

平成 25 年度
順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 修士論文

体育系大学生における
インターネット依存傾向と生活習慣との関連

所属系（領域） 健康科学系
氏名 佐渡 幹也
論文指導教員 田中 純夫 （涌井 佐和子）

合格年月日 平成 26 年 2 月 27 日

論文審査員 主査 田中 純

副査 下村 義夫

副査 涌井 佐和子（田中代）

目次

| | |
|---|----|
| 第1章 緒言..... | 1 |
| 第2章 文献考証..... | 3 |
| 第1節 インターネット利用の変遷..... | 3 |
| 第2節 主な情報通信機器の普及状況（世帯）..... | 4 |
| 第3節 インターネット依存障害..... | 5 |
| 第4節 日本国内のオンラインゲーム利用状況..... | 6 |
| 第5節 体育系大学生の生活習慣について..... | 6 |
| 第3章 研究目的..... | 7 |
| 第1節 体育系大学生のインターネット依存傾向と利用状況との関連..... | 7 |
| 第4章 調査方法..... | 8 |
| 第1節 調査手続き..... | 8 |
| 第2節 調査対象者..... | 8 |
| 第3節 調査期間..... | 8 |
| 第4節 質問紙の構成..... | 8 |
| 第5節 倫理的配慮..... | 11 |
| 第6節 統計処理..... | 11 |
| 第5章 結果..... | 13 |
| 第1節 各尺度の信頼性..... | 13 |
| 第2節 インターネットの利用状況..... | 13 |
| 第3節 インターネットの利用時間3群におけるインターネット依存傾向の比較..... | 14 |
| 第4節 インターネット依存傾向における利用頻度..... | 14 |
| 第5節 インターネット依存傾向における利用時間帯..... | 15 |
| 第6節 インターネット依存傾向とインターネット依存の自覚..... | 16 |
| 第7節 インターネット依存傾向と GHQ（主観的健康観）..... | 16 |
| 第8節 競技レベルからみたインターネット依存傾向と GHQ..... | 17 |
| 第9節 ソーシャルメディアや SNS とインターネット依存..... | 17 |
| 第10節 ゲームとインターネット依存..... | 18 |
| 第11節 動画とインターネット依存..... | 19 |
| 第12節 その他機能（ソーシャルメディアや SNS、ゲーム、動画以外）のインターネ | |

| | |
|--|----|
| ットとインターネット依存傾向 | 19 |
| 第 13 節 生活習慣とインターネット依存傾向 | 20 |
| 第 14 節 インターネット依存傾向高群の特徴 | 21 |
| 第 6 章 考察 | 22 |
| 第 1 節 体育系大学生のインターネット利用状況 | 22 |
| 第 2 節 インターネットの利用状況とインターネット依存傾向との関連 | 22 |
| 第 3 節 インターネットの内容とインターネット依存傾向との関連 | 23 |
| 第 4 節 体育系大学生のインターネット利用と生活習慣 | 24 |
| 第 5 節 インターネット依存傾向高群の特徴 | 25 |
| 第 7 章 結論 | 26 |
| 第 8 章 今後の課題 | 27 |
| 要約 | 28 |
| 謝辞 | 29 |
| 参考文献 | 30 |
| Summary | 34 |
| 資料（質問紙） | 35 |

第1章 緒言

近年、便利なIT機器やスマートフォンが生活に浸透し、若者の間ではインターネットは生活する上で欠かせない存在になりつつある。情報通信白書(2013)によれば10代、20代のインターネット利用普及率は約96%³⁰⁾と学生がインターネットに触れる機会が増大している。インターネットは、コミュニケーションの手段、教育、ビジネスなどに欠かせなく、便利で私達の生活を有意義にさせてくれるものである。一方で総務省は、インターネットによるトラブルの事例として、「SNSサイトでの不用意な発言が、学校生活での喧嘩やいじめに繋がった」「高校生が親のクレジットカードを無断で使用し、ソーシャルゲームで400万円を使った事例」などの事例を挙げており、これらはインターネットの普及に伴って増加傾向にある³²⁾。

また、インターネット利用による心理的影響についての関心が高まっている。安藤により大学生のインターネット利用が対人不安を軽減させ、間接的に幸福感を高めることが示唆されている研究³⁾がある一方、Krantによる成人を対象とした調査では、インターネット使用によって孤独感や抑うつが高まるなどの悪影響が指摘されている⁴⁾。また、(田口,2008)は大学生がインターネットを長時間利用することで、睡眠習慣や食行動の問題など生活に密着した健康行動が乱れやすいことが示唆している³⁴⁾。このようにインターネット利用が及ぼす心理的影響についての研究では、ポジティブな影響^{4) 5) 6) 19) 35)}とネガティブな影響^{5) 6) 7) 20) 21) 22) 30) 36) 39) 41)}の双方が報告されており、その見解や考察は、研究によって様々である。

ここで、学業生活だけではなく競技生活を両立させている体育系大学生では、他学部の大学生とは生活スタイルが異なり、限られた時間を有効活用する必要がある。また、体育系大学生は、競技パフォーマンスを保つために睡眠習慣や食習慣等の生活習慣が重要であるため、競技や健康に対する意識が高い学生ほど、インターネットを適切に利用している。あるいはストレスコーピングの一つとして利用し、健康行動への影響を最小限に抑えている可能性が高いのではないかと考えられる。

しかしながら、体育系大学生を対象として、インターネット利用と健康行動との関連についての研究はこれまで少ない。したがって、体育系大学生のインターネット依存傾向が生活習慣にどのように影響しているかを明らかにすることは、意義のある研究であると考えられる。また、当たり前のように生活に浸透していてインターネット

の利便性は年々増している中で、「インターネットを使いすぎている」もしくは「インターネットに依存している」といった自覚がなく、インターネット依存傾向にある学生は、インターネット利用に注意を要すると考えられることから、本研究でそのような人物がどのくらいいるのかも示したい。同時にインターネットの利用状況の詳細についても明らかにしていく必要があると考えられる。

第2章 文献考証

第1節 インターネット利用の変遷

総務省の情報通信白書(2013)³³⁾によれば平成24年末のインターネット利用者数(図1)は、平成23年末より42万人増加して9,652万人(前年比0.4%増)、人口普及率(図2)は79.5%(前年差0.4ポイント増)となった。また、平成24年末における個人の世代別インターネット利用率(図3)は、13歳~49歳までは9割を超えているのに対し、60歳以上は大きく下落している。

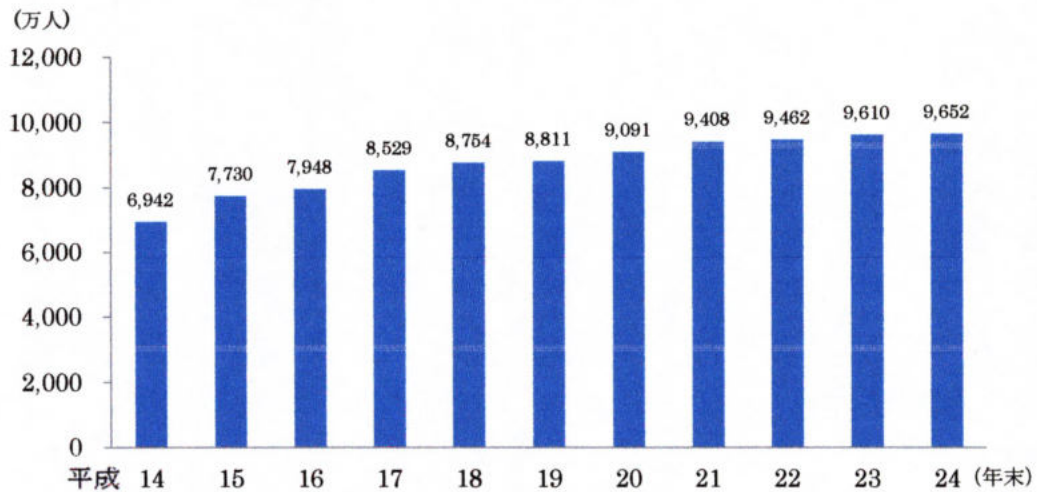


図1 インターネット利用者数

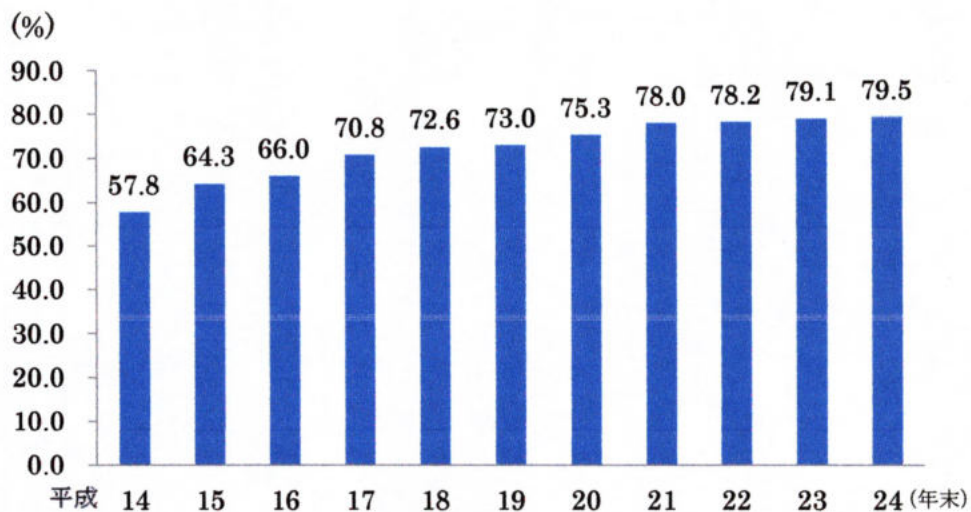


図2 インターネット人口普及率

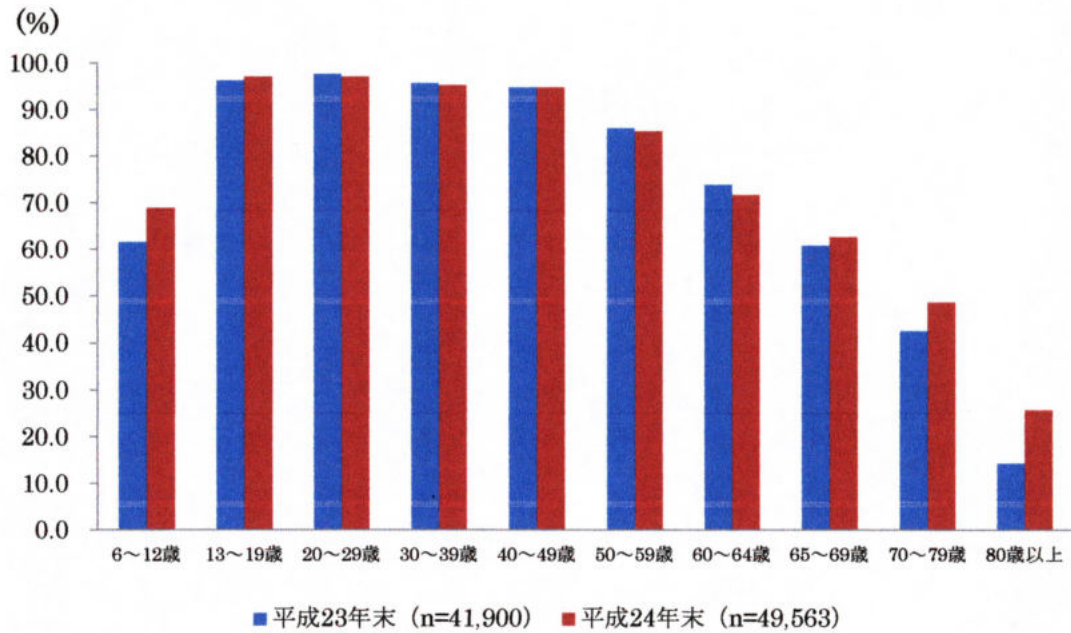


図3 世代別インターネット利用率

第2節 主な情報通信機器の普及状況（世帯）

総務省の情報通信白書(2013)³³⁾によれば、情報通信機器の普及状況は「携帯電話・PHS」及び「パソコン」の世帯普及率が、それぞれ94.5%、75.8%となっている。また、「携帯電話・PHS」の内数である「スマートフォン」は、49.5%（前年比20.2ポイント増）と急速に普及が進んでいると報告している。

