

博士学位論文

高校生のインターネット依存傾向に関連する
心理・行動特性の研究

東北大学大学院情報科学研究科
人間社会情報科学専攻
稲垣俊介

博士学位論文目次

博士学位論文目次	3
博士学位論文図表目次.....	8
第1章 序論.....	10
1.1. 研究の背景	10
1.1.1. インターネット利用.....	10
1.1.2. インターネット依存傾向	13
1.1.3. 高校生などを対象とした学校でのインターネット依存の指導.....	17
1.1.4. 学校における性差を配慮した指導.....	22
1.1.5. インターネット依存傾向に関連する心理・行動特性.....	24
1.2. 問題の所在	27
1.3. 研究の目的	28
1.4. 本論文の構成.....	29
第2章 関連する先行研究.....	35
2.1. インターネット依存傾向に関する先行研究	35
2.1.1. 先行研究の調査方法.....	35
2.1.2. 学校種（年代）ごとの先行研究の調査	35
2.1.3. 性差ごとの先行研究の調査.....	38
2.1.4. インターネット依存傾向	38
2.1.5. 高校生（青年期）のインターネット依存傾向	51
2.1.6. インターネット依存傾向の性差	56
2.1.7. まとめ	62
2.2. 対人依存欲求の先行研究.....	64
2.2.1. 高校生（青年期）の対人依存欲求.....	64
2.2.2. 対人依存欲求の性差.....	66
2.2.3. 対人依存欲求のまとめ	66
2.3. 対人恐怖心性の先行研究.....	67
2.3.1. 高校生（青年期）の対人恐怖心性.....	67
2.3.2. 対人恐怖心性の性差.....	70

2.3.3.	対人恐怖心性のまとめ	71
2.4.	学校生活スキルの先行研究	73
2.4.1.	学校生活スキル	73
2.4.2.	高校生（青年期）の学校生活スキル	74
2.4.3.	学校生活スキルの性差	76
2.4.4.	学校生活スキルのまとめ	77
第3章	高校生のインターネット利用状況とインターネット依存傾向との関連	79
3.1.	目的	79
3.2.	方法	80
3.2.1.	調査対象者	80
3.2.2.	調査時期と実施方法	80
3.3.	仮説	80
3.4.	質問調査の実施	81
3.4.1.	インターネット利用状況の調査のための質問の構成	81
3.4.2.	インターネット利用状況の調査の質問内容	82
3.4.3.	高校生向けインターネット依存傾向測定尺度の質問内容	83
3.5.	結果	85
3.5.1.	スマートフォンの所持の有無	85
3.5.2.	SNSの利用者数	86
3.5.3.	インターネットの利用時間	86
3.5.4.	SNS利用の頻度	87
3.5.5.	SNSによるコミュニケーションをとる相手の数	88
3.5.6.	ゲームの利用時間	88
3.5.7.	インターネット依存傾向の得点	89
3.5.8.	インターネット依存傾向の高依存群と低依存群の利用状況の比較	90
3.6.	考察	91
3.7.	まとめ	96
第4章	高校生のインターネット依存傾向と対人依存欲求との関連	99
4.1.	目的	99
4.2.	方法	99

4.2.1.	調査対象者	99
4.2.2.	調査時期と実施方法.....	99
4.3.	仮説	99
4.4.	質問調査の実施	100
4.4.1.	インターネット依存傾向測定尺度.....	100
4.4.2.	対人依存欲求尺度	101
4.5.	結果	101
4.5.1.	インターネット依存傾向	101
4.5.2.	対人依存欲求.....	102
4.5.3.	インターネット利用状況と対人依存欲求の関連.....	102
4.5.4.	インターネット依存傾向と対人依存欲求の関連.....	103
4.6.	考察	104
4.7.	まとめ.....	105
第5章	高校生のインターネット依存傾向と対人恐怖心性との関連	108
5.1.	目的	108
5.2.	方法	108
5.2.1.	調査対象者	108
5.2.2.	調査時期と実施方法.....	108
5.3.	仮説	109
5.4.	質問調査の実施	109
5.4.1.	インターネット依存傾向測定尺度.....	109
5.4.2.	対人恐怖心性尺度	109
5.5.	結果①.....	111
5.5.1.	対人恐怖心性尺度	111
5.5.2.	対人恐怖心性とインターネット依存傾向測定尺度の相関分析	112
5.5.3.	対人恐怖心性とインターネット依存傾向測定尺度の重回帰分析	113
5.6.	考察①.....	114
5.7.	結果②.....	116
5.7.1.	対人恐怖心性とインターネット依存傾向における男女別の相関分析	116
5.7.2.	対人恐怖心性とインターネット依存傾向における男女別の正準相関分析	117

5.8.	考察②.....	119
5.9.	まとめ.....	123
第6章	高校生のインターネットの依存傾向と学校生活との関連.....	126
6.1.	目的.....	126
6.2.	方法.....	127
6.2.1.	調査対象者.....	127
6.2.2.	調査時期と実施方法.....	127
6.3.	仮説.....	127
6.4.	質問調査の実施.....	128
6.4.1.	高校生向けインターネット依存傾向測定尺度.....	128
6.4.2.	学校生活スキル尺度（高校生版）.....	129
6.5.	結果①.....	131
6.5.1.	インターネット依存傾向.....	131
6.5.2.	学校生活スキル.....	132
6.5.3.	インターネット依存傾向と学校生活スキルの関連.....	133
6.5.4.	インターネット依存傾向と学校生活スキルの因果関係の検討.....	134
6.6.	考察①.....	135
6.7.	結果②.....	137
6.7.1.	インターネット依存傾向と学校生活スキルの下位尺度間の関連.....	137
6.7.2.	インターネット依存傾向と学校生活スキルの下位尺度間の重回帰分析.....	138
6.8.	考察②.....	140
6.9.	まとめ.....	142
第7章	高校生に心理・行動特性を意識させインターネット依存を予防する授業実践.....	145
7.1.	目的.....	145
7.2.	情報科で実施するインターネット依存の予防教育.....	145
7.3.	これまで実践されてきたインターネット依存の予防となる授業実践.....	147
7.4.	インターネット依存傾向と関連する心理・行動特性を踏まえた授業実践.....	149
7.5.	インターネット依存の予防改善を目指す授業単元の開発と授業実践.....	152
7.6.	授業実践の結果.....	155
7.6.1.	インターネット利用の問題を発見し、分析し、その解決方法を提案する記述.....	155

7.6.2.	授業の実践前と実践後における利用時間の全体比較.....	155
7.7.	考察.....	156
7.8.	まとめ.....	157
第8章	結論および今後の課題.....	159
8.1.	結論.....	159
8.2.	本研究で得られた主な成果.....	159
8.3.	今後の課題.....	163
謝辞	167
参考文献	171
本論文に関わる研究発表	195
付録1	インターネット利用状況の調査フォーム.....	198
付録2	高校生向けインターネット依存傾向測定尺度の調査フォーム.....	201
付録3	対人依存欲求尺度の調査フォーム.....	214
付録4	対人恐怖心性尺度の調査フォーム.....	218
付録5	学校生活スキル尺度（高校生版）の調査フォーム.....	229

博士学位論文図表目次

図 1-1	章の構造.....	34
表 2-1	学校種（年代）における年ごとの文献数.....	37
表 3-1	インターネット利用状況の質問の内容.....	82
表 3-2	高校生向けインターネット依存傾向測定尺度の質問項目.....	84
表 3-3	性別ごとのインターネットが利用できるスマートフォン所持者数と割合....	86
表 3-4	性別ごとの SNS の利用者数（N）と割合（%）.....	86
表 3-5	性別ごとのインターネットの利用時間の平均（分）.....	87
表 3-6	性別ごとの SNS の利用頻度の平均.....	88
表 3-7	性別ごとの SNS によるコミュニケーションをとる相手の数の平均.....	88
表 3-8	性別ごとのゲームの利用時間の平均（分）.....	89
表 3-9	性別ごとのインターネット依存傾向下位尺度得点とその合計点.....	90
表 3-10	インターネット利用状況の依存傾向別の平均.....	91
表 4-1	対人依存欲求尺度（情緒的依存欲求）の質問項目.....	101
表 4-2	性別ごとの対人依存欲求得点の平均.....	102
表 4-3	性別ごとの対人依存欲求得点とインターネット利用状況の相関.....	103
図 4-1	性別×インターネット依存傾向の対人依存欲求得点の平均.....	103
表 5-1	対人恐怖心性尺度の質問項目.....	110
表 5-2	対人恐怖心性の男女別の下位尺度得点の平均値と標準偏差.....	112
表 5-3	対人恐怖心性とインターネット依存の各下位尺度得点間の相関.....	113
表 5-4	対人恐怖心性とネット依存の重回帰分析（強制投入法）.....	114
表 5-5	男女別対人恐怖心性とネット依存の各下位尺度得点間の相関.....	117
表 5-6	対人恐怖心性とインターネット依存傾向の正準相関分析（男性）.....	118
表 5-7	対人恐怖心性とインターネット依存傾向の正準相関分析（女性）.....	119
表 5-8	男女別対人恐怖心性とインターネット依存傾向の重回帰分析（強制投入法）. .	123
表 6-1	学校生活スキル尺度（高校生版）の質問項目.....	129
表 6-2	男女別インターネット依存傾向測定尺度の下位尺度の平均.....	132
表 6-3	男女別学校生活スキル尺度（高校生版）の平均.....	133
表 6-4	インターネット依存傾向尺度の下位尺度得点と学校生活スキルの相関係数（男女別）. .	134

図 6-1	インターネット依存傾向と学校生活スキルのパス解析（男女別）	135
図 6-2	媒介分析の結果（女性）.....	136
表 6-5	インターネット依存傾向の下位尺度と学校生活スキルの下位尺度の相関係数（男女別）	138
表 6-6	インターネット依存傾向と学校生活スキルの下位尺度の重回帰分析（男女別、強制投入法）	139
表 7-1	質問項目と生徒の回答例	154
表 7-2	インターネット機器やサービスの利用時間（分）の平均値	156

第1章 序論

本章では、研究の背景を述べる。インターネットサービスの変遷とインターネット利用の現状とインターネット依存傾向、さらに本研究に関連する先行研究を概観する。問題の所在を明らかにし、本研究の方向性を見だし、目的を明確にする。また、本論文の構成を示す。

1.1. 研究の背景

1.1.1. インターネット利用

インターネットは私たちの生活の中で欠かせないものになり、多くの人が利用している。インターネットとは、教育工学事典（日本教育工学会 2000）によると、「世界中のコンピュータネットワークを相互に接続したネットワーク」と定義されている。平成 23 年の情報通信白書では「インターネットを通じて常に“つながっている”環境の実現が、国民生活の様々な場面で変化をもたらす」と述べられていたが（総務省 2011）、現在では人だけではなく「あらゆるモノがネットワークにつながる IoT 化が進んでいる」と述べられている（総務省 2021）。インターネットの起源は、米国の国防総省の資金提供により 1967 年に研究を開始したパケット通信のネットワーク、ARPAnet（Advanced Research Agency Network）である。ARPAnet は 1969 年に米国内の 4 つの大学・研究機関を接続する形で運用が開始され、その後、主に大学・研究機関間を接続するネットワークの構築が進み、これら機関間の連絡、論文の交換、あるいは研究用データの交換という非営利の用途での発展を経て、商用化が始まった（総務省 2019）。我が国におけるインターネットの起源は JUNET（Japan University NETwork）と言われており、1984 年 10 月に東京大学、東京工業大学、慶応義塾大学の 3 大学を結ぶネットワークとして実験が開始され、最終的に約 700 の機関を結ぶネットワークとなった（総務省 2019）。その後、1992 年に日本で最初のインターネットサービスプロバイダー IJ（Internet Initiative Japan）が設立され、1993 年にインターネット接続の商用サービスを開始した。1995 年には、マイクロソフト社が PC 用の OS である Windows95 を発売し、インターネットの急速な普及に貢献した（総務省 2015）。Windows95 は初期状態で TCP/IP プロトコルを搭載しており、プリインストールしたパソコンであれば、ダイヤルアップ接続機能や Web ブラウザも付属していた。1999 年に、NTT ドコモ社が携帯電話によってメールの送受信や、Web ページの閲覧ができる「i モード」サービスの

提供を開始した。それによって、個人でのインターネット利用者が増加した。2004年には、日本のSNS (Social Networking Service) やブログサービスである「mixi」「GREE」「Ameba ブログ」等のサービスが開始した。その後、2008年頃から、「Twitter」「Facebook」といった世界規模で利用されているSNSが、日本でも利用されるようになった。2005年には動画共有サービスである「YouTube」が始まった。2008年に「iPhone」が発売され、徐々にスマートフォンの普及が始まった。その後、2011年にスマートフォンのSNSアプリケーションの一つである「LINE」が配信され、現在も多くの利用者がいる。このように、インターネットは現在、Webブラウジングをするだけでなく、スマートフォン等からアプリケーションを通して、多くの人に多彩な用途で利用されている。

総務省（2021）による「令和2年通信利用動向調査」によると、日本における個人のインターネット利用者の割合は83.4%である。また、スマートフォンによるインターネット利用状況は68.3%であり、国民全体からすると、多くの者がスマートフォンでインターネットを利用している。SNSの利用率は73.8%となっており、その普及もインターネット利用に合わせて顕著である。

内閣府（2021）による「令和2年度青少年のインターネット利用環境実態調査」によると、青少年のインターネット利用率は、小学生で90.5%、中学生で97.4%、高校生で98.9%となっている。中学生、高校生にいたっては、ほぼ全ての者がインターネットを利用していると判断できる。また、機器ごとのインターネット利用状況としては、どの学校種でもスマートフォンが最も高い。小学生で53.1%、中学生で79.3%、高校生で98.0%となっており、高校生のインターネット利用は、ほぼスマートフォンで行われていると推測できる。高校生のインターネット利用機器の利用率2位のパソコンは30.7%であり、スマートフォンが大きく引き離している。また、インターネットの1日あたりの平均利用時間は、小学生で146.4分、中学生で199.7分、高校生で267.4分となっている。平日1日5時間以上利用する割合は、小学生で9.5%、中学生で20.7%、高校生で35.9%となっている。学校種が上がるごとにその割合が大きく上昇しており、高校生の利用時間が最も長いことが明らかとなっている。利用内容を多い順に確認すると、小学生では「ゲーム」が82.5%、「動画視聴」が78.3%、「情報探索」が42.9%となる。中学生では「動画視聴」が86.2%、「ゲーム」が79.0%、「コミュニケーション」が77.2%となる。高校生では「コミュニケーション」が93.4%、「動画視聴」が92.1%、「音楽視聴」が85.9%となっている。この結果から、学校種が上がると「コミュニケーション」が多くなり、下がると「ゲーム」が多くなる傾向にあることが示されて

いる。この傾向は内閣府がインターネットの利用内容を学校種ごとに調査をした平成26年度より続いている(内閣府 2014・2021)。利用内容に「勉強・学習・知育アプリやサービス」を選んだ者は小学生で40.3%、中学生で49.3%、高校生で65.3%となる。利用時間が最も長い高校生であっても1日あたり男性52.5分、女性44.0分である。よって、青少年のインターネットの利用内容としては、「勉強・学習・知育アプリやサービス」よりもコミュニケーションや娯楽が主であることが窺える。

インターネットによる「コミュニケーション」利用において、高校生が含まれる10代と他の年代との比較をする。総務省(2020)は「令和元年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査」によって、インターネットによる「コミュニケーション」利用に用いられるソーシャルメディア系各サービスの利用割合の調査をしている。SNSの代表的なサービスであるLINE, Twitter, Facebook, Instagram, mixi, GREE, Mobage, Snapchatの利用割合を調査している。調査対象となったすべての年齢層である10代から60代で最も利用されているのがLINEの86.9%である。次いでTwitterが38.7%, Instagramは37.8%, Facebookは32.7%となっている。10代でも全体と同様の利用率順となり、LINEが94.4%, Twitterが69.0%, Instagramが63.4%, Facebookが28.9%となっている。すなわち、10代の傾向として、他の年代よりも全体的にSNSの利用率が高いことが示される。この結果からも、どの年代よりも、高校生を含む10代の者がインターネットを「コミュニケーション」のために利用していることが明らかとなっている。

「平成26年度版 情報通信白書」(総務省 2014)では、インターネットの利用目的の国際比較をしている。さらに、インターネット利用目的とインターネット依存傾向の関連を調査している。調査対象となった6か国(日本, 米国, 英国, フランス, 韓国, シンガポール)共通で「30代~40代」「50代以上」という年代と比べて「10~20代」のインターネット依存傾向が最も高くなると示し、年齢層が上がるにつれてその依存傾向の割合が小さくなったとしている。また、スマートフォンの有無でみるとスマートフォン保有者の方が依存傾向は高くなる。さらに「コミュニケーション」をインターネット利用目的として挙げているユーザーはインターネット依存傾向が最も高い結果となったとしている。これらの結果においても6か国共通の結果となっているが、日本と他の5か国(米国, 英国, フランス, 韓国, シンガポール)と比較すると「コミュニケーション」としての利用時間は日本が最も高いという調査結果となっている。「高校生」の利用目的として最も多いのが「コミュニケーション」であり、インターネット依存傾向を示す者は「コミュニケーション」の利用が多い

ことが国内の青少年への調査（内閣府 2021）や国際調査（総務省 2014）の結果からも推測できる。

1.1.2. インターネット依存傾向

これまで述べたように、インターネットを通じて多岐にわたるサービスが提供され、それらを多くの人々が利用している（総務省 2021）。そして、そのサービスによりインターネットを介して、いつでも他者とコミュニケーションをすることが可能となった。その特性から、常にインターネットに触れていないと不安に感じるといった「インターネット依存」の課題やそれに伴う現実の社会生活への影響が指摘されている（総務省 2016）。

ピッツバーグ大学のキンバリー・ヤング博士は「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、弊害が生じているのにもかかわらずやめることができない状態」（Young 1998）と定義している。しかし、ヤング博士が定義を示した 1998 年と現在を比較すると、インターネットは様々な端末やサービスが介在するようになり、インターネット依存は様々な名称で呼ばれるようになった。インターネット依存とその類する概念は、それぞれに定義が存在し、細分化している。小寺（2014）は「インターネット依存」に類する概念をどのような語で表すかについて統一されているとは言い難いとしている。樋口（2017）はインターネット依存の正式なガイドラインが存在しないと述べている。医学用語として「依存」と「嗜癖」はほぼ同義であり、DSM-5（精神疾患の診断と統計の手引き第 5 版）では、嗜癖が精神疾患の 1 つとして定義され、ゲーム依存は「ゲーム障害」として診断項目に追加されている（松崎・樋口 2019）。しかし、SNS や動画などのほかのオンラインコンテンツについてはまだ研究報告が少ないとして、診断項目に含まれていない。つまり、世間で語られる「スマホ・インターネット依存」という概念は、医学上は精神疾患としてはまだ正式に認定されていない（松崎・樋口 2019）という現状にある。しかし、インターネット依存が医学的な診断や治療が必要のない程度であったとしても、実情として、特に青少年の中で顕在化され、問題となっている（総務省 2013, 2014, 2016）。その問題とは、パソコンでインターネット利用が中心であ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いうことである（総務省 2014）。その問題に対処すべく、医療による治療が必要ではない程度とされる「インターネット依存傾向」を示す者に対しては、学

校教育にて予防や改善を目的とする「指導」が求められている（松崎・樋口 2018, 川邊ほか 2017）。しかし、先に述べたように、国内において「インターネット依存傾向」には類する様々な概念を示す名称が存在しており、統一されておらず（小寺 2014）、正式なガイドラインは存在しない（樋口 2017）。本研究において対象とするのは、学校で指導可能な「インターネット依存傾向」と定め、「インターネット依存傾向」が生徒のどのような状況を目指すのかを検討する。そのために、これまでの先行研究によるインターネット依存やそれに類する名称とその定義について調査をする。その調査を踏まえ、本研究にて対象とする「インターネット依存傾向」とはどのような状況を目指すのかを検討し、本研究での定義について示す。

日本国内のインターネット依存やそれに類する名称とその定義について概観する。小林ほか（2001）が大学生のインターネット中毒症状の調査をし、インターネット中毒を「寝食を忘れてネットにのめり込んだり、ネットへの接続を止められないと感じるなど、ネットに精神的に依存した状態」と示している。大学生のインターネット依存傾向と日常的精神健康に関する実証研究をした鄭（2008）はインターネット依存傾向を「インターネットに過度に没入してしまうあまり、コンピュータや携帯が使用できないと何らかの情緒的苛立ちを感じることも、また実生活における人間関係や日常生活の心身状態に弊害が生じるにもかかわらず、インターネットに精神的に依存してしまう状態」としている。河井（2012）は、SNS の定義を「既存の社会的つながりの維持や新たな社会的つながりの構築を支えるためのオンラインサービス」とし、SNS 依存の定義を Young に倣い「SNS の利用に対する中毒的症状（渴望、現実逃避、虚言など）がでること」としている。また、河井ほか（2011）は「SNS 依存尺度」を作成している。高校生向けインターネット依存傾向測定尺度の開発をした鶴田ほか（2014）はインターネット依存傾向を「インターネットにばかり気が向いてしまったり、インターネットに自分の気持ちが左右されるなど精神的に依存してしまい、それによってインターネットを利用する時間を自分自身でコントロールできないほどインターネットに没頭し、それが極端に長い時間の利用につながり、心身の健康状態や日常生活に悪影響を及ぼす状態」としている。大学生版スマートフォン依存傾向尺度を作成した松島ほか（2017）は、スマートフォン依存を「スマートフォンの過剰使用によって日常生活が侵害されること、さらにスマートフォンを使用できない状態になると不安や焦燥感などの禁断症状が現れる状態である」と定義している。総務省（2013, 2014, 2016）はインターネット依存傾向とは、インターネット依存の初期段階のことだとしている。インターネット依存

が「時間のコントロールができないことに加え、ネットを取り上げるとパニックになる、何とかして手に入れようとする『探索行動』が見られる等の症状があり、その診断には専門家の受診が必要な状態」と示している。しかし、インターネット依存傾向は得点が高い場合であったとしても「必ずしも専門家の受診が必要な状態ではない」としている。本研究は学校でインターネット依存の予防・改善を目標とする教育を実施する際の有用な資料となることを目指している。よって、「専門家の受診が必要な状態」のインターネット依存症、中毒患者となった者を対象とした治療をすることではなく、あくまで学校での指導によって、生徒がインターネット依存となってしまうことを予防することや改善することを目標としている。よって、本研究の対象は「インターネット依存傾向」と定める。さらに本研究での「インターネット依存傾向」の定義を検討する。

これまでに示された定義から、インターネット依存傾向は日常生活や人間関係との関連を示している。また、本研究では学校での予防や改善を目指す教育や指導を実施する際の資料として役立つことを目標に置いている。よって、日常生活や人間関係だけではなく「学校生活」への影響にも着目する。また、これまでに示された定義では、依存の状態を「寝食を忘れてのめりこみ」「過度に没頭し」「自分自身をコントロールできない状況」と表現されている。よって、本研究の定義では、それらをまとめて「その利用において管理ができなくなる」と示すことにする。また、そのようにインターネット依存となった場合には、心身への悪影響が及ぼされる可能性があることを、本研究の定義に示す。そのような状況になる前に予防するための教育の必要性も示唆するものとする。本研究の目的に合わせ、インターネット依存傾向を「インターネットの利用の管理ができなくなることで、心身の健康や人間関係、さらに日常生活や学校生活などを送る上で悪影響を及ぼす可能性のある状態」と定義する。

インターネットの利用や依存が子どもたちの日常生活に与えている影響は、どのようなものなのだろうか。総務省（2013）は「青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査」にて、ヤング博士が作成した Young20 を用いて、インターネットの利用が日常生活に与えている影響の度合いを確認している。学生別で確認すると学校種が上がるにつれ、ネット依存的傾向の「高」と「中」を合わせた者の割合が高くなる。高校生が 60.0%と最も高い割合となるが、大学生・社会人では減少すると報告している。翌年に総務省（2014）では「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」として、最もインターネット依存傾向の高い年代とされる高校生に対して詳細な調査をしている。2013年の調査と同じく、Young20 を用いてインターネット依存傾向の調査を実施している。すると、

高校生においては、ネット依存的傾向「高」「中」の生徒は男性より女性が多い傾向であることを示している。また、インターネット利用においても性差の調査をしており、平日1日の利用時間として、スマートフォン・フィーチャーフォンでは男性132.8分、女性186.9分と顕著に女性が高いことを示している。同じく、スマートフォン・フィーチャーフォンの平日1日の利用時間の違いが性差として顕著にあらわれている利用内容は、ソーシャルメディアを見る（男性37.2分、女性74.2分）、ソーシャルメディアに書き込む（男性21.1分、女性41.3分）で女性が長くなることを示している。また、LINE、Twitterにおいては、女性がそれぞれ96.7分、95.0分に対し、男性は61.7分、55.2分である。女性は男性より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。つまり、「コミュニケーション」系のソーシャルメディアは女性の方が圧倒的に長い時間利用している様子が窺える。また、ネット依存的傾向「高」の生徒が使っているソーシャルメディアサービスでは、LINEとTwitterが特に長い時間を示している。全体平均で、LINEが80.9分、Twitterが78.6分であるのに対し、ネット依存的傾向「高」では、それぞれ137.6分、171.0分となる。LINEを上回り、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。ソーシャルメディアサービスとは逆にオンラインゲームでは男性が長くなる結果となった（男性27.2分、女性13.8分）。黒川ほか（2020）はLINEのようなグループでのやりとりに出遅れないように常に確認することが、スマートフォン利用の常態化を招いている可能性がある」と述べており、またYouTubeの利用時間は依存傾向との関係がみられないとしている。つまり、ソーシャルメディアなどコミュニケーションに関わる利用は、依存傾向がみられるが、そうではない利用においては依存傾向がみられない可能性があり、その要因を調査することが求められると考えられる。

総務省（2014）は、ソーシャルメディアの利用シーンの性差を調査しており、マナーについても言及している。「歩きながら」が男性は30.3%、女性は44.2%で男性より10ポイント以上高く、「女性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、全体的に女性が該当率は高い」と述べている（総務省2014）。また、大学生に対する調査（土本・緒賀2006）では、女性において携帯電話の使用ができないことへの不安を感じやすい人は、マナーに反してしまう傾向にあることが分かったと示している。総務省（2014）は、インターネット利用による日常生活への影響の性差を述べている。自分の利用傾向として当てはまる事項を選ばせた中で最も多いものが「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」であり、全体では42.6%

となっている。男女別に見ると、女性（50.0%）が男性（34.7%）よりも15ポイント程度高い。女性の方がスマートフォンによるインターネット利用時間が長いという結果とも整合的な傾向としている。

総務省（2014）は、人間関係とインターネット依存傾向にも言及している。ネット依存的傾向「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にあるとした。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、全てにおいて全体平均の2倍以上を示している。特に学校生活の不満が顕著であるとしている。日本の高校生はインターネット依存傾向が学校生活への不満に関連していることが示されている。では、諸外国の高校生は学校生活とインターネット依存は関連していないのだろうか。

高校生のインターネット依存に関する諸外国の調査、研究に目を向ける。Lin・Tsai（2002）は台湾の高校生を対象に「インターネット依存」の調査を行っている。この調査の結果、753名の台湾の高校生のうち88名が「インターネット依存」として分類されたという。非依存者は週に9時間程度インターネットを利用するが、依存者は週18時間程度をインターネットに費やしている。依存者は、学校での作業や人間関係等の得点において、非依存者より有意に低い得点結果を示している。またYanほか（2014）は中国の学生を対象として調査をしている。その結果、重度のインターネット依存者は、過去12カ月において、学校での対人関係において高いストレスを感じる経験が多いことを報告している。Jun・Choi（2015）は、韓国の高校生を対象として、インターネット依存が学校での抑うつや不安、劣等感というネガティブな感情に影響していることを示している。これらの諸外国の調査、研究からも高校生のインターネット依存が学校生活へ影響していることが読み取れる。

1.1.3. 高校生などを対象とした学校でのインターネット依存の指導

インターネット依存傾向が最も高いとされる高校生を対象にしたインターネット依存に関する教育について整理する。そのため高校生を対象としたインターネット依存の予防教育を目指した教材、さらに研究論文として発表されている教育実践について示す。次に、高校生に必履修となっている「情報科」の学習指導要領、および学習指導要領解説では、インターネット依存の取り扱いがどのようになっているのかについて概観する。

文部科学省（2014）は「情報化社会の新たな問題を考えるための教材～安全なインターネットの使い方を考える～」を発表している。これは動画と説明冊子によるもので「ネット

ゲームに夢中になると…」 「身近にひそむネット依存」というインターネット依存に関する教材である。また、堀田（2006）が映像クリップを利用した教材である「事例で学ぶ Net モラル」において「動画に熱中する子どもに教えた『ネット依存』」というインターネット依存を事例とした教材を発表している。さらに、堀田ほか（2008）はNHKのDVD教材として「ケータイ・ネット社会の落とし穴 Vol.2 ケータイ社会の落とし穴」にて、メールによる依存の教材を発表している。これらの視聴覚教材は学校において、「総合的な学習の時間」などで情報モラル教育に活用されることを想定された教材であり、小学校から高等学校まで学校で活用されている。また、生徒向けの書籍では、情報科の教科書の出版社が教材として、「2021 事例で分かる情報モラル」（実教出版編集部 2021）、「見てわかる情報モラル」（日本文教出版編 2016）などを発表しており、インターネット依存について取り扱っている。また小学生中学生向け教材では、原（2018）によるインターネット依存に特化した教材である「気をつけよう!情報モラル〈5〉コンテンツ依存・つながり依存編」がある。また、教員向け指導事例の書籍としては「スマホ世代の子どものための主体的・対話的で深い学びにむかう 情報モラルの授業」（今度・稲垣 2017）、「スマホ世代の子どものための情報活用能力を育む 情報モラルの授業 2.0」（今度・稲垣 2019）などにおいて、小中高校の校種別に、授業で取り扱うことのできるインターネット依存の予防のための授業教材が示されている。次にインターネット依存に関する教育実践の研究を示す。

これまで、高校生など青少年を対象とした、学校で行われてきたインターネット依存の教育実践の研究について、本論文の著者の研究を除いて概観する。鶴田（2012）は、自己の生活のあり方を自律的に改善する力を育てることを目的とする R-PDCA サイクルの活動に注目し、2009年7月から9月の間の計8時間の枠組みで実践している。鶴田・野嶋（2015）は、1年間の情報科教育を通して高校生のインターネット依存状況を改善することを目的とした単元を開発し、その授業実践の成果と課題について検討している。その結果、生徒のインターネット依存傾向については全体的に授業実践前に比べて改善され、授業実践終了後も概ね一定期間定着していたことが確認されたとしている。酒井ほか（2015）は、中学生を対象にカード教材やワークショップ形式を取り入れ、他者と比較や議論をする授業実践を通して、トラブルにつながる行動を自覚できたと述べている。鶴田・野嶋（2018）は、高校生のインターネット依存を改善することを目的とした単元の開発を試み、質問調査などを通して、開発した単元による授業実践の成果と課題について検討した。その結果、3時間の単元ではメール不安、長時間利用、ながら利用因子の改善に、5時間の単元ではこれらに加

えて精神的依存状態因子の改善に、そして 9 時間の単元はすべての因子の改善に有効であることを示した。酒井・塩田（2018）は、インターネット依存傾向の改善へのアプローチとして、子どもの自覚を促す情報モラル授業の開発を行い、中学生のインターネット依存傾向について自覚を促すための情報モラル授業を開発・実践した。その結果、自覚に関する質問項目への回答に変容がみられ、さらに、自覚の変容によりインターネットの利用時間についても減少がみられたことから、インターネット依存傾向の改善に効果を及ぼしたと述べている。鶴田・石川（2019）は高校生を対象に教科横断的にインターネット依存改善のための授業実践をしている。保健の授業で心身の健康や発達のためには規則正しい生活習慣が大切であることを学び、またインターネットの利用行動の見直しをする活動を行ったことなどにより、生徒が利用時間を意識するようになったと示した。鶴田（2020）は中学生を対象として、ゲーム障害、インターネット依存を題材とした授業実践を示し、ゲームやインターネットと望ましい関わり方について考えることを目的としている実践をしている。他にも実践の報告としては、養護教諭による実践（長谷川 2014）、関西スマートフォン・サミットの実践（竹内ほか 2014）、野外活動施設でのインターネット依存予防教育（堀出 2018）、ゲーム依存に対する予防教育（豊田 2019）がある。

以上のように、インターネット依存の予防や改善を目指す教育実践が、数は少ないながらも近年示されている。確かに、小寺（2013）が述べるように「インターネット依存」という概念が独り歩きを始め、現時点での脆弱な理論的・実証的根拠をもとに規制や指導に踏み込むような動きに移行するのであれば、それは問題の本質やインターネット社会の方向性を見誤る危険性につながる可能性も捨てきれない。しかし、現状としてインターネット依存が社会の喫緊の課題として取り上げられ、高校生などのインターネット利用の現状（内閣府 2021）、さらにこれまで述べてきた先行研究の考察から、インターネット依存の問題は早急に解決すべき課題であると考えられる。

では、最もインターネット依存傾向が高いとされる高校生の必修教科である「情報科」では、どのようにインターネット依存を取り扱っているのだろうか。「情報科」の学習指導要領、および学習指導要領解説からインターネット依存の取り扱いがどのようになっているのかについて概観する。

2003年に情報科の教育が開始され、「情報 A」「情報 B」「情報 C」の科目のうち最低 1 科目を高等学校在学中の 3 年間の間に必ず履修させた。情報科の教育目標は大きく「情報活用の実践力」、「情報社会に参画する態度」、「情報の科学的な理解」の三つに整理されている。

このうちの「情報社会に参画する態度」の育成のための学習には「コンピュータに依存した社会の問題」が挙げられているが、「インターネット依存」という具体的な文言は入っていない。しかし、「情報A」の「第2 内容とその取扱い」における「(4)情報機器の発達と社会の変化」の「イ 情報化の進展が生活に及ぼす影響」にて「情報化の進展が生活に及ぼす影響を身のまわりの事例などを通して認識させ、情報を生活に役立て主体的に活用しようとする心構えについて考えさせる」と記述されている。その部分に該当する学習指導要領解説にはテクノストレスの記述がある（文部科学省 2000）。テクノストレスの一つとして、「情報A」の教科書（日本文教出版）には「テクノ依存症」の解説が掲載されている。テクノ依存症とは「インターネット依存」を含む概念であり（尾関ほか 2013）、コンピュータなどに過剰適応を示す人たちの症状である（高木ほか 1991）。コンピュータやその関連するテクノロジーに依存することの問題について、情報科の指導を通じて指導することが求められていたことが読み取れる。

2008年に告示され、2013年より年次進行で実施されている学習指導要領（文部科学省 2009）及び学習指導要領解説（文部科学省 2010）について概観する。この学習指導要領では情報科において「社会と情報」「情報の科学」の2科目が設置され、いずれかの科目を選択することになっている。「社会と情報」では、学習指導要領の「2 内容とその取扱い」の「(3)情報社会の課題と情報モラル」の「ア情報化が社会に及ぼす影響と課題」において、「情報化が社会に及ぼす影響を理解させるとともに、望ましい情報社会の在り方と情報技術を適切に活用することの必要性を理解させる」と記述されている。そしてこの部分に該当する学習指導要領解説においては、「携帯電話依存症やインターネット依存症などを取り上げ、健康を損なうことなく情報化の恩恵を受けることができるかについて生徒同士の話し合いを通して考えさせる」と記述されている。このように、情報科の学習指導要領及び学習指導要領解説の記述の中で「インターネット依存」という言葉が初めて明記されたのである。つまり、この科目においてはインターネット依存に関する学習指導が行われる必要があると明確に示されたのである。「情報の科学」では、「2 内容とその取扱い」の「(4)情報技術の進展と情報モラル」の「ア社会の情報化と人間」において、「社会の情報化が人間に果たす役割と及ぼす影響について理解させ、情報社会を構築する上での人間の役割を考えさせる」と記述されている。そしてこの部分に該当する学習指導要領解説においては、「社会の情報化が生活に果たす役割と及ぼす影響については、情報技術の進展により生活は便利になる一方で、情報格差やテクノストレスなど様々な問題を生み出していることについて考えさ

