低いのかを調査し、同時にSNSを利用しているのかなども検証した。

仮説1の「大学に居場所感を有していない人ほど、ネット依存傾向が高い」については、インターネット依存傾向尺度と学校の居場所感尺度の相関関係は有意ではなく、仮説1は支持されなかった。

仮説2の「大学生でネット依存傾向の高い人は、SNSと呼ばれる、つながりを促進・サポートする、コミュニティ型のサービスを利用している」については、インターネット依存傾向の高い人は75名であり、その中の65名がSNS利用者であった。これはインターネット依存傾向の高い人の約90%にあたることになり、仮説2は支持された。また、インターネット依存傾向の高い人の中で、2つ以上のSNSのサイトを利用している人が75人中56名であるのに対し、1つ以下の人は19名であった。牟田（2005）が指摘するように、オンラインゲームにはまり込んで、学校や会社に行かなくなった人が「ネット依存」ということはなく、今や学校や会社にいながらも携帯電話でインターネットやSNSを利用する、表面には現れないようなインターネット依存があると考えられる。

仮説3は仮説1で大学に居場所感を有していない人ほど、ネット依存傾向が高いこと、仮説2でネット依存傾向の高い人は、SNSを利用していることの両方に相関があれば、居場所感を有していない人の多くはつながりを求めて過度のSNSの利用をしていることになったが、仮説1が支持されなかったため、仮説3は支持されなかった。また、相関関係を分析した結果、インターネット依存傾向と大学生生活不安との間にはやや弱い負の相関が見られ、有意であったことから、インターネット依存傾向は、居場所感が低い人よりも、大学生生活不安が低い人に強く現れることが分かった。

以下、全体の結果について考察する。

まず、インターネット依存傾向と大学生生活不安の間にはやや弱い有意な負の相関が見られ、大学

ネット依存と大学生活不安との関係性について

生活不安の低い人がインターネット依存傾向が高いという結果になった。インターネットに依存していない人ほど大学生活に不安を抱えているのは、インターネットではどうしようもない不安を抱えているからなのか、逆にインターネットによって不安を紛らわせることをしないため、不安が高く現れるのか不明である。

一方学校の居場所感と大学生活不安の相関関係は有意ではなく、大学生活不安は居場所感が低いことに直接かかわるものではなかった。学校の居場所感について考察する際には、これと利用している SNS 数、利用頻度の関係が一つの手掛かりになると考えられる。学校の居場所感と利用している SNS 数、利用頻度の間には負の有意な相関が見られたことから、学校に居場所がないと思っている人ほど様々な SNS を頻繁に使用していると言える。その理由は、彼らは昔からの友人などのつぶやきを見たりコメントをしたり、自分のつぶやきに対するコメントの書き込みを待っていたりすることで、SNS 内に自分の居場所を作っているからだと考えられる。もっとも多い場合には 7 つの SNS のサイトに登録していた例があったが、現実の大学生活では得られていない、自分の居場所確保のために SNS の利用数や頻度が大幅に増えると考えられる。このこととネット依存傾向と不安の関係を考え合わせると、やはりインターネットに依存し、ネット世界に居場所を作ることによって、大学に居場所がなくても大学生活不安を紛らわせて過ごしている可能性は否めないだろう。

同時に、インターネット依存傾向が高い人のうち、2 つ以上の SNS の利用者は男性 31 名、女性 26 名で、ネット依存傾向が高い人には SNS の複数利用が特徴として見られた。2 つ以上の SNS に登録すると、友達の状況がより確認しやすくなったり、ゲームの種類が多くなったりと、利用方法が大幅に広がる。彼らの大学生活不安が低いことも考えると、SNS が不適応感の軽減に利用されていることが想像された。

また男女別にインターネット依存傾向の高い人の SNS 利用について検討すると、男性では SNS を利用していない人が 5 名なのに対して女性では 0 名で、全員 SNS を利用していた。すなわち、