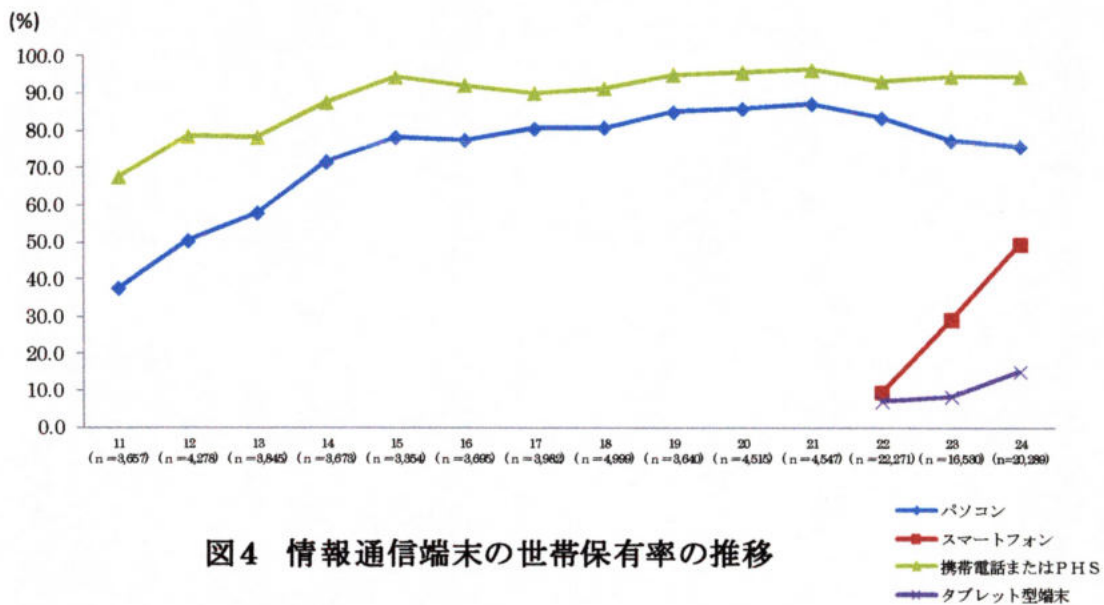


図4 情報通信端末の世帯保有率の推移

第3節 インターネット依存障害

インターネット依存障害 (internet addiction disorder; IAD) は、1991年に心理学者の Ivan Goldberg によって発見された。インターネット依存症に関する最初の実証研究は、Kimberly Young によるもので、アメリカ精神医学会による「診断と統計マニュアル」(DSM-IV; 1995) における精神活性物質依存症の定義を適用し、それをインターネット利用に当てはめた。そこで Young は、インターネット依存を「インターネット使用者のコントロール不能な状態、インターネットにはまっている時間が増大していること、弊害が生じているにも関わらずやめることができない状態」と定義している⁴⁷⁾。しかし、和田⁴⁸⁾や長田³⁷⁾らは、アメリカのインターネット依存度尺度の多くが信頼性及び妥当性の検討が行われていないため、アメリカの尺度では日本の大学生のインターネット依存は明らかにできないと述べている。鄭は Young(1998)の尺度の信頼性と妥当性の検討を行ったが、先行研究の測定尺度は、病的賭博や薬物依存から翻案されたものが多く、インターネット依存傾向者の心理的状态の調査検討に力をおいたものが少ないために、日本の大学生のインターネット依存傾向尺度を作成した³⁹⁾。よって、本研究では鄭の尺度⁴⁰⁾を使用し、インターネット依存傾向を測定する。

何がインターネットを魅力的にし、依存症を引き起こすかというモデルについて、あまり検討されていないが Young は、インターネットの持つ側面が潜在的に依存を引き起こす要因となっていると考えた。それは、ACE と呼ばれる匿名性 (Anonymity)、利便性 (Convenience)、逃避 (Escape) の3つの特徴である。例えば、性的な興奮を求めたり、ギャンブルやオンラインゲームをしている人にとって、インターネットは便利で匿名性があり、日常生活からいくらか逃避できる場所であり、なおかつまた、その経験を通じて気分を変容させることができるために魅力に映るであろうと述べている⁴⁶⁾。しかし、これらのモデルは利用者ではなくインターネットの属性にのみ注目しており、何がインターネット依存症を引き起こす原因であるかについて正確な説明をしていない。そこで、より利用者中心にインターネット依存症を考えるアプローチがデーヴィスによって示されている。デーヴィスは、病的なインターネット (出会い系やポルノ) 依存と一般的なインターネット (オンラインでの時間潰し、オンラインコミュニティへの参加など) 依存に分類するべきだと考えた¹⁰⁾。

第4節 日本国内のオンラインゲーム利用状況

日本オンラインゲーム協会¹⁷⁾が、オンラインゲーム市場の調査結果を発表している。それによると、2010年のオンラインゲーム市場規模は1,329億円、PCと携帯電話におけるソーシャルゲームは1,036億円となり、広義のオンラインゲーム市場全体としては2,365億円に及び、前年より増加傾向となっている。また近年、ソーシャルネットワークサービス（SNS）各社が、携帯電話やインターネットから無料で利用できるオンラインゲームを数多く提供している。海外のオンラインゲームは主にPCでプレイするものであったが、日本はポータブル端末や携帯電話でのゲーム利用が多く、今後スマートフォンの普及に伴い市場はさらに大きくなると予想される。

第5節 体育系大学生の生活習慣について

中村(2004)は、現代社会で生活する人々の中で生活時間に最も規制がなく、不規則でリズムのない生活を送りがちなのは大学生である。したがって、比較的規制のある生活を送る社会人、中学生・高等学校生に比べ、特に睡眠の環境、睡眠の質、睡眠時間に関して意識を払うものも少なく、質のいい睡眠が粗野にされていると想定されると報告している²⁰⁾。また、磯部(2007)は、大学生になると家族と離れて生活する、あるいは家族と同居していても生活の大部分を自分で管理するようになってくる。このような状況は、望ましい食習慣を自ら実践することを学ぶ、非常に有効な機会であると考えられる。更に、大学生では自己管理能力が一層必要になることから、生活習慣を自分で適切にコントロールできない場合、学業や就職活動などに重大な影響が及ぶと思われると報告している¹⁶⁾。しかし、体育系大学は、部活動の競技レベルが高いとコンディションを調整や、競技パフォーマンスを保つために、睡眠や食生活といった生活習慣は重要な要素であり、自己管理能力が必要である。

第3章 研究目的

第1節 体育系大学生のインターネット依存傾向と利用状況との関連

本研究で体育系大学生を対象として扱う点において言及する。体育系大学生は学業生活だけでなく、競技生活を両立させて生活しているため、限られた時間を有効活用する必要がある。また、安定した睡眠習慣や食習慣が競技パフォーマンスを保つための重要な生活習慣であるため、競技や健康に対する意識が高い学生ほど、インターネットを適切に利用し、健康行動への影響を最小限に抑えている可能性が考えられる。しかしながら、これまでに体育系大学生を対象としたインターネット利用についての研究はほとんど見受けられない。

そこで本研究は、体育系大学生を対象にインターネット依存傾向が高い者のインターネット利用状況の特徴を明らかにし、インターネットと生活習慣との関連を検討する。

第4章 調査方法

第1節 調査手続き

質問紙調査法を用い、寮生活で他学年とは生活習慣が特徴的である1年性を除いた体育系大学2年生(155名)、3年生(77名)、4年生(21名)を対象に2年生、3年生が中心となる授業3種類で実施した。質問紙は直接配布し、学生にはその場で回答するように求め、授業後に回収を行った。

第2節 調査対象者

首都圏にある体育系大学に通う大学生253名を対象とし225名(男性148名、平均年齢20.33, SD=0.88;女性77名、平均年齢20.23, SD=0.84)を有効回答数とした。

第3節 調査期間

調査は以下の時期に実施した。

2013年 10月～11月

第4節 質問紙の構成

(1) 対象者の属性を問う項目

性別、年齢、生年月日、学年、学科、部活動、競技レベルについての質問

(2) インターネットの利用状況を問う質問項目

① インターネット

「利用する媒体の種類」(スマートフォン、携帯電話、自宅のパソコン、自宅以外のパソコン、タブレットの中から複数選択可)、「利用時間」、「利用頻度」(時間がある限りほとんど利用している、目的がある時だけ利用している、連絡が来た時だけ利用する、ほとんど利用しないから一つを選択)、「インターネットの主な利用時間帯」(起床から家を出るまで、移動時間、学校、帰宅後、寝床についてからの中から複数選択可)、インターネットの利用項目を問う質問(ソーシャルメディア・動画サイト・ゲーム・その他の機能を、利用するか選択)インターネット依存についての質問(依存していると思うか依存していないと思うかを選択)

② ソーシャルメディアやSNSについて

「利用しているもの」(Facebook、LINE、mixi、twitter、その他のソーシャルメディア、利用しないの中から複数可)、「一番多く利用するサービス」、「主な利用時間帯」(起床から家を出るまで、移動時間、学校、帰宅後、寝床についてからのの中から複数可)、「利用目的」(友達とのコミュニケーション、ひまつぶし、友達との近況をするため、情報収集、事務的な連絡の中から複数可)

③ ゲームについて

「利用しているゲームの種類」(パズルゲーム、RPG、ボードゲーム、カードゲーム、シミュレーション、その他の中から複数可)、「主な利用時間帯」(起床から家を出るまで、移動時間、学校、帰宅後、寝床についてからのの中から複数可)、「課金経験の有無」、「課金金額」

④ 動画サイトについて

「利用しているサイトの種類」(YouTube、ニコニコ動画、FC2、Dailymotion、Ustream、その他のサイトの中から複数選択可)、「主な利用時間帯」(起床から家を出るまで、移動時間、学校、帰宅後、寝床についてからのの中から複数可)、「利用目的」(音楽、アニメ、ドラマ、バラエティ、生放送、その他の中から複数可)

⑤ その他のインターネット利用について

「良く利用するもの」(メール、ニュース、就職、勉強、買いもの、その他の中から複数選択可)「主な利用時間帯」(起床から家を出るまで、移動時間、学校、帰宅後、寝床についてからのの中から複数選択可)

(3) 生活習慣についての質問項目

食事に関する質問「食事に対して気を使っているか」(気にしていない、考えてない、気にしていない、の中から一つ)、睡眠に関する質問「日々の睡眠に対して気を使っているか」(気を使って寝る時間を決めている、気にする程度、あまり気にしない、全く気にしないの中から一つ)、「理想の睡眠時間」

(4) インターネット依存傾向尺度⁴⁰⁾

インターネット依存測定するためにはインターネット中毒 young⁴⁹⁾が著名であるが、本研究では海外の尺度を参考にしつつも、日本に独自の項目も加えて、新たに尺度を作成した大学生向けのインターネット依存傾向尺度を用いた。-「禁断状態」「現実との区別障害」「日常生活・身体的悪影響」「肯定的メリット」「快適満足感」「仮想的人

間関係「没入」の7つの下位尺度49項目からなる。回答は、「まったくそうでない(0点)」「そうでない(1点)」「どちらとも言えない(2点)」「そうである(3点)」「いつもそうである(4点)」の5件評定法であり得点が高いほど依存傾向が強いと考えられる。

(5) ピッツバーグ質問票 (Pittsburgh Sleep Quality Index: PSQI)

本尺度は Buysse et al(1989)⁹⁾の作成した日本語版(土井ら,1998; PSQI-J)¹²⁾

睡眠の質を評価する尺度として用いた。質問は過去1ヵ月における睡眠状態に関して尋ねたものであり、主観的な睡眠の質、入眠時間、睡眠時間、有効睡眠時間、睡眠障害、睡眠薬の使用、日中における覚醒障害の7つの下位尺度から構成されている。得点の評定は、この7つの下位尺度に0から3点までの得点を与え、合計した総合点(0から21点)が高いほど睡眠の質がより悪いとされている。PSQI-Jを使った日本人健常者群と精神疾患のある患者群を対象とした調査では、カットオフ・ポイントが5.5のとき感度と特異度が最適であったことから、PSQI-Jスコアが5.5点より低いものを睡眠の質が良い、5.5点以上のものを睡眠の質が悪いとした。