せ、その要因を調べることで、情報技術と人間の関係に興味や関心をもたせる」と記述されている。「情報の科学」に関する学習指導要領解説の記述では、インターネット依存という言葉は明記されていない。しかし、「テクノストレス」の問題を取り上げる必要があるという記述が2000年の学習指導要領の「情報A」と同様になされていた。

最後に、2018年に告知され、2022年より年次進行で実施される最新の学習指導要領（文部科学省2018）及び学習指導要領解説（文部科学省2019）について概観する。この学習指導要領では情報科において「情報Ⅰ」「情報Ⅱ」の2科目が設置され、「情報Ⅰ」が必修科目となった。「情報Ⅰ」では、学習指導要領の「2内容とその取扱い」の「(1)情報社会の問題解決」において「イの(ウ)情報と情報技術の適切かつ効果的な活用と望ましい情報社会の構築について考察すること」と記述されている。そしてこの部分に該当する学習指導要領解説においては、「SNSなどの特性や利用状況を調べることによって、時間や場所を越えてコミュニケーションが可能になったこと、誹謗・中傷などの悪質な書き込みが問題になっていること、いわゆるネット依存やテクノストレスなどの健康面への影響が懸念されていることなどを扱うことが考えられる。」と記述されている。さらに具体的な学習活動に関して言及されている。「問題の発見から分析、解決方法の提案、評価、改善など、グループで一連の学習活動を行うことが考えられる」と記述され、例えば、インターネット依存に対して、問題解決として実践することが求められていることが読み取れる。

これまで示したように、インターネット依存の予防や改善を目的とした実践は徐々に示されてきている。しかし、インターネット依存は青少年の喫緊の課題であるのにもかかわらず、その数はまだ多いとは言えない。竹内ほか(2021)は、今後の課題として、より効果的なインターネット依存問題に対する教育支援のプログラムや教材開発を挙げている。中山(2015)はインターネット依存を重大な社会的・健康問題とし、予防的対処が重要であり、家庭、医療、教育、行政機関がそれぞれ協力してインターネット依存に対処する必要があると述べている。さらに中山(2016)は、医療機関のみで完結するものではなく、教育（啓発活動、問題使用者の検索、生活指導・介入、医療機関への重症者の紹介など）、行政（インターネット制限システムの構築 [児童に対する深夜のシャットダウン制など]、関係諸機関の連携調整、相談窓口など）、メディア・ネット関連企業（自主規制など）、家庭等で役割分担して、この問題に当たっていく必要があると示している。教育としては、高校生に必修となっている情報科の学習指導要領及び学習指導要領解説の記述の中で「インターネット依存」が明記され、インターネット依存の指導を行う必要があることが示されている。また、

学習指導要領解説（文部科学省 2019）では、具体的に「SNSなどの特性や利用状況を調べる」といった実践方法が示されている。本研究ではそれらを踏まえて、情報科の授業によって、インターネット依存の予防や改善となる授業実践を第7章で示し、考察する。

1.1.4. 学校における性差を配慮した指導

学校は男女共同参画を目指して教育を行っている。高等学校学習指導要領（2018）では、「公民」の「公共」の内容「A 公共の扉」の「(3) 公共的な空間における基本的原理」で日本国憲法にある「人間の尊厳と平等，個人の尊重」のかかわりに留意することが示され、男女が共同して社会に参画することの重要性についても触れることを示している。「家庭」では、男女が協力して主体的に家庭や地域の生活を創造する資質・能力を育成することが目標として掲げられている。「特別活動」では「ホームルーム活動」の内容に、男女相互について理解するとともに、共に協力し尊重し合い、充実した生活づくりに参画することが示されている。また、平成28年より教職員を対象とした男女共同参画研修が、国立女性教育会館にて行われている。多様な児童生徒への対応について男女共同参画の視点から理解を深め、解決に向けた方策を探ることが趣旨となる内容となっている。

国立女性教育会館の男女共同参画統計に関する調査研究の男女共同参画統計リーフレット「国立女性教育会館ミニ統計集日本の女性と男性2021年」によれば、4年制大学への進学率は、2000年では男性39.5%、女性28.6%であったが、2020年において4年制大学の進学率は男性48.9%、女性47.3%となっている。未だ若干女性より男性が高いが、20年間で4年制大学への進学率の性差は小さくなったといえる。これは教育の男女平等に向けて取り組んできた成果の一つであることが窺える。しかし、大学の専攻において、いわゆる理系は女性の割合が低いとされている。専攻別に男女比をみると、理学は男性72.2%、女性27.8%、工学は男性84.3%、女性15.7%であり、性差がみられる。しかし、学校では性差が少しでもなくなることを目指し、性差に配慮をして日々教育の授業実践をしている。以下にその性差を配慮した教科指導等の先行研究を示す。

石井（2012）は数学においては、性差が他教科よりもあらわれる傾向にあるとし、特に、中学校から高等学校にかけてその様子が顕著にあらわれるとしている。中学校および高等学校での数学の授業において、女性は、周りの目を非常に気にするとしており、さらに1つ1つ丁寧に説明されることを好むため、その特性に合わせた指導が必要だと考えたと述べている。原田ほか（2018）は、理科の好嫌における性差は中学2年生から生じ、3年生ではさ

らに拡大することを示している。同じ傾向として、平山（2016）は、女性は男性より理科へのネガティブな意識が高く、学年が上がると理科嫌いが増えるという結果を示している。特に生物において男性は女性より生物が好きであることを述べている。その理由として男性は女性より法則の意味を考え、実験に関わることに関心を持っていることが推測されるためとしている。同じく理科において、学習場面における動機付けモデルに関して調査した岡村ほか（2017）は、女性には「やればできる」、「将来や普段の生活に役立つ」と伝え、学習に対する自己効力感を高めること、理科の勉強の意義や価値を実感させる授業が必要だとしている。対して男性においては、メタ認知を高める理科授業を行うことが必要であるとしている。今日の学校現場においては、同じ教室で男性と女性が学んでいることが一般的である。男性と女性それぞれではなく、両方の経験や関心、学習スタイルといった特性を相互補完的に活かした理科授業を実践していく必要があるとし、性差を配慮した学習方法のあり方を提案している。また理科において物理に苦手意識を示す生徒の、物理学習に対する意識を向上するための具体的な授業実践を提案した稲田（2011）は、人体との関連性を強調して物理概念を教授する「人体アプローチ」という教授方法を開発し、授業実践および評価をしている。その結果、女性は授業の楽しかった理由を男性より多様な観点から述べていたと示している。また、女性の方が体験活動の新奇性や面白さ以外からも授業を楽しめたと考えられると述べている。さらに、授業の楽しかった理由として、女性だけが「友人との協力」を挙げている。女性は友人と協力して課題の解決にあたることで、授業への好感や学習意欲を増大させる傾向にあることが示唆されたとしている。これによって、協同的な問題解決活動を理科授業に導入し、授業を「競争的な雰囲気」から「協力的な雰囲気」に移行することで、女性の理科学習が促進されるとし、女性の特性を活かした学習方法の提案をしている。高校生の社会参加意識と家庭科の関連を調査した石島（2012）は、女性は人と関わることに関心が高いことから、そのような授業の時には、女性のほうが積極的に参加する可能性も考えられると述べている。この点から、男女が共に学ぶと、女性が授業のリーダーとして授業を活性化し、男性の社会参画を支援する教育を効果的に行うことができるといえるのではないかとし、男女の違いを活かした指導について示している。英語教育について調査をした平野（2000）は、中学校の英語学力の中位群には、性別によって語彙学習方略の使用について意識が異なると示している。また語彙指導では英語学力だけでなく男女間の使用方略の違いにも注意する必要があると述べている。高等学校の情報科の授業における学習意欲について調査をした森山ほか（2017）は、生徒の学習意欲を促進する要因として、性差の影響

を受けることが明らかとなったと述べている。情報科の授業において生徒の学習意欲を喚起するためには、学習に対して「情報の科学的理解」の習得に向けた期待感を持たせつつ性差に配慮し、女性には「情報社会に参画する態度」の習得感も適切に持たせるような学習指導の工夫が重要であると示している。また同じく高等学校の情報科のプログラミング教育に対する調査をした福井ほか（2019）は、男女間におけるプログラミングに対する様々な意識の全項目の各平均値には有意差がみられ男性が女性より平均値が高かったと示している。男女を分けてプログラミングの授業を行うことは困難であることから、プログラミングの意識に性差があることを踏まえ、カリキュラムの設計が求められるとした。つまり男女の様々な差を踏まえた上でカリキュラムを検討することの必要性を述べている。

これらの先行研究によって、様々な教科における学校教育において性差を配慮した指導が行われていることや、性差を配慮した学校での指導が求められていることが示されている。しかし、インターネット利用（内閣府 2010-2021）やインターネット依存傾向（総務省 2013, 2014, 2016）に性差が示されているが、性差を踏まえたインターネット依存傾向の予防のための指導についての先行研究はみられなかった。よって、本研究にて検討するものとする。ただ、性差を踏まえた指導を検討する際に、性別のラベリングには細心の注意が必要であると考えられる。なぜなら、西川（2021）が述べるように、子どもたちは早い段階で自分たちの性別を理解し、他者との違いを認識していき、周りから「男の子」「女の子」として扱われる中で、性差が拡大している可能性も考えられるためである。つまり、周りからの影響によって性差が拡大するということである。しかし、インターネット依存傾向の性差は既に示されているため、インターネット依存の指導を検討するためには、性差を踏まえた分析は必要であると考えられる。本研究は、例えば「男性はインターネット利用時間が長い」「女性はインターネット依存傾向が高い」といった、性差がインターネット利用やインターネット依存傾向に関連しているという、性別のラベリングを示す資料となることだけを目的としているのではない。インターネット利用やインターネット依存傾向に関連する心理・行動特性の性差として示されているのではないかと推測し、その調査・研究をすることで、先行研究での実践と同様に、性差に配慮をした教育を実践するための資料となると考えられる。

1.1.5. インターネット依存傾向に関連する心理・行動特性

これまでの調査（総務省 2013, 2014, 2016, 内閣府 2010-2021 など）によって、イ

インターネット依存傾向の高い者は「学校生活」に不満を持つ割合が高いことが示されている。また最も高いインターネット依存傾向を示す学校種（年代）は「高校生」とされ、さらに、性別では男性より「女性」が高いことが示されている。しかし、高校生のインターネット依存傾向に性差がみられるのは、コミュニケーションに関わる「心理特性」や学校生活に関わる「行動特性」に性差がみられるためではないかと推測した。本研究ではそれらの特性をあわせて「心理・行動特性」とする。ここで述べる「心理・行動特性」とは「心理や行動に関連する特有の性質」のことを指す言葉として本研究では定義する。類似する言葉として「心的傾向」「行動傾向」などがあると考えられる。しかし、引用等でない限り本研究では「心理特性」「行動特性」、またはあわせて「心理・行動特性」と示すこととする。また、心理特性や行動特性の程度を測定しようとして工夫された道具には心理尺度がある。心理尺度は、ある心理特性についてそれと関連する複数の項目から作られた一つの物差し（尺度）であるとされる（堀ほか 2007）。そして、本研究で着目するインターネット依存傾向に関連すると推測する心理・行動特性は「対人依存欲求」「対人恐怖心性」「学校生活スキル」とする。それぞれの心理・行動特性を選択した理由は後述する。これらの3つは心理尺度が用意されている心理・行動特性であり、その心理尺度を作成した本人以外の研究等で利用された実績があるものとした。その基準は尺度の作成者以外の信頼性と妥当性のチェックがなされていることになると考えたためである。

高校生のインターネット依存傾向における性差の調査（総務省 2014）により、本研究では、コミュニケーションに関わる心理・行動特性がインターネット依存傾向の性差と関連していると推測している。そこで本研究では、その関連のある心理特性として「対人依存欲求」「対人恐怖心性」に着目した。

対人依存欲求とは、竹澤・小玉（2004）が「是認、支持、助力、保証などの源泉として他人を利用しないし頼りにしたいという欲求」と定義している。そして、他者との情緒的で親密な関係を通して自らの安定を得る情緒的依存欲求と、自身の課題や問題解決のために他者からの具体的な援助を求めようとする道具的依存欲求の2つの下位尺度からなるとされる。また、竹澤・児玉（2004）は対人依存欲求には性差があり、男性よりも女性の方が対人依存欲求は高いことを示している。

対人恐怖心性とは、清水・海塚（2002）が「一般青年にみられる人見知りや過度の気遣い、対人緊張などの心理的な傾向を表すものであり、神経症などの病態として直接発症として結びつかないまでも、健康な一般青年においても対人恐怖心性が認められる人は多く、青

年期の正常な発達過程においてもよく経験することである」と述べている。対人恐怖心性が高い人の方が、ひとりで過ごすことを「孤独・不安」とネガティブに捉える傾向がある。しかし、これは対人恐怖心性が、単に人と接するのが怖いというわけではない。人と接したいけれども人と接するのが怖いという心性であるとされる（海野・三浦 2010）。また、堀井（2002）は、対人恐怖心性には性差があるとしている。男性は目にまつわる視線恐怖心性が女性より強く、一方女性は他者からの評価に対する不安意識などが対人恐怖心性としてあらわれると示している。対人依存欲求と対人恐怖心性はともにコミュニケーションに関する心理特性であり性差がみられる。

総務省（2014）の調査によると、高校生においてインターネット依存傾向の高い者は「学校生活」に不満を持つ割合が高いとされる。また、生徒の学校生活の状態を判断することが可能である尺度として学校生活満足度尺度があり、生徒の学校生活の満足度を調査できる（河村 1999）。飯田（2003）はその学校生活満足度尺度と学校生活スキル尺度との関連を調査し、生徒の学校生活と学校生活スキルの関連を示している。学校生活スキル（飯田・石隈 2002）とは学校心理学の援助領域である学習面、心理・社会面、進路面、健康面という枠組みを用いている。そして、生徒が学校生活を送る上で出会う発達課題・教育課題の解決を促進するスキルである。また、「学校生活を送る上で出会うことが予測される、発達しつつある個人として出会う課題である発達課題と学校というコミュニティの中で生活するものとして出会う課題である教育課題に対処する際に役立つスキル」と定義され、学習可能で、学校という場で受容され、学校で教育可能なものであるとされる（飯田・石隈 2002）。質問項目としては「友だちに自分の考えを打ち明けることができる」「自分の悩みを誰かに相談できる」「いろいろな情報をあつめ、新しい考えを生み出すことができる」などがあり、学校生活をより良く過ごすための行動ができるかについて質問項目で構成される。よって、本研究では、インターネット依存傾向に関連する学校生活における行動特性の一つとして「学校生活スキル」があると推測し調査をする。

上述の先行研究より、本研究ではコミュニケーションとの関連がみられるインターネット依存傾向の性差と、心理・行動特性の性差には関連があるのではないかと推測し調査をする。第2章では「インターネット依存傾向」と関連の推測される心理特性を「対人依存欲求」「対人恐怖心性」、行動特性を「学校生活スキル」としたのかを、関連する先行研究の調査を踏まえて、さらに詳細に示すこととする。

1.2. 問題の所在

総務省（2013, 2014, 2016）、内閣府（2014-2021）の調査を中心に検討し、インターネット依存傾向の高い者の特性を3点示した。

1つ目は「高校生」であり、その高校生がインターネットの利用目的として最も挙げているのが「コミュニケーション」である。この傾向は内閣府が利用目的の調査を始めて平成26年度調査から続いている（内閣府 2014-2021）。

2つ目はインターネット依存傾向の高い生徒は、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高い傾向にあるとしている。そして、特に「学校生活の不満」が顕著であることを示している（総務省 2014, 2016）。つまり、インターネット依存傾向と生徒にとって「コミュニケーション」の場であるとされる学校生活との関連が示されている。

3つ目はインターネット依存傾向には性差がみられ、男性より「女性」の方が、インターネット依存傾向の高い者の割合が高いとされる（総務省 2014, 2016）。特に SNS といった「コミュニケーション」を目的とした利用は、女性に多くみられる傾向であることが示されている（総務省 2014, 2016）。

インターネット依存傾向の国際調査では、調査対象となった6か国（日本、米国、英国、フランス、韓国、シンガポール）共通で「コミュニケーション」をインターネット利用目的として挙げているユーザーは、インターネット依存傾向が最も高い結果となっている（総務省 2014）。この結果は、日本の高校生と同様の傾向である。また、諸外国でも高校生のインターネット依存は解決すべき課題となっており、学校生活への影響が述べられている（Lin, Tsai 2002, Yan ほか 2014, Jun・Choi 2015 など）。学校は高校生にとって多くの時間を過ごす場であり、コミュニケーションをする場である。このことを踏まえると、高校生のコミュニケーションとインターネット利用やその依存傾向との間に関連があることや性差に関連があると考えられる。

また本研究では、インターネット依存傾向を高く示す理由として、高校生のインターネット依存傾向とコミュニケーションに関わる「心理特性」や学校生活における「行動特性」に性差がみられるのではないかと推測する。そして、インターネット依存傾向に関わる心理特性や行動特性に則したインターネット依存傾向の予防を目的とした授業実践が求められていると考えられる。これまでの高校生のインターネット依存傾向に関わる調査やその検討はある程度なされてきている。しかし、インターネット依存傾向と心理・行動特性の関連を明らかにし、その関連に則した教育実践を行ったとされる研究結果は報告されていない。よ

って、インターネット依存傾向に関わる心理特性や行動特性の調査や分析をする。さらに高校生のインターネット依存傾向に関わる心理特性や行動特性に則したインターネット依存傾向の予防を目的とした授業実践を示す。

インターネット依存となる前段階である、インターネット依存傾向となっている生徒の状況は、親や教師などは気づかないことも多く、実は生徒はインターネット依存に悩んでいる、もしくは生徒自身もインターネット依存となっていることにすら気づかないこともあるだろう。そういった、インターネット依存に悩んでいる、もしくは自身がインターネット依存となっていることに気づいていない、といった生徒のために必要な支援を検討すべきであると考えられる。そして、インターネット依存が社会問題の一つである現代において、課題として解決が望まれていると考えた。本研究ではコミュニケーションに関わる心理特性を「対人依存欲求」「対人恐怖心性」、学校生活に関わる行動特性を「学校生活スキル」として、インターネット依存傾向との関連を調査し、予防と改善のための教育を目的とした授業実践に活かすものとする。

1.3. 研究の目的

本章にて調査をしたインターネット依存傾向に関する先行研究によると、インターネット依存傾向と「学校種」「学校生活」「性差」との関連が示唆されている。具体的には、最もインターネット依存傾向の高いとされる学校種は「高校生」であり、その高校生の利用目的は「コミュニケーション」が最も多い。また、インターネット依存傾向の高い者は「女性」に多く、さらに「学校生活」に不満を持つ者が多いことが示されている。これらはインターネット依存傾向とコミュニケーションに関わる「心理特性」や、学校生活に関わる「行動特性」に関連があると推測される。しかし、インターネット依存傾向と心理・行動特性の関連を明らかにし、その関連に則した教育実践を行ったとされる研究は示されていない。よって、本研究では、高校生を対象として、インターネットの利用やインターネット依存傾向を調査する。さらに、インターネット依存傾向と、本研究で着目した、コミュニケーションに関わる心理特性である「対人依存欲求」「対人恐怖心性」、学校生活に関わる行動特性である「学校生活スキル」との関連とその性差を考察する。考察から、どのような心理・行動特性の者がインターネット依存傾向を示すのかを探り、今後のインターネット依存傾向の予防となる教育の知見とする。その知見をもとにインターネット依存の予防となる教育の授業実践を示すことが本研究の目的である。

1.4. 本論文の構成

本論文は、全8章からなる。

第1章は、研究の背景、問題の所在、目的、および本論文の構成について述べた。先行研究を調査し、インターネットのサービスがどのような変遷をたどり人々に浸透していったのかを述べた。さらに全年代と青少年のインターネット利用の違いを比較し、青少年はインターネットの利用が多く、特に「高校生」の利用時間が長いことが示されていた。そして、利用目的として最も挙げられているのが、小学生では「ゲーム」、中学生では「動画視聴」、高校生では「コミュニケーション」となっており、年代によって利用目的が異なることが示されていることを述べた。高校生がコミュニケーションのために利用している SNS において最も利用率が高いものが LINE であり、次に Twitter となっていた。諸外国との比較では、6か国（日本、米国、英国、フランス、韓国、シンガポール）共通で、「コミュニケーション」をインターネット利用目的として挙げているユーザーは、インターネット依存傾向が最も高い結果となっている。この結果は高校生の利用目的として最も挙げられた「コミュニケーション」と一致する結果となっている。多くの人々がインターネットを通じて多岐にわたるサービスを利用しており、そのサービスが便利であるからこそ、インターネット依存が問題となっている。本研究では「インターネット依存傾向」を「インターネットの利用の管理ができなくなることで、心身の健康や人間関係、さらに日常生活や学校生活などを送る上で悪影響を及ぼす可能性のある状態」と定義し、研究対象とした。インターネット依存傾向となる者の割合が最も多いのが「高校生」である。インターネット依存傾向の高い者は学校生活に不満を持つ割合が多い。また、男性より女性の方が多いという「性差」が示され、その利用は「コミュニケーション」が多いとされている。諸外国でも高校生のインターネット依存が課題となっており、学校生活への影響が示されていた。そこで、インターネット依存傾向が最も高いとされる高校生を対象にしたインターネット依存に関する教育について整理した。高校生に必修となつている「情報科」の学習指導要領及び学習指導要領解説からインターネット依存の取り扱いがどのようになっているのかについて概観した。学習指導要領及び学習指導要領解説の記述の中で「インターネット依存」が明記され、インターネット依存に関する指導が行われる必要があることが示されている。また、そのインターネット依存傾向には性差がみられるため、その指導の際は性差を配慮した指導が求められると考えられるが、そのような先行研究は見当たらなかった。しかし、様々な教科における学校教育

において性差を配慮した指導が行われていることや、性差を配慮した学校での指導が求められていることが示されている。これまでの調査によると、インターネット依存傾向の高い者は「学校生活」に不満を持つ割合が高い。最も高いインターネット依存傾向を示す年代は「高校生」とれる。さらに、性別では男性より「女性」が高いことが示されている。しかし、それよりもむしろ、高校生のインターネット依存傾向が高いことは、コミュニケーションに関わる「心理特性」や、学校生活に関わる「行動特性」において、性差があるためではないかと推測した。本研究で着目するインターネット依存傾向と関連すると推測する心理特性は「対人依存欲求」「対人恐怖心性」、行動特性は「学校生活スキル」とした。高校生のインターネット依存傾向との関連が推測される、コミュニケーションに関わる心理特性の調査や学校生活に関わる行動特性の調査の検討はある程度は示されている。しかし、それを踏まえた、高校生のインターネット依存傾向に関わる心理・行動特性に則したインターネット依存傾向の予防を目的とした授業実践の報告は十分に示されていない。本研究では、インターネット依存傾向と心理・行動特性の関連の仕方に性差があることを示す。その結果は、どのような心理・行動特性の者がインターネット依存傾向を示すのかを探る手掛かりになると考えられる。本研究の目的は、インターネット依存傾向と心理・行動特性の関連を見だし、今後のインターネット依存傾向の予防となる教育の知見とする。その知見をもとにインターネット依存の予防となる授業実践を示すものとした。

第2章は、本研究に関連する先行研究を整理した。これまで行われてきたインターネット依存傾向に関する先行研究を調査した結果、インターネット依存傾向が最も高いとされる学校種である、高校生を対象とした調査研究の文献数は、他の学校種と比較しても多くはないことが示されている。さらに、本研究の調査対象である「性差」についての調査研究の文献数についても調査をしたところ、文献数はあまり多いとは言えない結果となった。特にその中でも性差を調査した先行研究の多くはインターネット依存傾向に性差がみられるという結果が示された。そして、本研究では、コミュニケーションに関わる心理特性である「対人依存欲求」「対人恐怖心性」や学校生活に関連する行動特性である「学校生活スキル」に着目し、その先行研究の調査をした。「対人依存欲求」の先行研究の調査から、実際の対人関係に対する考え方には性差があるとされ、同様にインターネット上の対人関係にも性差がみられるのではないかと推測した。また、インターネットによって常にコミュニケーションできる状況だからこそ、より他者への依存がみられると考えられる。「対人恐怖心性」の先行研究の調査から、男性より女性の方が公的自己意識、すなわち他者から見られる自分の

姿がどのようなものか、どのように評価されているかを強く意識しているとされる。対して男性はそういういった他者からの目よりも、視線に対する恐怖、つまり他者との対峙をするという意識の強さによる恐怖を感じると考えられることが示されている。「学校生活スキル」の先行研究の調査から、女性の方が男性より学校生活スキルが高く、インターネット利用のあり方との関連が示されていることがわかった。これらの心理・行動特性の性差が、インターネット依存傾向の性差としてあらわれていると推測している。

第3章では高校生のインターネット利用状況とインターネット依存傾向との関連を調査した。また、「女性の方が利用は多いとされる、コミュニケーションのためのインターネット利用とインターネット依存傾向とは関連がみられるが、男性の方が多くとされる、ゲームなどのコミュニケーションではないインターネット利用とインターネット依存傾向とは関連がみられないだろう（仮説1）」という仮説を設定した。確かに、ゲームでもコミュニケーションが伴うものもあるが、主となる機能はコミュニケーションではないため、本章ではこの仮説を立て、支持されるか検討することを目的とした。本調査によって、男性は女性よりインターネットの利用にゲームなどを多く利用し、女性はコミュニケーションの利用を多くしていることが示された。さらに、インターネット依存傾向は男性より女性の方が高いことが示され、先行研究と同様の傾向がみられた。そこで、インターネット依存傾向となる理由の一つに、コミュニケーションのためのインターネット利用があるのではないかと考え、仮説1を設定した。本調査の結果としては、仮説1はほぼ支持された。インターネット依存傾向における高依存群と低依存群の比較をしたところ、コミュニケーションのためのインターネット利用とされる、SNSの利用時間やLINEのトーク数などといった項目において、高依存群の方が低依存群より有意に高い結果となった。さらに、ゲームの利用時間において、低依存群と高依存群で比較をしたところ、有意差がみられないことが示された。つまり、有意差のみられた項目である「コミュニケーション」に関わる心理・行動特性とインターネット依存傾向が関連することが示唆された。また、インターネットによるコミュニケーション利用は「高校生」に多く示され、男性より女性の方が多く利用されるという「性差」が先行研究により示されている。つまり、本研究で着目するコミュニケーションに関連する心理特性である「対人依存欲求」「対人恐怖心性」、行動特性である「学校生活スキル」とインターネット依存傾向との関連の可能性を示唆するものであると示した。

第4章では高校生のインターネット依存傾向と対人依存欲求との関連を調査した。他者とのコミュニケーションに対する態度を反映すると考えられる対人依存欲求とインターネ

ット依存傾向に関連が推測される。よって、「インターネット依存傾向と対人依存欲求の関連の仕方は男性と女性で異なるだろう（仮説 2）」と仮説を設定し、その関連を考察した。その結果として、女性ではインターネット依存傾向が高い者は対人依存欲求も高いことが見いだされた。しかし、男性はインターネット依存傾向の高低と対人依存欲求の高低に関連はみられなかった。女性は対人関係が伴う SNS の利用時間が長く頻度も多い。対して男性は対人関係よりゲームの利用時間が長い傾向が認められた。それらを踏まえると、対人依存欲求がネット依存の性差を生じさせる一因となっている可能性が結果として示された。

第 5 章では高校生のインターネット依存傾向と対人恐怖心性との関連を調査した。その調査にあたり、「インターネット依存傾向と対人恐怖心性の関連の仕方は男性と女性で異なるだろう（仮説 3）」という仮説を設定した。他者とコミュニケーションをすることは怖いですが、できれば人と接したいという心理特性である対人恐怖心性とインターネット依存傾向の関連性を検討することとした。結果として、対人恐怖心性を示す者は他者に対する過度な気遣いの傾向が示された。その傾向とは相手が自分に対して、どのように思っているのかを不安になることで示される傾向であると考えられる。メールの場面においては相手からの返信がないことに不安を抱き、過度にメールをチェックしてしまうといった行動がなされる。そのようなインターネット依存傾向を示すものと考えられるという結果が示された。

第 6 章では高校生のインターネット依存傾向と学校生活スキルとの関連を調査した。インターネット依存傾向は高校生にとって日常生活の中心の場である学校生活のありようにも影響を及ぼしている可能性が考えられる。さらに男女で異なる結果を示すと推測した。本章では「インターネット依存傾向は、学校生活スキルに影響を与えさらにその様相は男女で異なるであろう（仮説 4）」と仮説を設定し、その関連を調査研究した。その結果として、インターネット依存傾向が学校生活スキルに影響を及ぼすことが示唆された。また、その関係性は男性と女性とでは異なった。男性では長時間利用、女性ではメール不安が学校生活スキルに対して負の影響を及ぼしていることが示された。

第 7 章では高校生のインターネット利用を記録し、その関連する心理・行動特性を解説し検討させる授業を開発し授業実践した。インターネット依存の予防を目的とした授業を開発し、その効果を検討することとした。また、インターネット依存傾向とその関連する心理・行動特性を解説し、その検討をさせる授業とした。その授業とは、自己の「解決すべき問題点の明確化」と「他者との認識の違い」という両側面から考えさせた。そして、インターネット依存傾向と関連のある心理・行動特性についても検討する授業として実施した。そ

して一定の効果がみられ、その考察をした。

第8章では本研究の結論を示した。本研究では、インターネット依存傾向に関わる心理・行動特性を検討し、その心理・行動特性がインターネット依存傾向に関連することを示した。さらに、その関連の仕方に性差があることが示された。インターネット依存傾向の性差はその心理・行動特性の性差が要因の一つである可能性が示された。今後のインターネット依存予防教育に有益な資料となることを述べた。さらに、その資料をもとに授業実践を示し、インターネット利用の改善がみられる結果となったことを述べた。

図 1-1 は、本論文の各章の位置づけとその関係である。

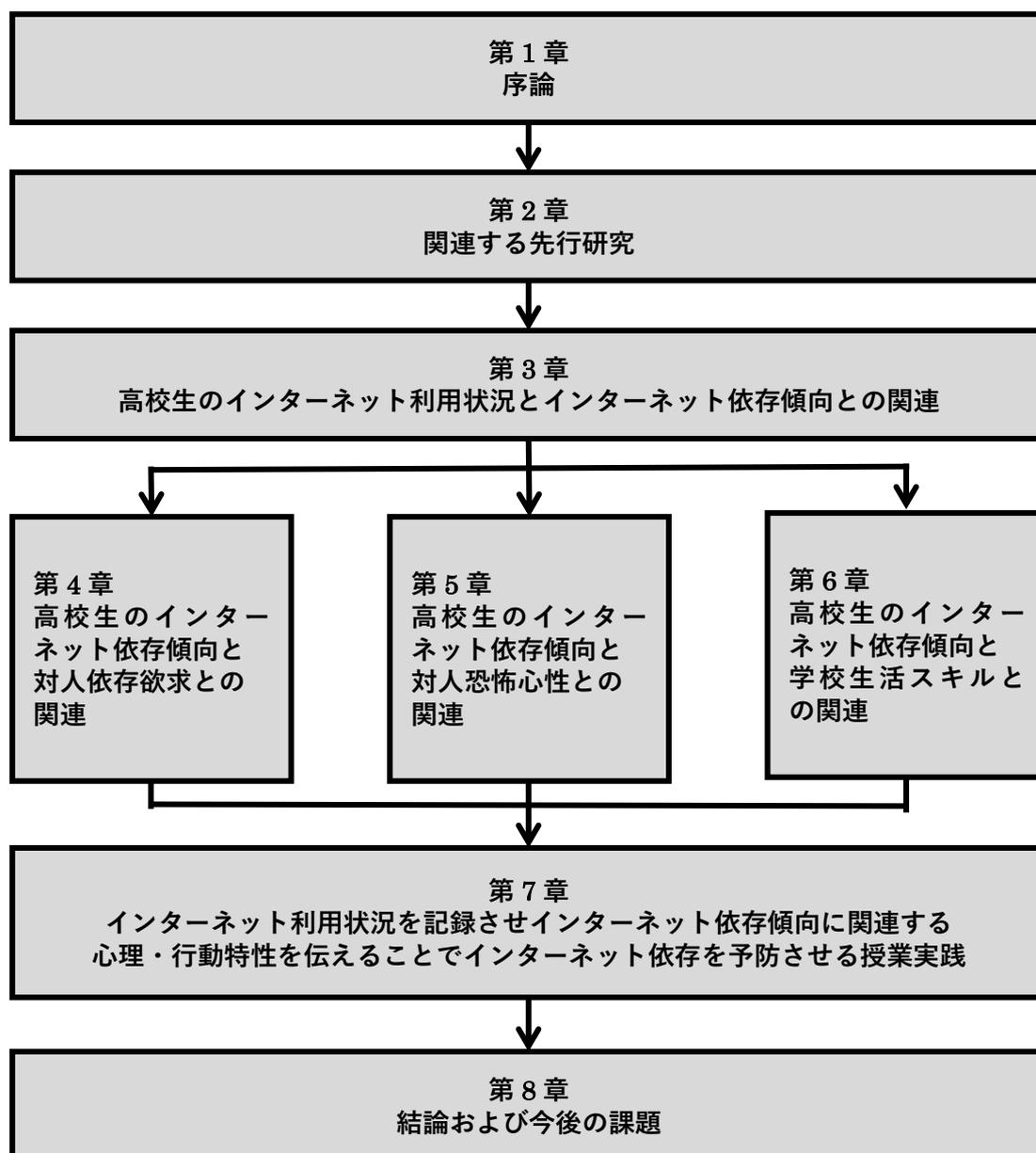


図 1-1 章の構造

第2章 関連する先行研究

本章では、第1章にて着目した「インターネット依存傾向」とその関連する心理特性として推測される「対人依存欲求」「対人恐怖心性」、行動特性として推測される「学校生活スキル」に関する先行研究のレビューをする。

2.1. インターネット依存傾向に関する先行研究

2.1.1. 先行研究の調査方法

総務省（2013, 2014）では「高校生」「女性」がインターネット依存傾向を高く示す特性として挙げられている。その調査結果を踏まえ、「学校種」「性差」に焦点をあて、インターネット依存に関する先行研究の調査をする。日本でなされた「インターネット依存」の研究において、調査対象となった学校種（年代）を調べるために、文献の抽出をした。文献を抽出するための手続きは、小寺（2014）の調査方法を参考とし、以下のようにした。①CiNii（国立情報学研究所が運営する学術情報データベース・サービス）およびNDL-OPAC（国立国会図書館が運営する蔵書検索サービス）で検索した。検索条件は（「インターネット」OR「ネット」OR「携帯電話」OR「SNS」OR「スマートフォン」OR「スマホ」OR「ゲーム」）AND（「依存」OR「中毒」）の組み合わせで題目（タイトル）とした。②学会誌論文か紀要論文に絞った。報告書や学会発表論文は、データベースに登録されていない可能性がある。または刊行されていない可能性がある。さらに同一著者による学会誌論文や紀要論文と研究内容が被る可能性がある。それらの可能性を考えて対象から除外した。③日本国外での調査は、国内の調査との共通点もあるとは考えられるが、状況が大きく異なる可能性も捨てきれない。よって、国内での調査を対象として、日本語で書かれた、国内で発表された学術論文に絞った。④検索の最終確認をする年月日を2021年10月31日とした。以上の条件で抽出された学術論文241編を本研究での調査対象となる「インターネット依存」に関する文献とした。

2.1.2. 学校種（年代）ごとの先行研究の調査

総務省（2014）の調査ではインターネット依存傾向を最も高く示す特性として「高校生」が挙げられている。その調査結果を踏まえ、「学校種」に焦点をあて、インターネット依存

に関する先行研究を概観する。本研究の対象となった文献である 241 編のうち、実証的調査による研究の文献は 191 編である。小寺（2014）にならい、実証的調査に絞り込む作業として、評論や解説、エピソード的記述のみが記載されているものを省いている。さらに過去の調査を再度掲載し紹介をしている研究論文は省いている。調査研究の対象となった文献を「学校種」に分け、それぞれの文献の数を集計した。