女性のインターネット依存傾向の高い人は SNS のサイトを利用していることになる。また使用目的について検討した結果、男女で SNS の利用目的がはっきりと違うという結果になった。男女とも 1 番は「つぶやき」が目的で、この機能を利用することで、自分が学校で今何をしているかをみんなにわかってもらいたいなど、つながりを求めて SNS を利用していると思われた。しかし男性においては「ゲーム」利用が 2 番目で、女性では 2 番目が「日記」と「ゲーム」であったことから、男性は SNS の利用目的としてゲームが多く、女性よりもゲームにのめり込んでしまい、SNS 中のゲーム依存に近い状態になっていると考えられた。また女性は一日の出来事をしっかり書き残したい、自分の友達とその一日の出来事を共有したいという考えから日記を書き、暇つぶしのツールとしてゲームをしているのではないかと考えられた。一方男性で 3 番目に多かったのは SNS の利用は「していない」であった。SNS は利用しないがインターネット依存傾向が高い人が男性においては存在したが、こういった人は SNS や携帯電話の依存ではなく、コンピューターを利用したオンラインゲーム依存である可能性があると思われる。しかし鄭・野島(2008)は「私はネット依存傾向だ」という自覚は、インターネット依存傾向がない人の方がむしろ強く持っていることから、ゲーム依存ではなく、インターネットに依存しているという強い自覚の結果、SNS の使用を控えている可能性も考えられる。

以上を踏まえ、大学生にとって身近なツールであった携帯電話のメールへの依存は、今や SNS などのインターネット依存へと移り変わっているのではないかと考えられた。そして SNS の方が、現実を踏まえた双方向コミュニケーションとなるメールよりも、漠然とつながっているという感覚が持てる上、ゲームなどの機能も合わせ持つため、大学生活不安や居場所感の無さを埋める効果があるが、それが現実世界での不適応を改善する効果があるかどうかについては不確定であると考えられた。

今後の課題

本研究では質問紙を用いて、インターネット依

存尺度、学校での居場所感尺度、大学生生活不安尺度に関する質問に回答させ、その関連について検討した。その結果、「インターネット依存」と「大学生生活不安」には負の相関が認められた。質問紙以外の方法である面接法などで、今までの携帯電話のインターネット使用に関することを思いだしてから回答する方法を用いていけば、より有意な結果が得られたのではないかと考えられた。

また携帯電話とインターネットが密接に関係していることを踏まえた質問紙や、SNSを対象とした質問紙の作成などを行うことにより、より正確なデータが得られるのではないかと考えられた。