(6) GHQ-30 (日本語版 GHQ-30 項目版)

GHQ (General Health Questionnaire) は1972年に Goldberg¹⁰⁾が作成した自己評価式質問紙であり、非基質性・非精神病性のストレス性精神障害の程度を査定する。当初は60の質問項目から成り立っていたが、その後様々な検討によって30項目版、28項目版等の短縮版が作成された。日本版は、1985年に中川・大坊によって翻訳と標準化が行われて市販されている(中川・大坊,1996)²⁶⁾。本研究ではGHQ-30短縮版を用いた。「一般的疾患性」「身体的症状」「睡眠障害」「社会的活動障害」「不安と気分変調」「希思念慮とうつ傾向」の6下位尺度30項目からなる。回答は、質問項目ごとに変わる4つの選択肢から1つを選択する方法で、得点範囲は0~30点である。また、カットオフ・ポイントは全体の得点が6点以下なら健常者で、7点以上は何らかの問題ありと診断した。下位尺度に関しては「一般的疾患性」「身体的症状」「睡眠障害」の三つは2点で軽度の症状、3点以上で中等度以上の症状、「社会的活動障害」は1~2点で軽度の症状、3点以上で中等度以上の症状、「不安と気分変調」は2~3点で軽度の症状、4点以上で中等度以上の症状、「希思念慮とうつ傾向」は1

点で軽度の症状、2 点以上で中等度以上の症状とした。得点が高いほど神経症傾向、うつ傾向等の精神的健康に問題があると考えられる。

第 5 節 倫理的配慮

本研究は順天堂大学スポーツ健康科学研究等倫理審査会により承認を得たものである(院 25-34)。

対象者には本研究の概要、調査による個人情報がいっしょに管理されていること、質問紙の記入は任意であること、記入開始後に、継続が困難になった場合には、いつでも質問紙への記入を中止できることを十分に説明した。また、「調査データを研究に利用することに同意しますか」という同意の欄の記入を求め、書面上同意したもののみを調査対象とした。

第 6 節 統計処理

まず、有効回答数として得られた 225 名(男性 148 名、平均年齢 20.33, SD=0.88; 女性 77 名、平均年齢 20.23, SD=0.84)について、本研究で使用した尺度の内的統合性を確認するために、信頼性係数を算出した。

2 つ目に体育系大学生のインターネット利用状況を明らかにするために、「利用端末」の割合、利用時間の平均値と標準偏差、利用時間帯の割合、利用項目の割合を算出した。3 つ目にインターネット依存傾向がインターネット利用時間によって異なるかを検討するために、平均値と標準偏差を算出し、平均値±SD によって 3 群に分け分散分析を行い、事後検定として Tukey 法による多重比較を行った。4 つ目にインターネット依存傾向がインターネットの利用頻度によって異なるかを検討するために t 検定を行った。5 つ目にインターネット依存傾向がインターネット利用時間帯によって異なるかを検討するために、主な利用時間帯それぞれを独立変数とし t 検定を行った。6 つ目にインターネット依存傾向がインターネット依存傾向の自覚によって異なるかを検討するために t 検定を行った。7 つ目にインターネット依存傾向が GHQ によって異なるかを検討するために t 検定を行った。8 つ目にインターネット依存傾向と GHQ が、競技レベルによって異なるかを検討するために t 検定を行った。9 つ目にインターネット依存傾向が、利用する内容によって異なるかを検討するためそれぞれ以下の分析を行った。ソーシャルメディアや SNS に関しては、どのくらい利用するかを 4

段階で回答してもらい4群に分け、その4群を独立変数とし、インターネット依存傾向尺度全体とその下位尺度を従属変数として分散分析を行い、事後検定として Tukey 法による多重比較を行った。更に、ソーシャルメディアや SNS を利用するものと利用しないものにより 2 群として t 検定を行った。ゲームに関しては、インターネット傾向依存がゲームの利用や課金の有無によって異なるかを検討するために t 検定を行った。動画サイトに関しては、インターネット依存傾向が動画サイトの利用によって異なるかを検討するために t 検定を行った。その他の機能に関しては、その他機能（ソーシャルメディアや SNS、ゲーム、動画以外）をどのくらい利用するかを 4 段階で回答してもらい 4 群に分け、その 4 群を独立変数として分散分析を行い、事後検定として Tukey 法による多重比較を行った。10 個目に、インターネット依存傾向が、生活習慣によって異なるかを検討するためそれぞれ以下の分析を行った。食事に関しては、日々の食事に対して気を使っているかを 3 群に分け、その 3 群を独立変数として分散分析を行い、事後検定として Tukey 法による多重比較を行った。睡眠に関しては、インターネット依存が睡眠の質によって異なるかを検討するために、ピッツバーグ質問票の得点にて、睡眠の質が良いものと悪いものを 2 群とし、t 検定を行った。

これらの結果から、インターネット依存傾向の高群の特徴を検討するため、インターネット依存傾向得点を従属変数とし、インターネット利用時間、利用頻度、ゲームの利用、課金の有無、睡眠の質、競技レベルを独立変数として、二項ロジスティック回帰分析を行った。なお、オッズ比は性別と学年で調節した。

第5章 結果

第1節 各尺度の信頼性

本研究で使用した尺度インターネット依存傾向全体と各下位尺度、GHQ全体と各下位尺度の内的整合性を確かめるために信頼性係数を算出した（表1）。その結果、尺度全体と各下位尺度において安定した値であった。よって、本研究の分析でこれらの尺度を用いることとした。

表1 各尺度信頼性分析

| 尺度名 | α |
|-------------|-------------|
| インターネット依存傾向 | .962 |
| 禁断状態 | .929 |
| 現実との区別障害 | .951 |
| 肯定的メリット | .850 |
| 快適満足感 | .849 |
| 仮想的対人関係 | .869 |
| 没入 | .814 |
| 日常生活・身体的悪影響 | .879 |
| GHQ | .923 |
| 一般的疾患傾向 | .753 |
| 身体的症状 | .753 |
| 睡眠障害 | .757 |
| 社会的活動障害 | .676 |
| 不安と気分変調 | .868 |
| 希死念慮うつ傾向 | .925 |

第2節 インターネットの利用状況

(1) インターネット利用端末

インターネット利用するための端末は、スマートフォンが218名（96.9%）と最も多く、次いでパソコンが140名（62.6%）であった。

(2) インターネット利用時間

平均利用時間は135分（SD=82.2）であった。

(3) インターネットの利用時間帯

インターネットを多く利用する時間帯は、「帰宅後」が151名（67.1%）で最も多く、次いで「学校」が80名（35.6%）であった。

(4) インターネット利用項目

ソーシャルメディアやSNS（LINE, Facebook, Twitter, など）が217名（96.4%）で

最も多く、次いで動画が174名(77.3%)、その他の機能(メール、ウェブ、ショッピングなど)が149名(66.2%)、ゲームが114名(50.7%)であった。

第3節 インターネットの利用時間3群におけるインターネット依存傾向の比較

インターネット利用時間を平均値 $\pm 1/2SD$ により3群(93.9分以下を低群・93.4から176分を平均群・176.1分以上を高群)に分け、その3群を独立変数、インターネット依存傾向尺度全体とその下位尺度を従属変数として分散分析を行い、事後検定として多重比較を行った(表2)。その結果、インターネット依存傾向尺度全体とその各下位尺度において、低群よりも高群の方が有意に高かった。

表2 インターネットの利用時間3群におけるインターネット依存傾向の比較

| 尺度名 | ①高群(n=70) | | ②平均群(n=75) | | ③低群(n=80) | | F値 | P | 多重比較(p<0.05) |
|-------------|-----------|---------|------------|---------|-----------|---------|-------|-------|--------------|
| | M | SD | M | SD | M | SD | | | |
| インターネット依存傾向 | 68.96 | (32.26) | 53.82 | (28.62) | 45.13 | (22.87) | 13.82 | <.001 | ②、③<① |
| 禁断状態 | 19.21 | (8.52) | 15.00 | (9.06) | 12.26 | (7.68) | 12.45 | <.001 | ②、③<① |
| 現実との区別障害 | 7.17 | (7.69) | 4.21 | (5.52) | 3.94 | (4.78) | 6.22 | .002 | ②、③<① |
| 肯定的メリット | 15.44 | (4.45) | 15.01 | (4.63) | 13.23 | (4.87) | 4.72 | .010 | ③<①、② |
| 快適満足感 | 7.54 | (4.84) | 6.15 | (8.71) | 4.49 | (3.50) | 10.21 | <.001 | ③<①、② |
| 仮想的対人関係 | 5.98 | (5.49) | 3.88 | (4.39) | 3.09 | (3.68) | 7.58 | <.001 | ③<①、② |
| 没入 | 5.11 | (4.11) | 4.09 | (3.82) | 3.43 | (3.22) | 3.60 | .029 | ③<① |
| 日常生活・身体的悪影響 | 8.54 | (6.30) | 5.49 | (4.52) | 4.70 | (4.69) | 10.25 | <.001 | ②、③<① |

第4節 インターネット依存傾向における利用頻度

インターネット依存傾向がインターネットの利用頻度によって異なるかを検討するためにt検定を行った(表3)。なお、インターネット利用頻度に関しては、「時間がある限りほとんど利用している」と回答したものと、「目的がある時だけ、連絡が来た時だけ利用している」と回答したものにより2群としている。その結果、インターネット依存傾向尺度全体と各下位尺度で「目的がある時だけ利用する人」よりも「時間がある限り利用している人」の方が有意に高かった。

表3 インターネット依存傾向における利用頻度

| 尺度名 | 時間がある限り利用している(n=156) | | 目的がある時だけ利用している(n=69) | | t値 | P |
|-------------|----------------------|---------|----------------------|---------|------|-------|
| | M | SD | M | SD | | |
| インターネット依存傾向 | 70.65 | (27.61) | 48.85 | (27.02) | 5.46 | <.001 |
| 禁断状態 | 21.03 | (7.53) | 12.92 | (8.33) | 6.82 | <.001 |
| 現実との区別障害 | 6.67 | (6.80) | 4.35 | (5.85) | 2.57 | <.001 |
| 肯定的メリット | 15.79 | (4.71) | 13.96 | (4.69) | 2.66 | <.001 |
| 快適満足感 | 7.82 | (4.12) | 5.17 | (3.99) | 4.18 | <.001 |
| 仮想的対人関係 | 5.98 | (5.42) | 3.49 | (4.16) | 3.34 | <.001 |
| 没入 | 5.06 | (3.56) | 3.78 | (3.68) | 2.39 | .002 |
| 日常生活・身体的悪影響 | 8.30 | (5.40) | 5.19 | (5.14) | 4.07 | <.001 |

第5節 インターネット依存傾向における利用時間帯

(1) 寝床についてから

インターネット依存傾向がインターネット利用時間帯（寝床についてから）によって異なるかを検討するためにt検定を行った（表4）。なお、インターネット利用時間帯（寝床についてから）に関しては、寝床についてからインターネットを利用するものと、利用しないものにより2群としている。その結果、「禁断状態」「日常生活・身体的悪影響」の下位尺度とインターネット依存傾向全体において、寝床についてからインターネットを利用する人の方が有意に高かった。

表4 インターネット依存傾向における利用時間帯(寝床についてから)

| 尺度名 | 使用する (n=104) | | 使用しない (n=71) | | t値 | P |
|-------------|--------------|---------|--------------|---------|------|------|
| | M | SD | M | SD | | |
| インターネット依存傾向 | 61.77 | (29.81) | 52.57 | (28.12) | 2.23 | .027 |
| 禁断状態 | 17.37 | (8.47) | 14.42 | (8.90) | 2.34 | .020 |
| 現実との区別障害 | 5.71 | (6.56) | 4.73 | (6.03) | 1.10 | .271 |
| 肯定的メリット | 15.00 | (4.43) | 14.29 | (4.88) | 1.04 | .297 |
| 快適満足感 | 6.66 | (4.26) | 5.69 | (4.16) | 1.60 | .110 |
| 仮想的対人関係 | 4.88 | (4.97) | 3.97 | (4.52) | 1.28 | .201 |
| 没入 | 4.81 | (4.05) | 3.88 | (3.50) | 1.76 | .080 |
| 日常生活・身体的悪影響 | 7.39 | (5.97) | 5.61 | (5.08) | 2.30 | .022 |