本研究の対象となった文献である 191 編のうち、複数の学校種にまたがって調査をしている文献も含めて校種ごとに数えた。多い順に大学生 86 編、高校生 46 編、中学生 40 編、短大生 17 編、小学生 17 編、一般 16 編の順となった。この数え方は、例えば小学生と中学生の調査であるならば、小学生、中学生をそれぞれ 1 編ずつとして数えているので、合計数は実際の調査した文献数より多くなる。この数え方で調査した文献数は表 2-1 にまとめた。

学校種別に文献数を調査した結果、「大学生」を対象とした調査研究の文献が最も多いことが明らかとなった。最もインターネット依存傾向が高いとされる「高校生」を対象とした調査研究の文献は、近い年代である大学生と比較しても半分程度のみを発表にとどまっている、という課題がある。また、高校生を対象とした調査研究の文献を概観したところ、高校生の「学校生活」と「インターネット依存傾向」の関連に言及した、詳細な調査は総務省（2014）の研究を除くとみられないことがわかった。

表 2-1 学校種（年代）における年ごとの文献数

発表年	小学生	中学生	高校生	高専生	予備校 生	専門学 校生	短大生	短大専 攻科生	大学生	大学院 生	教員	保護者	一般	その他
1996													1	
1997														
1998														
1999														
2000														
2001														
2002									1					
2003						1	1		1		1			
2004							1		4					
2005			1		1				2					
2006									1				1	
2007									1					
2008	1	3	2						5					
2009		1	2			1			2	1				
2010	6	7	4											
2011	2	2	3			1			5				1	1
2012		2	2						2				1	
2013	1	2	1						3					
2014			3						5					
2015	1	2	4				2		8			1		
2016		1	5				1	1	7		1		3	
2017	1	7	4				6	1	8				2	
2018	2	7	3	1			4		9	2		1		1
2019	2	2	4				2		9	1		1	3	1
2020		2	7	1					7			1	3	1
2021	1	2	1						6			1	1	
合計	17	40	46	2	1	3	17	2	86	4	2	5	16	4

2.1.3. 性差ごとの先行研究の調査

これまでの調査では「女性」がインターネット依存傾向を高く示す特性として挙げられている。その調査結果を踏まえ、「性差」に焦点をあてたインターネット依存に関する先行研究を概観する。本研究の対象となった文献である 241 編のうち、実証的調査による研究の文献は 191 編である。抽出方法は「2.1.2 学校種（年代）ごとの先行研究の調査」と同様である。インターネット依存の性差について言及している研究論文は、本研究で調査対象とした 191 編中 63 編（33.0%）あった。そのうち、インターネット依存には性差がみられるとしている研究論文は 63 編中 47 編（74.6%）であり、逆に性差はみられないとする研究論文は 63 編中 16 編（25.4%）であった。高校生を対象とする研究論文 46 編のうち 20 編（43.5%）が性差に言及し、性差がみられるとする研究論文は 20 編中 16 編（80.0%）、性差がみられないとする研究論文は 20 編中 4 編（20.0%）であった。性差に言及している論文の数は多くはないが、性差がみられるとする論文の割合は多いことが示された。

2.1.4. インターネット依存傾向

本研究では「インターネット依存傾向」を研究対象とし、「インターネットの利用の管理ができなくなることで、心身の健康や人間関係、さらに日常生活や学校生活などを送る上で悪影響を及ぼす可能性のある状態」と定義した。本項では 2.1.1.の方法で整理されたインターネット依存傾向に関する先行研究を概観した。

河邊ほか（2019）は、IAD（インターネット依存症）は現代社会において誰もが罹患するリスクがあると述べている。なかでも青少年および学生において影響が強く、生活習慣はもちろん、精神障害との関連があることを示し、青少年への影響に警鐘を鳴らしている。また、大久保（2020）は、大学生の ADHD 傾向とネット依存傾向との間に優れた関連性がみられるとしている。伊澤ほか（2017）は脳の画像診断を用いた客観的な指標によって、インターネット依存の測定をしている。その結果、インターネット依存による脳機能活動の変化は、重篤患者にのみ起こるのではなく、インターネット依存傾向にある被験者にも起こり得ることであることを示している。

友納（2013）は、インターネット依存傾向形成要因モデルを示し、それを「物理環境の要因」「個人性格の要因」「心理情緒的要因」「心理ストレス要因」「対人関係の要因」「家族会話機能要因」の 6 要因にまとめている。大学生を対象にした調査をもとに、「新インターネット依存傾向尺度」を作成した瀧（2013）によると、インターネット依存傾向の要因とし

て、「対人関係形成のための過剰なインターネット利用」「インターネット離れの困難」の2因子を抽出している。

学習と携帯電話利用について調査した吉田・美濃（2019）は、看護大学生を対象に携帯電話の利用実態について調査した。その結果、5～7割の学生は学習中に携帯電話を利用することで集中力が落ちると感じているとしている。インターネットへの依存傾向の違いによって、情報セキュリティ対策学習（インターネット依存対策も含む）の効果に差が生じるのか検討した新川（2018）によると、情報セキュリティ対策についての意識は、インターネット依存傾向に関わらず学習後に高まると示している。しかし、具体的な情報セキュリティ対策の実施率に関しては、インターネット依存傾向の低い群では改善がみられたが、高い群では改善がみられなかったと述べている。勉強時間などのライフスタイルとインターネット依存傾向との関係を調査した北田（2019）は、インターネット依存傾向が高い群では日常生活において、友人や家族などの大事な人間関係に支障をきたしているとしている。また、勉強時間の確保が難しく、試験の失敗を経験していることを示している。さらに、睡眠時間の減少による健康不良など深刻な状態になっていると示し、健康との関連を示唆している。同様に、戸塚（2015）はスマホの長時間利用は勉学にも支障をきたすとしており、依存となることで、充実感があまりなく、自分の値打ちがないように思えてしまうとし、さらに、止めなくてはと思いつつスマホを使用することで、眠りにつくのが遅くなるという悪循環を招いていると示している。

生活習慣とインターネット依存傾向との関連について稲嶋・堀尾（2019）は、比較的依存傾向が低いと思われる者でも、依存傾向が高い者と同様に、スマートフォンを常に身の回りにおき、長時間使用する傾向があるとしている。そして、生活リズムが乱れ、睡眠習慣も悪化していると示している。また、依存傾向の高い者の特徴は、一般的にスマートフォンの使用を控えるような状況であっても使用してしまうことであると示している。また、スマートフォンを使える状態で常に身の回りに置いておくこと、睡眠の充足度が低いこと、平日の使用時間が長いこと、授業中に使用すること、および起床時刻が遅くなるのが、インターネット依存傾向を高める要因であるとしている。さらに、インターネットを日常的に利用することの、日常生活への影響を述べている。片山・水野（2016）は、大学生を対象としたネット依存傾向、健康度、生活習慣に関する調査を実施し、ネット依存傾向のある者と健康度、生活習慣の関連性について検討をした結果、ネット依存傾向のある者に関して、ネットの多用が睡眠習慣、身体的健康と精神的健康に影響を及ぼしていると示し

ている。川原 (2017) は、幼少期から徐々に形成される信念であるスキーマに着目し、その中でも、ネガティブな信念、すなわちネガティブスキーマの高い群はネット依存傾向が高く、精神的健康との関連を示し、ネット依存傾向が精神的健康に影響を及ぼすことが明らかとなったと示している。神戸ほか (2016) は、健診受診者 235 名を対象とし、インターネット依存と生活習慣の関係性を調査している。年齢が若いほどネット依存傾向の割合が高く、また、インターネット依存傾向が示す群では、睡眠が不十分であり、食生活の乱れを示している。睡眠時間や眠気とインターネット依存との関係性について中学生を対象に調査した中山ほか (2018) は、IAT (インターネット依存症スクリーニングテスト) において「問題使用群」の方が平日の睡眠時間が有意に短く、就寝時刻が有意に遅く、日中の眠気が強い人の割合が有意に高いという結果を示している。中学生におけるスマートフォンによる携帯電話依存の関連要因を調査した川村 (2016) は、スマートフォンを 2 年以上使用しており、音楽や写真の機能を使用している者、さらに帰宅時、または食事中や就寝時に使用している者は、携帯電話依存に陥っている可能性があり、生活状態が悪い、あるいは身体症状をもっている可能性が示唆されると述べている。携帯電話に依存する中学生について調査をした竹内・金山 (2010) は、朝食を食べる割合や、保護者と話す割合が低く、就寝時間が遅く、テレビの視聴時間が長く、専用 PC や、専用テレビも持っていることを示している。さらに、学校では、部活動の参加の割合が低く、勉強に自信がなく、さらに友だちの数は多いと感じているが、いじめの加害者になった経験が多く、ストレスも強く感じており、さらに勉強に対する自信がないことを明らかにしている。大塚ほか (2017) は、寝る前の利用時間が全体の利用時間に大きく影響しているとし、寝る前の利用を減らすことが重要だと主張している。就寝前に使用するアプリを調査した、大塚ほか (2018) によると、「LINE」「Twitter」「Instagram」が上位 3 位までを占めると述べている。また、SNS の利用により、スマートフォンに囚われる時間が長くなっていることを示している。

SNS 依存による健康への影響について調査をした加納 (2017) によると、SNS の中でも Twitter が最も身体的不調につながることを示している。同じく、宮城ほか (2020) は同じ SNS であっても Twitter 投稿はネット依存傾向と関連があるものの、Instagram 投稿においては関連がみられなかったとしている。それは、投稿に写真を要する Instagram と比較して、より利便性や匿名性が高い Twitter の方がネット依存に陥りやすいのではないかと考えられるとし、Twitter の利用者であっても、閲覧しているだけの人はネット依存との関連がみられなかったと示している。つまり、SNS の利用頻度そのものが問題なのではな

く、情報発信する頻度の高さがネット依存と関連している可能性がある」と述べている。SNS 依存について調査した林 (2017) によると、SNS 依存者は、やめなくてはと思いつつも SNS の使用を続けてしまい、一般使用者と同じく、そのことを悔いてもいる。しかし、一方で、自ら SNS の使用時間を調整できると思い込んでいると述べている。また、日夜、長時間使用しているとし、依存者の SNS の使用が止めようにも止められない状況であるとしている。しかし、河井 (2012) は、SNS 依存者においては、ゲームは生活習慣的にネガティブな影響を受けていると感じる傾向が強く、SNS の直接的コミュニケーション系機能の利用では生活習慣的にネガティブな影響よりも毎日が楽しくなったといったポジティブな影響を受けていると感じる傾向が強くあらわれたとしており、SNS のポジティブな視点について述べている。また、同様にポジティブな視点として、大井・小野 (2015) は、ネット依存度が高い人はネット上でも自ら進んでコミュニケーションをとっている傾向が示唆され、実社会でのコミュニケーションの行動がネットにも反映され、SNS をコミュニケーションツールとしてうまく使っていると述べている。しかし、SNS のポジティブな影響を受けるのは、対面での交流の量が潤沢なユーザーに限ったことであり、SNS の利用の恩恵を受けるためには、まず対面ネットワークを培うことが大切であると久保ほか (2015) は述べている。子どもたちはなぜ SNS にハマるのかを調査した若本 (2021) によれば、SNS での子どもたちの交流では傷つき・傷つけ合うことを避けようとしているとはしつつも、同期的な対話を面倒に思うなど、両価的な行動様式が見いだされていると示している。SNS の利用動機について調査をした大野 (2019) によると、「逃避」「優越感・評価の獲得」「日常の関係維持」「愚痴・相談」「共感の獲得」が SNS の利用動機であると示している。さらに、「優越感・評価の獲得」の動機と、関連する諸問題について調べると、身体的・精神的健康の問題との関連が顕著であり、他にも大切な人間関係への悪影響、多額のムダ使いとも強く関連していることが示されるとしている。同様に SNS の利用目的について調査をした橋本・山田(2020)によると、大学生は「コミュニケーションをとるため (84.9%)」、 「情報収集のため (60.5%)」、 「暇つぶし (57.0%)」を利用目的とする割合が高いとしている。SNS の利用時間が長いことは、インターネットを居場所と感じるか否かについてやインターネット依存傾向に対して正の影響を与えていることを示している。また、SNS を「昔の友人・知人との関係を維持するため」に利用することは、自信に対して負の影響を与え、「良い出来事があったときに、他者と共有するため」に利用することは自信に対して正の影響を与えている。

中学生の学校生活に注目し、学校適応や精神的健康とインターネット依存との関連を調査した宮戸・児玉（2017）によると、メールでの友人とのつながりは、良好な対人的適応のサインと見ることができるが、リアルな友人関係を結ぶことができずにネット空間にのみ関係性を求めるといった不適応的な内容も含んでいると示している。大学生の出席不良と初年次学生の行動特性および心理的特性との関係进行分析した佐藤ほか（2020）によると、出席不良を誘発する要因として、インターネット依存を挙げ、他にも、朝食習慣、学業へのつまずき感、メンタルヘルスが、年間を通じて有意な関係を示すと示している。さらに、初年次後半には、積極的な活動の有無が出席不良経験と関係していると述べている。大学生の調査をした岡本ほか（2014）は、大学生の21.9%がインターネットに関するトラブルを経験し、ネット上の中傷や対人関係問題のトラブルが4割近くにのぼったとし、さらに、依存傾向の強い群では、抑うつや不安、孤立感といったメンタルヘルス上の問題が多く認められ、友人関係問題を多く抱えているとしている。また、学校生活において、充実感を得ることができるような活動を体験することが、ネット依存に対する親の支援的態度に、素直に対応できる余裕をもつことにつながり、過度の依存状況へ陥ることを防ぐことができると示している（中山ほか 2010）。

インターネット依存傾向と日常的精神健康の関連を調査した、鄭（2008）によると、インターネット依存傾向と日常的精神健康との間に因果関係がみられるとし、特に「神経質傾向」と「ストレス性」は相互に影響をしていることを示している。また井上（2011）によると、インターネット依存傾向とストレスには、因果関係があることを示し、お互いに影響を及ぼしあっているとしている。また、看護学生のバーンアウトとインターネット依存の関係を調査した井奈波・井上（2015）によると、看護学生では、「バーンアウトに陥っている状態」または「臨床的にうつ状態」の者では、「精神的に安定し心身とも健全」または「バーンアウト徴候がみられる」者よりインターネット依存レベルで高リスク使用者と判定される割合も有意に高くなるということを示している。さらに、井奈波・井上（2015）の調査によると、男性の医学生のバーンアウト群では、女性の看護学生のバーンアウト群よりも、非バーンアウト群よりインターネット依存レベルで高リスク使用者と判定される割合が有意に高くなるということがわかったとし、男性の医学生と女性の看護学生の違いを示している。甘佐ほか（2004）は、1日のメールの回数は、その日の心理状態と何らかの関連があると考えられると示している。体調不良とインターネット依存傾向の関連を調査した藤井（2021）によれば、インターネットの使用時間が長くなるほど、インターネット依存

度が強まるとし、インターネット依存傾向が体調不良の一因であることが明確になったとしている。同様に健康とインターネット依存傾向との関連を調査した森川・加納（2019）は、インターネットに強く依存している学生ほど精神的に不健康な状態になると示している。精神的健康と SNS 依存傾向の関連を調査した二宮（2017）によると、個人の精神的健康が Twitter 依存に与える影響は、Twitter 上の自己呈示によって媒介されることが明らかとなったとし、さらに精神的健康から Twitter の依存への直接の影響も認められるとした。坂部・山崎（2018）は、テクノ・ネット依存症傾向が高い学生ほど、新型うつ傾向と QOL（Quality of Life：生活の質）が悪化する傾向にあると述べている。そして、共感的ネット利用とレジリエンスや共同運動愛好度（複数人での運動を好む程度）が高い学生ほど、新型うつ傾向が抑制され QOL が高い傾向が検証されたとしている。インターネット依存と新型うつ傾向との関連、さらに皆で運動等をすることの重要性を示唆している。また、西脇ほか（2014）は、男性の大学 1 年生を対象とした横断研究を行い、インターネット依存が歩数に及ぼす影響について検討した結果、インターネットの依存度と歩数が量・反応的に関連する可能性が初めて示唆されたとし、インターネット依存と運動の関連を示している。精神的健康とインターネット依存傾向との関連を調査した井上・小嶋（2018）によると、インターネット依存傾向が平均的な者でも、その影響によって心身の健康、社会的活動に支障が出ていると示している。ネット依存が道徳性の発育に及ぼす影響について調査した後藤（2015）によれば、ネット依存は悪影響を示し、さらに道徳性の基礎要素としての「関係」の喪失があると述べている。在日ブラジル人の児童・生徒（小学校 5 年生から高校 3 年生）のインターネット依存度に関する調査をした青木ほか（2020）によると、うつ傾向と平日のインターネット利用時間は関連があったとしている。

小中学生のテレビゲーム依存傾向について調査をした中山ほか（2010）は、テレビゲームの依存的使用者はテレビゲーム使用時間制限に特徴があり、非依存的使用者に比べ自分で時間制限を決めている割合が低く時間のコントロールに対し楽観的な考えをもっていると考えられるとしている。大学病院におけるインターネットゲーム依存に関する実態調査と事例報告をした藤田ほか（2019）によると、都市部の大学病院において、インターネットの使用目的を主にゲームとする患者のうち約 25%は問題使用群に、約 8%は病的使用群に該当することを示している。そして、問題使用群や病的使用群に該当する患者には、不安・抑うつ症状、不登校、被虐待経験、喫煙や飲酒などの心理社会的背景をもつ者が比較的高い割合で存在していたとされている。ゲーム依存とアンヘドニア傾向（快感消失）の関

連を調査した古賀（2020）は、行動活性化はゲーム依存に直接影響するのではなく、アンヘドニア傾向を媒介してゲーム依存に影響すること、すなわち行動活性化療法がアンヘドニア傾向を抑制することでゲーム依存を抑制する可能性を示している。中山・樋口（2020）は、「オンラインゲーム」は、ゲーム会社から頻繁にコンテンツを追加し、対戦相手も世界中から選択することができるようになっており、「オフラインゲーム」と比べて、格段に飽きにくく楽しみ続けることができるとしている。また、ゲーム以外のインターネットコンテンツ（動画や SNS、掲示板など）も、インターネット普及以前のメディア（例えば雑誌や新聞、電話、テレビなど）と比べて、格段に飽きにくく楽しみ続けるという性質を持っているとしている。よって、かつてのゲームやメディアと比べて、オンラインゲームやインターネットコンテンツは強い依存性を持っているのではないかと述べている。このことから、インターネット依存の予防教育が望まれていると考えられる。オンラインゲームにおける依存性の研究をした松村・栗本（2005）は、ソフトメーカー業界における典型的なビジネスモデルを示し、企業が消費者をゲームに依存させること、すなわち「依存性」の構築に成功していることを述べ、いかにして消費者はゲームに依存していくことになるのかを、遊戯論の所説を援用することによって示している。オンラインゲームへの依存傾向の調査をした平井・葛西（2006）は、コンピュータ操作への依存であるテクノ依存症に加えて、ネットワーク（関係性）への依存、さらにはゲーム性への依存の可能性があり、非常に依存性が高いとしている。さらに、このような危険性を認識し、しっかりとしたメディアリテラシー教育を進めていくことが最優先の予防策であると述べている。河島（2013）は、ネットゲーム依存の問題を検討し、ネットゲームは夢中になっている人にとって価値を帯びた現実であり、そのことが依存に深く関連しているとしている。

橋元ほか（2019）は DSM-5 における記述をもとに作成されたインターネットゲーム依存尺度をベースとし、タイプ別の依存傾向者を析出している。そのタイプには「最も愛好するネット利用の内容」に即し、「ネットゲーム依存」「ネット動画依存」「SNS 依存」等があるとしており、それぞれの依存に関わる要因を示している。特に依存傾向者の SNS の利用目的としては「気分転換」や他者を意識した「友人・知人の近況を知るため」の利用を示しており、また「日々の悩みや不安を忘れるため」等の逃避的目的や「リアルな生活が充実していることを自慢するため」等の他者承認のための利用が多かったとしている。すなわち、SNS の利用目的とインターネット依存傾向との関連があることを述べている。また、同様に竹中（2016）も SNS と承認欲求の関連について述べており、SNS ユーザーへのイ

インタビューデータから、SNS にみる対人コミュニケーションでは、先鋭化した承認欲求を満たすために同質性に依存する傾向が窺え、個人が心理的に強く拘束されていると考察している。アタッチメント・スタイルとネット依存傾向について検討した川原(2019)によると、回避からは負の影響、不安からは正の影響がもたらされると述べている。また、回避と不安を検討すると、とらわれ型、恐れ型、安定型、拒絶型の順にネット依存傾向が高いことを示している。さらに、親密な人間関係の回避や見捨てられることへの不安がインターネット依存傾向の程度に影響しているとしている。不安に関して、和田(2002)は、メール中毒とメール不安が強い関連を持つと述べている。同じく人との関わりとして愛着スタイルとインターネット依存傾向との関連を調査した藤井(2009)によると、不安型愛着スタイルの人はネット依存傾向が中程度以上に高く、概してネット使用時間も長時間となっていたと示している。小野・古賀(2016)は、携帯電話の1日平均使用時間が長いほどインターネット依存傾向が高く、人と関わっていたい気持ちが強いという傾向がみられるとしている。大学生の携帯電話の使用とパソコンの使用の差について調査をした坂西(2011)によれば、インターネット利用の際に携帯電話を利用する人はパソコンを利用する人より、メール依存が高いことを示している。大学生のインターネット利用を調査した三宅(2021)によれば、インターネットの使用し始めの時期の使用状態が、その後の使用態度やインターネット依存傾向と関連することを示しており、また、使用し始めの頃の使用状況の望みしきだけでなく、本人が自律的に行ったかどうかという点も必要な観点であることを述べている。

孤独感と青年期のケータイ・メールの使用の関連について調査した神野・和田(2015)は、孤独感が未成熟な者ほどメールに依存し、過剰使用が認められるとしており、その背景には、孤独を回避しようとする心理が作用していると述べており、また、女性にその傾向が強く認められるとして、性差を示している。さらに、同じく孤独感を含む、疲労感、抑うつといったネガティブな心理状態とインターネット中毒には関連があることを伊藤(2009)が示している。青山・高橋(2015)によれば、孤独感からネットに依存しやすいことが考えられるとし、居場所を求めてネットに依存的・没入的にかかわってしまう可能性があることを述べている。インターネット依存傾向を生み出すメカニズムを研究した谷迫(2004)は現実世界で孤立しているからという理由で、インターネットを使用すると、その分だけバーチャルな世界に時間を費やし、相対的に現実世界との接点が減ると示している。さらに、もともと現実の世界で接点がなく孤立感を抱いていたにも関わらず、インター

ネットを使用することで、さらに現実世界から離れていくと、ますます孤立感が高まっていき、個人の中の心的現実が文字通り「現実味」を帯びてくると述べている。そして、このような逆説的体感が、個人をインターネット依存にする要因になると主張している。さらに、ネット依存はセルフコントロールの欠如だけで説明できるものではないと述べている。白坂ほか（2016）は学生群と社会人群を対象として、インターネット問題使用と孤独感の関連について調査をし、学生はインターネット問題使用と孤独感に正の相関を認める一方で、社会人ではインターネット非問題使用と孤独感に負の相関が認められたと述べている。10代後半と20代の若者の「携帯依存」行動について検討した井田（2003）は、「携帯電話・携帯メールは、毎日の生活に必要不可欠であり、さびしい時にさびしさを紛らわす手段である」という意識が、携帯機器の使用度を決めるとし、社会から孤立していたり疎外感を感じていたりすると携帯機器の使用度は少なくなると示している。この傾向は白坂ほか（2016）の社会人の傾向と同様であり、孤独であることでインターネットを利用しなくなると示している。この傾向は高校生を含む青少年とは逆の結果といえる。同じくネット中毒が孤独感を誘発するかを調査した中川（2008）によると、ネット中毒傾向にあるものは、自己開示傾向にみられるような「強い絆」志向と、（オンラインであれ、オフラインであれ）それが満たされない場面との落差によって孤独感が導かれていると示し、ネット利用と孤独感の関係には、ネットの使用「量」ではなく「質」という要素があると主張している。インターネットの量的過剰利用は質的な依存状態へと繋がると示した、中野・相模（2016）は、インターネット依存傾向が高いほど、仮想的有能感が高くなると述べており、SNSを中心とした顔の見えないコミュニケーションが、自己中心的な仮想的有能感を助長するとしている。

携帯電話の依存傾向について調査した伊藤ほか（2016）は、自覚が少ないまま依存傾向が高くなる危険性を示し、携帯電話使用のリスクについて啓蒙が必要であるとしている。依存のスタイルに階層性があるとする三島（2018）は、スマートフォンによるインターネット依存に関しては、スマートフォンで利用するアプリケーションにより依存スタイルが異なると示した。「ドンドンのめり込む」「毎日の習慣のように使う」といった依存の階層が「スマートフォンに依存している」という自覚に関連するとしている。大学生のスマートフォン依存について調査した橋本（2021）によると、スマホ使用開始年齢が低いほど依存傾向が強いと示し、今後ますます大学生の“スマホ依存”傾向が増大していく可能性があるとし唆している。木口（2018）は、歯科衛生士学生（短期大学生）に対して調査を行い、スマートフォンを使用している者が100%であると示している。また、利用内容では、全

学生が LINE アプリケーションを使用し、また、約 7 割はスマートフォンに依存していることを自覚していると述べている。自覚とインターネット依存傾向との知見を示した藤井 (2017) による「コンピュータ依存だと思ふ」というネット依存自己認知について、ネット依存自覚あり群の方が明確にネット依存得点は高いと示している。つまり、「自覚してはいるが、自分を制御できず、やめられない」という学生の実態が窺えるとしている。さらに藤井 (2017) によれば、自己での制御ができない状態を示していると考えられるとし、適応本能が強く、周囲に気を遣いすぎる人がネット依存傾向を持つことが示唆されたとしている。このことは、ネット依存傾向は単に、使用時間等だけの問題ではなく、本人の性格特性も影響しているということが示されていると考えられる。インターネット依存傾向と性格特性との関連を調査した八木 (2018) は、インターネット依存傾向が高いほど「外向性」、「協調性」、「勤勉性」、「情緒安定性」の平均値が有意に低いことを示している。酒井・塩田 (2018) によれば、中学生のインターネット依存傾向を改善するために「自律的な利用」を促し、さらに、「自覚」と「自律的な利用」を意識して指導することで、行動を変容させることへの必要性和具体的な方法を習得することができることを述べている。酒井 (2017) は、普段の情報機器の利用の中で「スマートフォンや携帯電話を使いすぎている」と自信を持った状態により、行動が改善されていない可能性を述べ、従来のネット依存をはじめとする情報モラルの指導について、学年に応じたカリキュラムを作成するよりも、使用状況に応じて指導することが有効であることを示している。鄭・野島 (2008) は、インターネット依存傾向が高い人も低い人もその自覚にばらつきがあると述べている。つまり、インターネット依存傾向の自覚を促す指導をするだけでは足りず、自分のインターネット利用状況、すなわち利用時間やその利用内容など具体的なデータを自分で調査することにより、ある意味「本当に自覚させる」ことができるのだと考えられる。酒井・塩田 (2018) は「インターネットを使いすぎないようにしよう」と指導しても、人によって使いすぎていると感じている状況や行動が異なるため、「自分が使いすぎている」と認識しない場合が考えられると述べている。鶴田 (2017) は、インターネット依存の傾向がどの程度であるのか、学生自身がそれについてどのように考えているのかを主に質問調査を用いて分析、考察をしている。学生自身のインターネット依存傾向に対して、「気が付くと思っていたより、長い時間インター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、まず先に電子メールをチェックすることがある」「インターネットの無い生活は、退屈でむなしく、つまらないものだろうと恐ろしく思うことがある」「睡眠時間をけずって、深夜ま

でインターネットをすることがある」と記述している。さらに、必要でなくても、また目的がなくても時間がある時に、あるいは多忙な中でも時間を見つけてインターネットを利用しており、時には SNS の持つ各種機能のために、自分の意に沿わないながらもインターネットを利用していると述べている。ネットメディア依存傾向と時間的展望の関連を調査した日淵（2018）は、ネットメディア依存傾向が高い者は、依存することによるメリットをより強く感じているとし、それは子どもたちがネットメディアの使用をやめることができない一つの理由であるとしている。子どもたちがネットメディアの使用によって何を失得、何を失っているかと認知しているのかを理解していくことの必要性を主張している。原ほか（2021）はネットいじめを抑止する対応として、単純に「スマホを適切に利用しよう」という声かけだけでは、抑止することは不可能とし、もっと高校生の日常をできるだけ正確に把握したうえで、その生徒たちに有効な手立てを提示することが大人に求められていると述べている。これは、ネットいじめだけではなく、インターネット利用全般にいえることであると考えられる。

澤井・福岡（2018）は、インターネット利用動機が依存的な利用に影響することを示しており、インターネット依存形態の違いが利用動機と関連するのであれば、今後、インターネット依存の治療や予防のために、個人の依存形態と利用動機の両面から個別的な対策を考えていく必要があると述べている。すなわち個人のインターネットの利用とその依存傾向を見て対策を立てる必要性を示している。高橋（2016）は、仮想的コミュニティに嗜癖しやすいのは、向社会性の低いパーソナリティ特性を持つ者であるとしている。また、パーソナリティ特性がスマートフォンゲーム依存傾向に及ぼす影響を調査した佐藤・渡邊（2019）は、パーソナリティ特性が及ぼす影響として、第一に友達動機と趣向動機を介し、第二に開放性は趣向動機と承認・学習動機を介し、第三に誠実性は利用動機を介さずにスマートフォンゲーム依存傾向に影響を与えていることを示している。インターネット依存傾向者を対象とした行動変容への動機づけについて調査をした小澤（2020）によると、本人の治療に対する動機づけを高めることが必要であるとし、動機づけが低いものほどネット依存度が重症化していることが示唆されたと述べている。長谷川ほか（2019）はスマホ依存改善支援のための、ゲーミフィケーションを応用したアプリを作成している。ゲーミフィケーションとは、仕事や学習などの社会活動においてゲームの考え方やデザインなどの要素を利用し、人のモチベーションや体験を向上させる取り組みを指す。そして、ゲーミフィケーションの効果は利用者の性差によって異なることを示している。依存には順番があ

るとした厚見・安藤（2019）は「仮想的空間志向」といったメリット感を入り口とし、「高揚感」から、コントロール困難な状況、「日常生活への影響」と順に実害へと至ると示している。とくに「高揚感」の獲得はスマホ特有の結果であり、重い依存傾向状態への媒介変数になっている可能性があるとしている。しかし、仮想空間で得る「高揚感」を現実生活の中でも得ることで、依存傾向の深刻化を予防できるかもしれないとしている。これはインターネット依存傾向の予防方法を示唆しているといえる。

水國（2016）は、ネット・ゲーム依存の対応方法として、「家族の役割」「学校の役割」があるとしている。また、田原（2008）はインターネット依存症の中学2年生の女性の治療の事例を示し、対象となる生徒を支える家族の基盤が成立することで、ネット依存症への対応ができ始めた、と述べている。大学生における携帯電話利用の実態調査をした野崎ほか（2005）は、携帯電話依存度が高い人は、友人とは親密である一方、母親と父親とは親密でないとし、携帯電話は、人と人とをつなぐ掛け橋的な道具としての役割がある一方、ときに不安や孤独にさせたり、人間関係に余分な摩擦を発生させたりすることもあると指摘している。

鶴田（2020）は中学2年生の特別活動において、ゲーム障害、インターネット依存を題材とした授業実践を行い、その結果、効果がみられたことを示している。継続的な授業実践が難しい中学校において、特別活動を活用した6時間の授業実践を実現し、生徒の意識や行動に変化がみられた点に意義があるとしている。すなわち、単発的な特別講義等よりも継続的な授業等が望ましいことを示している。松崎・樋口（2018）はインターネットへの依存行動は対象者が抱える様々な問題が原因となってあらわれている可能性があるとしている。すなわち、対象者の背景にある問題を周囲の人が理解することの重要性を述べている。さらにインターネット以外のリアルな生活の場での適切なかかわり、例えば家庭におけるインターネット使用のルール、教育現場における啓発や教育指導、一般社会における知識の普及啓発や関係事業者への適切な働きかけなどが必要としている。中学生のインターネット依存の有病率と精神的健康状態との関連を調査した川邊ほか（2017）もインターネットの適切な利用に関して、保護者、教育機関、医療機関がそれぞれ注意する必要があると主張している。ネット依存を防ぐための情報教育について考察を示している池田ほか（2018）によると、情報教育には、利用を促進するだけでなく、健康的に情報環境と向き合うための教育も必要といえると述べている。原ほか（2021）はネットいじめを誘発する／抑制するような力を持った場のことを「磁場」という概念で捉えた上で、「生徒の多様性やヘビー

ユースがネットいじめ被害の温床になりうることに對しても、教師や親たちは学校の特性や文化としての『磁場』として、生徒たちに注意を向けていく必要があるのです」と述べ警鐘を鳴らしている。大野ほか（2011）はネット依存である21人にインタビュー調査をし、その類型化をしている。そして、コミュニケーションを前提とする同期的・非同期的サービスの利用者は現実での人間関係の増加によってコミュニケーション欲求が満たされることで依存から離脱することができる」と述べている。高校生であれば、1日の大半を過ごす学校でのコミュニケーションが重要であると考え、学校としてそのあり方の指導が必要であると考えた。岡安（2015）は、インターネット依存の説明モデルから予防的および治療的アプローチにおいては、依存傾向の高い個人の不適応的な認知や脆弱性をアセスメントすることの重要性を指摘している。また、心身の健康状態とインターネット依存との関連について調査をした戸塚（2015）は、自分の健康状態を数値や点数などで可視化し、それを学生と教員で共有していけるような取り組みが必要だと主張した。スマートフォンの依存意識について調査した梶田ほか（2019）によると、スマホ依存と一言で言っても、さまざまな状況があり、依存の在り方が一人ひとり異なると考えられるとし、スマホ依存の判断にあたっては、1つだけの項目で判断するのではなく、複数の項目を使って判断する必要があるとしている。つまり、学校にてインターネット依存の予防教育をするのであれば、生徒一人ひとりに対してインターネット依存や、その関連する特性のアセスメントが求められ、生徒と教員で共有することが必要であると考えた。

これまでの先行研究を概観するとインターネット依存は喫緊の課題であることがわかる。しかし、和田（2002）によれば、かつてはインターネットやゲームと同様、現在は推奨される読書であっても、害悪と考えられ問題視される時代があったという。そして、新しいメディアの登場と普及期には、メディアの適切な利用とは何かをめぐって社会的摩擦が起こると述べている。例えば青少年のインターネットも適切な利用を目指すためには、まずインターネット利用状況の把握と適切な利用のための教育が重要であると考えられる。そのために、先行研究にてインターネット利用やその影響について調査をした。その結果、インターネット依存傾向は学校生活をはじめとした日常生活への影響があること、それはインターネット利用による睡眠不足等からはじまり、精神的な健康に関する問題によるものであることが窺えた。さらに、夜間等のインターネット利用にはSNSといったコミュニケーションの利用が多いことも述べられている。SNS等の利用からはじまり、自分では利用の制御ができないといったインターネット依存傾向へとつながっていることが先行研究で示され

ている。また、一人一人に合った予防を検討していくことの重要性が示唆されている。次に、2.1.5 では高校生（青年期）、2.1.6 では性差に着目しインターネット依存傾向に関連する先行研究を概観する。

2.1.5. 高校生（青年期）のインターネット依存傾向

学校種において、特に高校生（青年期）を対象にインターネット依存傾向に言及している先行研究をまとめ、それらの先行研究の結果や考察における共通性や相違点を検討する。

小学生にも適用できる短縮版 IAT とその評価基準について検討した戸部ほか(2019)は、小学生から高校生にかけてのインターネット依存傾向の変化を検討すると、年齢に伴う上昇傾向を確認できたとし、高校生までは年齢が上がることでインターネット依存傾向が高くなることを示している。川原(2021)は IAT の因子構造について検討し、「コントロール喪失」と「執着と恥・苛立ち」が抽出されたとしている。また、小学校から高等学校において利用調査をした田島ほか(2010)は、学年進行に伴い、インターネット特有の双方向的使用が増加し始めてくることを示している。この双方向的使用というのはインターネットを利用したコミュニケーションを指している。これらの結果は総務省(2014)の調査結果と同様であると言えよう。