引用文献

- 足立由美・高田茂雄・雄山真弓・松本和雄 (2003) 携帯電話コミュニケーションから見た大学生の対人関係 関西学院 教育学科研究年報 29, 7—14
- 藤井義久 (1998) 大学生生活不安尺度の作成および信頼性・妥当性の検討 心理学研究 68, 441—448
- 菱山和亮 (2009) 項目反応を用いたインターネット依存傾向尺度の検討 日本パーソナリティ心理学大会発表論文集 18, 64—65
- 稲富正治 (1992) アルコール依存症者の人格に関する研究：対人関係における夫婦の共通点 東洋大学児童相談研究 1, 39—48
- 春日伸子 (2011) IT化とストレス 技術・技能と労働生活 芝浦工業大学工学部 日本労働研究雑誌 53, 34—37
- 金昭英 (2007) インターネット依存と孤独感・ストレスイベントの関係について 臨床心理学研究 33, 104
- 桑原民子・社浦竜太 (2011) 大学生における居場所感と大学生生活不安に関する研究—学生相談室の利用の有無に注目して— ものづくり大学紀要 2, 60—65
- 仁尾友紀・石田弓・内海千種 (2009) 大学生の携帯メール依存について—友人関係における不安との関連— 徳島大学総合科学部人間研究 17, 73—90
- 牟田武生 (2005) ネット依存の恐怖—ひきこもり・キレる人間をつくるインターネットの落とし穴, 教育出版
- 小田切亮・仁俣詩織 (2009) 携帯メールにみる現代青年の対人関係及び携帯電話依存に関する研究 日本パーソナリティ心理学大会発表論文集 18, 54—55
- 岡本隆寛 (2002) アルコール・リハビリテーション・プログラム参加者の入院期間中の意識変化：アンケートによる追跡調査の結果 順天堂医療短期大学紀要, 13, 21—30
- 斉藤富由起 (2007) 大学生および高校生における心理的居場所感尺度の作成の試み 千里金蘭大学紀要 4, 73—84
- 田中存・管千索 (2007) 大学生生活に関する心理学からのアプローチ 和歌山大学教育学部紀要 57, 15—22
- 鄭 艶花 (2005) インターネット依存傾向に関する心理臨床学的研究—現代社会の対人ストレスと精神的健康との関連— 日本人間性心理学会 24, 1—5
- 鄭 艶花・野島一彦 (2008) 大学生の<インターネット依存傾向プロセス>と<インターネット依存傾向自覚>に関する実証的研究 九州大学心理学研究 9, 111—117
- 渡辺登 (1997) 依存する心理：指しゃぶりを止められない大人たち 日本実業出版社
- 吉田俊和・高井次郎・元吉忠寛・五十嵐祐 (2005) インターネット依存および携帯メール依存のメカニズムの検討—認知—行動モデルの観点から— 教育心理学研究 48, 352—360

ネット依存と大学生活不安との関係性について

付表

表1 男女別の平均と標準偏差

	全員平均	全員SD	男性平均	男性SD	女性平均	女性SD
年齢	20.04	1.974	20.12	2.368	19.93	1.092
SNSの利用	1.97	0.52	2.01	0.60	1.91	0.35
SNS個数	2.61	1.56	2.47	1.70	2.83	1.30

表2 ネット依存と居場所感、大学生活不安の男女別の平均と標準偏差

	全員平均	全員SD	男性平均	男性SD	女性平均	女性SD
ネット依存	3.57	0.73	3.57	0.72	3.58	0.73
居場所感	3.34	0.97	3.4	0.99	3.06	0.80
大学不安	0.51	0.50	0.49	0.26	0.48	0.24

大学生の意識調査

このアンケートは大学生の生活意識を調査するものです。結果は統計的に処理されますので、個人がどのような回答を行ったかについて問題にしたり、公表したりすることはありません。各項目についてできるだけ正確に回答してください。

ご協力をお願いします。

京都学園大学 人間文化学部 心理学科 4回生 伊原ゼミ所属 津田 喜瑛

まず以下の質問にお答えください。

1. あなたの年齢と回生を記入してください。
歳 回生
2. あなたの性別に○印をつけてください。 (男・女)
3. あなたはSNSを利用していますか。利用している機器に○印をつけてください。
(パソコン・携帯電話・SNS を使用していない)
4. あなたが利用している SNS は何ですか。あてはまるものすべてに○印をつけてください。
(モバゲー・gree・mixi・facebook・line・twitter・その他・していない)
5. SNSでは何を一番多く利用していますかあてはまるものに1つ選んで○印をつけてください。 (つぶやき・日記・ゲーム・その他 ()・していない)
6. あなたはどのくらいの頻度で SNS を利用していますか。あてはまるものに○印をつけてください。(1日数回以上・毎日・2、3日に1回・週1回・それ以下)
7. クラブ活動または、サークル、同好会に参加していますか。 (はい・いいえ)
8. 学校へはどこから通学していますか。 (実家・下宿・その他 ())

ネット依存と大学生生活不安との関係性について

問1. 以下の質問はインターネットの使用に関するものです。インターネットにはSNSやネット、オンラインゲームを含みます。あなたにとってどれくらいあてはまるかを、次の1～5の中から1つ選んで○印をつけてください。