(2) 学校

インターネット依存傾向がインターネット利用時間帯（学校）によって異なるかを検討するためにt検定を行った（表5）。なお、インターネット利用時間帯（学校）に関しては、学校でインターネットを利用するものと、利用しないものにより2群としている。その結果、「禁断状態」「現実との区別障害」「肯定的メリット」「快適満足感」「日常生活・身体的悪影響」の下位尺度とインターネット依存傾向全体において、学校でインターネットを利用する人の方が有意に高かった。

表5 インターネット依存傾向における利用時間帯(学校)

| 尺度名 | 使用する (n=80) | | 使用しない (n=145) | | t値 | P |
|-------------|-------------|---------|---------------|---------|------|--------|
| | M | SD | M | SD | | |
| インターネット依存傾向 | 61.90 | (26.61) | 51.86 | (29.60) | 2.52 | .012 |
| 禁断状態 | 16.73 | (8.13) | 14.57 | (9.17) | 1.75 | .081 |
| 現実との区別障害 | 6.00 | (6.08) | 4.50 | (6.22) | 1.74 | .083 |
| 肯定的メリット | 15.30 | (3.84) | 14.07 | (5.14) | 2.03 | .044 |
| 快適満足感 | 7.23 | (4.00) | 5.31 | (4.17) | 3.34 | < .001 |
| 仮想的対人関係 | 4.56 | (4.36) | 4.06 | (4.84) | .78 | .437 |
| 没入 | 4.59 | (3.69) | 3.94 | (3.69) | 1.25 | .213 |
| 日常生活・身体的悪影響 | 7.50 | (5.71) | 5.42 | (5.13) | 2.79 | .006 |

第6節 インターネット依存傾向とインターネット依存の自覚

インターネット依存傾向がインターネット依存傾向の自覚によって異なるかを検討するためにt検定を行った(表6)。なお、インターネット依存の自覚に関しては、依存していると思うものと、依存していないと思うものにより2群としている。その結果、「禁断状態」「現実との区別障害」「肯定的メリット」「快適満足感」「仮想的対人関係」「日常生活・身体的悪影響」の下位尺度とインターネット依存傾向全体において、「インターネットに依存していると思う」と回答した人の方「インターネットに依存していない」と回答した人よりも有意に高かった。

表6 インターネット依存傾向とインターネット依存の自覚

| 尺度名 | 依存していると思う (n=104) | | 依存していないと思う (n=121) | | t値 | P |
|-------------|-------------------|---------|--------------------|---------|------|--------|
| | M | SD | M | SD | | |
| インターネット依存傾向 | 64.49 | (27.30) | 47.22 | (27.85) | 4.66 | < .001 |
| 禁断状態 | 18.89 | (7.90) | 12.23 | (8.57) | 5.95 | < .001 |
| 現実との区別障害 | 6.02 | (6.64) | 4.21 | (5.72) | 2.16 | .031 |
| 肯定的メリット | 15.50 | (4.59) | 13.61 | (4.73) | 3.01 | .002 |
| 快適満足感 | 7.19 | (4.22) | 4.86 | (3.86) | 4.31 | < .001 |
| 仮想的対人関係 | 5.13 | (4.91) | 3.41 | (4.35) | 2.78 | .005 |
| 没入 | 4.55 | (3.54) | 3.79 | (3.79) | 1.54 | .125 |
| 日常生活・身体的悪影響 | 7.27 | (5.64) | 5.11 | (4.96) | 3.04 | .002 |

第7節 インターネット依存傾向とGHQ (主観的健康観)

インターネット依存傾向がGHQによって異なるかを検討するためにt検定を行った(表7)。なお、GHQに関しては、尺度全体のカットオフ・ポイントにより健常者とそうでないものにより2群としている。その結果、「禁断状態」「肯定的メリット」「快適満足感」「日常生活・身体的悪影響」の下位尺度とインターネット依存傾向全体においてGHQの良い群よりも悪い群の方が有意に高かった。

表7 インターネット依存傾向とGHQ (主観的健康観)

| 尺度名 | GHQ良い (n=133) | | GHQ悪い (n=92) | | t値 | P |
|-------------|---------------|---------|--------------|---------|------|------|
| | M | SD | M | SD | | |
| インターネット依存傾向 | 51.66 | (29.60) | 60.41 | (27.11) | 2.26 | .025 |
| 禁断状態 | 14.37 | (8.76) | 16.63 | (8.94) | 1.88 | .061 |
| 現実との区別障害 | 4.63 | (6.38) | 5.65 | (5.96) | 1.21 | .229 |
| 肯定的メリット | 13.90 | (5.12) | 15.34 | (4.04) | 2.34 | .020 |
| 快適満足感 | 5.47 | (4.26) | 6.62 | (4.02) | 2.03 | .044 |
| 仮想的対人関係 | 4.15 | (4.85) | 4.30 | (4.48) | 0.24 | .812 |
| 没入 | 3.85 | (3.78) | 4.55 | (3.52) | 1.40 | .163 |
| 日常生活・身体的悪影響 | 5.27 | (5.34) | 7.32 | (5.25) | 2.83 | .005 |

第8節 競技レベルからみたインターネット依存傾向とGHQ

インターネット依存傾向とGHQが競技レベルによって異なるかを検討するためにt検定を行った(表8)。なお、競技レベルに関しては、全国大会以上と地方大会以下により2群としている。その結果、インターネット依存傾向尺度の下位尺度「肯定的メリット」で有意な差があり、GHQの下位尺度「希死念慮うつ傾向」でも有意な差があった。いずれも、競技レベルが全国大会以上の人よりも地方大会以下の方がインターネット依存傾向が高かった。また、インターネット利用時間との関連も検討するために同じ2群でt検定を行った結果、有意な差は見られなかったものの、全国大会以上の人の方がインターネット利用時間が少ない傾向があった。

表8 競技レベルからみたインターネット依存傾向とGHQ

| 尺度名 | 全国大会以上 (n=76) | | 地方大会以下(n=149) | | t 値 | P |
|-------------|---------------|---------|---------------|---------|-------|------|
| | M | SD | M | SD | | |
| インターネット依存傾向 | 51.65 | (27.16) | 57.36 | (29.66) | 1.40 | .164 |
| 禁断状態 | 14.96 | (9.00) | 15.53 | (8.80) | 0.46 | .649 |
| 現実との区別障害 | 4.46 | (6.16) | 5.33 | (6.22) | -0.99 | .321 |
| 肯定的メリット | 13.43 | (5.01) | 15.05 | (4.52) | 2.45 | .015 |
| 快適満足感 | 5.55 | (3.67) | 6.21 | (4.44) | 1.19 | .236 |
| 仮想的対人関係 | 4.08 | (4.61) | 4.32 | (4.72) | 0.36 | .720 |
| 没入 | 3.91 | (3.63) | 4.31 | (3.73) | 0.77 | .442 |
| 日常生活・身体的悪影響 | 5.29 | (4.57) | 6.60 | (5.77) | 1.86 | .064 |
| GHQ | 5.70 | (4.37) | 6.68 | (5.91) | 1.41 | .159 |
| 一般的疾患傾向 | 1.26 | (1.14) | 1.45 | (1.37) | 1.00 | .318 |
| 身体的症状 | 1.21 | (1.17) | 1.37 | (1.38) | 0.90 | .367 |
| 睡眠障害 | 1.13 | (1.08) | 1.27 | (1.26) | 0.85 | .395 |
| 社会的活動障害 | 0.62 | (0.98) | 0.70 | (1.11) | 0.53 | .596 |
| 不安と気分変動 | 1.28 | (1.57) | 1.48 | (1.67) | 0.90 | .371 |
| 希死念慮うつ傾向 | 0.20 | (0.69) | 0.44 | (1.14) | 2.01 | .046 |

第9節 ソーシャルメディアやSNSとインターネット依存

ソーシャルメディアの利用率は96%と高く、中でも「LINE」は約98%、「twitter」は88%と多くの人々が利用していた。そこで、インターネット依存傾向がソーシャルメディアやSNSの利用によって異なるかを検討するために、ソーシャルメディアやSNSをどのくらい利用するかを4段階で回答してもらい4群に分け、その4群を独立変数、インターネット依存傾向尺度全体とその下位尺度を従属変数として分散分析を行い、事後検定として多重比較を行った(表9)。その結果、5%水準で有意な差が認められ

なかった。更に、「利用する」「利用しない」の2群としてt検定を行ったが、ここでも有意な差は認められなかった。

表9 ソーシャルメディアやSNSとインターネット依存

| 尺度名 | ①よく利用する(n=181) | | ②利用する(n=26) | | ③利用しない(n=9) | | ④全く利用しない(n=5) | | F値 | P | 多重比較 (p<0.05) |
|-------------|----------------|---------|-------------|---------|-------------|---------|---------------|---------|------|------|------------------|
| | M | SD | M | SD | M | SD | M | SD | | | |
| インターネット依存傾向 | 56.82 | (29.06) | 52.58 | (27.91) | 59.00 | (26.89) | 24.80 | (17.28) | 2.18 | .091 | ns |
| 禁断状態 | 16.98 | (8.81) | 13.14 | (8.76) | 16.67 | (8.14) | 7.00 | (4.78) | 2.62 | .052 | ns |
| 現実との区別障害 | 5.19 | (6.40) | 4.86 | (6.47) | 6.33 | (6.51) | .00 | (.00) | 1.19 | .314 | ns |
| 肯定的メリット | 13.68 | (4.61) | 13.22 | (4.28) | 15.67 | (3.21) | 9.60 | (4.72) | 1.99 | .116 | ns |
| 快適満足感 | 6.17 | (4.31) | 5.72 | (3.88) | 5.33 | (2.52) | 2.00 | (2.83) | 1.70 | .163 | ns |
| 仮想的対人関係 | 4.37 | (4.74) | 4.06 | (4.53) | 5.00 | (4.58) | .20 | (.45) | 1.34 | .261 | ns |
| 没入 | 4.07 | (3.61) | 4.75 | (4.13) | 4.33 | (4.04) | 3.80 | (3.10) | .38 | .770 | ns |
| 日常生活・身体的悪影響 | 6.35 | (5.52) | 5.78 | (5.12) | 5.67 | (5.13) | 2.40 | (3.38) | .94 | .422 | ns |

第10節 ゲームとインターネット依存

インターネット依存傾向がゲームの利用によって異なるかを検討するためにt検定を行った(表10)。なお、ゲームに関しては、利用するものと、利用しないものにより2群としている。その結果、「禁断状態」「肯定的メリット」「快適満足感」「仮想的対人関係」「没入」「日常生活・身体的悪影響」の下位尺度とインターネット依存傾向尺度全体でゲームの利用者は非利用者に比べてインターネット依存傾向が高かった。

表10 ゲームとインターネット依存

| 尺度名 | 利用する(n=114) | | 利用しない(n=111) | | t値 | P |
|-------------|-------------|---------|--------------|---------|------|------|
| | M | SD | M | SD | | |
| インターネット依存傾向 | 61.24 | (30.26) | 49.45 | (26.25) | 3.11 | .002 |
| 禁断状態 | 16.80 | (8.50) | 13.84 | (9.00) | 2.54 | .012 |
| 現実との区別障害 | 5.68 | (6.98) | 4.37 | (5.22) | 1.60 | .111 |
| 肯定的メリット | 15.26 | (4.78) | 13.73 | (4.60) | 2.45 | .015 |
| 快適満足感 | 6.61 | (4.42) | 5.35 | (3.88) | 2.27 | .024 |
| 仮想的対人関係 | 5.14 | (5.09) | 3.31 | (4.02) | 3.00 | .003 |
| 没入 | 4.72 | (3.96) | 3.61 | (3.33) | 2.27 | .024 |
| 日常生活・身体的悪影響 | 7.02 | (5.44) | 5.28 | (5.28) | 2.43 | .016 |

更に、オンラインゲームに課金をしたことがあるかについては19名(8.4%)が「ある」と回答しその中で6名は10000円利用したことがあると回答した。そこで、インターネット依存傾向が課金の有無によって異なるかを検討するためにt検定を行った(表11)。その結果、「禁断状態」「日常生活・身体的悪影響」の下位尺度とインターネット依存傾向全体で平均値に有意な差が見られた。