高校生のインターネットによるコミュニケーションの利用として、SNS 利用の調査をした濱田ほか(2017)は SNS の利用時間、SNS の利用目的数、SNS の利用媒体数とネット依存傾向との間にも有意な相関が認められるとし、SNS を利用する目的が多い者ほど、また、利用する媒体が多い者ほど、インターネット依存傾向が高いことを示している。つまりインターネットによるコミュニケーション利用における利用頻度や利用時間とインターネット依存傾向に関連があることを示唆している。同様に利用時間について調査した黒川ほか(2018)は一部の生徒に、計測用のアプリケーションをインストールさせて、約 2 週間スマートフォンの利用状況（利用時間の実測値）を計測した結果、週末に 1 日あたり 10 時間以上インターネットを使用した生徒は、10 時間未満の使用者よりも、インターネット依存傾向尺度の下位尺度全てにおいて高い得点を示したと述べている。しかし、高校生のインターネット利用行動について調査した岡安(2016)によると、多くの高校生は、たとえ利用頻度が高くても、「病的な」あるいは「強迫的な」インターネット利用をしているわけではなく、友好的な友人関係を形成し、それを維持することを目的として適切に利用しているとしつつも、その一方で利用頻度が高いことは依存状態に陥るリスクを高める可能性も示し、

そこに何らかの要因が媒介していることが考えられるとしている。つまり高校生のインターネットによるコミュニケーション利用頻度が高くなる何らかの要因が媒介しているということである。その要因と考えられる調査の一つとして、戸部ほか(2010)による調査があり、インターネットの使用とメンタルヘルスおよび心理・社会的変数間の関連性は、単なる長時間の使用というよりむしろ、インターネット依存傾向が介在することによって生じる問題性であると示している。

大学生のインターネット依存とメンタルヘルスの関係を調査した川尻ほか(2017)は、ネット依存の傾向がある学生はメンタルヘルスに悪影響を及ぼすことを明らかとし、大学入学初年次において、全体の14.1%にあたる199名の学生が春では依存傾向がないものの、冬では依存の傾向がみられることを示している。山脇ほか(2012)はインターネットの高依存群では、特にブログやSNSといった他者とのコミュニケーションを必要とするアプリケーションが利用されていることを示し、さらに、ネット依存と摂食障害傾向や自傷傾向との間に相関が認められ、ネット依存が女性の中学生におけるメンタルヘルス上の問題へのリスクファクターとなりうると示している。さらに、発達段階別に携帯電話の使用が友人関係に及ぼす影響について調査をした赤坂・坂元(2008)によると、高校生では携帯電話の使用が、ちょっとした気持ちのやり取りである情緒的依存を促し、循環関係が成立しているのではないかと考えられるとし、中学生では、高校生とは逆に携帯メールでの情緒的依存が密着の代償となるため、情緒的依存が高いほど、密着性は低下する可能性が考えられるとしている。さらに小学生では、友人との携帯電話の使用そのものが少ないため、影響力が小さかったと示している。このようにインターネットによるコミュニケーションにおいて学校種による影響の受け方の違いがみられることが示されている。しかし、通説で言われている友人関係の希薄化との関連を支持する方向ではないと主張する赤坂・高木(2005)は、メール使用がさかんほど、友人関係が密なものであることを示すとしている。しかし、堀川ほか(2012)は、中学生においては、友人関係への満足度が低いほど依存傾向が増すとしている。同様に上沼・石津(2017)も学校生活満足感とインターネット依存に関連があると述べている。他の関連として堀川ほか(2012)は依存傾向が強いほどネット時間が伸び、サービス利用頻度が増し、睡眠時間が減少し、孤独感・抑鬱が高まるといったことを示している。ストレスとの関連を調査した永浦・富永(2018)は、高校生のインターネット依存傾向と情動調節スキル、ストレス対処およびインターネット利用の有効性の認知との関連について検討し、インターネット依存傾向の強い者は、情動調節スキルの低さや心理社会的に望まし

くないストレス対処方略を用いる傾向があると示している。また同じく心理的ストレスとの関連を調査した田山（2011）は一般的な高校生の携帯電話依存が、心理的ストレス反応を増悪させるということを示し、逆に、心理的ストレス反応が高いことにより依存度が高まることも示している。これらの事実から、携帯電話依存によって心理的ストレス反応の増悪およびネガティブフィードバックが起り、携帯電話依存度をより高めるという悪循環が成立していることを推察している。同じく、高校生の携帯電話依存傾向と心身の不調・自覚症状について調査した村井・戸部（2014）によると、携帯電話依存傾向と気分の調節不全傾向との関連が明らかになったことを示し、携帯電話依存傾向は心身の健康に関連し、高校生の健康管理の視点からも重要な課題としている。同じく、高校生の心身の健康とインターネット依存改善について検討した鶴田・石川（2019）は、高校生を対象に教科横断的にインターネット依存改善のための授業実践をし、保健の授業において、心身の健康や発達のために規則正しい生活習慣が大切であることを学んだこと、またインターネットの利用行動の見直しをする活動を行ったことなどにより、生徒が利用時間を意識するようになったと考えられると述べている。中高生のインターネット依存傾向と疲労自覚症状との関連を調査した田中・野井（2017）によると、疲労自覚症状の訴えは中学生・高校生とも「病的使用」の者と比較して「適応的使用」の者は有意に少ないという結果を確認している。大学生のインターネット依存傾向と健康の関連性について調査した森川・加納（2019）はインターネットに強く依存している学生ほど精神的に不健康な状態になる傾向があること、加えて平均以上にインターネットに依存している学生についてはより顕著にその傾向があらわれると示している。同様に生活習慣と、さらに食行動に関して調査をした米山ほか（2013）は、単に携帯電話の使用を制限するだけでは問題食行動の解決にはつながらず、かえってそれを悪化させる恐れがあるとし、高校生の携帯使用と心理ストレスに直接影響を及ぼす要因は、主観的な友人関係（友人から認められたいという欲求）であることも明らかと述べている。

長谷川ほか（2015）は、スマートフォン依存を改善するためのアプリケーション開発を経て、提案手法の改善効果に関する評価を行い、アンケート結果を分析したところ、利用者の6割程度のスマートフォン利用時間が減少したことを確認し、その他の項目に関しても親と相談し同意のうえで利用している利用者の方が、導入効果が高いとしている。スマートフォンの利用時間を機能制限によって自己管理できるアプリケーションを開発した渡邊ほか（2015）は、教育機関へ公開配布を行い有用性の評価を実施した。質問紙によるアプリケーションの評価について、アプリによる端末の機能制限がスマートフォンの利用超過対策

に有用性があるという結果が得られたことを示している。また、並行して、スマートフォンの依存傾向に関する質問調査を教育機関と協力して実施した結果、スマートフォンの利用超過があると回答した回答者は、学習や睡眠時間の悪影響について一定の相関があることを確認している。また、岡田・奥野（2020）はスマートフォン依存の改善のために、マインドフルネスを支援するスマートフォンアプリを構築している。「スマホ依存」を逆手に取り、親と子の対話を促進するゲームを開発した新村・秋岡（2017）は、親子で協力しなければならないイベントをゲーム中に取り込むことで、ゲーム外でも対話をすることを促したと述べ、親子間の関係改善を図ることができたと述べている。

高校生のスマートフォン依存傾向について調査をした難波・福岡（2021）は先延ばしおよび時間管理に対する実際的な対策として、まずはスマートフォン利用時間を一定範囲内に抑えることが有効であると述べている。また、家庭などの私的な場面においての利用において、田島ほか（2011）はインターネット依存傾向の高い児童・生徒は家庭などの私的な場面において自分自身の欲求をコントロールすることが難しい傾向にあり、同時に、学校適応感が低く、学校適応にストレスを抱いていて、その影響を受けている可能性を示唆している。高校生の個人特性とスマートフォン依存傾向の関連を調査した三島ほか（2020）は、「情緒不安定」などの個人特性が、スマートフォン依存傾向の強さに相互に影響し合う可能性があることが示唆されたと述べている。

児童生徒のテレビゲーム依存傾向とメンタルヘルスの関連を調査した戸部ほか（2010）は、テレビゲーム使用時間はメンタルヘルスや心理・社会的変数と関連しなかったが、テレビゲーム依存傾向が上昇するほどメンタルヘルスや心理・社会的状態が望ましくない傾向を示すとしている。また、格闘系ゲームを多く使用する者ほど攻撃衝動が高い傾向があると述べている。さらに、テレビゲーム使用と心理・社会的発達等の関連を検討する際には、テレビゲーム依存傾向に着目する必要があると述べている。高校生を対象としたゲーム依存の調査をした須田（2016）は、依存者は男女ともにPCを用いたゲームを行っており、遊ぶ相手で「ネット上の知らない人」を挙げている率が高いとしている。この結果は、依存者は現実での人間関係に何らかの負担を感じている、または、ネットの人間関係を好む傾向がある可能性を示唆している。また、ゲーム行動とコミュニケーション行動の融合を促進する可能性もあり、今後はゲーム依存を検討する際により一層考慮すべき要因となることを示している。女性の大学生のゲームプレイヤーと非ゲーム長時間利用者の比較をした堀（2018）はゲーム群と非ゲーム長時間利用群との比較では、非ゲーム群のほうがインターネット依

存と関連する項目が多く、抑うつや解離、自律神経失調に関する身体的症状等が検出されることを示している。また、ゲーム群に比べて「友達がいなくて寂しい」と訴える学生が多く、オンラインでの交流に依存すればするほど孤独が強くなる傾向を示している。高校生、大学生のネットゲーム依存傾向者の特徴を調査した橋元ほか（2020）は、依存傾向者がネットゲーム内で「ほぼ毎日」する行動に関して、特にチャット機能を使用した会話を行っている比率が高いことを示している。さらに、依存傾向者が日常生活、学校生活の満足度が低かったこととの関連が考えられるとし、満たされない気持ちがネットゲームへの依存に関係したとも推測できる、と述べている。さらに、依存傾向者は友人関係や家族関係においても満足度が低かったことを示している。これは、ネットゲームの場合、他のプレイヤーとの会話等のコミュニケーションがあるからこそ依存傾向となることを推測している。

食事とスマートフォンの関係を調査した坂本ほか（2019）は、高校生の利用頻度および食事中にスマートフォン等を利用しないルールの有無とその遵守状況と家の食事の楽しさとの関連を調査した結果、男女ともに食事中にスマートフォン等を利用しないルールがあり守っていることは、家の食事の楽しさと関連を示している。さらに、家庭内のルールについて調査した田島ほか（2011）はインターネットの使用時間が決められている場合は、ほとんどの児童・生徒が遵守している状況がみられ、依存状況が問題となっていないことを示唆すると同時に、依存予防においては、家庭における対応、それを支援する学校での生徒指導から始める必要性を述べている。対して伊藤（2019）の調査によると、家庭でのルールに関しては、ネット依存のリスクを軽減する効果はこの調査では検出できず、家庭でのルールは「特になし」と回答した生徒も、他の回答をした生徒も同じような依存パターンを示していると指摘している。ルールのあり方とインターネット依存の関連を調査した堀川（2015）は、スマートフォンによるインターネット依存と親子関係の関連を調査している。その結果、親子間での約束がある方が、依存者でもネット利用時間が少ない結果がみられたと示している。しかし、依存者が表面上母親との約束を守りネット利用時間を抑えている反面、母親に対して不満を募らせている可能性が窺われたとしている。単にネット利用時間を減らすだけではなく、親子間に生じた葛藤や相互不信を緩和しなければ、ネット依存からの脱却は困難であると示唆している。小・中学生のインターネット依存傾向と親子関係について調査をした藤田（2018）は、子どものインターネット依存傾向に対する保護者の認識は、子どものインターネット依存に影響を及ぼすとしている。インターネット依存傾向ありとする生徒の保護者のうち約6割が依存していると認識しており、約4割は依存していないと認識

している。つまり、子どものインターネット依存に対して、気にはしていてもそこまでの危機感を持つまでには至っておらず、インターネット依存に対しての認識を現在よりも深め、その危険性をさらに知っていく必要があるのではないだろうかと主張している。松井・野口（2017）は短大生に対して調査をし、使用開始時のルールが長時間の使用と依存度の抑制につながっていなかったと示しており、これは、年代による差異であることも予測できる。子育て中の母親のインターネット依存傾向の調査をした野口・山口（2020）によると、インターネット依存傾向に育児ストレスが関連しているとし、母親の「子育て困難感」が母親のアタッチメント不足の増大やインターネット依存傾向の高まりを導いている可能性を示唆している。藤本（2006）は、携帯でコミュニケーションをとる子ども達の現状に不安を感じているとし、この心配が払拭されないのは、携帯電話やネットが、自我のありように影響を与えると直感され、子どもたちが利用するネットの正体が見えないからであると述べている。高校における携帯電話に対する規制と携帯電話依存傾向の関連を調査した三島ほか（2016）は、生徒指導上の問題が少ない高校に関しては、携帯電話に対する規制を強めることが、携帯電話に対する生徒の依存傾向低減には結びつかないことを示している。さらに、携帯電話に対する規制を行う場合、全県的なルールを一律に設定するよりも、生徒指導上の問題の起きやすさなど、個々の高校の実態に応じたルールづくりが、生徒の携帯電話に対する依存傾向低減に有効であると述べている。つまり、高校生に対しては、一律的なインターネット利用に対する指導よりも生徒の実態に応じた指導をすることが、生徒のインターネット依存傾向の低減に有効であることが示唆されたと考えられる。

2.1.6. インターネット依存傾向の性差

インターネット依存の性差について言及している研究論文をまとめ、それらの研究論文の結果や考察における共通性や相違点を検討する。

インターネット依存の性差として、男性はインターネットの仮想現実の世界に依存しやすい傾向にあり、女性は現実的世界とのつながりのあるインターネットの世界に依存する傾向であるとする研究が確認できる。安澤（2009）は、女性の方がネット依存傾向は高いと示し、その理由として、以前はインターネットが仮想現実の世界を形成していたが、今は仮想現実の世界というより、現実世界への移行過程を成すものとして、SNS等が利用されているためとしている。大学生の携帯電話の使用状況と依存傾向について調査した上濱ほか（2012）によると、男性より女性の携帯電話使用時間が長く、特にメールとインターネッ

ト使用時間が長いことを示し、ゲームに関わる時間は男性の方が長いことを示している。同様に、王・加藤（2018）は、大学生を対象とした研究から、男性はゲーム等の現実と離れた場面でのネット利用が多く、女性は SNS やネットショッピング等の日常生活と密接に関連がある場面でのネット利用が多いことを指摘している。大学生のスマートフォン依存について調査した橋本・相星（2021）によると、Instagram とネットゲームの使用率について男女差が見いだされたとし、Instagram では女性の学生の方が、ネットゲームでは男性の学生の方が高かったと述べている。秋山（2015）は、インターネット依存症の改善には、現実世界における問題の解決が重要とするとともに、良好な人間関係づくりが重要であると示している。また、小学生、中学生、高校生を対象とした研究を行った戸部（2010）は、テレビゲームを使用する児童生徒の割合は男性が有意に高く、かつその依存傾向を示したが、インターネット依存傾向は小学校高学年以降、一貫して女性が高い傾向にあるとしている。また、低年齢の子どものデジタルゲームへの依存を測定するために保護者評定によるデジタルゲーム依存尺度を作成した松尾ほか（2021）によると、女兒よりも男児の方が得点は高い傾向があることと示し、デジタルゲームへの依存に性差があることが示唆されたと述べている。インターネット依存が疑われる小中学生への調査をした伊藤（2017）は、小学生の男性はゲームと動画サイト、中学生の女性は LINE と動画サイト、Twitter がネット依存に結びついていることを示している。さらに、ネットへの依存傾向は生活の不満足と関連を示し、オフライン上の不満足を埋め合わせるようにネットを利用していると述べている。つまり、日常生活の不満との関連を示唆しているといえる。

石田ほか（2013）は、ネットメディア依存傾向は学年が上がるにつれて増加する傾向がみられ、特に中学校においては男性よりも女性に強くみられることを示し、中学生の女性にとって携帯電話が重要な位置を占めている可能性が推察されるとしている。津田ほか（2015）は、小中学生のインターネット使用状況から、その依存傾向と生活習慣を調査した結果、インターネットに「依存傾向」の子どもは小学生 7.5%、中学生 22.0%、全体で 15.9%にみられ、その割合は中学 2 年生、中学 3 年生に高く、また女性が高いことを示している。インターネット接続端末の使用時間と体調の関連、その性別による特徴を調査した山口（2020）によると、特に女性の長時間利用者は就寝時刻と起床時刻の遅延が生じ、授業中あくびが出るという症状につながったと述べている。橋元ほか（2017）は、インターネット依存傾向とソーシャルメディア利用について調査している。依存傾向者のスマートフォンやガラケーを用いたソーシャルメディアの閲覧時間は、男性と比較して女性が極めて長く、2 時間 25

分に及んでいるとし、ソーシャルメディア利用者のうち、女性および中学1年生において依存傾向者率が高いことを示している。また、依存度に最も大きな関連をもつのが心理特性の「抑うつ性」であるとしている。そして、次点は利用目的の「現実から逃れるため」が、依存度に高い関連を示すと述べている。上原ほか（2012）は大学生の抑うつと携帯電話依存の関連を調査し、携帯電話依存は抑うつ症状の新たな関連要因の一つと推察できるとしている。また、健常群を基準とすると、依存群である人は男性では2.85倍、女性では4.96倍、うつが発生がしやすく、女性の方が携帯依存になりやすいと推察している。高校生の携帯電話依存について調査をした田山（2012）は、1日の携帯電話の利用時間が4時間以上を携帯電話依存の指標として調査をし、そのリスク要因になったのは、「女性」であること、と述べている。ほかのリスク要因としては、携帯電話の所持数が2台以上、家に置き忘れた場合の不安感があること、暇つぶしで携帯電話をいつも利用していること、授業中に携帯電話がいつも気になっていること、主観的な携帯依存を認めていることとしている。大学生の情報通信機器の利用状況を調査した中村ほか（2019）によると、男女とも情報通信機器の利用はスマートフォンが最も多く、その利用時間が長いとし、男女間の比較では、ゲーム機の利用は利用状況や利用時間共に男性が有意に高いと示している。また、利用時間帯別の利用時間の長さは「就寝前」「空き時間」「テレビを見ながら」「起床直前」において、女性が有意に高い結果となったことを示し、インターネット依存については、性別比較の平均点においては、女性が有意に高い結果となったと述べている。同じく、木村・柳本（2016）は、大学生のスマートフォン利用について調査をしており、男性の方がゲーム、動画投稿サイトを利用しているのに対し、女性の方は、SNSを多く利用するとしている。このようなインターネット利用の目的や内容における性差が、インターネット依存の性差としてあらわれていると考えられる。依存につながるソーシャルゲームの課金額について調査をした宮本（2017）は、ソーシャルゲームのプレイヤーに普段のソーシャルゲームへの取り組み方などを問うアンケート調査を行い、その結果を分析した結果、課金の有無自体をアンケート調査によって予測するには、性別は有効な判断材料となることを示している。春日・伊藤（2004）によると、インターネット依存と判定された学生は全体の5%で、有意な男女差は認められなかったが、インターネット依存者の方が非依存者よりも、インターネットの使用歴が長いことが示されている。

秋山（2016）は、女性は仲の良い者同士でグループ化し、メールなどのやりとりで友達とお互いの関係を保とうとする傾向が強いと述べている。松島（2017）は大学生のスマート

フォンの利用に関する調査から、女性の回答の70.9% (129名/182名) がSNS等のやりとりや友人との連絡等をあげ、男性(46.2% : 60名/130名)よりも「人とのつながり」を目的としており、女性は「人とのつながり」を求めるがゆえに、スマートフォンに依存しやすい傾向があるのではないかと考察している。松島(2017)と同じく、対人関係への希求が女性は男性より高いと安澤(2009)は示している。そのため「高揚型依存」において女性の方が有意に高かった結果の一因として、女性は対人希求を用途とすることで気分が高揚することが挙げられる。つまり、女性は対人希求を目的としてインターネットを利用することで気分が高揚し、依存してしまうということである。菅原(2018)は男性よりも女性は過度にSNSを利用しており、その理由として、女性は他者から「いいね!」を数多く獲得することで、他者からの承認や称賛を得ることのモチベーションに影響を受け、他者に受け入れてもらいたいという気持ちがSNS依存傾向につながるとしている。王・加藤(2018)はソーシャル・サポートの認知をすることでネット依存を予防できるとしている。そして、女性のほうが強くソーシャル・サポートを認知し、男性は問題に遭遇すると他者から援助を求めることよりも、独自で問題を解決することが期待されているとしている。しかし、実際には女性の方がインターネット依存傾向は高いとされる。適度なソーシャル・サポートの認知はインターネット依存を予防できるものだが、過度なソーシャル・サポートを期待し、それをインターネットでの「人とのつながり」、すなわち過度なメールやSNSによるコミュニケーションに求めることでインターネット依存となっていくと推察される。このように「人とのつながり」の求め方やその考え方の違いによってインターネットの捉え方が異なり、それによって、男女によるインターネット利用のあり方、さらに依存傾向の違いとしてあらわれると考えられる。

大学生のインターネット依存と親子関係との関連について調査をした松原(2015)は、男性は親から信頼され、頼られるということを女性に比べ重荷に感じている傾向があると推測されるとし、逃避手段として、ネットを用いている可能性を示している。また、女性は親からの信頼や支援を難なく受け入れることは可能であるが、親が過度に自身の行動を支配し制御しようとする、ネットを逃避の場として用いるのではないかと述べている。一人暮らしをしている地方大学生の携帯電話依存度と親子関係を調査した藤岡ほか(2014)は、携帯電話を介した親子関係は母親との連絡がその大半を占め、携帯電話を介して連絡頻度が多いほど信頼感が高かったことを示している。しかし、連絡が頻回なほど携帯電話への依存度が高い事も示され、一人暮らしの大学生が、両親と信頼感を深めるために携帯電話を活

用する事は有用な手段であるが、過剰化すると、携帯電話自体への、あるいは親への強依存を引き起こす危険性もあり、過剰な利用を避け、適度な活用を啓発する必要性を述べている。

インターネットでの「人とのつながり」とは、メールや SNS 等によるコミュニケーションによって成り立っている。それは適度であれば良いが、過度となっていくことで問題となることを指摘し、そこに性差が確認できるとする研究もある。赤坂・高木 (2005) は、メールに熱中することで他者との付き合いが希薄化したり、友人関係の発達が妨げられたりするのではないかという通説を支持する方向ではなく、反対に、メール使用がさかんほど、友人関係が密なものであることを示している。また、中学生を対象として調査をした日野 (2013) は、女性はインターネット上のコミュニケーションを楽しむ傾向にあるとし、必ずしも「悪い依存」になっているとは限らず、移行对象的にインターネット上でコミュニケーションを愛用し、発達における大切な存在として機能している可能性があるとしている。また、西村・遠藤 (2012) も、高校生の女性において、友人に対する感情的側面の中の信頼・安定が情動的な反応と過剰な利用に正の関連が確認できたとしている。信頼・安定という感情をもった友人関係は望ましいものではあるが、それが携帯メールの過剰な利用へと結びつき、結果として不適応的な症状と結びつくのであれば、携帯メール依存という文脈においては注意が必要だとしている。医療系学生の携帯電話メールへの依存状態の調査をした、柴田・松本 (2011) は、携帯メールへの依存状態を「低依存群」・「情動的依存群」・「情動的・利用過多依存群」の3群に分類している。その結果、コミュニケーション能力との関連は、「低依存群」の者は対面でのコミュニケーション能力が最も高く、「情動的依存群」の者は、対面でのコミュニケーションにおいて過敏であり、自己開示に抵抗があり、集団に馴染めないといった傾向を示しているとしている。しかし、過剰に利用するという外交的な要素が加わる「情動的・利用過多依存群」では、その傾向は弱くなることが示されている。また、これらの結果は女性のみ示されるという、限定された結果であることを明らかにしている。赤坂・高木 (2005) はメールの相手に情緒的に依存する傾向は男性より女性が高かったとしている。この結果の一つには、高校生の友人関係の特徴として、女性は、友人と密着しベッタリした関係をもつ一方で、男性は、心理的に距離をとり互いに分離した関係をもつため、こうした性差がメールの内容にも影響を与えているとしている。また、宮戸・児玉 (2017) は中学生がインターネットを利用していないと落ち着かなくなったり、憂うつになったりする、ネット利用への情緒的な依存傾向を「ネット渴望感」、片時もスマホが手放せない心情を「ネット分離不安」としているが、それらは女性が有意に高いとしている。赤坂・高木

(2005) が示す、メールの相手に情緒的に依存する傾向は女性が高いとされるのも、宮戸・児玉 (2017) が示す、片時もスマホが手放せない心情は女性が高いとされるのも、どちらも同様にインターネットを通じた友人とのコミュニケーションに対する依存傾向の性差のあらわれと考えられる。インターネットを通じたコミュニケーションは適度であれば、特に女性において信頼・安定といった感情を持った友人関係がつけられるものの、メールが過剰に使われることでメール不安を誘発し、負の影響を与えて、コミュニケーション不安へと陥っていく可能性が示されている。溝部 (2020) は、中高生では男性より女性にネット依存が多いと述べている。それは、男性に比べて女性の方がコミュニケーション能力は高く、集団行動におけるコミュニケーション能力に重きを置く傾向にあり、女性が SNS 依存になりやすいためとしている。男性はコミュニケーション能力が低くても即いじめの対象にはなり難いが、女性はコミュニケーション能力が低いと即いじめの対象になると述べている。ネットいじめ経験とひきこもり親和性の関連を調査した青山 (2014) によると、ネットいじめ被害体験とひきこもり親和感情に正の関連性が示されたと述べている。文部科学省 (2021) のいじめの態様を調査した結果によると、ネットいじめは、「パソコンや携帯電話等で、ひぼう・中傷や嫌なことをされる」という項目でその傾向を見ることができ、高校生はいじめのうち、ネットいじめの割合が他の校種より高い (小学校 1.8%, 中学校 10.7%, 高等学校 19.8%) ことが示されている。ネットいじめの調査をした原ほか (2021) によると、「ケータイを手放すことが不安」「返信やコメントのレスを早くする」など、ケータイ・ネット・SNS 依存症気味の生徒が多い高校ほど、ネットいじめの発生率が高まり、その傾向は女性の生徒において強くみられる、と述べている。田山 (2011) は、携帯メールの過剰な利用と心理的ストレス反応間の相関について認められないとしつつも、一般的に心理的ストレス反応は女性が高いことから、携帯メールの利用とストレス反応は、性差に影響を及ぼす可能性があるとししている。そのことを裏付ける研究として吉武 (2009) の研究があり、以下のように考察している。携帯メールは対面せずにコミュニケーションを取れるので対人ストレスが低いとし、そういった特徴から、より悩みを打ち明けやすく自己開示がしやすい道具であると考えられるとしている。また、女性は友人関係において情緒的に同じことを感じ、相互に依存し、自己開示できるということを望んでいるとし、自己開示を含むメッセージの応酬で相互に依存しあう状況が生まれてくるため、女性に特有の友人関係に対する要求を携帯電話は満たすことができるとしている。SNS の利用における性差は菅原ほか (2018) が、女性において賞賛獲得欲求から、SNS 依存傾向、過度な利用、SNS 中心の友人関係に

有意な正のパスがみられるとし、他者に受け入れてもらいたい気持ちが SNS 依存傾向につながっていたが、男性ではその関連がみられなかったと考察している。菅原ほか (2018) によれば、男性は賞賛獲得欲求から過度な利用へのパスがみられないため、男性は他者からの賞賛や注目といった報酬を目的とした SNS の利用はしないとされる。

インターネット依存に関する調査、研究において性差に着目した研究の多くは、男性より女性がインターネット依存は高いとする研究が多い。確かに、数ある研究の中でも、女性より男性の方が高いことを示す研究もみられ、阪東ほか (2015) は、自己効力水準の低い男性は、情報行動時の健康維持に対する配慮意識が低下しやすいと共に、インターネット依存傾向に陥りやすい傾向を有することが明らかであるとしている。しかし、多くの性差に着目した研究では、インターネットによるコミュニケーションの利用との関連から、男性より女性の方がインターネット依存傾向は高いとする先行研究が多くみられた。しかし、長瀬ほか (2016) によると現実上の対人関係問題を抱えている者は、インターネットに用意されている双方向的なコミュニケーションツールを代替として用いるよりも、負担の少ない一方向的なコミュニケーションツールに流れがちな傾向を持つと述べている。女性は長瀬ほか (2016) が示すような依存傾向となっているというよりも、現状の対人関係をより良くしていくこと、または維持をしていくことを目指してインターネット依存となっていくことが、考えられる。

2.1.7. まとめ

先行調査 (総務省 2013, 2014, 2016, 内閣府 2010-2021 など) によると、最もインターネット依存傾向が高い学校種は「高校生」とされ、インターネット依存傾向が高い者は学校生活に不満を持ち、性差がみられるとされている。よって、先行研究の調査をする際には、学校種と性差に着目して実施した。すると、インターネット依存傾向が最も高く研究が望まれていると考えられる「高校生」を対象とした研究が十分なされていない、という課題が示された。また、性差についての研究を調査した結果、性差に言及している論文の数が多くはないが、その中でも性差がみられるとする論文の割合は多いことが示された。よって、インターネット依存傾向と性差の関連の調査はさらに望まれると考えられる。よって、インターネット依存傾向の先行研究を概観し、さらに高校生 (青年期)、性差に着目した先行研究を調査した。先行研究にて示された知見を以下にまとめる。

先行研究によるとインターネット依存傾向は青少年への影響が強く、さらに生活習慣や

心身の健康との関連が示されている。特にインターネットがスマートフォンで利用ができるようになったため常に携帯することができ、就寝前にも利用するため、睡眠時間との関連が示されている。そのため生活リズムが崩れ、さらに授業中や勉強をしている際にも気になってしまい、学習への影響が出るという懸念もされている。就寝前に特に利用するのが SNS であり、コミュニケーションのために利用される。SNS の利用は睡眠時間との関連もみられるが、依存者となると日夜問わず使い続け、さらに自分では SNS の利用時間を調整できると思っているものの、自分では制御ができなくなっている状態となっていることが示されている。SNS をはじめとするインターネットを介したコミュニケーションと精神的健康との関連は多くの研究で示され、特に SNS は女性の利用が多いとされる。

これまでの先行研究（総務省 2014）と同じく小学校から高校生にかけて年齢が上がるごとにインターネット依存傾向が高くなることを示す先行研究がみられた。また、特に学年進捗に伴いコミュニケーションのための利用が増えることも示されている。コミュニケーションのための利用として SNS が挙げられるが、その SNS の利用時間はインターネット依存傾向と相関があるとされる。しかし、SNS に限った話ではなくインターネット全体であるならば、その使用と心理・社会的関連は、長時間の使用というよりインターネット依存傾向が介在する問題とされ、心理特性とインターネット依存傾向との関連が推測できる。インターネットによるコミュニケーションは年代ごとに違い、高校生では情緒的依存が循環関係として成立し、メールの使用が盛んなほど友人関係も密になるとされている。しかし、その利用が心理ストレス反応としてあらわれる可能性も示唆される。そして、インターネット依存傾向が高いと利用の制御がきかなくなり、家庭などの私的な場所でも欲求がコントロールできなくなる。それと同時に学校適応ができなくなることが示されて、学校等における行動特性との関連が窺える。

性差においては、男性はゲーム等の利用、女性は SNS 等の利用が多く、つまり男性は仮想現実の世界に依存しやすく、女性は現実的世界とのつながりのあるインターネットの世界に依存する傾向にあるとされている。性差の先行研究では多くの研究でこの結果が多く示されている。特に女性はコミュニケーションのためにインターネットを利用するとされ、携帯電話でメールのやり取りをするといった、SNS 等が普及する前の先行研究でも同様の傾向が示されている。また、コミュニケーションを通じて自己開示し他者に受け入れてもらいたいという気持ちが依存へとつながると考えられ、SNS の過度な利用へとつながるとされている。これらの先行研究の考察は、第1章で示した先行研究（総務省 2013, 2014,

2016, 内閣府 2010-2021 など) で述べられた, 最もインターネット依存傾向が高い学校種は「高校生」であるとされ, 性差がみられるとされ, さらに心理・行動特性との関連を裏付けるものであることが示されている.

2.2. 対人依存欲求の先行研究

2.2.1. 高校生(青年期)の対人依存欲求

橋元ほか(2019)は対人依存欲求などの心理尺度と依存傾向の関連を調べ, 対人依存欲求は特に依存傾向との関連が高いことを示し, 年代別の結果と合わせると「10代学生」においては, 人付き合いを好み, 対人関係に恵まれ, 他者に依存する一方で, 他者からの評価に気疲れしている心理特性が推測できるとしている. 特に SNS 利用についての悪影響に関しては, 何が一番の要因となっているのか, 今後さらに詳細な分析を行う必要があるであろうと述べ, 今後一層の調査と分析が求められることを示している. この調査とは逆に, 大学生を対象とした調査では, インターネット依存傾向と対人依存欲求に有意な相関がみられないとする研究もみられた. 中原(2014)によると, インターネット依存傾向ではプロセスに依存しておりインターネット上で想定される対人関係には依存していないことが考えられるとしている. すなわちインターネット上で想定される対人関係は実際の対面での対人関係とは違い, 依存しないものと示している. 大学生の SNS 利用と情緒的依存の関連を調査した五十嵐(2021)によると, SNS 利用において, 賞賛獲得欲求が自分の存在を明示するため, 拒否回避欲求が SNS を生きる糧としての大切なツールと考えるためと捉えていると説明し, SNS の依存行動は情緒的依存ではなく賞賛獲得欲求と拒否回避欲求の両方が要因であるとしている. SNS に“ハマる”心理を調査した正木(2020)は, 賞賛獲得欲求よりも拒否回避的な欲求の方が強いとする. これは, SNS 依存の本質は, 快楽や喜びを得ようとした「正の強化」によるものではなく, 恐怖や苦痛を緩和させようとした, 「負の強化」による部分が大きいと述べている.