選択肢

1. あてはまる 2. ややあてはまる 3. どちらともいえない
4. ややあてはまらない 5. あてはまらない
-

- | | |
|---|-----------|
| 1. インターネットを長く使用したために、家事や食事を
おろそかにしたことがある・・・・・・・・・・・・・・・・ | 1・2・3・4・5 |
| 2. 家族や友達と仲良くするより、インターネットで
得られる刺激の方を求めがちである・・・・・・・・ | 1・2・3・4・5 |
| 3. インターネットで新しく知り合いを作る方である・・・・・・・・ | 1・2・3・4・5 |
| 4. 周囲の誰かに、オンラインで過ごす時間について
文句を言われたことがある・・・・・・・・ | 1・2・3・4・5 |
| 5. インターネットに費やす時間が原因で、学校の成績や
仕事の成果に悪影響が出たことがある・・・・・・・・ | 1・2・3・4・5 |
| 6. オンラインで何をしているかと聞かれたとき、
自己弁護をしたり、秘密主義になったりする・・・・・・・・ | 1・2・3・4・5 |
| 7. オンラインで楽しむことを考えて、現実の生活の問題を
頭から閉め出そうとすることがある・・・・・・・・ | 1・2・3・4・5 |
| 8. 次にインターネットを使用するのを
楽しみにしている自分を意識することがある・・・・・・・・ | 1・2・3・4・5 |
| 9. インター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・・・・・・・・ | 1・2・3・4・5 |
| 10. インターネット使用中に誰かに中断されても、言い返したり、
いらいらしたりすることはない・・・・・・・・ | 1・2・3・4・5 |

選択肢

-
1. あてはまる 2. ややあてはまる 3. どちらともいえない
4. ややあてはまらない 5. あてはまらない
-

11. 深夜にインターネットに接続するために、
睡眠不足になることがある・・・・・・・・・・・・・・・・ 1・2・3・4・5
12. オフラインのときに、インターネットのことを考えて
ぼんやりしたり、オンラインにいることを空想したりする・ 1・2・3・4・5
13. オンラインにいるときに、「あと2、3分だけ」と
言い訳することがある・・・・・・・・・・・・・・・・ 1・2・3・4・5
14. インターネットの使用時間を短くしようと試して
失敗したことがある・・・・・・・・・・・・・・・・ 1・2・3・4・5
15. どれだけ長くインターネットを
使用していたかを人に隠そうとしがちである・・・・・・・・ 1・2・3・4・5
16. 他の人と出かける代わりに、より長い時間を
インターネットで過ごすことを選びがちである・・・・・・・・ 1・2・3・4・5
17. オフラインにいると気分が落ち込み、イライラするが、
オンラインに戻るとすぐ落ちついたという経験がある・・ 1・2・3・4・5
18. インターネットが原因で外出が減ったと思う・・・・・・・・ 1・2・3・4・5
19. 最後に接続を終えてからしばらくたつと、次接続したときに
何が自分を待っているのかとつい考えてしまう・・・・・・・・ 1・2・3・4・5
20. 自分がインターネットに費やす時間量に罪悪感を感じる・・ 1・2・3・4・5
21. 落ち込んだり不安なとき、インターネットをよく使用する・ 1・2・3・4・5
22. 少しでも多くインターネットをするため、
日常的に睡眠時間を削っている・・・・・・・・・・・・・・・・ 1・2・3・4・5