表.11 課金経験からみたインターネット依存傾向

| 尺度名 | 課金あり (n=19) | | 課金なし (n=206) | | t 値 | P |
|-------------|-------------|---------|--------------|---------|------|--------|
| | M | SD | M | SD | | |
| インターネット依存傾向 | 77.11 | (46.58) | 53.55 | (26.16) | 2.12 | .048 |
| 禁断状態 | 22.05 | (10.20) | 14.72 | (8.48) | 3.54 | < .001 |
| 現実との区別障害 | 8.32 | (9.76) | 4.73 | (5.71) | 1.58 | .131 |
| 肯定的メリット | 15.56 | (6.35) | 14.42 | (4.59) | 0.98 | .330 |
| 快適満足感 | 7.42 | (6.14) | 5.86 | (3.97) | 1.09 | .289 |
| 仮想的対人関係 | 6.42 | (7.52) | 4.03 | (4.29) | 1.36 | .188 |
| 没入 | 6.63 | (6.19) | 3.95 | (3.31) | 1.87 | .077 |
| 日常生活・身体的悪影響 | 9.58 | (7.14) | 5.84 | (5.15) | 2.23 | .037 |

第 11 節 動画とインターネット依存

インターネット依存傾向が動画サイトの利用によって異なるかを検討するために t 検定を行った (表 12)。なお、動画サイトに関しては、利用するものと、利用しないものにより 2 群としている。その結果、動画を利用している人としていない人の間に有意な差は認められなかった。

表12 動画とインターネット依存

| 尺度名 | 利用する(n=174) | | 利用しない(n=61) | | t 値 | P |
|-------------|-------------|---------|-------------|---------|------|------|
| | M | SD | M | SD | | |
| インターネット依存傾向 | 55.45 | (29.59) | 55.45 | (26.77) | .001 | .999 |
| 禁断状態 | 15.28 | (8.98) | 15.53 | (8.50) | .175 | .861 |
| 現実との区別障害 | 5.06 | (6.35) | 4.94 | (5.73) | .123 | .902 |
| 肯定的メリット | 14.56 | (4.81) | 14.33 | (4.56) | .300 | .764 |
| 快適満足感 | 5.97 | (4.33) | 6.06 | (3.76) | .131 | .896 |
| 仮想的対人関係 | 4.30 | (4.66) | 4.02 | (4.76) | .375 | .708 |
| 没入 | 4.02 | (3.66) | 4.71 | (3.81) | 1.17 | .243 |
| 日常生活・身体的悪影響 | 6.25 | (5.50) | 5.86 | (5.18) | .444 | .657 |

第 12 節 その他機能 (ソーシャルメディアや SNS、ゲーム、動画以外) のインターネットとインターネット依存傾向

インターネット依存傾向がインターネットの他の機能 (ソーシャルメディアや SNS、ゲーム、動画以外) の利用によって異なるかを検討するために、その他機能をどのくらい利用するかを 4 段階で回答してもらい 4 群に分け、その 4 群を独立変数として分散分析を行い、事後検定として多重比較を行った (表 13)。その結果、「禁断状態」「肯定的メリット」「快適満足感」「仮想的対人関係」の下位尺度とインターネット依存傾

向尺度全体で平均値に有意な差があった。なお、その他の機能はメール、ニュース、就活、勉強、買い物などである。

表13 その他機能（ソーシャルメディアやSNS、ゲーム、動画以外）のインターネットとインターネット依存傾向

| 尺度名 | ①よく利用する(n=87) | | ②利用する(n=112) | | ③利用しない(n=60) | | ④全く利用しない(n=26) | | F値 | P | 多重比較 ($p<0.05$) |
|-------------|---------------|---------|--------------|---------|--------------|---------|----------------|---------|------|-------|----------------------|
| | M | SD | M | SD | M | SD | M | SD | | | |
| インターネット依存傾向 | 68.51 | (30.12) | 52.09 | (25.17) | 69.55 | (27.15) | 43.58 | (29.42) | 5.08 | .002 | ②、④<① |
| 禁断状態 | 20.05 | (9.42) | 14.72 | (8.50) | 15.56 | (8.02) | 10.85 | (8.48) | 6.34 | <.001 | ②、④<① |
| 現実との区別障害 | 6.78 | (7.85) | 4.22 | (5.45) | 5.94 | (5.36) | 4.51 | (5.90) | 2.18 | .098 | ns |
| 肯定的メリット | 15.54 | (5.50) | 13.44 | (3.45) | 15.00 | (3.72) | 12.42 | (5.98) | 2.49 | .081 | ④<① |
| 快適満足感 | 7.22 | (5.06) | 5.61 | (3.97) | 6.92 | (3.74) | 4.12 | (3.97) | 4.08 | .008 | ③、④<① |
| 仮想的対人関係 | 6.03 | (6.65) | 3.72 | (4.25) | 4.50 | (4.74) | 3.38 | (4.30) | 2.08 | .049 | ②<① |
| 没入 | 4.92 | (4.62) | 3.87 | (3.26) | 4.56 | (3.76) | 3.89 | (3.88) | 1.09 | .354 | ns |
| 日常生活・身体的悪影響 | 7.97 | (6.56) | 5.51 | (4.78) | 6.98 | (6.45) | 4.81 | (5.99) | 2.91 | .085 | ns |

第13節 生活習慣とインターネット依存傾向

(1) 食事に対する意識とインターネット依存傾向

インターネット依存が食事に関する意識によって異なるかを検討するために、日々の食事に対して気を使っているかを3群に分け、その3群を独立変数として分散分析を行い、事後検定として多重比較を行った(表14)。その結果、「禁断状態」「現実との区別障害」「快適満足感」「仮想的対人関係」「日常生活・身体的悪影響」の下位尺度とインターネット依存傾向尺度全体で、気にしている人と気にしていない人の平均値に有意な差が見られた。

表14 食事に対する意識とインターネット依存傾向

| 尺度名 | ①気にしている(n=133) | | ②考えていない(n=71) | | ③気にしていない(n=21) | | F値 | P | 多重比較 ($p<0.05$) |
|-------------|----------------|---------|---------------|---------|----------------|---------|------|-------|----------------------|
| | M | SD | M | SD | M | SD | | | |
| インターネット依存傾向 | 52.58 | (24.82) | 55.37 | (28.54) | 73.86 | (45.09) | 5.09 | .007 | ①、②<③ |
| 禁断状態 | 14.45 | (8.36) | 15.66 | (8.33) | 19.86 | (12.11) | 3.53 | .031 | ①<③ |
| 現実との区別障害 | 4.25 | (5.31) | 4.96 | (5.91) | 10.29 | (9.43) | 9.24 | <.001 | ①、②<③ |
| 肯定的メリット | 14.66 | (4.47) | 14.41 | (4.59) | 13.86 | (6.78) | .28 | .757 | ns |
| 快適満足感 | 5.72 | (3.51) | 5.69 | (4.34) | 8.71 | (6.10) | 5.04 | .007 | ①、②<③ |
| 仮想的対人関係 | 3.79 | (4.13) | 4.34 | (4.81) | 6.71 | (6.58) | 3.66 | .027 | ①<③ |
| 没入 | 4.19 | (3.47) | 3.73 | (3.74) | 5.57 | (4.69) | 2.03 | .134 | ns |
| 日常生活・身体的悪影響 | 5.52 | (5.16) | 6.56 | (5.21) | 8.86 | (6.89) | 3.82 | .023 | ①<③ |

(2) 睡眠の質とインターネット依存傾向

インターネット依存が睡眠の質によって異なるかを検討するために、ピッツバーグ質問票の得点にて、睡眠の質が良いものと悪いものを2群とし、t検定を行った(表15)。その結果「禁断状態」「現実との区別障害」「快適満足感」「没入」「日常生活・身体的悪影響」の下位尺度とインターネット依存傾向尺度全体で睡眠の質の良い人と悪い人の平均値に有意な差が見られた。

表15 睡眠の質とインターネット依存傾向

| 尺度名 | 睡眠の質良い (n=133) | | 睡眠の質悪い (n=92) | | t 値 | P |
|-------------|----------------|---------|---------------|---------|------|--------|
| | M | SD | M | SD | | |
| インターネット依存傾向 | 50.34 | (29.39) | 62.29 | (26.70) | 3.10 | < .001 |
| 禁断状態 | 14.21 | (9.20) | 16.86 | (8.21) | 2.21 | .028 |
| 現実との区別障害 | 4.16 | (6.01) | 6.33 | (6.32) | 2.59 | .010 |
| 肯定的メリット | 14.05 | (5.00) | 15.13 | (4.82) | 1.69 | .093 |
| 快適満足感 | 5.39 | (4.13) | 6.74 | (4.16) | 2.39 | .017 |
| 仮想的対人関係 | 3.82 | (4.71) | 4.78 | (4.62) | 1.52 | .130 |
| 没入 | 3.66 | (3.72) | 4.83 | (3.54) | 2.34 | .020 |
| 日常生活・身体的悪影響 | 5.05 | (5.17) | 7.63 | (5.35) | 3.61 | < .001 |

第14節 インターネット依存傾向高群の特徴

インターネット依存傾向高群の特徴を検討するため、インターネット高群と中・低群の二群を従属変数、「インターネット利用時間」「インターネット利用頻度」、「ゲームの利用」、「課金の有無」、「睡眠の質」、「競技レベル」の6項目を独立変数として、二項ロジスティック回帰分析を行った(表16)。性と学年を調整変数とした単変量ロジスティック回帰分析の結果、6項目のオッズ比は全て有意であり、「利用時間中・高」2.70、5.91、「利用頻度高」3.65、「ゲームの利用有」2.56、「課金有」2.81、「睡眠の質(低)」2.64、および「競技レベル(低)」2.22であった。

表16、インターネット依存傾向得点高群の特徴

| インターネット依存傾向得点 (高群 vs. 中群・低群 = 56 : 169) | | | | | | |
|---|-------|-----------------|--------|---------|---|--------|
| 独立変数 | | OR ^a | P | 95%信頼区間 | | |
| 利用時間 | | trend | < .001 | | | |
| | 利用時間低 | 1.00 | | | | |
| | 利用時間中 | 2.70 | .028 | (1.11 | - | 6.55) |
| | 利用時間高 | 5.91 | < .001 | (2.51 | - | 13.90) |
| 利用頻度 | | | | | | |
| | 低 | 1.00 | | | | |
| | 高 | 3.65 | < .001 | (1.90 | - | 7.01) |
| ゲームの利用 | | | | | | |
| | 無 | 1.00 | | | | |
| | 有 | 2.56 | .011 | (1.24 | - | 5.30) |
| 課金の有無 | | | | | | |
| | 無 | 1.00 | | | | |
| | 有 | 2.81 | .037 | (1.07 | - | 7.42) |
| 睡眠の質 | | | | | | |
| | 良 | 1.00 | | | | |
| | 悪 | 2.64 | .003 | (1.39 | - | 5.00) |
| 競技レベル | | | | | | |
| | 高 | 1.00 | | | | |
| | 低 | 2.22 | .028 | (1.09 | - | 4.51) |

^a性別、学年を調整変数とした。

第6章 考察

第1節 体育系大学生のインターネット利用状況

総務省（2013）によれば大学生のスマートフォン保有率は70%で、スマートフォンの平均利用時間は、大学生で187分（10～25歳全体で152分）であり、スマートフォン保有者が非保有者よりも、長い時間利用する傾向にあると報告している³⁴⁾。この報告を参考に本研究におけるスマートフォン保有率、利用時間を鑑みると、スマートフォン保有率は「97%」、利用時間は「約135分」であったことから、大学生のスマートフォン保有率が急増している可能性があるが、一方で、利用時間は総務省（2013）の報告よりも「約50分」少ない。これは本研究の人数の少なさや対象者を体育系大学生のみとした影響も考えられるため、今後、体育系大学生だけではなく、一般大学生を含めた調査の中で比較、検討するが必要である。