高校生における携帯メール依存に対する影響について調査, 分析をした柴田・菅(2012)は, 高校生は携帯メールにおける過剰なコミュニケーションが原因で悩みを抱えている生徒が多いという負の強化を示したうえで, 携帯メールがコミュニケーションを取るうえで重要な手段だと考えている人は対人依存欲求が高いことを述べている. つまり, 実際の対面での対人関係の延長線上, もしくはそれ以上の重要なコミュニケーションの手段となっている可能性を示唆している. また, 携帯メールを重要なコミュニケーションの手段と捉え,

仲のいい友人などと過剰にコミュニケーションを取ることで依存心が高まることを示し、メール機能を重要と考える人は、通話機能を重要と考える人と比べて一層、携帯メールの依存が対人依存欲求から生じているとしている。つまり携帯メールは相手の状況に関わらずいつでもメールを送ることが出来、実際に会話しなくても意思伝達できるところにメリットを感じているということである。柴田・菅が発表した2012年の時点ではスマートフォンの普及はまだ高校生に始まっておらず、多くの高校生は携帯電話、すなわちフィーチャーフォンを所持していた。当時から、柴田・菅(2012)は「(携帯電話を)持っていなければ友達が出来ないという生徒もおり、携帯電話が青少年の間で必需品になりつつあるといえる」と述べている。さらに2021年現在も携帯メールからSNSのメッセージなどに形態は変わっていったが、基本となる機能に変化はなく、その傾向は続いていると考えられ、高校生においては、現在も対人依存欲求とインターネット依存傾向との関連が示されると推測する。

心理的自立と対人依存欲求の視点から「自立」の検討をした平田(2010)は、適応的な自立とは、自立と依存性がともに高い状態であると考えられると述べ、さらに、依存の対象としてあげられる人物の割合は友人が最も高いとされており、親からの心理的離乳が進むとともに、友人関係に重点を置く傾向にあると示している。また、今福・斉藤(2020)によると、反抗期を経験した大学生は経験していない大学生に比べて対人依存欲求が強いと示されている。高校生を含む青年期は心理的離乳が進み、友人に対する依存が高くなること自体は正常な成長であると考えられるが、インターネットの利用が進むことで、その依存傾向最も高い年代となる要因の一つとなることが推測できる。

高校生(青年期)における対人依存欲求の示す特性を以下に述べる。橋本ほか(2013)は自分の存在価値に関わる側面について重要他者の反応を通じて確かめたい願望という再確認願望と、重要他者に対して実際に繰り返し確かめる再確認行動の両方が高い者は対人依存欲求が高いと示している。また、石川ほか(2014)は対人依存傾向が高い人にとって他者の表情や視線は、他者が依存対象として適切であるか否かを判断する上で重要な依存関連情報になる可能性を示唆するとしている。これらの先行研究から、他者からどう思われているか、そして他者と自分の関係がどうなっているか、ということが対人依存欲求の高い人にとって重要な情報として常に意識されていると考えられる。つまりこの意識こそが、他者との情報を共有する、すなわちSNS等の過剰な利用につながっていると推測する。和田(2017)は、一人でいるのが平気で楽しめる因子を「一人享楽」と命名し、対人依存欲求の情緒的依存欲求は、一人享楽が高い者より低い者の方が高い、すなわち、一人

で楽しめない者の方が対人依存欲求は高いことを示し、一人で楽しめる者は他者に依存する必要がないために対人依存欲求が低いと述べている。この他者への依存が、インターネット上の他者への依存でも同様であることが推測され、対人依存欲求が高い者は、SNSやメッセージなどを常に確認してしまうといった行動をとってしまうことが考えられる。

2.2.2. 対人依存欲求の性差

竹澤・児玉 (2004) は対人依存欲求には性差があり、男性よりも女性の方が対人依存欲求は高いとしている。さらに対人依存欲求を構成する1つである情緒的依存欲求において、女性の高群は低群に比べて自己信頼感が優位に高い結果を示している。柴田・菅 (2012) は携帯メール依存と対人依存欲求の関連を調査しており、男性は、過剰な携帯メールの利用との有意な相関はまったくみられなかったとし、女性については、携帯メール依存と情緒的依存欲求に有意な相関があったとし、性差が認められることを示している。

大学生の対人依存欲求と相談について調査した吉田 (2015) は、依存欲求は相談および相談機関についてポジティブなイメージと関連することが確認されたが、このことは女性に限定され、男性においては明確な関連は認められない、という違いを示している。また、渡邊・池 (2017) は、男性は「誰かにそばにいてほしい」や「励ましてほしい」というような欲求自体が女性よりも弱く、表出行動も少ないとし、これには、従来性役割の男性性として「決断力のある」ことや「頼りがいのある」といったことが求められてきたため、男性の方が他者に頼ることを表出しにくい環境にあると考えられると示している。女性の場合は頼るという行動をとることによって他者との関係を築き、自分一人が周囲から浮いてしまわないようにするが、男性の場合は自分の依存欲求を抑え、相手の負担を減らすことで他者との関係をつくろうとすると述べている。男性と女性の対人関係のあり方の違いが、対人依存欲求を通じて示されている。

2.2.3. 対人依存欲求のまとめ

本研究の対象となる高校生 (青年期) や性差と対人依存欲求との関連がみられる研究を調査対象として先行研究の調査をした。高校生 (青年期) は対人関係に恵まれ、他者に依存するため、対人依存欲求とインターネット依存傾向とに関連が示されるとする研究がみられた。一方で、逆にインターネット上で想定される人間関係と実際の人間関係に違いがあるため、関連はみられないとする研究もあった。確かに、利用する SNS 等の種類によって、実

際の人間関係と延長線上にあるものと、実際の人間関係とは関連のないものがある。しかし、高校生にとって SNS 等インターネットを介したコミュニケーションが重要であることは言うまでもなく、さらに対人関係を大切にす年代であるからこそインターネット依存傾向となることは推測がしやすい。しかし、高校生は対人関係を大切にすとしても、その対人関係に対する考え方には性差があり、インターネット依存傾向との関連の仕方の違いとなつてあらわれていると考えられる。男性は、対人関係を大切にすために、相手に頼らず、相手の負担を減らすことで関係を作ろうとし、女性は相手に頼ることで関係を作ろうとするのである(渡邊・池 2017)。この実際の人間関係のあり方の性差と同様に、インターネット上の人間関係のあり方にも性差がみられるのではないかと推測する。

澤井・福岡(2018)はインターネット環境の変化に加え、Twitter を始めとする SNS の普及から、よりオンラインでの対人関係に頼りやすい状況となつたことが考えられると述べている。つまり、実際の人間関係よりも、インターネットによって常にコミュニケーションができる状況だからこそ、より他者への依存がみられ、そのあり方の違いが性差としてみられるのではないかと推測される。よつて、本研究ではインターネット依存傾向と対人依存欲求の関連について調査し、その性差を検討することで、どのような心理特性を示す者がインターネット依存傾向となるのかを探るものとする。

2.3. 対人恐怖心性の先行研究

2.3.1. 高校生(青年期)の対人恐怖心性

田淵・則定(2013)の調査によると、インターネットを毎日5時間以上利用する者は、毎日5時間未満の利用者よりも、対人恐怖心性が有意に高く、特に下位尺度の「自分を統制できない悩み」、「生きることに疲れている悩み」が有意に高いという結果を示している。これは、インターネットを毎日5時間以上利用することにより、対面でのコミュニケーションが減り、現実を離れたインターネットを通しての人とのつながりに慣れてしまうことで対人恐怖が高まっていると考えられることを示したものである。下位尺度の調査結果をみると、5時間以上インターネットを利用しているということに対して、自分は利用時間を統制できていないと考え、そのことを悩んでいる状態にあると考えられる。つまり、悩んでいるということは、そのように毎日を過ごすことに悩んでいるものの実際には長時間使い続けてしまっており、その繰り返しによって生きることに疲れたと感じる状態にあると推測できる。ケータイ依存と個人特性の関連を調査した今野ほか(2004)によると、対人恐怖心

性の下位尺度のうち、「自分や他人が気になる悩み」とケータイ依存とに関連があることを示し、他に、自己愛・公的自己意識・賞賛獲得欲求・拒否回避欲求との間には正の相関が認められるとしている。スマートフォン依存傾向に関連する要因の調査をした三島（2020）によると、自己意識の高い高校生が、学習活動や友人関係など日常生活に対する主観的評価を低くするような出来事に遭遇した場合、自己意識の低い高校生に比べて不安などの否定的な感情をより強くもつと示している。日常生活に関連して生じる否定的な感情の強さが、現実からインターネットへの逃避傾向を生じさせ、スマートフォン依存傾向を強めるとしている。また、高校生の過剰適応傾向について検討した益子（2009）は、過剰適応者が「不器用で要領の悪い自分」を人に見られたり、知られたりしたくないために、過剰適応していることを示している。SNS等への投稿を例とするならば、その投稿をして他の人がどう思うかが不安であるからこそ、また、本当は自分がそれほど良くない状況であるからこそ、過剰適応の行動として、実際より良い状況にあることを演出し、それを数多く投稿するといったことで、インターネット依存傾向となることが考えられる。さらに益子（2009）は、過剰適応者が対人恐怖に至る過程とは、過剰適応への試みとその破綻として理解できるとしている。つまり、彼らは、何らかの理由で過剰適応的な行動が取れなくなると、背景にある心性が露呈し、対人恐怖になっていくとしている。先に述べたSNSの投稿を例として述べれば、本当はその状況にないのに、無理に良い状況であることを演出し、それをSNSに投稿し続けたが、何かしらの理由でそれができなくなることで、今まで過剰適応をして他者により良い自分を見せていたという状況を作ることができなくなり、対人恐怖心性となってしまうと推測できる。

青年期の自己評価と対人恐怖心性との関連について調査をした岡田・永井（1990）は、年代の上昇に伴って自己に対する内省化が進み、その結果、他者と共にいるときに自分に過敏になる傾向が著しくなると考えられるとしている。すなわち、年代が上がるごとに対人恐怖心性が影響して過敏となっていくことが示された。同じく年代別の傾向について、岡田・永井（1990）は青年期の中でも高校生は中学、大学生の時期と違った心理特性にあるとしている。一般に心理療法においては個人の自我の強さを高めることのできるとされる、自己評価を高めることで、不適応の改善をはかるが、高校生においては、そうしたこと以上に、対人関係そのものを改善すること、すなわち環境調整が大きな意味を持つ可能性があるとしている。つまり中学生や大学生と違い、高校生には対人関係そのものを改善することを提案している。対人恐怖心性に関連しインターネット依存傾向を示す高校生に対しても、同様に

実際の対人関係の改善や環境調整，例えば高校の授業を通じてインターネット上の対人関係などを含めて話し合いをさせるなどの活動が効果的であることが推測できる。

アサーティブな行動，すなわち対人的行動の阻害要因として対人恐怖心性に着目した三田村・横田（2006）は，対人恐怖心性を強くもつ個人が，対人場面での自他へのとらわれを持つのであれば，そうした個人にとって，自らの感情を素直に表現することや，他者への依頼，理不尽な要求の拒否などのアサーティブ行動を実行することは困難であるとしている。また，アサーティブ行動は，わずかではあるが賞賛獲得欲求によって直接的に促進されることが示唆されるとしている。青年期における自我同一性と対人恐怖に関する調査研究を行った谷（1997）によると，アイデンティティ危機において人とのかかわりに気をつかったり，避けようとしたりするといっても，相互独立的自己観を有する文化においては，他者からの影響を恐れるという「個」としての自己の防衛のためと考えられるが，相互協調的自己観を有する日本では，「関係」の中で自己喪失に対する懸念がより優勢となるため，他者に不快な感じを与えるのではないかという「関係」に対する過剰な配慮が対人恐怖心性を引き起こし，その結果，対人関係からできるだけ身を退こうとすると考えられると述べている。インターネット上のコミュニケーションは常に「関係」が保たれ，過剰な配慮がなされるために，対人恐怖心性が引き起こされると推測する。

自己関係づけと対人恐怖心性・抑うつ・登校拒否傾向との関連を調査した金子ほか（2003）は，対人恐怖心性は，登校拒否関連性格尺度の消極・非社会的因子との間に大きな相関を示したと述べている。つまり，対人恐怖心性は，消極・非社会的因子で測定される，相手の気持ち先取りし，自分から進んで行動するよりも相手にあわせて行動する傾向とより関連していると考えられるとし，対人恐怖心性が高い場合は，他者の意向を必要以上に取り入れようとしていると考えられるとしている。同じく，高校生の登校回避感情の関連要因を調査した有賀（2013）は，対人恐怖心性や不定愁訴を持ち，学業や将来への意識が低い生徒が学校への反発的な感情を持ち，自分から集団に入れず，学校内に友人がいないことが孤立感を強めているとしている。そういった生徒であったとしても，授業内で対人関係の話し合いをさせる活動を導入することが重要であり，その対策として瀬戸崎ら（2019）はICTの活用を述べている。協働学習に対する意識について調査をした瀬戸崎ら（2019）によると，対人恐怖心性が高い学習者に対して，協働学習を主体的に導入させる動機付けとしてICTの活用が有効である可能性を示している。高校の授業での話し合いをする際の参考となると考えられる。対人恐怖心性の時代的推移を調査した堀井（2021）によると，1993年，2008年，

2018年のデータを比較した結果、対人恐怖心性は全般的に増大傾向にあることを示している。さらに対人恐怖心性は一般的な青年期心性の一種であるが、精神疾患としての対人恐怖や社交不安症につながるおそれがあるとし、学生相談の場では対人恐怖心性の高さゆえに対人関係に苦痛を感じ、学生生活に支障を来すものが目立つ傾向にあると述べている。1993年は多くの人はインターネットを利用しておらず、2008年では携帯電話が普及したことによりインターネットが利用され、さらに2018年ではスマートフォンにてインターネットが利用されるようになった。インターネット端末の普及との関連している可能性が窺える。

2.3.2. 対人恐怖心性の性差

堀井(2001)は、青年期における自己意識(感覚、感情など、自己の内的側面に注意を向ける傾向である私的自己意識と、自己の容貌、言動など、自己の外的側面に注意を向ける傾向である公的自己意識から成る性格要因)と対人恐怖心性との関係を検討している。その結果、高校生の男女の差異を見だし、高校生の男性は公的自己意識が概ね対人恐怖心性と無関連であるとしている。すなわち、高校生の男性では公的自己意識が必ずしも対人恐怖心性(特に対人恐怖的行動)と関連をもたないことが明らかにしている。しかし、高校生の女性では公的自己意識が対人恐怖心性と有意な正の相関を示し両者の密接な関連性を示している。スマートフォン依存傾向に関連する要因について調査をした三島(2019)は、公的自己意識と日常生活に対する主観的な評価の相互作用が、スマートフォン依存傾向の強度に影響を与える可能性があることを示している。

堀井(2002)は、男性は目にまつわる視線恐怖心性が女性より強く、一方女性は他者からの評価に対する不安意識など、自他へのとらわれ的な心性を男性より強く持つことが示唆されるとしている。これらの調査結果から、SNS等における、より良い自分を見せたい、評価をされたい、という気持ちは、対人恐怖心性との関連が推測され、それは男性より女性が高いと考えられる。同じく性差を調査し、他者からの不快感情の調査をした山内、小野(2019)は、対人恐怖心性の高い者は、知っている人がいる場面では、失敗したくない、恥をかきたくない、という気持ちから不安や恐怖につながり、相手が知らない人であれば、相手からの評価をあまり気にすることがないとし、さらに、女性は男性より自分の身なりについての関心が高く、周りからの目や他者からの評価を気にしやすいことを示している。つまり、写真等が掲載されるSNSであるInstagram等において、少しでもよりよく他者から評価されることを意識しすぎるために、依存傾向を示す可能性が窺える。

友人関係と対人恐怖心性の関連を調査した岡田（1993）は、友人関係の尺度において男性に比べて女性が「関係回避」得点が小さく、「躁的防衛」得点が高いという結果となったことを示し、このことは逆に言うと男性の方が、互いの内面に影響するような深い関わりを回避するだけでなく、表面的な対人関係の維持からも退却する傾向が強いと述べている。つまり、男性は女性に比べてインターネット上の対人関係においても深い関わりを避ける傾向にあることが示され、コミュニケーションの伴うインターネット利用は女性のほうが多くされることの裏付けとなると推測される。これらの先行研究から、男性は他者の目が気になり、女性は他者からの評価が気になることが、対人恐怖心性の性差としてあらわれていると考えられる。

2.3.3. 対人恐怖心性のまとめ

本研究の対象となる高校生（青年期）や性差と対人恐怖心性との関連がみられる研究を調査対象として先行研究の調査をした。対人恐怖心性とインターネット利用との関連を調査した研究も確認できた。インターネットを毎日長時間利用する者は、自分が利用時間を統制できていないと考え、自尊感情を低くすると考えられる。これは、上地・宮下（2009）が自尊感情の低下は他者からどうみられるか、他者から低く評価されるのではないかという不安を引き起こしやすく、これが対人恐怖傾向につながると示しているところからも一致する。しかし、対人恐怖心性は、単に人と接するのが怖いというわけではなく、人と接したいけれども人と接するのが怖いという心性である（海野・三浦 2010）とされるところからも、対面でのコミュニケーションよりもインターネット上のコミュニケーションに依存していくことが対人恐怖心性の特徴として推測される。インターネット上のコミュニケーションにおいても、高校生は過剰適応をしやすく、できるだけより良い自分を演じる。他者にどう思われているかということに他の年代よりも敏感になると考えられ、特にこれは女性にみられやすい特性とされる。それは男性より女性の方が公的自己意識、すなわち他者から見られる自分の姿がどのようなものか、どのように評価されているかを強く意識するためである。対して男性はそういういった他者からの目よりも、視線に対する恐怖、つまり他者と対峙するという意識の強さによって恐怖を感じると考えられ、この対人恐怖心性の性差が、インターネット依存傾向の性差としてあらわれていると推測する。よって、本研究ではインターネット依存傾向と対人恐怖心性の関連について調査し、その性差を検討することで、どのような心理特性を示す者がインターネット依存傾向となるのかを探るものとする。

谷（1997）は「自律性」は「アイデンティティ危機」に影響を与えるとともに、「対人恐怖心性」に影響を与えていたことを示している。これは、自律性の問題がアイデンティティ危機を介して対人恐怖心性に影響を与えるという間接効果と、自律性の問題が直接対人恐怖心性に影響を与えるという直接効果の2つが存在するということを示唆するものとしている。すなわち、日本における自律性は「個」－「関係」の対置の中で発揮されるという側面を持つものであることが示されるため、つまり相互協調的自己観を有する日本において外界の「関係」が前提となるため、「個」－「関係」の対置関係が生じ、その中で自律性は発揮されると考えられるとし、その反面として恥の感覚・自意識の拡大を助長し、青年期におけるアイデンティティの形成や対人恐怖心性に影響を及ぼすとしている。このことが日本におけるアイデンティティ危機の特質を形成するとともに、青年期における対人恐怖心性を生じやすいという特徴を形成すると考えられると述べている。

対人恐怖心性の高い個人には特徴的なセルフ・モニタリングがみられることについて調査をした渡部（2011）は以下のように述べている。「対人恐怖心性の高い個人の、対人場面における自分の行動をその場の要請に合わせていくことができず、うまく振る舞えていないと感じ、どうにかしたいと思うものの、他者の態度から何が適切なのかを判断する力が無く、指針を失って焦り、ただひたすら恐怖感をつのらせていく姿がみてとれる。さらに、そのように自らの行動が適切であると自信が持てないために、おそらく常にうまくその場に合わせねばということにばかり注意を向けてしまい、自分自身がどうありたいか、自分自身の信念に従った振る舞いが少なくなり、その場その場ごとに自分にくると変わってしまう、『私は自分のことをわかっているが、他の人は私のことを知らないと思う』、『他の人は本当の私を知らないだろうと、時々思うことがある』と本当の自分を誰にも分かってもらえないという孤独感をも感じている」。

渡部（2011）の考察から、対人恐怖心性の高い者はインターネットによるコミュニケーションでも同様に、うまく振舞えているのか恐怖心を募らせている状況であると推測する。よって、本研究における授業実践では、生徒同士の話し合いを通じて、自分のインターネットにおけるコミュニケーションでの振る舞いについて検討できる時間を持たせ、谷（1997）の述べる「自律性」をその関係の中から育むことが有効であると推測される。

2.4. 学校生活スキルの先行研究

2.4.1. 学校生活スキル

学校生活スキルとは「一個人として成長していく中で出会う発達課題と学校生活を送る上で出会うことが予測される教育課題に対処する際に役立つスキル」として定義される(飯田・石隈 2002)。それを測る尺度として学校生活スキル尺度(高校生版)があり、学校心理学の援助領域の枠組みと社会的スキルやライフスキルを参考に作成されている。そして、高校生が学校生活を送る上で出会う発達課題・教育課題に取り組む上で求められるスキルの個人差を測定する尺度であるとされている(飯田ほか 2009)。

米川・津田(2009)は、学校生活スキルは自己受容と関連があり、さらに学校生活スキルを通じて、ソーシャルサポート、すなわち他者とも協調する人間関係を高めるとしている。五十嵐(2011)は、学校生活スキルと不登校傾向には関連がみられるとし、学校に通う苦痛を軽減し、問題への発展を予防するためにも、学校生活スキルを高め自己効力感を向上させることが重要であると示している。さらに、学校生活スキルがバランス良く高い者は自助資源が豊富であり、自己効力感が比較的高いことから動機づけも高くなり、学校生活において積極的に参加できると示している。学校生活スキルが高いことは学校適応の側面に正の影響を及ぼし、学校適応には重要なスキルであることが示されている。また学校適応はソーシャルスキル(社会的スキル)との関連がみられ、さらにそのトレーニングとしてソーシャルスキル・トレーニングが盛んに行われている(西村ほか 2017)。

有賀ほか(2011)は、社会的スキルと対人恐怖心性の下位尺度である集団に溶け込めない悩み、社会的場面で当惑する悩みとの関連が示されるため成功体験を重視し、成就感や達成感を経験させることが求められると述べている。畑山・松本(2020)は、高校生におけるソーシャルスキルの目標は、①状況に合わせた言語選択・決定・実行をするための「意思決定」、②怒りやストレスをコントロールし適切な情動対処ができる「感情の統制」であるとしている。デッカーほか(2013)は、携帯電話の使用時間とその依存と関連があることを示し、さらに、携帯電話の使用時間と社会性スキルとの間に関連がある可能性を示している。これらの知見は、高校生によるインターネットにおけるコミュニケーションにも生かすことが考えられ、第6章で学校生活スキルとインターネット依存傾向の関連を調査する。また、高校生のメール利用時の社会的スキルの調査を大貫・鈴木(2008)が行っているが、それについては2.4.2で述べることにする。

2.4.2. 高校生（青年期）の学校生活スキル

高校生の携帯電話のメール利用時に重視される社会的スキルの調査をした大貫・鈴木（2008）によると、高校生は携帯電話のメールにおける視覚的匿名性を意識して感情表現に工夫をしていることを示している。また、高校生は日常的に顔をあわせている友人との携帯電話のメールのやり取りが多いため、相手の気持ちや状況への配慮についても重視しているのではないかと考えられるとし、また、日常生活における社会的スキルが高い生徒は「気持ちへの配慮」により気を付けていることを示唆している。すなわち日常的に顔を合わせる友人への気持ちの配慮ができれば、同じくインターネットを介したコミュニケーションにおいても配慮のある態度を示すことができるということである。この高校生の「配慮」については、高木・太田（2019）の研究にも関連があり、高校生は、他者との関係性や将来の適応に配慮し、敬語で話し、感謝や謝罪の言葉を状況に応じて使うことが明らかとなったとしている。これは、高校生が他者との肯定的な関係の維持や円滑なコミュニケーションの構築に配慮して行動することの重要性を認識していることを示している。つまり、スキルがある高校生は、より良いコミュニケーションをはかるべきであると認識をし、さらに行動ができていたのである。また、ソーシャルスキルや学校生活スキルは、学習可能で、学校で教育可能なもの（飯田・石隈 2002）とされる。つまり、高校生が他者との肯定的な関係の維持や円滑なコミュニケーションの構築に配慮して行動することを、学校生活を通じて学習がなされてきており、それがインターネットを介したコミュニケーションについても関連がみられることが窺える。

より良いコミュニケーションをするためのソーシャルスキルにかかわりのスキルがある。かかわりのスキルとは、人と関わるきっかけづくり、対人関係の維持、感情交流の形成、集団活動に主体的に関わる姿勢、など能動的な行動が含まれたソーシャルスキルである（森永 2019）。藤原・河村（2019）によると、自己主張や能動的な行動に関連しているソーシャルスキルの一つである、かかわりのスキルの使用が促されることで、対人関係や諸活動に対しても能動的にかかわれるようになるとしている。さらにかかわりのスキルを使用し良好な友人関係を形成することはもとより、各学校タイプのスクール・モラルの特徴を考慮した使用場面を想定することで、学校適応が促進されるとしている。その学校適応と、高校生の社会的スキルとの関連を調査した大対（2011）によると「学校が楽しい」「学校に行くのが好きである」という程度を表す学校肯定感と最も強く関わる要因は「友人関係」であるとしている。そして社会的スキルの中でもアサーションスキルが高い生徒ほど学校肯定感が高

いことを示している。アサーションスキルとは自分も相手も尊重しながら自己表現をすることができるコミュニケーションスキルの一つである。学校が楽しく、学校に対して肯定的であることで友人とのより良いコミュニケーションがはかられる。そのより良いコミュニケーションは社会的スキルによってなせることであり、社会的スキルが高校生の学校適応につながると考えられる。

高校生の学校生活における援助要請態度の調査をした藤原・濱口（2019）は、援助要請態度が、円滑な対人行動と密接に関係すると示している。特に、社会的スキルとの相関が高いとされる援助要請行動は、過度の依存的行為とは区別されるべきものと思われると述べている。すなわち、学校生活との関連があるとされる援助要請行動は過度な依存ではないと示し、高校生の学校でのコミュニケーションに関わる依存と学校生活スキルの関連を見いだしていると考えられる。

高校生に円滑な対人関係に必要なスキルを身につけさせるために、ソーシャルスキルトレーニングを高校生に実施しその効果を調査した原田・渡辺（2011）によると、感情に焦点を当てた感情のメタ認知と言語化という2つの工夫が大きく奏功したと述べている。これらの知見から学校生活スキルは高校生のインターネット利用のあり方と関連があるとともに、学校教育としてインターネット利用や依存傾向の予防教育を行う際に活用できることが示唆されている。高校における学校適応研究の研究動向を調査した渡邊（2020）は、高校生の学校適応は進路意識とも関連があることを指摘し、学校適応を改善するには、スマートフォン依存の予防が重要であると示唆している。また、学校適応は学校生活スキル全体と、進路意識は学校生活スキル下位尺度である進路決定スキルと関連が推測される。スマートフォンをはじめ、インターネット依存を予防する教育を行うことは、高校生により良い学校生活を送らせるためにも重要であると考えられる。中学生・高校生におけるメディア利用と生活習慣の関連を調査した佐野ほか（2020）は、中学生、高校生ともに、3時間以上の長時間のメディア利用は、睡眠、食事、身体活動の生活習慣全般および飲酒、喫煙との関連が認められるとしている。さらに、長時間のメディア利用は、主観的健康感との関連も示され、メディアの過度な利用が生活習慣や心身の健康に関与していることを、中高生自身が理解し適切に活用できるよう教育体制を構築することが重要であると述べている。大学生のインターネット依存傾向と日常生活スキルの関連について調査をした田ノ上・田邊（2020）は、コミュニケーションを行うためにインターネットを使用する人は、メールやLINEを夜遅くまで行うことで生活が不規則になることを示し、先を見通して計画を立てることや

実行することが困難となってしまうと考えられると述べている。青山・高橋（2015）はインターネット依存に関して、心理背景を考慮し効果的な指導・支援のあり方を検討することが必要となってくると述べ、インターネット上での問題行動は自身の感情理解、衝動性のコントロールやソーシャルスキルなどに関連があることを示している。つまり、心理・行動特性を考慮した指導の重要性を述べている。

2.4.3. 学校生活スキルの性差

飯田ほか（2009）は、学校生活スキル尺度（高校生版）を作成し、さらに、高校生の学校生活スキルの性差について調査をしている。学校生活スキルは、自己学習スキル、コミュニケーションスキル、集団活動スキル、進路決定スキル、健康維持スキルの5つのスキルで成り立つスキルだが、すべてのスキルにおいて女性の方が得点は有意に高い結果を示している。飯田・石隈（2003）は、学校生活スキル（中学生版）を作成し、さらに中学生の学校生活スキルの性差について調査をしている。先に示した飯田ほか（2009）の高校生版とほぼ同様の5つのスキル（コミュニケーションスキルのみ「同輩とのコミュニケーションスキル」となる）で成り立つが、自己学習スキル、集団活動スキルは有意に女性が高い結果となった。山口ほか（2005）は、学校生活スキル尺度（小学生版）を作成し、さらに、小学生の学校生活スキルの性差について調査をしている。先に示した飯田ほか（2009）の高校生版と同様の5つのスキルに加えて、健康相談スキルの6つのスキルで成り立つが、健康維持スキルのみ性差がみられず、他のスキルはすべて女性の方が有意に高い得点となっている。小学生、中学生、高校生の学校生活スキルの性差を比較すると、ほぼすべての学校生活スキルにおいて、女性の方が高いことが示された。以下には学校生活スキルに関連する社会的スキルやコミュニケーションスキル、さらに学校生活について検討する。

青年期のコミュニケーション・スキルの検討をした牧野（2012）は、友人への状況判断スキルには性差がみられるとし、男性よりも女性のほうが高かったと示し、さらに、女性がより周りの同性に気を使いながら生活していることに原因があるだろうとしている。そして、コミュニケーション・スキルが高い人ほど、友人関係に満足していたと示している。同じくコミュニケーション・スキルを調査した藤本・大坊（2007）は、男性は女性に比べて感情を制御し、行動の善悪を判断基準にすると示している。また、どのような社会的スキルを用いて友達付き合いをしているのかを調査した、田中・宮前（2012）によると、男性は、愛想笑い等をして自分を積極的によく見せることよりも、友人の気持ちに配慮し、自分の欲求や感

情を抑制して行動することを普段からより強く意識しているのではないかと考えられるとし、女性は友人から向けられる視線を強く意識し、常に明るく笑顔でいようと心がけているとし、その友達付き合いの性差を示している。

上枝・宮前 (2010) は社会的スキル尺度の得点について性差を検討した結果、高校生では「他者への配慮」において、女性は男性よりも得点が有意に高いという結果が示されたとしている。同様に「配慮」という点において、井上・吉田 (2008) は、「配慮」のスキルについては、小学 2 年生の時点ですでに女性の方が高く、その後も女性の方が高いスキルを持ち続けているとし、女性の方が早くから友人関係が複雑になり、友人の気分を害さないように配慮したり、既存の関係を維持したりする配慮のスキルを学習する環境におかれるとしており、社会的スキルに性差が示されるのは小学生の時期から始まっていることが示されていると述べている。中嶋 (2018) は、インターネット・ゲームの調査をしており、男性はゲームをするためにインターネットを利用するが、女性はその他の目的で使用している可能性が高いとしている。さらにインターネット依存の傾向が、ネガティブで活動性を伴わない心理状態（孤独感、疲労感、抑うつ）との関連していることから、インターネットを長時間使用する要因を見つけるには、学生生活全体を見直す必要があると述べている。すなわち、学校生活をより良く生きるためのスキルである学校生活スキルとインターネット依存傾向との関連が窺える。

2.4.4. 学校生活スキルのまとめ

本研究の対象となる高校生（青年期）や性差と学校生活スキルや社会的スキル、さらに学校生活との関連がみられる研究を調査対象として先行研究を考察した。その結果、社会的スキルとインターネットにおけるコミュニケーションでの配慮との関連していることが示唆された。

学校生活スキルなどの社会的スキルが高い高校生は、学校に適応感を持ち学校生活を送っていると考えられる。これは五十嵐 (2011) が述べるように、学校生活スキルが高い者は、学校生活に積極的に参加し、より良い学校適応ができるためである。また、そういった者は「友人関係」に恵まれ、良好なコミュニケーションがなされている (大対 2011)。また、学校生活スキルは、学習可能で、学校で教育可能なものである (飯田・石隈 2002) と考えられ、ソーシャルスキル・トレーニングとして、学校で盛んに実践されてきた (西村ほか 2017, 原田・渡辺 2011)。さらに、学校生活スキルには性差がみられ (飯田ほか 2009),

高校生の他者への「配慮」という点において、女性の方が社会的スキルは高いことが示されている（上枝・宮前 2010）。さらに、井上・吉田（2008）によれば、既に小学2年生から女性の方が、男性より高いスキルを持ち続けているとされている。

大貫・鈴木（2008）は社会的スキルのある者は、メールをする際に相手に対する気持ちへの「配慮」をしていると示しており、それは現代の SNS 等でも同様であると考えられる。また、学校生活におけるコミュニケーションは学校生活スキルと関連があり、その延長線上には SNS などのインターネットを介したコミュニケーションがあると考えられる。つまり、インターネットを介した「配慮」のあるコミュニケーションと学校生活スキルには関連があると考えられる。これまで述べてきたように、インターネット依存傾向は男性より女性の方が高いとされ、さらに学校生活スキルも女性の方が高いとされる。先行研究では学校生活スキルとインターネット依存傾向との関連についての調査がなされていない。しかし、その調査を行うことが、学校でインターネット依存傾向の予防や改善をするための資料になると考え、第6章にて調査をしている。

第3章 高校生のインターネット利用状況とインターネット依存傾向との関連

本章では、第2章によって示された、インターネット依存傾向と関連が推測される心理・行動特性を踏まえて、高校生の具体的なインターネット利用状況とインターネット依存傾向との関連を調査する。

3.1. 目的

第2章の先行研究の調査によって、インターネット依存傾向に性差がみられる原因は「コミュニケーション」に関する心理特性や行動特性の性差にある可能性が示され、本研究では心理特性として「対人依存欲求」「対人恐怖心性」、行動特性として「学校生活スキル」に着目した。よって、第3章では、コミュニケーションに関するインターネット利用とインターネット依存傾向の関連を調査し、インターネット依存傾向には「コミュニケーション」が関連することを示すことが目的となる。

内閣府の調査（2014-2021）では、それぞれの学校種において、インターネットの利用内容をたずねており、調査が始まった平成26年度（2014）から、高校生は「コミュニケーション」のための利用が最も多いことが示されている。しかし、そのコミュニケーションのための利用について、内容の詳細についてはたずねていない。よって、本調査では、コミュニケーションに利用されるSNSの利用時間だけではなく、高校生の利用で最も多いとされるSNSである、LINEやTwitterなどにおいて、それぞれの利用頻度とコミュニケーションをとる相手の数について調査をした。また、コミュニケーションのための利用と対比して確認をするために、コミュニケーションのための利用以外のインターネット利用である、インターネットによる「ゲーム」の利用についても調査する。コミュニケーションのための利用だけではなく、本調査におけるすべての利用内容とその傾向をインターネット利用状況とし、その利用状況とインターネット依存傾向との関連を調査し、どのような利用をする者がインターネット依存傾向を高く示すのかを検討する。

インターネット利用や依存傾向の性差を比較した先行研究から、インターネット依存傾向は女性の方が高く、インターネット依存傾向の高い者はコミュニケーションのための利用をすることが多いとされてきた（総務省 2013, 2014, 2016）。よって、女性に多いとされるコミュニケーションの利用とインターネット依存傾向との関連はみられるのか、逆に

男性の方が多いとされるゲームの利用とインターネット依存傾向との関連はみられるのかを調査すべきであると考えた。それによって、コミュニケーションと関連する心理・行動特性を調査することの根拠となるためである。コミュニケーションとインターネット依存傾向の関連を調査し、さらに、本研究において定めたインターネット依存傾向の定義である「インターネットの利用の管理ができなくなることで、心身の健康や人間関係、さらに日常生活や学校生活などを送る上で悪影響を及ぼす可能性のある状態」の整合性も併せて考察する。

3.2. 方法

3.2.1. 調査対象者

調査対象者は、全日制普通科の公立高等学校の生徒である。第3学年の生徒306名であった。それぞれ、調査日に欠席した生徒や記入漏れがあった生徒を除外し、有効回答者は283名（男性161名、女性122名）となった。調査をした学校は全日制普通科の公立高等学校である。

3.2.2. 調査時期と実施方法

インターネット利用状況、インターネット依存傾向に関する質問調査を2016年4月から5月に情報科の授業内で実施した。研究倫理の観点から、本研究の目的、調査方法を説明し、調査への参加は自由であり、かつ無記名で実施すること、個人の特長が一切されないものであること、さらに情報の授業内で実施しているが、今後の授業に役立てるための調査であり、結果は一切成績に関係しないことを説明した。

3.3. 仮説

本章では、高校生のインターネット利用状況とインターネット依存傾向との関係を探るために質問調査を行った。先行研究の調査結果から、最も依存傾向が高い年代は「高校生」であり、高校生のインターネット利用目的は「コミュニケーション」が最も多いということが示され、さらに、男性はゲーム、女性はSNSやメールといったコミュニケーションに関する利用が、それぞれ過度になされるとし、男性よりも女性の方がインターネット依存傾向は高いとされている（総務省 2013, 2014, 2016, 内閣府 2010-2021 など）。本章ではコミュニケーションのためのインターネット利用と、コミュニケーションのためではないイ

インターネット利用において、インターネット依存傾向との関連の仕方に違いがみられるのかを調査する。

本章では調査対象となる「高校生」の具体的なインターネット利用状況と、インターネット依存傾向との関連を調査する。本調査によって、先行研究と同様の傾向がみられるかを、調査する。つまり、高校生において、男性は女性よりインターネットの利用にゲームといったコミュニケーションではない利用を多くし、女性はコミュニケーションのための利用を多くしていること、さらに、インターネット依存傾向は男性より女性の方が高いことを確認する。もし、同様の傾向がみられた場合には、インターネット依存傾向となる理由の一つに、コミュニケーションのためのインターネット利用があるのではないかと考え、「女性の方が利用は多いとされる、コミュニケーションのためのインターネット利用とインターネット依存傾向とは関連がみられるが、男性の方が多くとされる、ゲームなどのコミュニケーションではないインターネット利用とインターネット依存傾向とは関連がみられないだろう（仮説1）」という仮説を設定した。そして本章では、この仮説が支持されるかを検証した。仮説1が正しいことを検証するために、本章では「インターネットの利用時間」や、その内包する関係にある「SNSの利用時間」、さらに、SNSアプリケーションの「トークの数」「グループの数」「友だちの数」「ツイートの数」「アカウントの数」といった、コミュニケーションに関わるインターネット利用に関連があると考えられる項目の調査をした。また、コミュニケーションとは関わらない「ゲーム」についても調査をし、コミュニケーションに関わる利用と対比した。本章ではこれらのインターネット利用の状況をまとめて「インターネット利用状況」とし、コミュニケーションに関わる利用かそうではない利用かという違いが、インターネット依存傾向の高低の差、さらに性差としてあらわれるかを調査した。