選択肢

1. あてはまる 2. ややあてはまる 3. どちらともいえない
4. ややあてはまらない 5. あてはまらない

23. 孤独を感じたときは、折に触れて他者と会話するために
インターネットを使用する・・・・・・・・・・・・・・・・ 1・2・3・4・5
24. インターネットの使用が原因で、学校や仕事を
さぼったことは少ない・・・・・・・・・・・・・・・・ 1・2・3・4・5
25. オンラインでの活動が原因で、オフラインでの
約束を破ったことがある・・・・・・・・・・・・・・・・ 1・2・3・4・5
26. お気に入りのウェブサイトは毎日チェックしないと
不安である・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1・2・3・4・5
27. コンピュータと接するより、人と接する方が楽しい・・・ 1・2・3・4・5
28. オンラインにいるときは、オフラインにいるときと
性格が変わる・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1・2・3・4・5
29. オンラインにいる時が最も快適である・・・・・・・・・・・・ 1・2・3・4・5
30. インターネットをしているときに最も安心する・・・・・・・・ 1・2・3・4・5
31. オンラインで知り合いを作ることが多い・・・・・・・・・・・・ 1・2・3・4・5
32. オンラインの自分こそ、本当の自分らしさを
出せていると思う・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1・2・3・4・5
33. オンラインでの人間関係はオフラインでのものより
充実している・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1・2・3・4・5
34. インターネットを使用しているときは
気苦労がなくいられる・・・・・・・・・・・・・・・・ 1・2・3・4・5
35. インターネットの方が現実の生活よりも
「現実感」がある・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1・2・3・4・5

選択肢

1. あてはまる 2. ややあてはまる 3. どちらともいえない
4. ややあてはまらない 5. あてはまらない

-
36. オフラインではちゅうちょしてしまい、できないことが
オンラインではできる・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1・2・3・4・5
37. オンラインの知り合い以上に自分を
気にかけてくれる人はそうはいない・・・・・・・・・・・・ 1・2・3・4・5
38. インターネットは生活の中で最も重要なものである・・・ 1・2・3・4・5
39. インターネットをしているときはしばしば気分が高まる・・・ 1・2・3・4・5
40. 他にしなければいけないことがあっても、それをする時間より
インターネットをする時間の方が長くなる・・・・・・・・・・・・ 1・2・3・4・5
41. インターネットを使用できない状況が続いても、
不安にならない・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1・2・3・4・5
42. 他にすることがないときは、
インターネットを使用することが多い・・・・・・・・・・・・・・ 1・2・3・4・5
43. いやなことを忘れるためにしばしばインターネットを
使用して過ごす・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1・2・3・4・5
44. 他に何かすべきことがある時ほど、
インターネットを使用してしまう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1・2・3・4・5
45. オンラインにいるときは、様々な重圧から解放される・・・ 1・2・3・4・5
46. インターネット接続を終了してから数分後に、
必要もないのに再び接続することがある・・・・・・・・・・・・ 1・2・3・4・5
47. もしインターネットがなくなっても、
時間をもてあますとは思えない・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1・2・3・4・5
48. インターネットは暇つぶしの最良のツールだと思う・・・ 1・2・3・4・5

問2 あなたが学校にいるときに、次のことをどの程度感じるか、次の1～6の中から1つ選んで○印をしてください。

選択肢

-
1. とても強く感じる 2. 感じる 3. どちらかといえば感じる
4. どちらかといえば感じない 5. 感じない 6. 全く感じない
-

- | | |
|-----------------------------------|-------------|
| 1. やりがいや満足を感じる | 1・2・3・4・5・6 |
| 2. 楽しい | 1・2・3・4・5・6 |
| 3. のびのびと好きなことが出来る | 1・2・3・4・5・6 |
| 4. 自分の役割がはっきりしていると思われる | 1・2・3・4・5・6 |
| 5. 気持ちが通じ合っている人がいる | 1・2・3・4・5・6 |
| 6. ほっとする | 1・2・3・4・5・6 |
| 7. くつろげる | 1・2・3・4・5・6 |
| 8. ありのままの自分でいられる | 1・2・3・4・5・6 |
| 9. 自分が必要とされている感じがする | 1・2・3・4・5・6 |
| 10. 協力して何かにとりくむことができる | 1・2・3・4・5・6 |
| 11. 自分がいきいきできる | 1・2・3・4・5・6 |
| 12. 孤独感を感じる | 1・2・3・4・5・6 |
| 13. 自分のことを気にかけてくれる人がいる | 1・2・3・4・5・6 |
| 14. 同じ考え方、価値観を持っている人がいる | 1・2・3・4・5・6 |
| 15. 自分のことをわかってくれる人がいる | 1・2・3・4・5・6 |