インターネットを利用する主な時間帯については、総務省（2013）の報告（利用時間）「帰宅してからの利用」が一番多く、次いで「学校での利用」という結果³⁴⁾と、本研究は（複数回答）「帰宅後」が7割、次いで「学校」は4割と似たような結果になった。このことから、多くの人が帰宅後にインターネットを利用しているため、ここでの利用時間や利用目的などの詳細を明らかにすることで、インターネット依存傾向の特徴が見えてくる可能性が考えられた。

また、インターネット利用項目としてはソーシャルメディアが96%とインターネット利用の主になっていることがわかる。更に、動画、ゲーム、その他の機能（メール、ウェブ、ショッピングなど）すべてが半数以上の利用があることから、現代の大学生はスマートフォンを使いこなし、日常を生活していることが考えられる。

第2節 インターネットの利用状況とインターネット依存傾向との関連

Brenner(1997)はインターネット利用時間を利用する時間が増加するほど、依存的になることが示していること³⁵⁾や、最近ではインターネットを一日4時間以上利用すると、小中学生の成績は下がる傾向があると文部科学省が公表（2013.12.26朝刊：東京新聞）したことなどから、インターネット利用時間が多いことでの悪影響が指摘されている。本研究でも、インターネット利用時間低群よりも高群の方がインターネット依存傾向得点が有意に高く、Brennerの先行研究を支持する結果となった。

利用時間帯の特徴としては、寝床についてからインターネット利用する人ほど、イ

インターネット依存傾向が高く、身体への影響や生活習慣の乱れに繋がる可能性が示唆された。学校での利用に関してもインターネットを利用する人ほど、インターネット依存傾向が高いことから、大学生においても学力への悪影響がある可能性も考えられる。また、利用頻度では、インターネットを「目的がある時だけ利用する」人よりも「時間がある限り利用する」人の方が、インターネット依存傾向が有意に高かった。これは、後者の方が必然的にインターネットの利用時間が増加するためだと考えられる。更に、インターネット依存を自覚している人も同じように依存傾向が高い傾向にあったがインターネットに「依存していない」と回答しているにもかかわらず、インターネット依存傾向得点が高群に属する人が19名存在し、今後のインターネット利用に関して注意を要する人物だと考えられる。

これらのことから、インターネットを利用するほど依存傾向が高くなる結果となったが、インターネットのといっても内容は様々であるため、以下でその中身とインターネット依存との関連を検討した。

第3節 インターネットの内容とインターネット依存傾向との関連

(1) ソーシャルメディアや SNS

ソーシャルメディアや SNS の利用率は非常に高く依存傾向との関連が予測されたが、有意な差は認められなかった。しかし、ソーシャルメディアや SNS を利用する人の方が、インターネット依存傾向が高くなる傾向であったことや、人数比も極端であったため、今後その利用状況や利用時間を詳細にした上でインターネット依存傾向との関連を再検討する必要があると考えられる。また、若者の間で普及していてトラブルなどに発展するケースも少なくない。

(2) ゲーム

今回は、オンラインゲームとオフラインゲームは区別せずに回答を得た。その結果ゲームを利用する人ほど依存傾向が高かった。また、鄭はインターネット依存傾向尺度の下位尺度である「禁断状態」「没入」「日常生活・身体的悪影響」の因子はインターネットが落ち着かないなど精神的に不安定な状態になっていること、および日常生活や健康状態が悪くなったにも関わらずインターネット利用への統制が不可能であることから、「精神的依存傾向状態」と考えられる心理状態と述べている⁴⁰⁾。このこと

から、本研究ではインターネット依存傾向に影響を与えているのは、「ゲーム」の利用である可能性が示唆された。更に、近年ゲームには課金制度が導入されその多くが、クレジット決済などの支払いを可能としていることから、大金を使ってしまう恐れもあり、「ゲームへの依存」と合併したときには、注意しなければならない。

(3) 動画

動画の利用についてはインターネットとの関連が認められなかった。インターネットは1つの媒体であり、例えばテレビで放映されたドラマなどを見る場合、テレビで直接見るのか、インターネットの動画サイトにアップロードされているのを見るのかでは、媒体が異なるが映像は同じである。このように、テレビをインターネットという媒体に変えただけであれば、時間の制約を受けないインターネットの方が、利便性に優れているためインターネットに依存してしまう可能性が考えられる。しかし、インターネットに依存して動画を見ているのか、動画に依存してインターネットを媒体として使用しているだけなのかは非常に難しい問題であり。今後、インタビュー調査などで個人の特性をより鮮明にする必要がある。

(4) その他の機能（メール、ウェブ、就活、買い物など）

本研究では、これらのその他の機能をまとめて分析したが、インターネット依存との関連が示されたためより詳細に再検討する必要がある。上記で述べたように、媒体の変化である一方、一度に大量な情報を収集でき、ある程度欲しい物はインターネットで手に入るといった「利便性」がインターネットには存在する、Youngによれば、その「利便性」はインターネットに依存してしまう一つの要因と考えられている⁴⁶⁾。

第4節 体育系大学生のインターネット利用と生活習慣

田口（2008）によれば、大学生がインターネットを長時間利用することで、睡眠習慣や食習慣といった健康行動が乱れやすいことが示唆されている³⁸⁾。しかし、競技に力を入れている体育系大学生にとって睡眠と食習慣は自己管理の重要な要素であるため、競技レベルの高い人ほど日々のコンディショニングが必要となる。本研究の結果では、競技レベルが「全国大会以上」である人よりも「地方大会以下」である人の方が「ストレスコーピング」の一つとして利用している可能性が考えられた。これは、一時的であれば問題ないが、依存症のストレスコーピング説と類似の側面で、現実逃避としてのストレス対処の道具 Young⁴⁷⁾としての副作用の可能性及び一時的ストレス

コーピング行為へ進行する可能性もあることから、必ずしも良いとは言えない。また、競技レベルが全国大会以上の人は、ストレスコーピングとしてもインターネットを利用しないと解釈もできる。インターネット利用時間も競技レベルが「全国大会以上」の方が少ない傾向にあった。更に、インターネットの利用による生活習慣への影響も地方大会以下の人の方が大きい傾向にあり、競技レベルによって異なる可能性が示唆された。

ピッツバーグ睡眠質問票によれば、体育系大学生の約40%が睡眠の質が悪く、睡眠の質が良いもの比較してインターネットの依存傾向も高かった。更に、総務省(2013)は大学生の半数が、インターネットを利用するために睡眠時間を犠牲にしていると報告している³⁴⁾。しかし、睡眠に与える影響は様々であるため、一概には言えないが、寢床に入ってからインターネットを利用する人ほどインターネット依存傾向が高かったことなどから、何らかのインターネットの利用による睡眠への何らかの影響が考えられる。また、60%の人が食事に気を使っており、食事に気を使っていない人と比較してインターネット依存傾向も低かった。いずれも、生活習慣への影響は自己管理で最小限に抑えることが可能であると考えられ、生活習慣が乱れていない人ほど自己統制能力が高く、インターネットに依存にくい可能性が示唆された。一方で、精神的に不健康である人ほどインターネットの利用が生活習慣に影響を及ぼしやすく依存しやすい可能性も示唆された。

第5節 インターネット依存傾向高群の特徴

単変量ロジスティック回帰分析の結果から、インターネット依存傾向の高い者の特徴として「インターネット利用時間の多いこと」、「目的以外での利用頻度の高いこと」、「ゲーム目的での利用を行うこと」、「課金の有ること」、「睡眠の質の悪いこと」、「競技レベルの低いこと」の6つが判明した。これらの特徴を有する者におけるインターネット依存傾向高群の出現率は、各々少なくとも2倍以上であった。これらの要因は、体育系大学生に限らずインターネット依存傾向の研究を行う上で注目していく必要があると考えられる。

第7章 結論

本研究は、体育系大学生を対象にインターネット依存傾向が高い者のインターネット利用状況の特徴を明らかにし、インターネットと生活習慣との関連を検討することを目的として行われ、次の結論が得られた。

1. インターネット依存傾向が高い者には次の特徴があることが示唆された。
 - ・インターネット利用時間の多いこと
 - ・目的以外での利用頻度の高いこと
 - ・ゲーム目的での利用を行うこと及び課金経験が有ること
 - ・睡眠の質が悪いこと
 - ・競技レベルが低いこと
2. 競技レベルの高い体育系大学生は、生活習慣がインターネットによって乱れることが少ない傾向にあった。また、体育系大学生のインターネット利用状況として、競技レベルが高い人はインターネットの利用時間が少ない傾向があり、ストレスコーピングとしてのインターネット利用も一般大学生や競技レベルの低い学生より、控えている可能性が示唆された。

第8章 今後の課題

本研究では、体育系大学生のインターネット利用状況として、競技レベルが低人よりも高い人の方がインターネットの利用を控えている可能性が示唆されたが、今後一般大学生と比較し、より体育系大学生の特徴を明らかにすることが必要となる。また、生活習慣や自己の健康に気を使っている人は、体育系大学以外にも存在するため、その点を考慮した上で調査することが有効である。また、インターネット依存の病的なカットオフ・ポイントは不確定であり、本研究でインターネット依存傾向高群に属する者も必ずインターネット依存とは限らない。更に、本研究では量的調査によりインターネット依存傾向の特徴を確認したが、今後は、今回示唆された結果を中心としたインタビュー調査などの質的調査によって、個人の詳細を明らかにしていく必要があると考えられる。

要約

体育系大学生は、競技パフォーマンスを保つために睡眠習慣や食習慣等の生活習慣が重要であり、競技レベルが高いほど自己管理能力が必要となる。近年、大学生におけるインターネット依存やインターネットの利用による心理的影響が注目され、生活習慣や学力への悪影響が指摘されている。しかし、そのメカニズムや関連要因の解明は十分ではない。

本研究は、体育系大学生におけるインターネット依存傾向と生活習慣との関連を検討することを目的とした。

競技レベルとインターネット依存傾向との関連を検討するために、t検定を行った。その結果、競技レベルが全国大会以上であると、インターネット利用によって生活習慣が乱れることが少ない傾向にあった。更に、インターネット依存傾向高群の特徴を検討するため、インターネット高群と中・低群の二群を従属変数、「インターネット利用時間」「インターネット利用頻度」、「ゲームの利用」、「課金の有無」、「睡眠の質」、「競技レベル」の6項目を独立変数として、二項ロジスティック回帰分析を行った。性別と学年を調整変数とした単変量ロジスティック回帰分析の結果、6項目のオッズ比は全て有意であり、「利用時間中・高」2.70、5.91、「利用頻度高」3.65、「ゲームの利用有」2.56、「課金有」2.81、「睡眠の質（低）」2.64、および「競技レベル（低）」2.22であった。これらの結果から、インターネット依存傾向の高い者の特徴として「インターネット利用時間の多いこと」、「目的以外での利用頻度の高いこと」、「ゲーム目的での利用を行うこと」、「課金の有ること」、「睡眠の質の悪いこと」、「競技レベルの低いこと」の6つが判明した。

競技レベルの高い体育系大学生は、生活習慣がインターネットによって乱れることが少ない傾向にあった。また、インターネット利用のために、睡眠時間を犠牲にするなどの生活習慣への影響を抑えるには、利用時間を自分で統制する事やゲームのやりすぎに注意するべきだと考えられる。