3.4. 質問調査の実施

3.4.1. インターネット利用状況の調査のための質問の構成

高校生のインターネット利用状況とインターネット依存傾向を把握するために調査を実施した。インターネットの利用状況に関する質問内容の概要を「表3-1 インターネット利用状況の質問の内容」に示した（付録1）。利用状況の調査における質問項目作成の際の留意点については、「3.4.2. インターネット利用状況の調査の質問内容」に記した。インターネット依存傾向についての質問内容は、「表3-2 高校生向けインターネット依存傾向測定尺度の質問項目」に示した（付録2）。また、それぞれのアンケート調査はGoogleフォームを

利用しており、付録に記された順番とは違いランダムに出題される設定としている。インターネット依存傾向の調査に関する質問内容については、「3.4.3.高校生向けインターネット依存傾向測定尺度の質問内容」にて説明する。

表 3-1 インターネット利用状況の質問の内容

質問内容	回答方法
1. 性別	選択回答
2. スマートフォンの所持	選択回答
3. インターネットの利用時間	自由記述
4. SNS の利用時間	自由記述
5. LINE トーク数	自由記述
6. LINE 友だち数	自由記述
7. Twitter ツイート数	自由記述
8. Twitter アカウント数	自由記述
9. ゲームの利用時間	自由記述

3.4.2. インターネット利用状況の調査の質問内容

1. 性別について

インターネット利用状況において性差がみられる可能性があることを示し、その調査のために必要であることを説明した後にたずねた。また、この説明により参加をしないことも可能であることを伝えた。

2. スマートフォンの所持について

自分のためだけにインターネットが利用できるスマートフォンを所持しているか否かをたずねた。

3. ～9. インターネット利用状況について

インターネット利用状況として、「インターネットの利用時間」や「SNS の利用時間」など実際の利用に関する質問をした。質問内容は以下のとおりである。また、問題の後に「現在利用していなければ『0』とする」と続いている。

「インターネットの利用時間は1日平均何分ですか」、「インターネットを利用して『SNS』をみる、書き込む時間は1日平均何分ですか」、これらをインターネット利用の時間の調査

の指標とした。「LINEの『トーク』の数は、1日平均何回ありますか」、「Twitterの『ツイートの数』は1日平均いくつありますか」とたずねた。これらをインターネットによるSNS利用の頻度の調査の指標とした。「LINEの『グループ』の数はいくつありますか」、「LINEの『友だち』の数はいくつありますか（公式アカウントは除く）」、「Twitterのアカウントの数はいくつありますか」とたずね、これらをインターネットでコミュニケーションをとる相手の数の調査の指標とした。

SNSの利用調査としてLINEとTwitterを採用した。総務省（2014）の調査によると、高校生が利用しているSNSとして最も多いのが、LINEで85.5%（男性82.3%、女性88.7%）であり、次いでTwitterが66.9%（男性59.5%、女性73.7%）となっている。また男女別、学校種ではないが年代ごとに示した別の調査（総務省2020）からも、年齢が10代の者の利用率が高いSNSは、LINEが94.4%であり、次いでTwitterが69.0%と示されている。よってSNSの利用調査としてLINEとTwitterの利用者数と利用頻度の調査を行った。

コミュニケーションが利用ではないインターネット利用については、「インターネットを利用したゲーム（スマートフォン、PC、テレビゲームなど）の利用時間は1日平均何分ですか」とたずねた。これをコミュニケーションが理由ではないインターネット利用の調査の指標として、インターネットを利用したゲームの利用時間の質問とした。また、インターネットの利用時間とはSNSの利用時間やゲームの利用時間を含むものとした。例えば、インターネットを通じてのゲームの利用時間の調査では、インターネットの利用時間、ゲームの利用時間それぞれに加算をするように教示した。集計結果は、2016年4月中旬の平日1週間（土日を除く5日間）において集計をさせ、記録した日数で割ったもの、すなわち1日平均の記録としている。小数は四捨五入をさせて整数で記録させている。

3.4.3. 高校生向けインターネット依存傾向測定尺度の質問内容

インターネット依存の測定には、鶴田ほか（2014）が作成した「高校生向けインターネット依存傾向測定尺度」を用いた。高校生向けインターネット依存傾向測定尺度は39項目であり、精神的依存状態（12項目）、メール不安（7項目）、長時間利用（9項目）、ながら利用（7項目）、対面コミュニケーション不安（4項目）の5つの下位尺度からなる。「精神的依存状態」とは、インターネットに依存している状態やインターネットを利用していないときの不安感などを表している。「メール不安」とはメールの返信が来ないことや、メールそのものが送られてこないことに対する不安や焦燥感などを表している。「長時間利用」とは

インターネット利用が長時間続くこと、使い始めると止められないことなどを表している。「ながら利用」とはある行動をとりながら携帯電話やパソコンを利用することなどを表している。「対面コミュニケーション不安」とはインターネット上でのコミュニケーションに比べ対面でのコミュニケーションが苦手なことや、避ける傾向にあることなどを表している。また「とてもあてはまる（4点）」「ややあてはまる（3点）」「ややあてはまらない（2点）」「まったくあてはまらない（1点）」の4件法で回答を求めた。本調査では各下位尺度得点の平均の合計を「インターネット依存傾向得点」としている。

表 3-2 高校生向けインターネット依存傾向測定尺度の質問項目

-
1. いつもインターネットのことが頭から離れない。
 2. インターネットをしていないと、落ち込んだり不安になる。
 3. インターネット環境のない生活は考えられない。
 4. インターネットさえあれば、自分の生活は何とかなると思う。
 5. メール（メッセージ）や着信などが気になって他の事に集中できないことがある。
 6. インターネットをするのを誰かに邪魔されると腹が立つ。
 7. インターネットが使えないと、孤独を感じてしまう。
 8. 携帯電話（スマホ）を忘れたことに気づくと家に取りに帰ることがある。
 9. ネット上の知人のほうが、現実の家族や友人よりも大切に感じる。
 10. メール（メッセージ）や電話の着信があるかどうかを頻繁にチェックしてしまう。
 11. 家族と一緒にいるよりインターネットのほうが楽しいと感じる。
 12. 友達と一緒にいるよりインターネットのほうが楽しいと感じる。
 13. 相手からのメール（メッセージ）の返事が来ないと不安になる。
 14. メール（メッセージ）を送信すると返信が気になって何度も携帯（スマホ）をチェックする。
 15. 相手からのメール（メッセージ）の返事が来ないとイライラすることがある。
 16. ずっと誰からもメール（メッセージ）が送られて来ないと不安になる。
 17. メール（メッセージ）をチェックした時に、一通も来ていないと寂しく感じる。
 18. 送ったメール（メッセージ）の相手からの返信が遅いと、その人との人間関係はうまくいっていないと思う。

19. メール（メッセージ）のやり取りがなくなると、人間関係も崩れるように感じる。
 20. ネットの利用が深夜12時をまわっても1時間以上続くことがある。
 21. インターネットに夢中になって睡眠時間が短くなることもある。
 22. インターネットを使い始めるとなかなかやめることができない。
 23. メール（メッセージ）のやり取りが連続で1時間以上続くことがある。
 24. インターネットに利用する時間が予定以上に長くなることもある。
 25. 着信やメール（メッセージ）に気づいたら、すぐに折り返し電話、返信をする。
 26. 「インターネットをする時間が長すぎる」と保護者から注意されることがある。
 27. ネットの利用を一度やめるよう保護者から促されると、「あと〇分だけ」のような言い訳をすることがある。
 28. 特に理由もなく電話、メール（メッセージアプリ）、ネットなどをすることがある。
 29. 食事をしながら携帯電話（スマホ）やパソコンなどをさわることがある。
 30. 人と話しているときでも、話しながらメール（メッセージアプリ）やインターネットをすることがある。
 31. 授業中でもメール（メッセージ）が来たら、すぐに内容を確認する（もしくはしたくなる）。
 32. 入浴中に携帯電話（スマホ）を持ち込むことがある。
 33. 友達と会話している途中でも、メッセージ等の着信があれば携帯（スマホ）を確認する。
 34. 寝る直前に部屋を暗くしてからでも携帯電話（スマホ）をさわることがある。
 35. 電車などに乗るとまず最初に携帯電話（スマホ）に手がのびる。
 36. 対面でのコミュニケーションはネット上のコミュニケーションよりも苦手だと思う。
 37. ネットでのコミュニケーションが増え、他者と対面で話すことを避けるようになっていく。
 38. 人と対面で話をするのが面倒だと思うことがある。
 39. 友達との対話は、対面よりもネットによるものの方が多い。
-

3.5. 結果

3.5.1. スマートフォンの所持の有無

自分のためだけにインターネットが利用できるスマートフォンを所持しているかどうかについて、性別にわけて調査をした。調査結果を「表 3-3 性別ごとのインターネットが利

用できるスマートフォン所持者数と割合」に示した。

表 3-3 性別ごとのインターネットが利用できるスマートフォン所持者数と割合

	男性	女性	全体
所持者数 (N)	157	119	276
割合 (%)	97.5	97.5	97.5

※割合 (%) は、スマートフォン所持者／調査対象者を示す

3.5.2. SNS の利用者数

インターネットによる SNS の利用割合について、性別にわけて調査をした。調査結果を「表 3-4 性別ごとの SNS の利用者数 (N) と割合 (%)」に示した。表 3-4 に示したとおり、LINE を利用している者の割合は、97.2% (男性 96.9%, 女性 97.5%), Twitter を利用している者の割合は、74.6% (男性 71.4%, 女性 78.7%) となった。

表 3-4 性別ごとの SNS の利用者数 (N) と割合 (%)

	男性 N=161	女性 N=122	全体 N=283
LINE 利用者数 (N)	156	119	275
と割合 (%)	(96.9)	(97.5)	(97.2)
Twitter 利用者数 (N)	115	96	211
と割合 (%)	(71.4)	(78.7)	(74.6)

※割合 (%) は、利用者／調査対象者に示す

3.5.3. インターネットの利用時間

インターネットの利用時間について、性別にわけて調査をした。その調査結果を表 3-5 に示した。

表 3-5 に示したとおり、1日あたりのインターネットの利用時間は 170.0 分 (男性 154.9 分, 女性 190.0 分), SNS の利用時間は 61.4 分 (男性 39.8 分, 女性 89.9 分) となった。その性差を Mann-Whitney U 検定にて分析した結果、インターネットの利用時間 ($p < .05$,

$r = .29$) や SNS の利用時間 ($p < .001, r = .27$) のどちらにおいても男性より女性の方が有意に長いという結果となった。

表 3-5 性別ごとのインターネットの利用時間の平均 (分)

	男性	女性	全体
インターネットの利用時間	154.9 (161)	190.0 (122)	170.0* (283)
SNS の利用時間	39.8 (161)	89.9 (122)	61.4*** (283)

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

※上段は平均, 下段は利用者数, 検定結果は「全体」に示す

3.5.4. SNS 利用の頻度

インターネットによる SNS の利用頻度について, 性別にわけて調査をした。LINE のトークの数と Twitter のツイートの数の調査結果を表 3-6 に示した。

LINE トーク数とは, LINE において自分から発信をした数であり, 相手からの発信, つまり受信は回数に入れずに数えてもらった。また, Twitter ツイート数とは自分から発信した数であり, リツイートは数に入れていない。リツイートとは, 他者のツイートを再びツイートすることであり, 自分からの発信とはしなかった。

表 3-6 に示したとおり, 1 日あたりの SNS の利用頻度として, LINE の平均のトークの数は 41.3 回 (男性 26.2 回, 女性 61.2 回), Twitter の平均ツイート数は 8.0 回 (男性 6.1 回, 女性 10.6 回) となった。その性差を Mann-Whitney U 検定にて分析した結果, LINE トーク数 ($p < .01, r = .17$), Twitter ツイート数 ($p < .01, r = .16$) のどちらにおいても男性よりも女性の方が有意に多いという結果となった。

表 3-6 性別ごとの SNS の利用頻度の平均

	男性	女性	全体
LINE のトーク数	26.2	61.2	41.3**
Twitter のツイート数	6.1	10.6	8.0**

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

※検定結果は「全体」に示す

3.5.5. SNS によるコミュニケーションをとる相手の数

インターネットによる SNS でコミュニケーションをとる相手の数について、性別にわけて調査をした。LINE のグループ数と友だちの数、Twitter のアカウント数の調査結果を表 3-7 に示した。LINE の友だちの数には、LINE の公式アカウントなど、人ではない友だちは含まないことを伝えている。

LINE の平均グループ数は 18.4 (男性 16.8, 女性 20.6), LINE の平均友だち数は 105.9 (男性 109.0, 女性 101.9), Twitter の平均アカウント数は 2.1 (男性 1.5, 女性 2.8) となった (表 3-7)。その性差を Mann-Whitney U 検定にて分析した結果、LINE のグループ数 ($p < .001, r = .22$) と Twitter アカウント数 ($p < .001, r = .52$) には男女の有意差が認められ、男性よりも女性の方が有意に多いことが示されたが、LINE の友だち数には、有意差が認められなかった。

表 3-7 性別ごとの SNS によるコミュニケーションをとる相手の数の平均

	男性	女性	全体
LINE のグループ数	16.8	20.6	18.4***
LINE の友だち数	109.0	101.9	105.9
Twitter のアカウント数	1.5	2.8	2.1***

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

※検定結果は「全体」に示す

3.5.6. ゲームの利用時間

インターネットを利用したゲームの利用時間について、性別にわけて調査をした。この調

査は、対人コミュニケーションが理由ではないインターネットの利用の調査の指標の一つとして質問した。確かに、ゲームでもコミュニケーションが伴うものもあるが、主となる機能はコミュニケーションではないため、本調査ではコミュニケーションが理由とはしていない。調査結果を表 3-8 に示した。

表 3-8 に示したとおり、1 日あたりのゲームの利用時間は 75.6 分（男性 87.6 分、女性 59.7 分）となった。その性差を Mann-Whitney U 検定にて分析した結果、ゲームの利用時間 ($p < .001$, $r = .31$) は、女性よりも男性の方が有意に長いという結果となった。

表 3-8 性別ごとのゲームの利用時間の平均（分）

	男性	女性	全体
ゲームの利用時間	87.6	59.7	75.6***

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

※検定結果は「全体」に示す

3.5.7. インターネット依存傾向の得点

インターネット依存傾向について、性別にわけて調査をした。インターネット依存傾向の測定には鶴田ほか（2014）が作成した高校生向けインターネット依存傾向測定尺度を利用した。本尺度は 39 項目であり、下位尺度は「精神的依存状態」「メール不安」「長時間利用」「ながら利用」「対面コミュニケーション不安」の 5 つである。質問はすべて 4 件法で回答を求めており、それぞれ「とてもあてはまる（4 点）」「ややあてはまる（3 点）」「ややあてはまらない（2 点）」「まったくあてはまらない（1 点）」となっている。本尺度の 5 つの下位尺度の平均と、各下位尺度得点の平均の合計を「インターネット依存傾向得点」とし、その結果を表 3-9 に示した。

表 3-9 に示したとおり、インターネット依存傾向得点の平均は 9.74 点（男性 9.36 点、女性 10.25 点）であり、標準偏差は 2.18 となった（男性 1.98, 女性 2.34）。その性差を t 検定にて分析した結果、男性よりも女性の方が有意に高かった ($t(281) = 3.47$, $p < .001$, $d = .42$)。

表 3-9 性別ごとのインターネット依存傾向下位尺度得点とその合計点

	男性	女性	全体
精神的依存状態	1.76 (0.48)	1.87 (0.51)	1.81 (0.50)
メール不安	1.58 (0.50)	1.71 (0.69)	1.63 (0.59)
長時間利用	2.25 (0.57)	2.56 (0.64)	2.38*** (0.62)
ながら利用	1.98 (0.54)	2.24 (0.53)	2.09*** (0.55)
対面コミュニケーション不安	1.79 (0.63)	1.87 (0.63)	1.82 (1.75)
インターネット依存傾向得点	9.36 (1.98)	10.25 (2.34)	9.74*** (2.18)

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

※上段に平均，下段に標準偏差，検定結果は「全体」に示す

3.5.8. インターネット依存傾向の高依存群と低依存群の利用状況の比較

鶴田ほか（2014）が作成した高校生向けインターネット依存傾向測定尺度には 5 つの下位尺度があり，それぞれの下位尺度の得点の平均を合計したものを「インターネット依存傾向得点」とした．インターネット依存傾向得点の平均（ $M = 9.74$ ）を区分点として低依存群 152 名（ $M = 8.15$ ，男性 99 名，女性 53 名）と高依存群 131 名（ $M = 11.58$ ，男性 62 名，女性 69 名）に分けた．そして，インターネット利用状況として調査をした，インターネットの利用時間，SNS の利用時間，LINE のトーク数，Twitter のツイート数，LINE のグループ数，LINE の友だち数，Twitter のアカウント数，ゲームの利用時間について，高依存群，低依存群の平均値について調査をした．さらにその高依存群，低依存群の平均の差について分析をした．

表 3-10 に示したとおり，1 日あたりのインターネットの利用時間の平均は低依存群 134.8 分，高依存群 210.9 分，SNS の利用時間の平均は低依存群 42.6 分，高依存群 83.3 分，LINE トーク数の平均は低依存群 31.0 回，高依存群 53.2 回，Twitter ツイート数の平均は低依存

群 3.6 回, 高依存群 13.2 回, LINE グループ数の平均は低依存群 16.5 グループ, 高依存群 20.6 グループ, LINE 友だち数の平均は低依存群 96.6 人, 高依存群 116.8 人, Twitter アカウント数の平均は低依存群 1.8 個, 高依存群 2.4 個, ゲームの利用時間の平均は低依存群 65.7 分, 高依存群 87.1 分となった. その低依存群と高依存群の差を Mann-Whitney U 検定にて分析した結果, インターネットの利用時間 ($p < .001, r = .29$), SNS の利用時間 ($p < .001, r = .22$), LINE のトーク数 ($p < .05, r = .13$), Twitter のツイート数 ($p < .001, r = .24$), LINE のグループ数 ($p < .05, r = .12$), Twitter のアカウント数 ($p < .01, r = .18$) において, 低依存群よりも高依存群の方が有意に高い平均を示す結果となった. LINE の友だち数とゲームの利用時間においては低依存群と高依存群の平均において有意差は示されなかった.

表 3-10 インターネット利用状況の依存傾向別の平均

	低依存群	高依存群	全体
インターネットの利用時間	134.8	210.9	170.0***
SNS の利用時間	42.6	83.3	61.4***
LINE のトーク数	31.0	53.2	41.3*
Twitter のツイート数	3.6	13.2	8.0***
LINE のグループ数	16.5	20.6	18.4*
LINE の友だち数	96.6	116.8	105.9
Twitter のアカウント数	1.8	2.4	2.1**
ゲームの利用時間	65.7	87.1	75.6

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

※検定結果は「全体」に示す

3.6. 考察

本章の目的は, 調査対象となる「高校生」の具体的なコミュニケーションに関するインターネット利用状況と, インターネット依存傾向との関連を調査することにより, インターネット依存傾向には「コミュニケーション」が関連することを示すことであった. その目的に沿って, 「女性の方が利用は多いとされる, コミュニケーションのためのインターネット利用とインターネット依存傾向とは関連がみられるが, 男性の方が多くとされる, ゲームなどのコミュニケーションではないインターネット利用とインターネット依存傾向とは関連が

みられないだろう（仮説 1）」という仮説を設定した。本項で、その仮説が支持されるかどうかを検証する。

本調査の結果は、総務省（2014）や内閣府（2016・2021）が示した結果とほぼ同様の傾向がみられた。スマートフォンの所持についての調査結果は、高校生のスマートフォンの所持率は、97.5%（男性 97.5%，女性 97.5%）であり、内閣府（2016）の調査結果 90.7%（男性 89.8%，女性 91.5%）と、ほぼ同様に男女差はみられなかった。

SNS の利用率についての調査結果は、LINE を利用している者の割合において、男性よりも女性の方が若干多いという違いはみられたが、97.2%（男性 96.9%，女性 97.5%）と男性も女性もほぼすべての者が LINE を利用していた。しかし、同じ SNS でも Twitter を利用している者は男性より女性の割合が多いという違いがみられ、SNS の利用割合は男性より女性の方が多くという点は、総務省（2014）の結果と同様であった。

インターネットの利用時間についての調査結果は、1日あたりのインターネットの利用時間は 170.0 分（男性 154.9 分，女性 190.0 分）、SNS の利用時間は 61.4 分（男性 39.8 分，女性 89.9 分）となった。その性差を Mann-Whitney U 検定にて分析した結果、インターネットの利用時間（ $p < .01$, $r = .29$ ）や SNS の利用時間（ $p < .001$, $r = .27$ ）のどちらにおいても男性より女性の方が有意に長いという結果となった。内閣府（2016）の調査結果によれば高校生の 1 日あたりのインターネットの利用時間は 185.1 分（男性 179.8 分，女性 190.1 分）であり、総務省（2014）の調査結果によると、スマートフォン、フィーチャーフォンによる 1 日あたりのインターネットの利用時間は 161.9 分（男性 132.8 分，女性 186.9 分）であった。本調査の女性の結果は、内閣府（2016）や総務省（2014）の結果とほぼ同様であり、男性は内閣府と総務省の結果の中間程度の結果となった。本調査と内閣府や総務省での調査の方法が異なるため、単純な利用時間の比較はできないが、他の調査と大きな差異はみられなかった。また、SNS の利用時間においては、総務省（2014）の調査結果によると、スマートフォン、フィーチャーフォンによる 1 日あたりの「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」は全体としての利用時間がそれぞれ 57.0 分，31.9 分であり、男性はそれぞれ 37.2 分，21.1 分，女性はそれぞれ 74.2 分，41.3 分となり、女性が男性のほぼ 2 倍であった。本調査の結果は、総務省（2014）の調査結果と同様の傾向がみられた。

SNS 利用の頻度についての調査結果は、LINE の平均のトークの数は 41.3 回（男性 26.2 回，女性 61.2 回）、Twitter の平均ツイート数は 8.0 回（男性 6.1 回，女性 10.6 回）となっ

た. その性差を Mann-Whitney U 検定にて分析した結果, LINE トーク数 ($p < .01$, $r = .17$), Twitter ツイート数 ($p < .01$, $r = .16$) のどちらにおいても男性よりも女性の方が有意に多いという結果となった. 総務省 (2014) の調査結果によると, 高校生の LINE の利用時間は 80.9 分 (男性 61.7 分, 女性 96.7 分), Twitter の利用時間は 78.6 分 (男性 55.2 分, 女性 95.0 分) とし, 利用時間の男女の差は明らかであると述べている. 本調査では利用時間ではなく利用頻度として, LINE のトークの数, Twitter のツイートの数を調査したが, いずれも女性が多いという結果となり, 総務省 (2014) の調査結果と同様の傾向が示されていると考えられる.

SNS によるコミュニケーションをとる相手の数についての調査結果は, LINE の平均グループ数は 18.4 (男性 16.8, 女性 20.6), LINE の平均友だち数は 105.9 (男性 109.0, 女性 101.9), Twitter の平均アカウント数は 2.1 (男性 1.5, 女性 2.8) となった. その性差を Mann-Whitney U 検定にて分析した結果, LINE のグループ数 ($p < .001$, $r = .22$) と Twitter アカウント数 ($p < .001$, $r = .52$) には男女の有意差が認められた. しかし, LINE の友だちの数は実際の友だちの人数と関連があると推測され, 男女差はみられなかった. LINE の友だちの数には男女差がみられないが, LINE のグループ数には男女差がみられるといった結果からも, 女性は男性よりも数多くのグループに属し, それぞれのグループでコミュニケーションをとっていると窺える. また, Twitter のアカウント数も男性より女性が有意に多いため, 女性はそれぞれのアカウント別にコミュニケーションをとっていると考えられる. これらの結果から, 実際の友だちの数に男女差はみられないが, 男性より女性のほうが, インターネットによるコミュニケーションにおいて, 幅広く, 数多く利用されていることが示されたと考えられる.

ゲームの利用時間についての調査結果は, 1 日あたりのゲームの利用時間は 75.6 分 (男性 87.6 分, 女性 59.7 分) となった. その性差を Mann-Whitney U 検定にて分析した結果, ゲームの利用時間 ($p < .001$, $r = .31$) は, 女性よりも男性の方が有意に長いという結果となった. 内閣府 (2016) の調査結果によれば, 高校生のスマートフォンによる利用内容として, ゲームは 71.5% (男性 75.7%, 女性 73.1%) の生徒が選んでいる. 総務省 (2014) の調査結果によると, スマートフォン・フィーチャーフォンによる 1 日あたりのオンラインゲームの利用時間は 20.3 分 (男性 27.2 分, 女性 13.8 分) となり男女差は 2 倍であり, オンラインゲームは男性の方が利用時間は長いと示されている. 本調査と先行研究では集計の方法が異なる点もあるため, 単純に利用時間の比較をすることはできないが, 本調査結果

においても先行研究と同様にゲームの利用時間において、性差が有意である結果を示した。

インターネット依存傾向の得点の調査において、インターネット依存傾向得点の平均は9.74点（男性9.36点、女性10.25点）であり、標準偏差は2.18となった（男性1.98、女性2.34）。その性差を t 検定にて分析した結果、男性よりも女性の方が有意に高かった ($t(281) = 3.47, p < .001, d = .42$)。これは高校生向けインターネット依存傾向測定尺度を作成した鶴田ほか（2014）の調査結果と合致する。総務省（2014）の調査結果によれば、インターネット依存傾向測定尺度によるインターネット依存傾向「高」に当たる生徒は男性（3.9%）より女性（5.2%）の方が高いという結果を示しており、この結果も本調査の結果と合致すると考えられる。

インターネット依存傾向得点の平均 ($M = 9.74$) を区分点としての低依存群 ($M = 8.15$) と高依存群 ($M = 11.58$) に分けて、利用状況の比較した調査結果では、LINEの友だち数とゲームの利用時間以外の項目において、低依存群よりも高依存群の方が有意に高い平均を示す結果となった。LINEの友だちの数は、実際の友人の数と関連があることが推測され、男女差の調査結果と同様に有意差が示されなかったと考えられる。また、ゲーム利用時間はLINEの友だち数とは異なり、ゲーム利用時間は男女による有意差が認められていたが、インターネット依存傾向の高低の差とは関連が示されなかった。

インターネット利用状況において性差として有意差がみられ、かつインターネット依存傾向の高低に有意差がみられた利用内容は、インターネットの利用時間、SNSの利用時間、LINEのトーク数、Twitterのツイート数、LINEのグループ数、Twitterのアカウント数の8項目の中の6項目となった（該当しなかった項目はLINEの友だち数、ゲームの利用時間）。LINEの友だち数は、性差もインターネット依存傾向の高低の比較でも有意差はみられず、LINEは実際の友人とのコミュニケーションに利用されることが多く、インターネット上のみの友人とのコミュニケーションのために利用されることは少ない。よって「LINEの友だち数」は実際の友人の数と関連が強く、性差やインターネット依存傾向の高低の比較をしても有意差としては示されなかったと考えられる。ゲームの利用時間は、コミュニケーションが理由ではないインターネット利用の調査のために用意した質問項目である。ゲームの利用時間の性差は有意差が示されたが、インターネット依存傾向の高低の比較では有意差は示されなかった。すなわちコミュニケーションが理由ではないインターネット利用と、インターネット依存傾向の高低の差は関連しない可能性が示されたことになる。

以上のことから「女性の方が利用は多いとされる、コミュニケーションのためのインター

ネット利用とインターネット依存傾向とは関連がみられるが、男性の方が多いとされる、ゲームなどのコミュニケーションではないインターネット利用とインターネット依存傾向とは関連がみられないだろう。」と予測した仮説1は概ね支持されたといえる。

高校生におけるネット依存とゲームのヘビーユーザーの実態と調査した伊藤（2020）によると、Kスケールで判定したネット依存度の分布を調べると、「ゲームをしていない」あるいはゲームの「ライトユーザー」の方が、「ヘビーユーザー」よりもむしろ「高リスク使用者」の割合が高いことを示している。さらに、ゲーム以外にも依存しやすいとされるコンテンツはあるので、たとえゲームをプレイする時間が一日3時間未満であっても、SNSやLINE、動画を長時間使用し、依存度が高まることはありうると述べている。つまり、コミュニケーションが理由ではないインターネット利用であるゲームの長時間利用はインターネット依存とはならない可能性が示されている。

本調査の高依存群のインターネット利用時間を調査すると、平日の1日の利用時間は210.9分である。その高依存群の生徒が部活動に所属しており、放課後活動をしていたと仮定し、帰宅時間が19時とする。さらに、夕食を食べ、風呂に入る等で20時となり、さらに家庭学習をすれば、3時間30分間をインターネット利用時間として確保するのは難しい。北田（2019）によると、インターネット依存傾向が高い群では日常生活において、睡眠時間の減少による健康不良など深刻な状態になっていると示し、健康との関連が示されるとしている。さらに学習時間がとれず、勉強時間の確保が難しく、試験の失敗を経験していると述べられている。あくまで推測に過ぎないが、比較的忙しい高校生だとしたならば、インターネットを利用する時間のために、睡眠時間を削っており、日常生活において不健康な状態にあると考えられる。

本研究でインターネット依存傾向を「インターネットの利用の管理ができなくなることで、心身の健康や人間関係、さらに日常生活や学校生活などを送る上で悪影響を及ぼす可能性のある状態」と定義した。そこで示された「心身の健康」や「日常生活を送る上での悪影響」が本調査結果で示されたと考えられる。さらに、忙しい学校生活を送りながらも長時間の利用をしてしまう生徒は、インターネットの利用の管理ができていないことが考えられる。もしこれが継続されればインターネット依存となってしまうだろう。インターネット依存傾向であるうちに、インターネット依存の予防や改善となる教育が求められる。

本調査の結果から、インターネット利用状況において性差として有意差がみられ、かつインターネット依存傾向の高低に有意差がみられた利用内容は「インターネットの利用時間」

「SNS の利用時間」「LINE のトーク数」「Twitter のツイート数」「LINE グループ数」となった。「インターネットの利用時間」はインターネットの全ての利用時間だが、他の利用内容の項目はすべて、「コミュニケーション」に関わる項目であると考えられる。また、高校生の利用内容として最も多いのが「コミュニケーション」(内閣府 2016-2021)とされている。本調査の結果から、「高校生」や「性差」に示され、さらに「コミュニケーション」に関わる心理・行動特性がインターネット依存傾向と関連があると推測される。

3.7. まとめ

本章の目的は、高校生を対象に、具体的なインターネット利用状況と、インターネット依存傾向との関連を調査し、男女別に分析することにより、それらに関わる心理・行動特性を見いだすことであった。インターネット利用とインターネット依存傾向に関する質問調査の回答結果をもとに、高校生のインターネットの利用状況、インターネットを通じたコミュニケーション、さらにインターネット依存傾向との関連の分析を試みた。そこから得られた結果を要約したものが、以下の8項目である。

- (1) 高校生のほとんどの者はスマートフォンを所持し、1日平均3時間程度インターネットを利用している。
- (2) インターネットの利用時間、SNSの利用時間ともに男性より女性の方が利用時間は有意に長い。
- (3) LINEは男女ともにほぼすべての者が利用している。Twitterは男性よりも女性の方が利用率は高い。
- (4) LINEのトーク数、Twitterのツイート数ともに男性よりも女性の方が有意に利用頻度は多い。
- (5) LINEのグループ数、Twitterのアカウント数は有意に男性よりも女性の方が多い。
- (6) ゲームの利用時間といったコミュニケーションが伴わない利用における利用時間は女性よりも男性の方が有意に長い。
- (7) インターネット依存傾向は男性よりも女性の方が高い。
- (8) インターネット依存傾向の高依存群は低依存群と比較して、インターネットの利用時間、SNSの利用時間、LINEのトーク数、Twitterのツイート数、LINEのグループ数、Twitterのアカウント数で有意に大きい値を示した。しかし、LINE友だち数とゲームの利用時間の有意差はみられない。

以上の結果をまとめる。現代の高校生たちのほぼ全員がスマートフォンを所持している。そして、男性よりも女性の方がインターネットの利用時間、SNSの利用時間ともに長い。SNSの利用頻度に関しては、LINEのトーク数、Twitterのツイート数は男性より女性の方が有意に多いという結果となった。また、ゲームの利用時間は女性よりも男性の方が有意に長いことが示された。コミュニケーションにおけるインターネット利用に関しては、第3章で調査したすべてのSNSにおいて女性に多く使われていることが示されている。また、高依存群では高頻度でのインターネットの利用がみられ、ゲームよりもSNSといった、コミュニケーションの伴うインターネット利用との関連が示された。本調査の結果より、男性よりも女性において、インターネット依存傾向とSNS利用との関連があることが示唆された。

木村、柳本（2016）は、大学生のスマートフォン利用について、男性の方がゲーム、動画投稿サイトを多く利用しているのに対し、女性の方は、SNSの利用が多いとしている。王、加藤（2018）は、大学生を対象とした研究から、男性はゲーム等現実と離れた場面でのインターネット利用が多く、女性はSNSやインターネットショッピング等日常生活と密接に関連がある場面でのインターネット利用が多いことを指摘している。また、小学生、中学生、高校生を対象とした調査を行った戸部（2010）は、テレビゲームを使用する児童生徒の割合は男性が有意に高く、かつその依存傾向を示したが、インターネット依存傾向は小学校高学年以降、一貫して女性が高い傾向にあるとしている。これらの調査研究からも、男性はインターネットをインターネットによって提供されるゲームや動画等のコンテンツのために利用することが多く、女性はコミュニケーションをするためにインターネットを利用していることが示されている。

2016年に実施した本調査の追調査として、2021年6月にて有効回答者数247名（男性104名、女性143名）で実施した。2016年とほぼ同様の調査方法にて、インターネット利用時間、SNSなどのコミュニケーションのためのインターネット利用時間やゲームや動画視聴などのコミュニケーションのためではないインターネット利用時間、さらにインターネット依存傾向について調査をした。追調査の理由は2点ある。1点目は高校生が利用するSNSが多様化したためである。2016年に実施した本調査ではSNSをLINE、Twitterに絞ったが、2021年ではInstagramとTikTokを追加し調査をした。2点目は、高校生の多くが動画視聴をしているためである。内閣府（2021）の調査では、高校生の2番目に多いインターネットの利用内容は動画視聴となっていた。したがって、コミュニケーションではない利用として、ゲームの利用時間に加えYouTubeの利用時間も調査対象とし、調査をした。

また性差を Mann-Whitney U 検定にて分析した。結果としては 2021 年の追調査の結果は、2016 年の結果とほぼ変化がなく、新たに調査に加えた Instagram (男性 64.5 分, 女性 106.4 分 : $p < .001, r = .33$) と TikTok (男性 42.9 分, 女性 53.6 分 : $p < .001, r = .24$) を含む、調査をしたすべての SNS において男性より女性の方が、利用時間が長いことが示された。また、ゲームの利用時間は 2016 年同様、2021 年でも女性より男性の方が長い結果であり (男性 102.5 分, 女性 48.2 分 : $p < .001, r = .31$)、YouTube の利用時間においても女性より男性が長いことが示された (男性 115.0 分, 女性 83.1 分 : $p < .001, r = .21$)。すなわち、2016 年同様 2021 年においても、インターネット利用のうち、コミュニケーションに関わる利用は男性より女性が多く、コミュニケーションではない利用は女性より男性が多いという結果を示した。