問3 学校生活に関して、次の文章はあなたにあてはまりますか。あてはまれば「はい」、あてはまらなければ「いいえ」に○印をつけてください。

1. 大学で人が自分のことをどう思っているのか、気になります・・・ はい・いいえ
2. 4年間で卒業できるかどうか、不安です・・・・・・・・・・・・・・・・ はい・いいえ
3. 留年したらどうしようと、気になります・・・・・・・・・・・・・・・・ はい・いいえ
4. 万一事故に遭ったり、病気をしたらどうしようと
心配になることがあります・・・・・・・・・・・・・・・・ はい・いいえ
5. 友達と一緒に何かしなければならぬとき、
うまく協力できるか不安な気持ちになります・・・・・・・・ はい・いいえ
6. サークルで先輩たちとうまくつき合えるか心配です・・・・・・・・ はい・いいえ
7. 1時間めの授業にきちんと起きて出席できるかどうか、不安です はい・いいえ
8. 何らかの団体に突然勧誘されないか、不安です・・・・・・・・ はい・いいえ
9. 先生が近くにいると気になって仕方ありません・・・・・・・・ はい・いいえ
10. 1カ月の生活費が足りるかどうか、心配です・・・・・・・・・・・・・・・・ はい・いいえ
11. 授業中、先生の言っている内容がわからなくて、
不安になることがあります・・・・・・・・・・・・・・・・ はい・いいえ
12. 大学の先生と話をするときは、とても緊張します・・・・・・・・ はい・いいえ
13. 先生に“研究室まで来るように”と呼ばれたら
何を言われるかとても気になります・・・・・・・・・・・・・・・・ はい・いいえ
14. 将来、良い会社に就職できるかどうか、不安です・・・・・・・・ はい・いいえ
15. 授業中に何かをしなければならぬとき、
へまをするのではないかと不安になることがあります・・・・ はい・いいえ

ネット依存と大学生活不安との関係性について

16. 必須科目の成績がD（不可）だったらどうしようと
心配になることがあります・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ はい・いいえ
17. テスト中に時間が残り少なくなると、
自分の考えがまとまらなくなります・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ はい・いいえ
18. テストを受けていて、わからない問題に出合ったとき、
頭の中が真っ白になってしまうことがあります・・・・・・・・・・・・ はい・いいえ
19. 成績のことが気になって仕方ありません・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ はい・いいえ
20. 大学の成績のことを考えると、憂鬱です・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ はい・いいえ
21. 申請した授業の単位がきちんともらえるかどうか心配です・・・・・・・・ はい・いいえ
22. テスト中、緊張して自分の力が発揮できません・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ はい・いいえ
23. 授業で発表するとき、声が震えることがあります・・・・・・・・・・・・ はい・いいえ
24. 卒業論文がうまく書けるかどうか、不安です・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ はい・いいえ
25. テストを受けるとき、悪い点をとってしまうのではないかと
心配になります・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ はい・いいえ
26. こんな大学にいたら自分がダメになるのではないかと
憂鬱な気分になることがあります・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ はい・いいえ
27. この大学にいと、何か不安な気持ちになります・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ はい・いいえ
28. できることなら、転学あるいは転部したくて仕方ありません・・・・ はい・いいえ
29. 入学した学部が自分に合っていないような気がして不安です・・・・ はい・いいえ
30. 大学を退学したいと思うことがあります・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ はい・いいえ

ご協力ありがとうございました。