謝辞

本論文作成にあたり、ご指導いただいた先生方、質問紙調査にご協力いただいた順天堂大学に在籍する学生の皆様に感謝いたします。

参考文献

- 1) American Psychiatric Association.(1994).Diganos and statistical manual of mental disorders.4th ed text.,Washington DC:Auton DSM-IV 精神疾患の診断・統計マニュアル(1995).高橋三郎,大野裕,染谷俊幸訳,東京,医学書院.
- 2) 安藤明人 (1999).インターネット依存とインターネット・ギャンブル 武庫川女子大学文学部五十周年記念論文集,405-416.
- 3) 安藤玲子,坂本章,鈴木佳苗,森津太子 (2001).インターネット利用と幸福感との因果関係 ~孤独感と対人不安の媒介効果~.日本性格心理学会,10,48-49.
- 4) 安藤玲子,坂本章 (2003).インターネット使用が大学生の IT リテラシーに及ぼす影響.日本教育工学会発表論文集,19,35-36.
- 5) 安藤玲子,高比良美詠子,坂本章 (2004).中学生のネット使用が孤独感・ソーシャルサポートに与える影響(2). 日本性格心理学会大会発表論文集,13(1),86-87.
- 6) 安藤玲子,高比良美詠子,坂本章 (2005).中学生のネット使用が孤独感・ソーシャルサポートに与える影響(1). パーソナリティ研究,14(1),69-79.
- 7) 青山郁子,五十嵐哲也 (2011). Problematic Internet Use (PIU) とオンラインゲームのユーザーに与えるネガティブな社会的・心理的影響：展望と課題.愛知教育大学保健環境センター紀要,10,7-14.
- 8) Brenner V (1997): Parameters of Internet of Internet use abuse and addiction: The first 90 days of the Internet usage survey. Psychological Reports,80,879-882.
- 9) Buysse DJ, Reynolds III CF, Monk TH, Berman SR,Kupfer DJ. (1989).The Pittsburgh sleep quality index: a newinstrument for psychiatric practice and research.Psychiatr Res 28,193-213.
- 10) Davis,R.A.,(2001).A cognitive-behavioral model of pathological Internet use.Computers in Human Behavior,17,187-195.
- 11) 土橋臣吾 (2003).携帯インターネット利用の日常性.武蔵工業大学 環境情報学部メディアセンタージャーナル,4,2-10.
- 12) 土井由利子,簗輪眞澄,内山真,大川匡子 (1998).ピッツバーグ睡眠質問票日本語版の作成.精神科治療学, 13,755-763

- 13) Goldbeg, D.P. (1972). The detection of psychiatric illness by questionnaire: A technique for the identification and assessment of technique psychiatric illness. Maudsley Monographs. 21.
- 14) 堀薫夫 (2001). 大学生の読書と電子メディア利用による調査研究 ~読書とインターネットの親近性~. 大阪教育大学紀要. IV, 教育科学 50(1), 147-156.
- 15) 藤田文 (2011). 対人関係を中心にした教育社会心理学研究の動向. 教育心理学年報. 50, 108-116.
- 16) 磯部由香, 笠松良祐 (2007). 大学生の食生活の実態について. 三重大学教育学部研究紀要. 58, 63-76.
- 17) 一般社団法人日本オンラインゲーム協会 (JOGA) (2011). JOGA オンラインゲーム市場調査レポート 2011
- 18) Joinson, A.N. (2003). Understanding the Psychology of Internet Behaviour: Virtual Worlds, Real Lives. Basingstoke. London: Palgrave Macmillan. インターネットにおける行動と心理 ~バーチャルと現実のはざままで~(2004). 三浦麻子, 畦地真太郎, 田中敦訳, 京都, 北大路書房.
- 19) 川浦康至 (2008). 大学生におけるカメラ付き携帯の利用とコミュニケーションに関する調査. コミュニケーション科学. 28, 141-152.
- 20) 桐生正幸 (2011). 犯罪心理学から見た「ネットいじめ」. 現代のエスプリ. 526, 95-103.
- 21) 小坂守孝 (2007). 大学生のインターネット・携帯電話利用に関するストレスと、ハーディネス・ストレス反応との関係. 北方圏生活福祉研究所年報. 13, 33-42.
- 22) 黒川雅幸 (2010). 中学生の電子いじめ加害行動に関する研究. 福岡教育大学紀要 教職科編 .59, 11-21.
- 23) 森山潤, 川上達大, 上之園哲也, 中原久志 (2011). テキストマイニングを用いた高校生の電子メールに対する意識の分析. 兵庫教育大学研究紀要. 38, 127-135.
- 24) 無藤隆 (2011). だらしがない子どもが問題になる九つのタイプ. 児童心理. 65(14), 1164-1170.
- 25) 中川彬, 大坊郁夫 (1996). 日本版 GHQ 精神健康調査の手引き. 日本文化科学社.
- 26) 中村万理子 (2004). 大学生の心身健康状態と睡眠状況の臨床心理学的研究. 臨床教育心理学研究. 30(1), 107-122.

- 27) 長田洋和,上野里絵 (2005).ネット中毒をめぐって -Internet Addiction Test (IAT)日本語版についてアディクションと家族.22(2),141-147.
- 28) 新美明夫,松尾美紀 (2011).携帯電話利用の若年層における多様性 ~大学生の利用類型の検討~.愛知淑徳大学論集心理学部篇.1, 91-102.
- 29) 坂本季実子 (2010).インターネット上における大学生の自己開示に関連する要因. Kwansei Gakuin policy studies review.13, 1-29.
- 30) 篠田知美,相模健人 (2012).青年期の孤独感とインターネットコミュニケーションに関する研究. 愛媛大学教育学部紀要.59, 53-58.
- 31) 総務省 (2012).情報通信白書
- 32) 総務省 (2012).インターネットトラブル事例集(Vol.4).インターネット利用におけるトラブル事例集に関する調査研究.
- 33) 総務省 (2013).情報通信白書
- 34) 総務省 (2013).青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査.情報通信政策研究所.
- 35) 鈴木佳苗,坂本章,小林久美子,安藤玲子,樫淵めぐみ,木村文香 (2001).インターネット使用がソーシャルスキルに及ぼす影響 ~アプリケーション別の検討~. 日本性格心理学会大会発表論文集 10, 46-47.
- 36) 鈴木佳苗,坂本章,小林久美子,安藤玲子,樫淵めぐみ,木村文香 (2001).インターネット使用が対人関係に及ぼす影響.日本教育工学会論文集.17,201-202.
- 37) 鈴木佳苗 (2005).インターネット利用時に必要とされる社会的スキル大学生に対する調査. 日本パーソナリティ心理学会大会発表論文集 .14, 105-106.
- 38) 田口雅徳 (2008).大学生におけるインターネット利用状況と健康行動との関連.情報科学研究.89-93.
- 39) 高比良美詠子,安藤玲子,坂本章 (2004).ネット使用が中学生のネガティブ感情および攻撃性を与える影響(2)~目的別ネット使用のネガティブ効果~.日本パーソナリティ心理学会大会発表論文集 .13, 84-85.
- 40) 鄭艶花 (2007).日本の大学生の“インターネット依存傾向尺度”作成の試み.心理臨床学研究.25(1), 102-107.
- 41) 鄭艶花 (2008).インターネット依存傾向に関する心理臨床学研究 ~現代青年の対人ストレスと精神的健康との関連~.心理臨床学研究.26(1), 72-83.

- 42) 和田正人 (2002).大学生のインターネット中毒とインターネット不安の関連についての実証的研究.東京学芸大学教育学部附属教育実践総合センター紀要.26,199-207.
- 43) 和田正人 (2008).インターネット利用と自己愛人格. 東京学芸大学紀要 総合教育科学系.59, 535-541.
- 44) 米澤好史 (2007).こどもの攻撃行動の心理学的分析と関係性支援. 東京学芸大学紀要 総合教育科学系.59, 535-541.
- 45) Young,K.,(1996).Internet addiction : the emergence of a new clinical disorder.Paper presented at the 104th Annual Convention of the American Psychological Association,Toronto,Canada.
- 46) Young,K.,(1997).What makes online usage stimulating : potential explanations for pathological Internet use. Paper presented at the 105th Annual Convention of the American Psychological Association,Chicago.
- 47) Young,K.,(1998).Caught in the net:How to recognize the signs of internet addiction--and a winning strategy for recovery. New York: John Wiley

Summary

In recent years, although the addiction to the Internet and its psychological influences are viewed as problems, the details are complicated and still unclear. However, since there are many data that the Internet has some bad influences on academic abilities and people's lifestyles, we need more study sources about the Internet and its influence on users in order to figure out this problem.

The purpose of this study is to figure out the relationships between using the Internet and people's lifestyles. The subjects are 225 athlete-typed college students (Male: 148, Average age: 20.33, SD=0.88, Female: 77, Average age: 20.23, SD=0.84) who got positive on a questionnaire and tend to be addicted to the Internet. The questionnaire is composed of a face sheet that determines a person's type, the degree of tendency of addiction to the Internet, Pittsburgh sleep quality index, and GHQ-30 Japanese version.

With t-test between people who play games on the Internet and people who do not, we figured out that there is a possibility that playing games can affect tendency of addiction to the Internet. Also, with Post hoc comparisons between three groups of different eating habits and with t-test between good and bad sleepers, we found out the tendency that the addiction to the Internet affect people's lifestyles badly. Furthermore, with t-test between high-leveled athletes who play for national leagues and the other athletes, we figured out that the higher the athlete level is, the lower the degree of addiction to the Internet is.

All in all, using the Internet can affect people's lifestyles badly. To avoid bad influences of the Internet, you have to restrict the time to use it or try not to use it too much.

資料（質問紙）

本調査は「インターネット」に関する研究資料集を目的とした質問紙調査です。回答していただいた結果につきましては、全てコンピューターによって処理されるため、個人情報が漏れることは一切ございません。

まず、最初に下記の質問についてお答えください。あなた自身のことに関して、選択肢の項目についてはあてはまるもの1つを○で囲み、また自由記述の項目については()に数字をご記入ください。

| | | | | | |
|-----|-------|-------|--------------------|--------------|------|
| 性別 | 男 ・ 女 | | | | |
| 年齢 | ()歳 | 生年月日 | 西暦(19)年 ()月 ()日 | | |
| 学年 | ()年 | 所属 | スポーツ科学科 | スポーツマネジメント学科 | 健康学科 |
| 部活動 | 部 | 競技レベル | 全国大会 | 地方大会 | 県大会 |

1. インターネットの利用に関するいくつかの質問をします。当てはまる番号に○をつけてください。

※スマートフォン・携帯電話での利用を含む。

①. インターネットを利用するための端末は何を使っていますか。(複数可)

1. スマートフォン 2. 携帯電話(スマホ以外) 3. 自宅のパソコン 4. 自宅以外のパソコン 5. タブレット

②. インターネットの利用頻度はどのくらいですか。

1. 時間がある限りほとんど利用している 2. 目的がある時だけ利用している 3. 連絡が来たときだけ利用する 4. ほとんど利用しない

③. インターネットの利用が多い時間帯はどの時間ですか？(複数可)

1. 起床から家をでるまで 2. 移動時間 3. 学校 4. 帰宅後 5. 寝床についてから(布団もしくはベッド)

④. 自分自身でインターネットに依存していると思いますか？

1. 依存していると思う 2. 依存していないと思う

⑤. インターネットは一日に大体どのくらい利用しますか？

約【 】時【 】分

⑥. インターネットの中で次の項目は1日どの程度利用しますか。

| | よく利用する | 利用する | 利用しない | 全く利用しない |
|--|--------|------|-------|---------|
| ○ソーシャルメディア (Facebook, LINE, twitterなど) | A | B | C | D |
| ○ゲーム (オンライン・オフライン含む) | A | B | C | D |
| ○動画サイト | A | B | C | D |
| ○上記以外のインターネット | A | B | C | D |

2. ソーシャルメディア (Facebook, LINE, twitterなど)に関する質問をします。当てはまる番号に○をつけてください。

①. ソーシャルメディアで利用しているものを答えてください。(複数可)

1. Facebook 2. LINE 3. mixi 4. twitter 5. その他のソーシャルメディア 6. 利用していない

②. 一番多く利用するサービスは①の番号で何番ですか。 【 】

④. ソーシャルメディアの主な利用時間はいつですか。

1. 起床から家をでるまで 2. 移動時間 3. 学校 4. 帰宅後 5. 寝床についてから(布団もしくはベッド)

⑤. ソーシャルメディアの主な目的は何ですか。

1. 友達とのコミュニケーション 2. ひまつぶし 3. 友達の近況を知るため 4. 情報収集 5. 事務的な連絡
例) (つぶやき、通話など) (ゲームなど) (何となく見ている) (検索など)

3. スマホまたは、携帯でのゲームの利用に関するいくつかの質問をします。当てはまる番号に○をつけてください。

① スマホまたは、携帯でのゲームで利用しているものを答えてください。(複数可)

- 1.パズルゲーム 2.RPG 3.ボードゲーム 4.カードゲーム 5.シミュレーションゲーム 6.その他()

② ゲームの主な利用時間はいつですか。

- 1.起床から家をでるまで 2.移動時間 3.学校 4.帰宅後 5.寝床についてから(布団もしくはベッド)

③ 今までゲームにお金を使ったことがありますか。

- 1.ある 約【 】円 2.ない

4.動画サイトの利用に関するいくつかの質問をします。当てはまる番号に○をつけてください。

① 動画サイトで利用しているものを答えてください。(複数可)