インターネット依存傾向得点においても、その性差を t 検定にて分析した結果、2016 年同様 2021 年においても、男性より女性の方が有意に高い結果を示した (2021 年 : $t(245) = 2.63, p < .01, d = .34$)。さらに、高依存群と低依存群の比較では、2016 年同様 2021 年においても、SNS などのコミュニケーションのための利用は有意差がみられるが、調査に加えた YouTube の利用時間も含めて、コミュニケーションを伴わない利用では有意差がみられない結果となった。2016 年から 2021 年にかけて、高校生の主なインターネット利用端末であるスマートフォンなどの機能は向上し、コンテンツの流行に変化があったと考えられるが、高校生のインターネットの利用の性差においては、追調査の結果から、2016 年と 2021 年では、利用の傾向の違いが見られないことが窺える。

これらの結果から 2016 年でも、また追調査をおこなった 2021 年でも、高校生のコミュニケーションに関わるインターネット利用がインターネット依存傾向と関連があることが示され、さらにその関連の仕方に性差がみられる結果となった。同じくインターネット依存傾向と対人依存欲求、対人恐怖心性の心理特性、学校生活スキルの行動特性との関連に性差がみられたならば、どのような者がインターネット依存傾向となるのか、学校生活への影響を探る手掛かりになると考えられる。よって、本研究では第 4 章では「対人依存欲求」、第 5 章では「対人恐怖心性」、第 6 章では「学校生活スキル」、と「インターネット依存傾向」との関連を調査する。

第4章 高校生のインターネット依存傾向と対人依存欲求との関連

第4章では第3章で示された高校生のコミュニケーションに関わるインターネット利用と依存傾向の関連を踏まえ、インターネット依存傾向と、コミュニケーションに関わる心理特性の一つである「対人依存欲求」との関連を調査する。

4.1. 目的

第3章では具体的なインターネット利用状況と、インターネット依存傾向との関連を調査し、男女別に分析をしたことにより、コミュニケーションに関わる心理・行動特性との関連の可能性を見いだすことができた。第4章では、その心理特性の一つとして「対人依存欲求」に着目した。他者とのコミュニケーションに対する態度を反映するとされる対人依存欲求とインターネット依存傾向の関連が推測されるため、その関連性と性差を検討し、インターネット依存の予防や改善の教育のための有用な資料とすることを目的とする。

4.2. 方法

4.2.1. 調査対象者

調査対象者は全日制普通科の公立高等学校第3学年の生徒306名であり、第3章と同一である。調査日に欠席した生徒や記入漏れがあった生徒を除外し、有効回答者は283名（男性161名、女性122名）となった。

4.2.2. 調査時期と実施方法

インターネット利用状況、インターネット依存傾向、対人依存欲求に関する質問調査を2016年4月～5月に情報科の授業内で実施した。研究倫理の観点から、本研究の目的、調査方法を説明し、調査への参加は自由であり、かつ無記名で実施すること、個人の特定が一切されないものであること、さらに情報の授業内で実施しているが、今後の授業に役立てるための調査であり、結果は一切成績に関係しないことを説明した。

4.3. 仮説

本章では、高校生のインターネット依存傾向と対人依存欲求との関係を探るために調査

を行った。先行研究の調査結果から、高校生のインターネット利用目的は「コミュニケーション」が最も多いことが示され、さらに、コミュニケーションのための利用には性差が示され、男性より女性の方が利用は多いことが示されている。また、本研究の第3章ではコミュニケーションに関連するインターネット利用とインターネット依存傾向の関連が示唆された。よって、本章では、コミュニケーションに関わる心理特性の一つである「対人依存欲求」の性差がインターネット依存傾向やインターネット利用の差に関連していると推察した。

本章では、心理特性の一つである、他者との「コミュニケーション」に対する態度を反映するとされる「対人依存欲求」に着目した。インターネット利用やインターネット依存傾向と対人依存欲求との関連を調査し考察する。また、インターネット利用内容の総称を第3章と同様に「インターネット利用状況」とする。本章では「インターネット依存傾向と対人依存欲求の関連の仕方は男性と女性で異なるだろう（仮説2）」という仮説を設定した。さらにその仮説が支持されるかどうかを検証した。

他者とのコミュニケーションに対する態度を反映するとされる対人依存欲求における性差は、インターネット利用状況やインターネット依存傾向における性差と関連することが予想される。そこで第4章では、上述の仮説の妥当性を検証するべく、インターネット利用状況やインターネット依存傾向と対人依存欲求との関連性とその性差について検討した。第3章においてインターネット利用状況、インターネット依存傾向の性差については調査がなされており、本章では改めて調査方法や結果を本章のみ実施している内容等に絞って記すものとする。

4.4. 質問調査の実施

4.4.1. インターネット依存傾向測定尺度

インターネット依存傾向の測定には、鶴田ほか(2014)が作成した「高校生向けインターネット依存傾向測定尺度」を用いた。高校生向けインターネット依存傾向測定尺度は39項目であり、5つの下位尺度からなる。質問項目等詳細は、「3.4.3.高校生向けインターネット依存傾向測定尺度の質問内容」に示した(付録2)。アンケート調査はGoogleフォームを利用しており、付録に記された順番とは違いランダムに出題される設定としている。本調査では、各下位尺度得点の平均の合計を「インターネット依存傾向得点」とし、インターネット依存傾向得点の平均を区分点として低依存群と高依存群に分けた。

4.4.2. 対人依存欲求尺度

対人依存欲求の測定には、竹澤・小玉 (2004) が作成した「対人依存欲求尺度」を用いた。対人依存欲求尺度の 2 つの下位尺度のうち、本研究が想定するような適応的なコミュニケーションに関連した対人依存欲求に近い概念は情緒的依存欲求であると考えられる。そこで第4章では、対人依存欲求尺度のうちの情緒的依存欲求を測る 10 項目（「いつも誰かに見守っていてもらいたい」や「困っているときや悲しいときには、誰かに気持ちをわかってもらいたい」など）の得点の平均を求め、対人依存欲求得点として分析に用いることにした。また、「いつもそうである (4点)」「時々そうである (3点)」「まれにそうである (2点)」「全くそうではない (1点)」の4件法で回答を求めた。質問項目を「表4-1 対人依存欲求尺度 (情緒的依存欲求) の質問項目」に示す (付録3)。アンケート調査は Google フォームを利用しており、付録に記された順番とは違いランダムに出題される設定としている。

表 4-1 対人依存欲求尺度 (情緒的依存欲求) の質問項目

-
1. 病気のときや、ゆううつなときには誰かに慰めてもらいたい。
 2. いつも誰かに見守っていてもらいたい。
 3. 困っているときや悲しい時には、誰かに気持ちを分かってもらいたい。
 4. 悩み事があるときは、誰かにアドバイスしてもらいたい。
 5. 何かをやろうとするときには、誰かにはげまされたり、きづかってもらいたい。
 6. できることなら、いつも誰かと一緒にいたい。
 7. 人から「元気？」などの気配りの言葉が欲しい。
 8. できることならどこへ行くにも誰かと一緒に行きたい。
 9. 病気のとき、誰かに世話をしてほしい。
 10. 困っているときには、誰かに助言してほしい。
-

4.5. 結果

4.5.1. インターネット依存傾向

インターネット依存傾向得点の性差を t 検定にて分析した結果、男性 ($M = 9.36$, $SD = 1.98$) よりも女性 ($M = 10.25$, $SD = 2.34$) の方が有意に高かった ($t(281) = 3.47$, $p < .001$, $d = .42$)。これは、高校生向けインターネット依存傾向測定尺度を作成した鶴田ほか (2014) の調査結果と合致する。

4.5.2. 対人依存欲求

対人依存欲求得点の性差について検討したところ、女性の方が高かった（男性： $M=2.35$, $SD=0.65$, 女性： $M=2.74$, $SD=1.09$; $t(185.43)=3.56$, $p<.001$, $d=.46$). 調査結果を「表 4-2 性別ごとの対人依存欲求得点の平均」に示した。この結果は、対人依存欲求尺度を作成した竹澤・小玉（2004）の調査結果と合致する。

表 4-2 性別ごとの対人依存欲求得点の平均

	男性	女性
対人依存欲求得点*** (標準偏差)	2.35 (0.65)	2.74 (1.09)

*** $p<.001$

4.5.3. インターネット利用状況と対人依存欲求の関連

インターネット利用状況と対人依存欲求得点の関連と、その性差を分析した。女性における対人依存欲求得点とネット利用状況についての相関（Spearman の順位相関係数 ρ ）は、ゲームの利用時間を除くすべての項目で正の相関が示された。男性は SNS の利用時間、LINE のグループ数、LINE の友だち数、Twitter のツイート数と負の相関がみられた。分析結果を「表 4-3 性別ごとの対人依存欲求得点とインターネット利用状況の相関」に示した。

表 4-3 性別ごとの対人依存欲求得点とインターネット利用状況の相関

	男性	女性
インターネットの利用時間**	-.01	.44**
SNS の利用時間***	-.29**	.60**
LINE トーク数*	-.01	.61**
Twitter ツイート数***	-.23**	.79**
LINE グループ数*	-.25**	.39**
LINE 友だち数	-.24**	.24**
Twitter アカウント数**	-.10	.55**
ゲームの利用時間	-.06	.17

** $p < .01$, * $p < .05$

4.5.4. インターネット依存傾向と対人依存欲求の関連

対人依存欲求得点を従属変数、性別（男女）とインターネット依存傾向（高低）を独立変数とする分散分析を行ったところ、性別×インターネット依存傾向の交互作用が有意であった ($F(1, 279) = 4.87, p < .05, \eta^2 = .017$)。下位検定の結果、女性におけるインターネット依存傾向の単純主効果が有意であり ($F(1, 279) = 11.71, p < .001, \eta^2 = .08$)、高依存群 ($M = 2.97$) が低依存群 ($M = 2.44$) よりも得点が高いことが示された。男性においてはインターネット依存傾向の単純主効果は有意でなかった（高依存群： $M = 2.39$ ；低依存群： $M = 2.31$ ）。また高依存群では性別の単純主効果が有意であり ($F(1, 279) = 15.23, p < .001$)

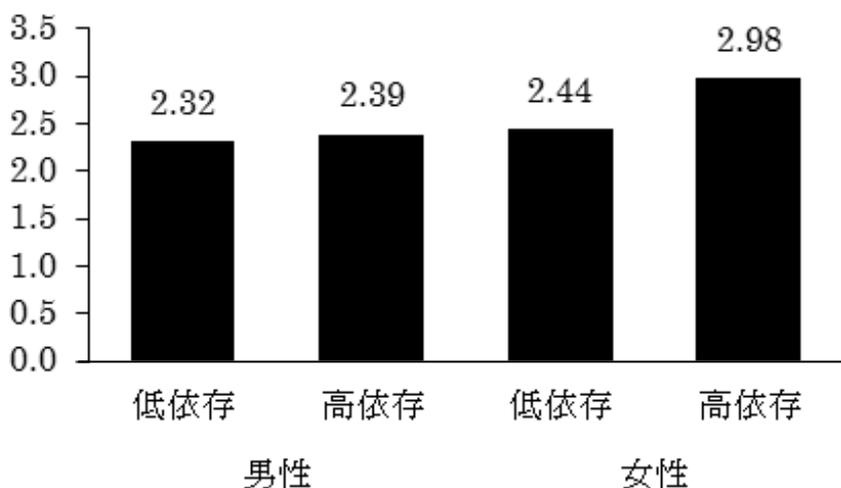


図 4-1 性別×インターネット依存傾向の対人依存欲求得点の平均

$\eta^2 p^2 = .10$), 女性の得点が男性に比べて高かった. 分析結果を図 4-1 「性別×インターネット依存傾向の対人依存欲求得点の平均」にまとめた.

4.6. 考察

インターネット利用状況と対人依存欲求の関連の仕方は男性と女性で異なることが明らかになった. 女性では SNS 利用に関する項目と対人依存欲求得点に中程度の相関がみられ, 特に Twitter のツイート数や LINE のトーク数との間には強い正の相関が認められた. この結果から, 女性は Twitter や LINE の利用頻度が高い者は, 他者との情緒的で親密な関係を通して自らの安定を得ようとする傾向にあると考えられる. 対照的に, 男性では SNS 利用に関する項目と対人依存欲求得点に負の相関がみられた.

以上をまとめると, 女性は SNS を通じて他者と適応的なコミュニケーションをしようとする傾向があると考えられるのに対し, 男性の SNS 利用と適応的なコミュニケーションには関連があまりないか, またはそういった目的でのコミュニケーションをあまり行っていない可能性が示唆される. この結果は, 柴田・菅 (2012) の結果とも合致すると考えられる. 男性は携帯メールの過剰な利用は対人依存欲求の増加に影響を及ぼさないとし, 女性は情緒的依存欲求が高ければ携帯メール依存になる傾向が高いことを示している. 柴田・菅が調査した 2012 年の時点では, スマートフォンは青少年に普及していなかった. いわゆる携帯電話のメールを利用してインターネット上のコミュニケーションをする時代であったが, この時点から対人依存欲求によるインターネット上のコミュニケーションの性差はみられた. 現在の高機能なスマートフォンであったとしてもコミュニケーションをするという機能自体には変化がなく, 同様にコミュニケーションのあり方の違いとして性差があらわれたと考えられる. 青少年のインターネットをする主となる媒体がいわゆる携帯電話からスマートフォンに変化しても, 女性ではインターネット依存傾向が高い者は対人依存欲求も高いことが見いだされたが, 男性にはその傾向がみられなかったことが示された. よって, 本章の仮説「インターネット依存傾向と対人依存欲求の関連の仕方は男性と女性で異なるだろう (仮説 2)」は支持されたといえる.

女性は対人関係が伴う SNS の利用時間が長く頻度も多くなるのに対して, 男性は対人関係よりゲームの利用時間や動画視聴の時間が長い傾向が認められた点を踏まえると, 対人依存欲求がインターネット依存傾向の性差を生じさせる一因となっている可能性が指摘できる. すなわち, 女性におけるインターネット依存傾向とは, 単にインターネット機器の利

用に対する依存状態にあるというよりも、インターネットでコミュニケーションを取る相手との結びつきを強く希求している状態と捉えることができる。これは先に述べた、いわゆる携帯電話からスマートフォンに代わっても、コミュニケーションをとること自体には変化がないことが示されていると考えられる。また、インターネット依存傾向が高い女性はインターネットやSNSの利用時間が長いという知見が示された。この知見は、女性が他者とのコミュニケーションによってより一層自らの安定を得たいがために長時間にわたりインターネットを利用し、その結果インターネット依存傾向へつながる因果関係が推察される。

男性はインターネット依存傾向と対人依存欲求との関連がみられなかったが、女性はインターネット依存傾向が高いと対人依存欲求も高く示され、その関連が見いだされた。男性と女性において対人依存欲求得点を比較すると、女性の方が男性より高いが、女性の中でも対人依存欲求得点の高い者と低い者がいる。その対人依存欲求の高い女性はインターネット依存傾向が高いことが示されている。すなわち対人依存欲求の高い女性はインターネット依存傾向が高くなる可能性があり、そのインターネット依存となる理由として、ゲーム等ではなくコミュニケーションのための利用であることが示されている。男性と女性では対人関係のあり方の違いが、対人依存欲求を通じて示されている（渡邊・池 2017 など）ことを踏まえると、女性の中でも特に対人依存欲求の高い者は、コミュニケーションのためのインターネットの過度な利用があり、それに伴いインターネット依存傾向が高くなることが示唆される。

4.7. まとめ

高校生は、人付き合いを好み、対人関係に恵まれ、さらに他者に依存している傾向があり、他者からどう思われているか、他者と自分の関係がどうなっているか、ということが重要な情報として常に意識されるといった傾向がみられるとされている。その対人関係を大切にするという気持ちのあらわれ方にも性差がみられ、男性は対人関係を大切にすることからこそ相手の負担を減らすことで関係を作ろうとし、女性は相手に頼ることで関係を作ろうとするという性差があるとされる。これらの対人依存欲求という心理特性は、インターネット利用状況にも反映されていることが本研究からも示された。つまり、男性と女性ではインターネットに対する態度や向き合い方が違うだけではなく、インターネットでコミュニケーションを取る相手への態度や向き合い方にも違いがあることが示されたといえる。

本調査によってインターネット依存傾向と関連を見いだした心理特性である対人依存欲

求は、道具的依存欲求と情緒的依存欲求によって構成されている。道具的依存欲求とは自身の課題や問題解決のために他者からの具体的な援助を求めようとするものであり、情緒的依存欲求とは他者との情緒的で親密な関係を通して自らの安定を得るものと定義されている(竹澤・児玉 2004)。また、アメリカの社会心理学者であるフェスティンガー (Festinger 1950) は、コミュニケーションを「道具的コミュニケーション」と「自己充足的コミュニケーション」との2種類に分類し、前者は送り手が受け手の認知や行動を変化させる場合に行われ、後者はコミュニケーションを行うこと自体を目的とする場合に行われるとしている。酒造 (2013) は、メディアを介した遠隔コミュニケーションにおいては、相手の置かれた状況や気分などを十分に理解されないまま行われることが多く、道具的なコミュニケーションのみではトラブルの原因となりかねないと述べている。道具的 - 自己充足的コミュニケーション尺度を作成した田崎 (2021) によれば、女性は自己充足的な動機が強く、男性は道具的な動機が強いと示し、男女間にはコミュニケーションの動機に明らかな違いがあるとしている。本研究では心理特性である対人依存欲求のうち情緒的依存欲求に着目し、性差とインターネット依存傾向との関連を示した。コミュニケーションにおける分類では「自己充足的コミュニケーション」と情緒的依存欲求が関連している可能性が窺える。

本研究では、インターネット依存傾向を「インターネットの利用の管理ができなくなることで、心身の健康や人間関係、さらに日常生活や学校生活などを送る上で悪影響を及ぼす可能性のある状態」と定義している。その定義に則し検討をする。本章で検討した対人依存欲求の特性としてのあらわれである、人付き合いといったコミュニケーションは人間関係において必要なものであるし、高校生という時代はそれを特に好み、さらにそこに性差がみられたとしても、行き過ぎた状態にならないければ、特に問題となる心理特性ではない。むしろ、自己信頼感との関連もみられ、より良いコミュニケーションに必要な心理特性ともいえる。しかし、インターネットを通じ、スマートフォンを媒体として常に接続されている状態にあるからこそ、過剰にこの心理特性が作用しインターネット依存へと陥ることが推測される。本研究の定義で示すように、スマートフォンが媒体となることでインターネットの利用が常にできるために、常に人間関係が保たれ、次第にインターネットの利用の管理ができなくなり、インターネット依存傾向となって、さらにインターネット依存へと陥ることが推測される。

本章において、対人依存欲求がインターネット依存と関連があり、そこには性差があることが示された。具体的には、男性はインターネット依存傾向の高低と対人依存欲求の関連は

みられないが、女性はインターネット依存傾向が高い者は対人依存欲求も高いことが示された。よって、今後は高校生のインターネット利用に対する指導においては、インターネットの利用内容やインターネットに対する態度の性差を考慮し、対人依存欲求に配慮した指導の施策を講じていく必要性が示唆された。

本章の対人依存欲求、第5章の対人恐怖心性、さらに第6章の学校生活スキル、これらの心理・行動特性とインターネット依存傾向との関連を踏まえて、インターネット依存の予防や改善のための指導のあり方を第7章にて検討する。

第5章 高校生のインターネット依存傾向と対人恐怖心性との関連

第 5 章では第 3 章で示された高校生のコミュニケーションに関わるインターネット利用と依存傾向の関連を踏まえ、インターネット依存傾向とコミュニケーションに関わる心理特性の一つである「対人恐怖心性」との関連を調査する。

5.1. 目的

第 3 章では具体的なインターネット利用状況と、インターネット依存傾向との関連を調査し、男女別に分析したことにより、コミュニケーションに関わる心理・行動特性との関連の可能性を見いだすことができた。第 5 章ではその心理特性の一つである「対人恐怖心性」に着目した。「対人恐怖心性」とは、人と接したいけれども人と接するのが怖いという心理特性であるとされる（海野・三浦 2010）。よって、第 5 章では、その対人恐怖心性とインターネット依存傾向の関連が推測されると考え、その関連性と性差を検討し、インターネット依存の予防や改善の教育のための有用な資料とすることを目的とする。

5.2. 方法

5.2.1. 調査対象者

調査対象者は全日制普通科の公立高等学校第 3 学年の生徒 306 名であり、第 4 章と同一である。調査日に欠席した生徒や記入漏れがあった生徒を除外し、有効回答者は 282 名（男性 158 名、女性 124 名）となった。

5.2.2. 調査時期と実施方法

インターネット依存傾向、対人恐怖心性に関する質問調査を 2016 年 4 月～5 月に情報科の授業内で実施した。研究倫理の観点から、本研究の目的、調査方法を説明し、調査への参加は自由であり、かつ無記名で実施すること、個人の特定が一切されないものであること、さらに情報の授業内で実施しているが、今後の授業に役立てるための調査であり、結果は一切成績に関係しないことを説明した。

5.3. 仮説

本章では、高校生のインターネット依存傾向と対人恐怖心性との関係を探るために調査を行った。先行研究の調査結果から、高校生のインターネット利用目的は「コミュニケーション」が最も多いことが示され、さらに、コミュニケーションのための利用には性差が示され、男性より女性の方が利用は多いことが示されている。また、本研究の第 3 章ではコミュニケーションに関連するインターネット利用とインターネット依存傾向の関連が示唆された。よって、本章では、コミュニケーションに関わる心理特性の一つである「対人恐怖心性」の性差がインターネット依存傾向やインターネット利用の差に関連していると推察した。

本章では、心理特性の一つである、他者と「コミュニケーション」をすることは怖いけどできれば人と接したいという心理特性である「対人恐怖心性」に着目した。インターネット依存傾向と対人恐怖心性との関連を調査し考察する。本章では「インターネット依存傾向と対人恐怖心性の関連の仕方は男性と女性で異なるだろう(仮説 3)」という仮説を設定した。さらにその仮説が支持されるかどうかを検証した。

他者とのコミュニケーションに関連があると考えられる対人恐怖心性における性差は、インターネット依存傾向における性差と関連することが予想される。そこで第 5 章では、上述の仮説の妥当性を検証するべく、対人恐怖心性とインターネット依存傾向との関連性とその性差について検討した。第 3 章においてインターネット依存傾向の性差については調査がなされており本章では改めて調査方法や結果を本章のみ実施している内容等に絞って記すものとする。

5.4. 質問調査の実施

5.4.1. インターネット依存傾向測定尺度

インターネット依存傾向の測定には、鶴田ほか(2014)が作成した「高校生向けインターネット依存傾向測定尺度」を用いた。高校生向けインターネット依存傾向測定尺度は 39 項目であり、5 つの下位尺度からなる。質問項目等詳細は、「3.4.3.高校生向けインターネット依存傾向測定尺度の質問内容」に記した。アンケート調査は Google フォームを利用しており、付録に記された順番とは違いランダムに出題される設定としている。

5.4.2. 対人恐怖心性尺度

対人恐怖心性とは、一般青年にみられる人見知りや過度の気遣い、対人緊張などの心理的

な傾向を表すものであり、対人恐怖心性の測定には、堀井・小川（1996）による「対人恐怖心性尺度」を用いた。対人恐怖心性尺度は全30項目である（表5-1）（付録4）。「非常にあてはまる（7点）」「あてはまる（6点）」「ややあてはまる（5点）」「どちらともいえない（4点）」「ややあてはまらない（3点）」「あてはまらない（2点）」「全然あてはまらない（1点）」の7件法での回答を求めた。本尺度の下位尺度は「自分や他人が気になる（5項目）」「集団に溶け込めない（5項目）」「社会的場面で当惑する（5項目）」「目が気になる（5項目）」「自分を統制できない（5項目）」「生きることに疲れている（5項目）」がある。質問項目を「表5-1 対人恐怖心性の質問項目」に示す（付録4）。アンケート調査はGoogleフォームを利用しており、付録に記された順番とは違いランダムに出題される設定としている。

表 5-1 対人恐怖心性尺度の質問項目

-
1. 他人が自分をどのように思っているのかとても不安になる。
 2. 集団の中に溶け込めない。
 3. 人前に出るとおどおどしてしまう。
 4. 人と目を合わせていられない。
 5. ひとつのことに集中できない。
 6. 生きていることに価値を見いだせない。
 7. 自分が人にどう見られているのかクヨクヨ考えてしまう。
 8. グループでのつき合いが苦手である。
 9. 会議などの発言が困難である。
 10. 人の目を見るのがとてもつらい。
 11. 根気がなく、何事も長続きしない。
 12. 充実して生きている感じがしない。
 13. 自分が相手の人にイヤな感じを与えているように思ってしまう。
 14. 仲間の中に溶け込めない。
 15. 人がたくさんいるところでは気恥ずかしくて話せない。
 16. 人と話をするとき、目をどこにもっていいかわからない。
 17. 計画を立てても実行がとまなわない。
 18. いつも疲れているような感じがする。

19. 自分のことが他の人に知られているのではないかとよく気にする.
 20. 人との交際が苦手である.
 21. 大ぜいの人のなかで向かい合って話すのが苦手である.
 22. 顔をジーンとみられるのがつらい.
 23. 意志が弱い.
 24. いつも頭が重い.
 25. 人と会うとき、自分の顔つきが気になる.
 26. 人が大勢いると、うまく会話の中に入っていけない.
 27. 引っ込みじあんである.
 28. 向かい合って仕事や勉強などをしているとき、相手に顔をみられるのがつらい.
 29. すぐに気持ちがくじける.
 30. 何をやってもうまくいかない.
-

5.5. 結果①

5.5.1. 対人恐怖心性尺度

下位尺度得点の平均を男女別に表 5-2 に示した。内的整合性を検討するために α 係数を算出したところ、「自分や他人が気になる」では $\alpha = .83$ 、「集団に溶け込めない」では $\alpha = .82$ 、「社会的場面で当惑する」では $\alpha = .83$ 、「目が気になる」では $\alpha = .82$ 、「自分を統制できない」では $\alpha = .83$ 、「生きることに疲れている (5項目)」では $\alpha = .83$ となった。本尺度を作成した、堀井・小川 (1996) の結果と比較しても、高い内的整合性が得られたと考えられる。

表 5-2 対人恐怖心性の男女別の下位尺度得点の平均値と標準偏差

	男性 (<i>SD</i>)	女性 (<i>SD</i>)
自分や他人が気になる	4.0 (1.1)	4.0 (1.3)
集団に溶け込めない	3.8 (1.3)	3.7 (1.3)
社会的場面で当惑する	4.2 (1.4)	4.1 (1.4)
目が気になる	3.6 (1.4)	3.6 (1.4)
自分を統制できない	4.1 (1.2)	4.0 (1.2)
生きることに疲れている	3.5 (1.2)	3.5 (1.2)

5.5.2. 対人恐怖心性とインターネット依存傾向測定尺度の相関分析

対人恐怖心性とインターネット依存傾向の相互相関を表 5-3 に示す。また、対人恐怖心性尺度内、インターネット依存傾向測定尺度内の相関は検討せず、それぞれの下位尺度間の相関に注目した。注目した下位尺度間の中でも比較的強い正の相関を示したのが、インターネット依存傾向測定尺度の下位尺度である「対面コミュニケーション不安」と、対人恐怖心性の「集団に溶け込めない」($r(280) = .46, p < .001$)、「社会的場面で当惑する」($r(280) = .45, p < .001$)、「目が気になる」($r(280) = .43, p < .001$)による相関と、インターネット依存尺度の「メール不安」と対人恐怖心性の「自分や他人が気になる」($r(280) = .47, p < .001$)であった。これらの結果から、対人恐怖心性とインターネット依存傾向には関連性があることが推察される。そこで、対人恐怖心性の下位尺度がネット依存尺度の下位尺度に及ぼす影響について、より詳細に把握することとした。

表 5-3 対人恐怖心性とインターネット依存の各下位尺度得点間の相関

	精神的 依存状態	メール不安	長時間利用	ながら利用	対面コミュニ ケーション不安
自分や他人が気になる	.24**	.47**	.22**	.19**	.27**
集団に溶け込めない	.28**	.20**	.13*	.03	.46**
社会的場面で当惑する	.25**	.27**	.17**	.04	.45**
目が気になる	.33**	.31**	.20**	.15**	.43**
自分を統制できない	.29**	.18**	.26**	.14**	.27**
生きることに疲れている	.29**	.18**	.16**	.15**	.33**

** $p < .01$, * $p < .05$

※同一尺度間の相関は省略して示した

5.5.3. 対人恐怖心性とインターネット依存傾向測定尺度の重回帰分析

対人恐怖心性の下位尺度得点を説明変数、インターネット依存の下位尺度得点を目的変数とした重回帰分析（強制投入法）を行い、それぞれの標準化偏回帰係数と決定係数を表 5-4 に示した。ここで得られた特徴的な傾向について以下に要約する。

- ・「自分や他人が気になる」ことが「メール不安」に正の影響を及ぼしていた
- ・「自分を統制できない」ことが「長時間利用」に正の影響を及ぼしていた
- ・「集団に溶け込めない」ことが「対面コミュニケーション不安」に正の影響を及ぼしていた

表 5-4 では上述の結果に該当する説明変数の標準化偏回帰係数について網掛けで示している。

表 5-4 対人恐怖心性とネット依存の重回帰分析（強制投入法）

	精神的依存状態	メール不安	長時間利用	ながら利用	対面コミュニケーション不安
自分や他人が気になる	.07	.44**	.13	.18*	.01
集団に溶け込めない	.06	-.11	-.09	-.15	.22**
社会的場面で当惑する	-.03	.04	.01	-.10	.19*
目が気になる	.19*	.18**	.11	-.15	.17*
自分を統制できない	.11	-.02	.22**	.07	-.06
生きることに疲れている	.08	-.05	-.04	.08	.09
R^2	.14**	.24**	.09**	.07**	.27**

** $p < .01$, * $p < .05$

※.20以上の標準化偏回帰係数を網掛けで示した

5.6. 考察①

調査の結果から、以下の3点について考察する。1点目は、対人恐怖心性の下位尺度の一つである「自分や他人が気になる」がインターネット依存傾向の下位尺度の「メール不安」と正の関連を示したことである。「自分や他人が気になる」悩みを持つ者は、対人関係において、自分のことを評価する他者への過剰な意識、すなわち、過剰な他意識や自意識による観念的な悩みを表すとされており、特に相手に嫌な思いをさせているという加害意識を生起させやすい（堀井・小川 1996）。そして、「自分や他人が気になる」悩みが高い人は自責感が高い傾向になるとともに、自分のことを評価する他者への過剰な意識を示すものとされる（太宰・佐野 2012）。また、「メール不安」とは、メールの返信が来ないことや、メールそのものが送られてこないことに対する不安や焦燥感などを表している（鶴田ほか 2014）。「メール不安」を測定する質問項目としては「相手からのメールの返事が来ないと不安になる」「メールを送信すると返信が気になって何度も携帯チェックする」といったものがある。これらの質問項目からも、自分のことを評価する他者への過剰な意識があるために、相手からの返信によって、その相手にどのような評価をされているのか、という意識を示すと考えられる。例えば、相手からの返信が遅いと感じることから、自分は評価されていないのではないか、または自分の書いたメールの内容によって、相手に嫌な思いをさせてい

るのではないかと、という加害意識を持ってしまうということである。つまり、「自分や他人が気になる」悩みがある者はメール等のインターネット利用をする上で、「メール不安」の傾向を示す結果となったと推察される。

2点目は、対人恐怖心性の下位尺度の「自分を統制できない」がインターネット依存傾向の下位尺度の「長時間利用」と正の関連を示した点に着目する。自分を統制できない悩みを持つ者は、自らの意思や感情を統制できないことに対する不安を表し、対人意識へのとらわれのなかで生じる自己に対する否定的な問題意識の側面を表している(堀井・小川 1996)。対人恐怖心性尺度の質問項目は他者との関連に向けられた質問が多いが、「自分を統制できない」程度を測る質問項目は自分自身の状況や態度をたずねる質問項目が多い。例えば「根気がなく、何事も長続きしない」「一つのことに集中できない」などである。また、自己に対する不満という感情それ自体が、この傾向を示す者の非現実的な自己認知より生ずる自己愛的万能感の裏返し表現であるとも言われている(堀井・小川 1996)。すなわち、自分に対して、根気がなく、何事も長続きしない「ことはない」、一つのことに集中できない「ことはない」などと、やろうとすればできるという自己万能感がありつつも、現実にはできていないために、「自分を統制できない」という裏返し表現としての自己評価をしており、否定的な問題意識として捉えていると考えられる。一方、「長時間利用」とはインターネット利用が長時間続くこと、使い始めると止められないことなどを表している(鶴田ほか 2014)。すなわち、自らの意志や感情を統制できないことに対する不安を持ち、さらに自身が長時間利用していることが問題なのだと認識をしている。さらに自己に対する否定的な問題意識を持っているため、長時間にわたりインターネットを利用することは止めることができずと悩む傾向にあるのだと考えられる。すなわち実際にインターネットを長時間利用しているというよりも、自分を統制できないことで、インターネットを長時間利用しているとの自己認識をしているために、不安感を表している。その結果、自分はインターネットを長時間利用していると自己評価をしている。つまり、自己に対する否定的な問題意識のあらわれとして、自分がインターネットを長時間利用しているということを悩んでいと推察される。

最後に、対人恐怖心性の下位尺度の「集団に溶け込めない」が、インターネット依存傾向の下位尺度の「対面コミュニケーション不安」と正の関連を示した点について言及する。集団に溶け込めない悩みを持つ者は、集団に対する違和感や不適合感、集団という対人場面に溶け込んで自由かつ適切にふるまえないという悩みを表している(堀井・小川 1996)。ま

た、堀田・石津（2017）は、高校生において、学校生活に積極的に行う活動がなく、あまり意欲的な学校生活を送ることができない要因の一つに集団に溶け込めない悩みを挙げており、さらに、学校に行けなくなった経験を持つ生徒がその傾向を示すとしている。また対面コミュニケーション不安とは、インターネット上でのコミュニケーションに比べ対面でのコミュニケーションが苦手なことや、コミュニケーションを避ける傾向にあることなどを表している（鶴田ほか 2014）。つまり、高校生の生活の中心である学校などにおける、コミュニケーション場面において何らかのネガティブな経験をしているからこそ、集団に溶け込めない悩みを持っているために、対面のコミュニケーションに不安を持ち、それを避けることから、対面のコミュニケーションよりもインターネットによるコミュニケーションをする結果となったと推察される。

対人恐怖心性がインターネット依存傾向に与える影響をより精緻に検討するために、結果①では示していない性差や実際のインターネット利用時間などの調査が必要であると考えられる。よって、対人恐怖心性とインターネット依存傾向との関係を探る際に性差要因を加えた検討も必要であろうと考え結果②を以下に示す。

5.7. 結果②

5.7.1. 対人恐怖心性とインターネット依存傾向における男女別の相関分析

対人恐怖心性とインターネット依存傾向の相互相関を表 5-5 に示す。また、対人恐怖心性尺度内、インターネット依存傾向測定尺度内の相関は検討せず、それぞれの下位尺度間の相関に注目した。注目した下位尺度間をみると、男女でその様相が異なることが見て取れる。値の違いはあるが、女性はすべての対人恐怖心性の下位尺度とネット依存尺度の下位尺度に関連が有意であることが示されていた。男性では相関が有意である因子も有意ではない因子もみられた。これらの結果から、対人恐怖心性とインターネット依存傾向には関連性があることが推察され、さらにその様相には性差があることが示された。そこで、対人恐怖心性の下位尺度とインターネット依存尺度の下位尺度の関連について、性差に注目しながら詳細に把握することとした。

表 5-5 男女別対人恐怖心性とネット依存の各下位尺度得点間の相関

	精神的 依存状態		メール不安		長時間利用		ながら利用		対面コミュニ ケーション不安	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
自分や他人が気になる	.14	.36**	.37**	.56**	.08	.38**	.10	.32**	.22**	.34**
集団に溶け込めない	.33**	.24**	.18*	.24**	.09	.23*	-.05	.19*	.49**	.44**
社会的場面で当惑する	.22**	.29**	.10	.44**	.08	.30**	-.09	.24**	.44**	.46**
目が気になる	.34**	.32**	.27**	.36**	.15	.28**	.10	.24**	.44**	.42**
自分を統制できない	.28**	.31**	.12	.26**	.25**	.31**	.07	.26**	.25**	.30**
生きることに疲れている	.27**	.33**	.11	.25**	.10	.24**	.15	.18*	.35**	.32**