- 1.youtube 2.ニコ動 3.FC2 4.Dailymotion 5.Ustream 6.その他のサイト()

② 動画サイトの主な利用時間はいつですか。

- 1.起床から家をでるまで 2.移動時間 3.学校 4.帰宅後 5.寝床についてから(布団もしくはベッド)

③ 動画サイトの主な利用目的は何ですか。

- 1.音楽 2.アニメ 3.ドラマ 4.バラエティ 5.生放送 6.その他()

5.上記以外のインターネットの利用に関するいくつかの質問をします。当てはまる番号に○をつけてください。

① 上記以外のインターネットでよく利用するのはどれですか。

- 1.メール 2.ニュース 3.就職 4.勉強 5.買い物 6.その他()

② 一番多く利用するサービスは①の番号で何番ですか。 【 】

③ ②で答えたものを利用する主な利用時間はいつですか。

- 1.起床から家をでるまで 2.移動時間 3.学校 4.帰宅後 5.寝床についてから(布団もしくはベッド)

6.生活習慣に関するいくつかの質問をします。当てはまる番号に○をつけてください。

① 日々の食事に対して気を使っていますか。

- 1.気にしていない 2.特に考えていない 3.気にしている

② 朝食は食べますか。

- 1.必ず食べる 2.ほとんど食べる 3.あまり食べない 4.食べない

③ 昼食は食べますか。

- 1.必ず食べる 2.ほとんど食べる 3.あまり食べない 4.食べない

④ 夜ご飯は食べますか。

- 1.必ず食べる 2.ほとんど食べる 3.あまり食べない 4.食べない

⑤ ご飯を食べない時の理由は何ですか。

- 1.欠食はしない 2.時間がない 3.食欲がない 4.その他()

⑥ 日々の睡眠に対して気を使っていますか。

- 1.気を使って寝る時間を決めている 2.気にする程度 3.あまり気にしない 4.全く気にしない

④ 理想の睡眠時間はどのくらいですか。 【 】時【 】分

質問7.過去1ヵ月間におけるあなたの通常の睡眠習慣についておたずねします。

過去1ヵ月間について大部分の日の昼と夜を考えて、以下のすべての質問項目にできる限り正確にお答えください。

問1 過去1ヵ月間において、通常何時ごろ寝床につきましたか? 就寝時間 (1.午前 2.午後) 時 分 ころ

問2 過去1ヵ月間において、寝床についてから眠るまでにどれくらい時間を要しましたか? 約 分

問3 過去1ヵ月間において、通常何時に起床しましたか? 起床時間 (1.午前 2.午後) 時 分 ころ

問4 過去1ヵ月間において、実際の睡眠時間は何時間くらいでしたか? 睡眠時間 1日平均 約 時 分 ころ

これは、あなたが寝床の中に入った場合とは異なる場合があるかもしれません。

過去1か月間において、どれくらいの頻度で、以下の理由で睡眠が困難でしたか?最も当てはまるものに1つの○印をつけてください。

| | | | | |
|---|-------|----------|----------|----------|
| 問5a. 寝床についてから30分以内に眠ることができなかったから。 | なし | 1週間に1回未満 | 1週間に1-2回 | 1週間に3回以上 |
| 問5b. 夜間または早朝に目が覚めたから。 | なし | 1週間に1回未満 | 1週間に1-2回 | 1週間に3回以上 |
| 問5c. トイレに起きたから。 | なし | 1週間に1回未満 | 1週間に1-2回 | 1週間に3回以上 |
| 問5d. 息苦しかったから。 | なし | 1週間に1回未満 | 1週間に1-2回 | 1週間に3回以上 |
| 問5e. 咳が出たり、大きないびきをかいたから。 | なし | 1週間に1回未満 | 1週間に1-2回 | 1週間に3回以上 |
| 問5f. ひどく寒く感じたから。 | なし | 1週間に1回未満 | 1週間に1-2回 | 1週間に3回以上 |
| 問5g. ひどく暑く感じたから。 | なし | 1週間に1回未満 | 1週間に1-2回 | 1週間に3回以上 |
| 問5h. 悪い夢を見たから。 | なし | 1週間に1回未満 | 1週間に1-2回 | 1週間に3回以上 |
| 問5i. 痛みがあったから。 | なし | 1週間に1回未満 | 1週間に1-2回 | 1週間に3回以上 |
| 問5j. 携帯(スマホ)を使用したから | なし | 1週間に1回未満 | 1週間に1-2回 | 1週間に3回以上 |
| 問6 過去1か月間において、ご自分の睡眠の質を全体として、どのように評価しますか? | 非常によい | かなりよい | かなりわるい | 非常にわるい |
| 問7 過去1か月間において、どのくらいの頻度で、眠るために薬を服用しましたか(医師から処方された薬あるいは薬局で買った薬)? | なし | 1週間に1回未満 | 1週間に1-2回 | 1週間に3回以上 |
| 問8 過去1か月間において、どのくらいの頻度で、車の運転中や食事中や社会活動中など眠ってはいけない時に、おきていられなくなり困ったことがありましたか? | なし | 1週間に1回未満 | 1週間に1-2回 | 1週間に3回以上 |
| 問9 過去1か月間において、物事をやり遂げるのに必要な意欲を持続するうえで、どれくらい問題がありましたか? | なし | 1週間に1回未満 | 1週間に1-2回 | 1週間に3回以上 |

質問9. 最近の健康状態についてお聞きします。各項目を読んで、最近の状態に最もよく当てはまると思われる項目を○で囲ってください

| | | | | |
|-----------------------------------|-----------|-------------|-----------|---------------|
| 1 気分や健康状態は | よかった | いつもと変わらなかった | 悪かった | 非常に悪かった |
| 2 疲労回復剤(ドリンク、ビタミン剤)を飲みたいと思ったことは | まったくなかった | あまりなかった | あった | たびたびあった |
| 3 元気なく疲れを感じたことは | まったくなかった | あまりなかった | あった | たびたびあった |
| 4 病気だと感じたことは | まったくなかった | あまりなかった | あった | たびたびあった |
| 5 頭痛がしたことは | まったくなかった | あまりなかった | あった | たびたびあった |
| 6 頭が重いように感じたことは | まったくなかった | あまりなかった | あった | たびたびあった |
| 7 人前で倒れるのではないかと不安は | まったくなかった | あまりなかった | あった | たびたびあった |
| 8 体がほてったり寒気がしたことは | まったくなかった | あまりなかった | あった | たびたびあった |
| 9 よく汗をかくことは | まったくなかった | あまりなかった | あった | たびたびあった |
| 10 朝早く目が覚めて眠れないことは | まったくなかった | あまりなかった | あった | たびたびあった |
| 11 朝起きたとき、すっきりしないと感じたことは | まったくなかった | あまりなかった | あった | たびたびあった |
| 12 いつもより元気ではずらつとしたことが | たびたびあった | いつもと変わらなかった | 元気がなかった | まったく元気がなかった |
| 13 夜中に目を覚ましてよく眠れない日は | まったくなかった | あまりなかった | あった | たびたびあった |
| 14 夜中に目を覚ますことは | まったくなかった | あまりなかった | あった | たびたびあった |
| 15 落ち着かなくて眠れない夜を過ごしたことが | まったくなかった | あまりなかった | あった | たびたびあった |
| 16 いつもより忙しく活動的な生活を送ることが | たびたびあった | いつもと変わらなかった | なかった | まったくなかった |
| 17 いつもよりすべてがうまくいっていると感じることが | たびたびあった | いつもと変わらなかった | なかった | まったくなかった |
| 18 毎日している仕事は | 非常にうまくいった | いつもと変わらなかった | うまくいかなかった | まったくうまくいかなかった |
| 19 いつもより容易に物ごとを決めることが | できた | いつもと変わらなかった | できなかった | まったくできなかった |
| 20 いつもより日常生活を楽しく送ることが | できた | いつもと変わらなかった | できなかった | まったくできなかった |
| 21 たいした理由がないのに、何かがこわくなったりとりみだすことは | まったくなかった | あまりなかった | あった | たびたびあった |
| 22 いつもよりいろいろなことを重荷と感じたことは | まったくなかった | いつもと変わらなかった | あった | たびたびあった |
| 23 いつもより気が重たくて、憂うつになることは | まったくなかった | いつもと変わらなかった | あった | たびたびあった |
| 24 自信を失ったことは | まったくなかった | あまりなかった | あった | たびたびあった |
| 25 人生にまったく望みを失ったと感じたことは | まったくなかった | あまりなかった | あった | たびたびあった |
| 26 不安を感じ緊張したことは | まったくなかった | あまりなかった | あった | たびたびあった |
| 27 生きていることに意味がないと感じたことは | まったくなかった | あまりなかった | あった | たびたびあった |
| 28 この世から消えてしまいたいと考えたことは | まったくなかった | なかった | 一瞬あった | たびたびあった |
| 29 死んだ方がましだと考えたことは | まったくなかった | あまりなかった | あった | たびたびあった |
| 30 自殺しようと考えたことが | まったくなかった | なかった | 一瞬あった | たびたびあった |

質問9 以下の項目内容について、「まったくそうでない(0)」～「いつもそうである(4)」のいずれかに○をつけてください。(1つの項目に対して1つの○を付けてください。「インターネット」は「ネット」と略記。また、インターネットの利用はスマートフォン・携帯電話によるものも含みます。)

| | まったく そうでない | そうでない | どちらとも いえない | そうである | いつも そうである |
|--|---------------|-------|---------------|-------|--------------|
| 1 ネットがないと人生そのものが面白みがなくなる | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 ネットがないことは考えられない | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 ネットに接続できないと欲求不満になる | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 ネットのできないときや使用後は時々むなしくなる | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 二度とできないと思うととても耐えられない | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 ある程度のネットの接続時間がないと満足できない | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 ネットができないと生活は退屈で面白くない | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 ネットができないとどこでもいいから一刻も早く使える環境に行きたい | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 ネットができないと他のことに集中できない | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 ネットしないとイライラして気持ちが落ち着かない | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 使用が原因で実生活上問題が発生してもネット使用をやめられない | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 ネットの接続を切断するときに憂うつな気持ちになる | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 ネットをやっていないときもネット上の音が聞こえたり、ネットしている夢を見る | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 つねにネット上のことが心配で気になる | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 ネットをした後はぼんやりして危ない感じがした | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 ネットをしていると異空間には入れる感じがして自分がいつもの自分と少し違う | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 ネットをやっていないときもやっているような幻覚を覚えたことがある | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 ネットでやっていることを実生活でやってみたい | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 ネットをして非道徳的なことをすることがある | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 ネットは友達より重要な存在である | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21 ネット使用で生活が不規則になった | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 ネットを深夜までしてしまい、睡眠不足になった | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 ネットのせいで疲れて授業中居眠りする | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 ネットに熱中し成績が落ちた | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 ネットをするため遅刻したり、授業を休んだりした | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 計画していたことをやらなかったことがある | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 ネットし過ぎで視力など問題が出た | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 ネットをすると嬉しい | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 ネットをすると楽しい | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 ネットは交流の手段である | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 ネットは退屈さを解消してくれる | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 ネットを通してコミュニケーションができる | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 ネットはすぐ必要な情報が得られるので便利だ | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 ネットするときに心が一番ほっとする | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 ネットをするとストレスが全部解消されるように思う | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 ネットを途中で終わるとまたやりたくなる | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 ネットすると気分がよくなり興味津々になる | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 ネットをしている間はとても自由だと思う | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 現実の人よりネットで知り合った人が、私によくしてくれる | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 オンラインで友達を作ったことがある | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 41 実生活で出会う人よりネット上で出会う方がよりよく理解できる | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 42 オフライン状態よりオンライン状態の方が私を理解してくれる人が多い | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 43 ネット上のことで不安がある | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 44 ネット荒らしに遭って嫌な思いをした | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 45 する時間を短くしようと試してみても失敗したことがある | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 46 する時間が長いと周囲の人から文句を言われることがある | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 47 ネットすることで家族とトラブルがある | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 48 ネット使用のためお金をたくさん使う | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 49 つねに使用時間を減らすべきだと考えている | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

調査データを研究に利用することに同意します。

学籍番号