** $p < .01$, * $p < .05$

※同一尺度間の相関は省略して示した

5.7.2. 対人恐怖心性とインターネット依存傾向における男女別の正準相関分析

対人恐怖心性の下位尺度得点とインターネット依存傾向の下位尺度得点の正準相関分析を男女別に行い、それぞれの結果を表 5-6 (男性)、表 5-7 (女性) に示した。 χ^2 値から判断し、男性において第 3 成分まで、女性では第 1 成分までを統計的に有意とした。男性の第 1 成分では、インターネット依存傾向の下位尺度である「精神的依存状態」「対面コミュニケーション」という 2 つの因子に対し、対人恐怖心性の下位尺度である「集団に溶け込めない」「社会的場面で当惑する」「目が気になる」「生きることに疲れている」という 4 つの因子が関連している。第 2 成分では「自分や他人が気になる」が「メール不安」「ながら利用」の 2 つの因子に影響を及ぼすことで関連を示している。第 3 成分では「自分を統制できない」が「長時間利用」に影響を及ぼすことで関連を示している。女性の第 1 成分では、インターネット依存傾向の下位尺度全体に対し、対人恐怖心性の下位尺度である「自分や他人が気になる」「集団に溶け込めない」「社会的場面で当惑する」「目が気になる」という 4 つの因子が関連している。

表 5-6 対人恐怖心性とインターネット依存傾向の正準相関分析 (男性)

	正準変量	成分 1	成分 2	成分 3	成分 4	成分 5
目的変数	精神的依存状態	.56	.26	-.33	.69	.18
	メール不安	.24	.88	-.40	-.08	.06
	長時間利用	.12	.09	-.68	.55	-.46
	ながら利用	-.12	.51	.07	.76	-.38
	対面コミュニケーション不安	.93	.21	.08	.10	-.26
説明変数	自分や他人が気になる	.29	.70	-.25	-.30	.30
	集団に溶け込めない	.94	.08	-.13	.02	-.15
	社会的場面で当惑する	.84	-.08	-.13	-.20	.47
	目が気になる	.76	.37	-.15	.26	.19
	自分を統制できない	.45	-.00	-.60	.47	.35
	生きることに疲れている	.56	.20	.26	.52	.37
	正準相関	.56	.48	.31	.27	.15
	χ^2 値	128.49	70.83	30.47	15.08	3.30
	自由度	30	20	12	6	2
	<i>p</i> 値	.00	.00	.00	.02	.19

※有効である第 1～3 成分の正準変量が±.50 以上である数値を網掛けで示した

表 5-7 対人恐怖心性とインターネット依存傾向の正準相関分析（女性）

	正準変量	成分 1	成分 2	成分 3	成分 4	成分 5
目的変数	精神的依存状態	.58	.03	.78	-.21	.03
	メール不安	.90	-.39	.09	-.18	-.05
	長時間利用	.60	-.10	.59	.42	.33
	ながら利用	.50	-.10	.45	.51	-.53
	対面コミュニケーション不安	.70	.67	.22	.04	-.11
説明変数	自分や他人が気になる	.90	-.26	.13	.03	-.05
	集団に溶け込めない	.60	.63	.06	.17	.14
	社会的場面で当惑する	.87	.34	-.21	.02	.21
	目が気になる	.70	.34	.23	-.12	-.57
	自分を統制できない	.48	.16	.71	.40	.14
	生きることに疲れている	.46	.28	.69	-.42	.14
		正準相関	.64	.39	.25	.15
	χ^2 値	92.58	30.04	10.47	2.89	0.08
	自由度	30	20	12	6	2
	<i>p</i> 値	.00	.07	.58	.82	.96

※有効である第 1～3 成分の正準変量が±.50 以上である数値を網掛けで示した

5.8. 考察②

調査の結果から、以下の 5 点について考察する。1 点目は、男女で対人恐怖心性とインターネット依存傾向の関連の様相が異なる点である。結果②にも示したように、男性は第 3 成分まで有意であり、対人恐怖心性の下位尺度のどの因子が、インターネット依存傾向の下位尺度のどの因子と関連があるか、ということが比較的明確に示されている。女性は第 1 成分まで有意であり、対人恐怖心性がインターネット依存傾向の下位尺度全体に影響を及ぼしていると考えられる。これは結果②で述べたように、因子が関連し合いながら影響を及ぼしているためであると推測できる。

2点目は、男性の第1成分にて関連が示された、インターネット依存傾向の下位尺度である「精神的依存状態」「対面コミュニケーション不安」を示す者の特徴を、鶴田ほか(2014)を参考に検討する。精神的依存状態とは、精神的にインターネットに依存している状態やインターネットを利用していないときの不安感などを示している。対面コミュニケーション不安とは、ネット上でのコミュニケーションに比べ対面でのコミュニケーションが苦手なことや、避ける傾向にあることなどを示している。どちらもインターネットの不安に関わる因子である。インターネットを介した対人関係に恐怖を感じるという不安ではなく、インターネットを利用しないことによって生まれる「人とつながっていない」という状況から生じる不安であると考えられる。「精神的依存状態」とは、インターネットを利用していないことへの不安であり、「対面コミュニケーション不安」とは、インターネットによるコミュニケーションより、対面のコミュニケーションを苦手とする不安であるため、それらの不安を併せ持った特徴であると考えた。また、対人恐怖心性の下位尺度である「集団に溶け込めない」「社会的場面に当惑する」「目が気になる」「生きることに疲れている」の傾向を示す者の特徴を、堀井・小川(1996)を参考に検討する。集団に溶け込めない者は、集団に溶け込んで自由かつ適切に振る舞えないという悩みがある。社会的場面で当惑する者は「あがり」等にまつわる悩みを示す。目が気になる悩みの者は、他者とまなざしが合うことや他者から見られることに対する恐れを持つ。生きることに疲れている悩みを持つ者は、生の充実感が持てず、抑うつ的になるというような悩みを持つ。これらの因子の特徴を合わせて検討すると、人前での立ち振る舞いに対する恐怖に悩む者という特徴が見いだせると考えられる。そして、人前での立ち振る舞いに対する恐怖に悩む者は、インターネットを介した対人コミュニケーションの不安であっても、同じように悩む傾向にあることが考えられる。なぜ、インターネットを介した対人コミュニケーションの不安の悩みを持つのかにもかかわらず、そのコミュニケーションをするのかという疑問がある。確かに、そのコミュニケーションをしなければ不安の一つは消えると考えられる。また、重回帰分析(表5-4)からも「集団に溶け込めない」ことで「対面コミュニケーション不安」となる傾向が示されている。しかし、対人恐怖心性とは、人と接したいけれども人と接するのが怖いという心性(海野・三浦 2010)とされ、さらに、精神的依存状態とはインターネットをしていないときの不安とされる(鶴田ほか 2014)。よって、インターネットを介した人とのつながりを断つことでは、その不安を消すことができるとは考えにくい。以上より、実際での人前での立ち振る舞いに対する恐怖に悩む者は、ネットであっても、同じく対人コミュニケーションの不安に悩む傾向にあ

ると考えられる。

3点目は男性の第2成分において、対人恐怖心性の「自分や他人が気になる」は、インターネット依存の「メール不安」と「ながら利用」に影響を与え、関連がみられることである。メール不安とは、メールの返信が来ないことや、メールそのものが送られてこないことに対する不安や焦燥感を表していることであり、ながら利用とは、ある行動をとりながら携帯電話やパソコンを利用することなどを表している(鶴田ほか 2014)。「自分や他人が気になる」悩みを持つ者は、対人関係において、自分のことを評価する他者への過剰な意識、すなわち、過剰な他意識や自意識による観念的な悩みを表すとされており、特に相手に嫌な思いをさせているという加害意識を生起させやすい(堀井・小川 1996)。そして、「自分や他人が気になる」悩みが高い人は自責感が高い傾向になるとともに、自分のことを評価する他者への過剰な意識を示すものであるとされる(太宰・佐野 2012)。今回用いた尺度における「メール不安」を測定する質問項目には「相手からのメールの返事が来ないと不安になる」「メールを送信すると返信が気になって何度も携帯チェックする」といったものが含まれている。これらの質問項目からも、自分のことを評価する他者への過剰な意識があるために、相手にもどのような評価をされているのかを、返信から過剰な意識し判断しようとすると考えられる。さらに、その過剰な意識から、他の行動をしている途中であったとしても、ついつい、相手からメールなどが届くことを期待しているために、チェックを繰り返してしまうという、インターネット依存傾向を示すと考えられる。例えば、相手からの返信が遅いことで自分は評価されていないのではないかと、または自分の書いたメールの内容によって、相手に嫌な思いをさせているのではないかと、という加害意識を持ってしまい、さらにその過剰な意識から他の行動をしても、常にメールが気になってしまう状況にあると考えられる。このような関連性が、「自分や他人が気になる」悩みのある者はメール等のインターネットを利用する上で、「メール不安」や「ながら利用」の傾向を示すという今回の結果につながったと考えられる。

4点目は男性の第3成分において、対人恐怖心性の下位尺度の「自分を統制できない」がネット依存傾向の下位尺度の「長時間利用」と関連を示した点に着目する。自分を統制できない悩みを持つ者は、自らの意思や感情を統制できないことに対する不安を表し、対人意識へのとらわれのなかで生じる自己に対する否定的な問題意識の側面を表している(堀井・小川 1996)。対人恐怖心性尺度の質問項目は他者との関連に向けられた質問が多いが、「自分を統制できない」程度を測る質問項目は自分自身の状況や態度をたずねる質問項目が多い。

例えば「根気がなく、何事も長続きしない」「一つのことに集中できない」などである。また、自己に対する不満という感情それ自体が、この傾向を示す者の非現実的な自己認知より生ずる自己愛的万能感の裏返し表現であるとも言われている（堀井・小川 1996）。すなわち、自分に対して、根気がなく、何事も長続きしない「ことはない」、一つのことに集中できない「ことはない」などと、やろうとすればできるという自己万能感がありつつも、現実にはできていないために、「自分を統制できない」という裏返し表現としての自己評価をしており、否定的な問題意識として捉えていると考えられる。一方、「長時間利用」とはインターネット利用が長時間続くこと、使い始めると止められないことなどを表している（鶴田ほか 2014）。すなわち、自らの意志や感情を統制できないことに対する不安を持ち、さらに自身が長時間利用していることが問題なのだと認識をしている。さらに自己に対する否定的な問題意識を持っているため、長時間ネットを利用することは止めることができていないと悩む傾向にあるのだと考えられる。すなわち実際にインターネットを長時間利用しているというよりも、自分を統制できないことで、不安感を表している。その結果、自己に対する否定的な問題意識のあらわれとして、自分がインターネットを長時間利用していると自己評価し、悩んでいると推察される。

5 点目は女性の第 1 成分において、対人恐怖心性の下位尺度「自分や他人が気になる」「集団に溶け込めない」「社会的場面で当惑する」「目が気になる」がネット依存に関連を示した点に着目する。重回帰分析（表 5-8）によると、すべてのネット依存の下位尺度において、対人恐怖心性が関連を示しているわけではない。例えば、「精神的依存状態」に影響を及ぼす対人恐怖心性の下位尺度はみられない。よって、対人恐怖心性の下位尺度が個別にネット依存の下位尺度に影響を及ぼしているというよりも、むしろ対人恐怖心性の上述の 4 つの因子が複合的に関連をし合いながら、インターネット依存に影響を及ぼしていると推察される。

表 5-8 男女別対人恐怖心性とインターネット依存傾向の重回帰分析（強制投入法）

説明変数	精神的 依存状態		メール不安		長時間利用		ながら利用		対面コミュニ ケーション不安	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性	男性	女性
	自分や他人が気になる	-.02	-.19	-.39**	-.48**	-.01	-.27*	-.13	-.23	-.01
集団に溶け込めない	-.22	-.09	-.06	-.22*	-.05	-.06	-.19	-.04	-.30**	-.15
社会的場面で当惑する	-.19	-.10	-.30*	-.28*	-.10	-.09	-.32*	-.05	-.12	-.26*
目が気になる	-.27*	-.06	-.39**	-.02	-.14	-.02	-.29*	-.04	-.18	-.16
自分を統制できない	-.11	-.11	-.04	-.01	-.31**	-.17	-.03	-.16	-.13	-.04
生きることに疲れている	-.03	-.15	-.10	-.03	-.09	-.01	-.19	-.04	-.11	-.05
<i>R</i> ²	-.16**	-.18**	-.21**	-.36**	-.08	-.18**	-.11**	-.12*	-.29**	-.27**

** $p < .01$, * $p < .05$

調査②の結果から、男女で対人恐怖心性とネット依存の関連の様相が異なる点が示された。これまで5点の考察を性差に関連してまとめると、男性は第3成分まで有意であり、対人恐怖心性の下位尺度のどの因子が、ネット依存の下位尺度のどの因子と関連があるかということが比較的明確に示されている。女性は第1成分まで有意であり、対人恐怖心性がネット依存の下位尺度全体に影響を及ぼしていると考えられる。因子が関連しあいながら影響を及ぼしているためであると推測できる。以上の結果から、本章の仮説「インターネット依存傾向と対人恐怖心性の関連の仕方は男性と女性で異なるだろう（仮説3）」は支持されたといえる。

5.9. まとめ

本章の目的は、対人恐怖心性とインターネット依存の関連性を明らかにし、性差を検討することで、高校生のインターネット依存の予防や改善の教育のための有用な資料とすることである。そして、対人恐怖心性の傾向とインターネット依存傾向との間に関連があることが示され、男女で対人恐怖心性とインターネット依存傾向の関連の様相が異なる点が示された。さらに、男性は、対人恐怖心性の下位尺度のどの因子が、インターネット依存傾向の下位尺度のどの因子と関連があるか、ということが比較的明確に示されているが、女性は、

対人恐怖心性がインターネット依存傾向の下位尺度全体に影響を及ぼしていると考えられ、因子が関連し合いながら影響を及ぼしている可能性を示した。

考察①では、自分のことを評価する他者への過剰な意識があるために、相手からの返信によって、その相手にどのような評価をされているのか、という意識を示すと考えられると示した。また、自己に対する否定的な問題意識のあらわれとして、自分がインターネットを長時間利用しているということを悩んでいると推察された。さらに、高校生の生活の中心である学校などにおける、コミュニケーションの場面において何らかのネガティブな経験をしているからこそ、集団に溶け込めない悩みを持っているために、対面のコミュニケーションに不安を持ち、それを避けることから、対面のコミュニケーションよりもインターネットによるコミュニケーションをするということが示唆された。

考察②では、男性は対人恐怖心性を示す者は他者に対する過度な気遣いの傾向があり、その傾向とは相手が自分に対して、どのように思っているのか不安になることで示されると考えられることを示した。その傾向が、インターネットでも実際でも対人コミュニケーションの場面であらわれ、そのコミュニケーションが途切れることへの不安に悩むこととなり、インターネット依存傾向となっていくことが示された。また、メールによるコミュニケーションの場面においては、相手からの返信がないことへの不安や、過度にチェックをしてしまうといった行動が、インターネット依存傾向につながるものと推察された。さらに、自己評価として自己を統制できていないと考えてしまうため、インターネットを長時間利用していると自己評価をするのではないかと考えられる。また、女性は、対人恐怖心性の下位尺度の複数の因子が、インターネット依存傾向の下位尺度の全体に複合的に影響を及ぼしている可能性を示した。よって、男女ともに対人恐怖心性の傾向がインターネット依存傾向に関連することがわかったが、男女で、その関連の仕方が違うことが見いだされた。

本研究では、インターネット依存傾向を「インターネットの利用の管理ができなくなることで、心身の健康や人間関係、さらに日常生活や学校生活などを送る上で悪影響を及ぼす可能性のある状態」と定義している。その定義に則し、本章の結果を考察する。本章で検討した対人恐怖心性とは、人と接したいけれども人と接するのが怖いという心理特性である。インターネットによるコミュニケーションをしたくないわけではないが、そこには恐怖心があるということになる。インターネット依存傾向の精神的依存状態はインターネットをしていないことへの不安であり、対面コミュニケーション不安とは対面でのコミュニケーションを苦手とする不安であるため、それらを合わせ持つことで、「インターネットをしなけ

ればいい」とはならない。なぜなら相手からの返事がないことや返信が気になって携帯をチェックしてしまうといったメール不安は、他者が自分のことをどのように評価するかという対人恐怖心性の過剰な意識に関連し、常にメールが気になって仕方がないという状態を引き起こすからである。また、人間関係にも影響を及ぼすのだと意識し続けることでインターネット利用の管理ができなくなる。さらに自分を統制できていないと考える者は長時間利用してしまっていると考えることで、不安を感じていると考えられる。つまり定義にも示したように「インターネットの利用の管理」ができていないと考えるようになると推察される。

本章において、対人恐怖心性がインターネット依存と関連があり、そこには性差があることが示された。よって、高校生のインターネット利用に関する指導において、対人恐怖心性が関連していることを生徒に意識させることが望ましいと考えられる。コミュニケーションに関わる心理特性である対人恐怖心性は青年一般にみられるが、人によってその程度は異なり、さらに、本章の結果からインターネットによるコミュニケーションにおいても人によって異なる傾向を示す要因となっていることが推測される。第7章で示すインターネット依存の予防のための指導においては、例えば、インターネットによるコミュニケーションにおいて、人によって素早い返信をする者もいれば、そうでない者もいる、といった他者と自分の違いを意識させることが考えられる。その違いを意識させることにより、対人恐怖心性によって引き起こされる不安に対処できるようになると考えられる。つまり、人によってインターネットによるコミュニケーションのあり方が異なるため、返信が遅い場合であっても不安にならなくてもよいのだ、と考えられるようになるということである。これらを青年一般にみられる傾向であると伝え、自分だけではないと生徒に知らせる。さらに、特に対人恐怖心性の高い生徒には、本章に示している対人恐怖心性と関連のあるインターネット依存へと陥らないように、他者と自分の違いを意識させる指導が求められると考えられる。

第4章の対人依存欲求、本章の対人恐怖心性、さらに第6章の学校生活スキル、これらの心理・行動特性とインターネット依存傾向との関連を踏まえて、インターネット依存の予防や改善のための指導のあり方を第7章にて検討する。

第6章 高校生のインターネットの依存傾向と学校生活との関連

学校が高校生にとってコミュニケーションの場であると捉え、さらに、インターネットが学校でのコミュニケーションの延長線上にあるとするならば、学校生活とインターネット依存傾向には関りがあると考えられる。また、インターネット依存傾向の高い者は、学校生活に不満を持つ者が多いとされ、その関連が窺える。本章ではインターネット依存傾向とコミュニケーションに関わる行動特性である「学校生活スキル」との関連を調査する。

6.1. 目的

第6章では、インターネット依存傾向に関連する行動特性の一つとして「学校生活スキル」があるのではないかと推測し調査をする。学校生活スキル（飯田・石隈 2002）とは学校心理学の援助領域である学習面、心理・社会面、進路面、健康面という枠組みを用い、生徒が学校生活を送る上で出会う発達課題・教育課題の解決を促進するスキルである。また、「学校生活を送る上で出会うことが予測される、発達しつつある個人として出会う課題である発達課題と学校というコミュニティの中で生活するものとして出会う課題である教育課題に対処する際に役立つスキル」と定義され、学習可能で、学校という場で受容され、学校で教育可能なものであるとされる（飯田・石隈 2002）。学校生活スキルの内容として、具体的には「自分の悩みを誰かに相談できる」や「試験の結果を学習に活かすことができる」、「校則に違反するような行為を思いとどまることができる」などが挙げられる。そして、学校生活スキルを測定する尺度に学校生活スキル尺度がある。

総務省（2014）の調査によると、高校生においてインターネット依存傾向の高い者は「学校生活」に不満を持つ割合が高いとされる。また、生徒の学校生活の状態を判断することが可能である尺度として学校生活満足度尺度があり、生徒の学校生活の満足度を調査できる（河村 1999）。飯田（2003）はその学校生活満足度尺度と学校生活スキル尺度との関連を調査し、生徒の学校生活と学校生活スキルの関連を示している。また、神野・和田（2017）は携帯電話の利用が中高生の生活満足度に及ぼす影響を調査し、利用時間が長い者は依存度を高めて、生活満足度を低下させることを示し、男性では、メールの利用時間は依存度に影響を及ぼしていなかったのに対し、女性では利用に伴って生活満足度が低下するという性差を示した。インターネット依存傾向と対人関係や心理面との関連を指摘している上述

の知見を踏まえると、インターネット依存傾向は高校生にとって日常生活の中心の場である学校生活のあり様にも影響を及ぼしている可能性が考えられる。この点を検討することは、インターネット利用や依存傾向の予防に対する指導のあり方を検討する上で有用な資料となることが期待される。また、飯田・石隈(2002)は学校生活スキルに性差が存在することを指摘しており、同様に鶴田ほか(2014)も高校生のインターネット依存の傾向に性差が存在することを指摘している。よって、第6章の調査においても性差を考慮した分析を行った。

6.2. 方法

6.2.1. 調査対象者

調査対象者は公立高等学校第3学年の317名の生徒である。調査日に欠席した生徒や入力漏れがあった生徒を除外し、有効回答者は309名(男性158名、女性151名)となった。

6.2.2. 調査時期と実施方法

インターネット依存傾向と学校生活の状況に関する質問調査を2015年4月中に、情報科の授業内で実施した。研究倫理の観点から、本研究の目的、調査方法を説明し、調査への参加は自由であり、かつ無記名で実施すること、個人の特が一切されないものであること、さらに情報の授業内で実施しているが、今後の授業に役立てるための調査であり、結果は一切成績に関係しないことを説明した。

6.3. 仮説

本章では、高校生のインターネット依存傾向と学校生活との関係を探るために質問調査を行った。インターネット依存傾向が学校生活に与える影響について仮説4として設定し、仮説が支持されるかどうかを検証した。

橋元ほか(2014)は、インターネット依存の背景には友人関係が影響し、友人との関係満足度が低いとインターネット依存傾向が高まり、良好な人間関係がインターネット依存の回避につながる可能性を示唆している。堀川ほか(2013)も中高生のインターネット依存の程度と抑うつや孤独感といった精神的健康との関連性を報告している。インターネット依存と対人関係や心理面との関連を指摘している上述の知見を踏まえると、インターネット依存傾向は高校生にとって日常生活の中心の場である学校生活のあり様にも影響を及ぼ

している可能性が考えられる。この点を検討することは、インターネット利用やインターネット傾向の予防に対する指導のあり方を検討する上で有用な資料となることが期待される。第6章では飯田ほか(2009)による学校生活スキルに着目した。学校生活スキルは生徒が学校生活を送る上で出会う発達課題および教育課題に対処する能力と定義され、このスキルが高いほど学校生活上で経験する様々な問題や状況に対処するスキルを獲得できていることを意味する。また、飯田・石隈(2002)は学校生活スキルに性差が存在することを指摘している。学校生活スキルの内容として、具体的には「自分の悩みを誰かに相談できる」や「試験の結果を学習に活かすことができる」、「校則に違反するような行為を思いとどまることができる」などが挙げられる。

以上より、ここでの仮説は「インターネット依存傾向は、学校生活スキルに影響を与えさらにその様相は男女で異なるであろう(仮説4)」とする。ここで仮説4が正しいことを検証するために、インターネット依存傾向の下位尺度である「精神的依存状態」「メール不安」「長時間利用」「ながら利用」「対面コミュニケーション不安」はそれぞれ「学校生活スキル」に影響を与えていることを検討する。インターネット依存傾向測定尺度を作成した鶴田ほか(2014)はそれぞれの下位尺度に対して以下のように説明している。「精神的依存状態」とは精神的にインターネットに依存している状態やインターネットを利用していないときの不安感などを表している。「メール不安」とはメールの返信が来ないことや、メールそのものが送られてこないことに対する不安や焦燥感などを表している。「長時間利用」とはインターネット利用が長時間続くこと、使い始めると止められないことなどを表している。「ながら利用」とはある行動をとりながら携帯電話やパソコンを利用することなどを表している。「対面コミュニケーション不安」とはインターネット上でのコミュニケーションに比べ対面でのコミュニケーションが苦手なことや、避ける傾向にあることなどを表しているとした。第6章ではそれぞれの下位尺度が「学校生活スキル」に影響を与えていると予測する。

6.4. 質問調査の実施

6.4.1. 高校生向けインターネット依存傾向測定尺度

インターネット依存傾向の測定には、鶴田ほか(2014)が作成した「高校生向けインターネット依存傾向測定尺度」を用いた。高校生向けインターネット依存傾向測定尺度は39項目であり、5つの下位尺度からなる。質問項目等詳細は、「3.4.3.高校生向けインターネット

依存傾向測定尺度の質問内容」に記した(付録2)。アンケート調査は Google フォームを利用しており、付録に記された順番とは違いランダムに出題される設定としている。

6.4.2. 学校生活スキル尺度(高校生版)

学校生活の状況に関しては、飯田ほか(2009)が作成した「学校生活スキル尺度(高校生版)」を用いた。学校生活スキル尺度は全49項目である(表6-1)(付録5)。コミュニケーションスキル(13項目)、進路決定スキル(14項目)、自己学習スキル(10項目)、集団活動スキル(6項目)、健康維持スキル(6項目)の5つの下位尺度からなる。「コミュニケーションスキル」とは、「友だちに自分の考えを打ち明けることができる」「自分の悩みを誰かに相談できる」など、自己表現や相談などコミュニケーションに関連している。「進路決定スキル」とは「いろいろな情報を集め、新しい考えを生み出すことができる」といった問題解決・意思決定スキルに関連した項目や、「進路に関する情報を見つけるために、どこに行けばよいか知っている」といった進路決定に必要な情報収集に関連している。「自己学習スキル」とは、「宿題や予習・復習をやることができる」「提出物を期日までに提出することができる」など自分で行う学習に関連している。「集団活動スキル」とは「校則に違反するような行為を思いとどまることができる」「注意されたとき、自分の行動に問題があったかどうか考える」など、学校のルールや集団活動のルールに合わせて自分の感情や衝動を統制することに関連している。「健康維持スキル」とは、「何かからだの異常に気づいたとき、ほっとかないで大人に相談することができる」「疲れを感じたとき、休むことができる」など、自分の健康を維持するための相談スキルや自己管理スキルなど健康面に関連している。また「とてもよくあてはまる(4点)」「ややあてはまる(3点)」「ややあてはまらない(2点)」「まったくあてはまらない(1点)」の4件法での回答を求めた。学校生活スキル尺度(高校生版)の得点が高いほど、高校生が学校生活で経験する様々な問題や状況に対処するスキルを獲得できていることを意味する。また、アンケート調査は Google フォームを利用しており、付録に記された順番とは違いランダムに出題される設定としている。

表 6-1 学校生活スキル尺度(高校生版)の質問項目

-
1. 友だちに自分の考えを打ち明けることができる
 2. 自分の悩みを誰かに相談できる

3. 人との会話の中で、話を広げていくことができる
4. 人に対して、自分から話しかけていくことができる
5. 友だちの相談にのることができる
6. 異性と自然に話すことができる
7. 困ったとき、誰かに手助けを頼むことができる
8. 自分の知りたいことを聞くことができる
9. 自分の感情を適切に表現することができる
10. 友だち同士がけんかをしている時、間に入り仲を取り持つことができる
11. その場の雰囲気に合わせて行動することができる
12. 友だちとの仲がこじれたとき、どうしたらよいか知っている
13. 友だちとの関係から自分の個性や長所に気づくことができる
14. いろいろな情報を集め、新しい考えを生み出すことができる
15. 出てきたいくつかの考えを詳しく比べたり、検討したりできる
16. 将来役に立ちそうな、のばすべき自分の才能が何であるか考える
17. 進路に関する情報を見つけるために、どこに行けばよいか知っている
18. 問題を解決するとき、複数の選択肢を考えることができる
19. 社会の問題点を把握し、批判的に考えることができる
20. とどのような仕事に就きたいか決めたなら、それに就くためにはどうしたらよいか調べることができる
21. 親や先生の見聞だけでなく、自分が何をしたいのか考えることができる
22. 自分の目標に基づいて、進行状況を把握することができる
23. 自分の適性・能力についてわかる
24. 自分がなりたいものと向いているものの違いについて考えることができる
25. 何が自分にとって大事なのか優先順位をつけることができる
26. 問題を抱えた時、自分で解決しようとするすることができる
27. 勉強でつまづいたとき、自分のわからないところを探す方法をもっている
28. 宿題や予習・復習をやることができる
29. 提出物を期日までに提出することができる
30. 試験の結果を学習に活かすことができる
31. 自分の目標に照らして課題を持って学習に取り組むことができる

32. 学校や塾で与えられたもの以外で、自分で探して勉強することができる
 33. 授業の資料や配布物の管理がきちんとできる
 34. 試験前など、自分が実行できるような具体的な目標や計画を立てることができる
 35. 授業中わからないことがあったら、その場または授業の後先生に聞きに行く
 36. 課題が与えられたとき、一人でまず考えてみるができる
 37. 分からないところを友だちに聞くことができる
 38. 校則に違反するような行為を思いとどまることができる
 39. 注意されたとき、自分の行動に問題があったかどうか考える
 40. まちがいがあったときに素直に謝ることができる
 41. カットとして暴力や言葉で傷つける前に一度止まって考えることができる
 42. たばこやお酒が未成年の体に及ぼす害について理解している
 43. 性感染症や妊娠について理解し、きちんと行動することができる
 44. 何かからだの異常に気づいたとき、ほっとかないで大人に相談することができる
 45. 疲れを感じたとき、休むことができる
 46. からだの調子がおかしいとき、保健室に行くことができる
 47. 生活のリズムをくずさないように睡眠時間に気をつけることができる
 48. からだの調子がおかしいとき、自分の状態を言葉で伝えることができる
 49. からだが必要としている栄養をバランスよく摂ることができる
-

6.5. 結果①

ここでは、インターネット依存傾向と学校生活スキル得点の関連を検討した。インターネット依存傾向測定尺度を作成した鶴田ほか (2014)、学校生活スキル尺度を作成した飯田ほか (2009) によるとそれぞれの尺度において男女の性差がみられたという結果が示されている。よって、それらの関連を比較するために男女の性差に注目した分析を行う。

6.5.1. インターネット依存傾向

インターネット依存傾向測定尺度の 5 つの下位尺度得点の平均を精神的依存状態、メール不安、長時間利用、ながら利用、対面コミュニケーション不安とし、下位尺度得点および内的整合性を示す α 係数はそれぞれ、精神依存状態 ($M = 2.71$, $SD = .66$, $\alpha = .91$)、メール不安 ($M = 3.02$, $SD = .87$, $\alpha = .96$)、長時間利用 ($M = 2.56$, $SD = .78$, $\alpha = .91$)、ながら

利用 ($M = 2.81$, $SD = .56$, $\alpha = .68$), 対面コミュニケーション不安 ($M = 2.94$, $SD = .73$, $\alpha = .80$) であった。内的整合性を示す α 係数の値は, ながら利用において少々低いものの, 全体としては十分な値が得られた。

表 6-2 男女別インターネット依存傾向測定尺度の下位尺度の平均

	男性	女性
精神的依存状態	2.78	2.66
メール不安***	3.51	2.52
長時間利用	2.50	2.61
ながら利用	2.86	2.76
対面コミュニケーション不安***	3.19	2.69

*** $p < .001$

インターネット依存傾向測定尺度の 5 つの下位尺度得点を従属変数, 性別を独立変数とする 1 元配置多変量分散分析を行ったところ, 有意な多変量主効果が認められた (Pillai's trace = .58, $F(5,303) = 42.25$, $p < .001$, $\eta^2 = .411$)。下位検定として 1 変量分散分析 ($\alpha = .01$) を行ったところ, メール不安 ($F(1, 307) = 146.77$, $p < .001$) と対面コミュニケーション不安 ($F(1, 307) = 40.69$, $p < .001$) における性別の主効果が有意であり, ともに男性が女性に比べて得点が高かった。しかし, 精神的依存状態 ($F(1, 307) = 2.52$, ns), 長時間利用 ($F(1, 307) = 1.57$, ns), ながら利用 ($F(1, 307) = 2.32$, ns) における性別の主効果は有意ではなかった (表 6-2)。

6.5.2. 学校生活スキル

学校生活の状況に関しては, 飯田ほか (2009) による「学校生活スキル尺度 (高校生版)」を用いた。この尺度を開発した飯田ほか (2002) によると, 学校生活スキルとは「一人の個人として成長していく中で出会う発達課題と学校生活を送る上で出会うことが予測される教育課題に対処する際に役立つスキル」として定義される。本尺度は, 高校生が学校生活を送る上で出会う発達課題・教育課題に取り組む上で求められるスキルの個人差を測定する尺度であるとされている。この尺度得点が高いほど, 個人の成長過程における発達課題や学校生活上で経験する様々な問題や状況に対処する際に役立つスキルを獲得できていること

を意味する。

学校生活スキル尺度は全 49 項目であり、「とてもよくあてはまる (4 点)」「ややあてはまる (3 点)」「ややあてはまらない (2 点)」「まったくあてはまらない (1 点)」の 4 件法での回答を求めた。49 項目すべての尺度 ($\alpha=.88$) の平均を算出し、学校生活スキル得点として分析に用いた。

表 6-3 男女別学校生活スキル尺度 (高校生版) の平均

	男性	女性
学校生活スキル***	2.86	3.00

*** $p < .001$

学校生活スキル得点における性差について t 検定を行ったところ、女性が男性に比べて有意に得点が高かった ($t(307)=4.22, p < .001$)。 (表 6-3)

6.5.3. インターネット依存傾向と学校生活スキルの関連

それぞれのインターネット依存傾向測定尺度の下位尺度得点と学校生活スキル得点の男女別の相関係数をみると、男女では相関のパターンが異なっていることがみてとれる (表 6-4)。学校生活スキル得点は、男性では長時間利用との間に強い負の相関があるのに対して、女性ではメール不安や精神的依存状態との間に強い負の相関がみられた。また、インターネット依存傾向尺度の下位尺度間での相関をみると、男性では精神的依存状態と長時間利用に強い正の相関がみられるのに対して、女性では精神的依存状態はメール不安や対面コミュニケーション不安との間に強い正の相関がみられた。

表 6-4 インターネット依存傾向尺度の下位尺度得点と学校生活スキルの相関係数（男女別）

	精神的 依存状態	メール 不安	長時間 利用	ながら 利用	対面コミュ 不安	学校生活 スキル
精神的依存状態	—	.35**	.72**	.38**	.38**	-.45**
メール不安	.73**	—	.16	.44**	.23*	.01
長時間利用	.54**	.24*	—	.18	.11	-.75**
ながら利用	.39**	.11	.68**	—	.34**	.06
対面コミュニケーション不安	.76**	.58**	.33**	.28**	—	-.16**
学校生活スキル	-.62**	-.79**	-.07	.02	-.45**	—

** $p < .01$, * $p < .05$

右上：男性，左下：女性

※下位尺度得点の表記は略称を用いた

これらの結果から，インターネット依存傾向と学校生活スキルの関連性は男女間で異なる様相を示すことが推察される．そこで，インターネット依存傾向尺度の5つの下位次元が学校生活スキルに及ぼす影響の性差について構造方程式モデリングによる多母集団同時分析を用いて検討した．

6.5.4. インターネット依存傾向と学校生活スキルの因果関係の検討

インターネット依存傾向尺度のすべての下位尺度から学校生活スキルへのパスに等値制約を課したモデル（model 1）を設定した．次に，相関分析の結果を踏まえ，ながら利用から学校生活スキルへのパスに等値制約を課すモデル（model 2）と，インターネット依存傾向尺度のすべての下位尺度から学校生活スキルへの5つのパスすべてに等値制約を課さないモデル（model 3）を設定した．なおインターネット依存傾向下位尺度間の相関を示すパスに関しては，全モデルにおいて精神的依存状態とながら利用，ながら利用と対面コミュニケーション不安との間のパスにそれぞれ等値制約を設けた．分析の結果，model 1の適合度（ $\chi^2(7)=122.279$, AIC=192.279, GFI=.901, AGFI=.408 RMSEA=.232）と比較して，model 2（ $\chi^2(3)=1.934$, AIC=79.934, GFI=.998, AGFI=.971 RMSEA=.000）とmodel 3（ $\chi^2(2)=0.285$, AIC=79.934, GFI=1.000, AGFI=.994 RMSEA=.000）は，より良好な適合度を示した．さらに，model 2とmodel 3の間には適合度において有意な差はみられない

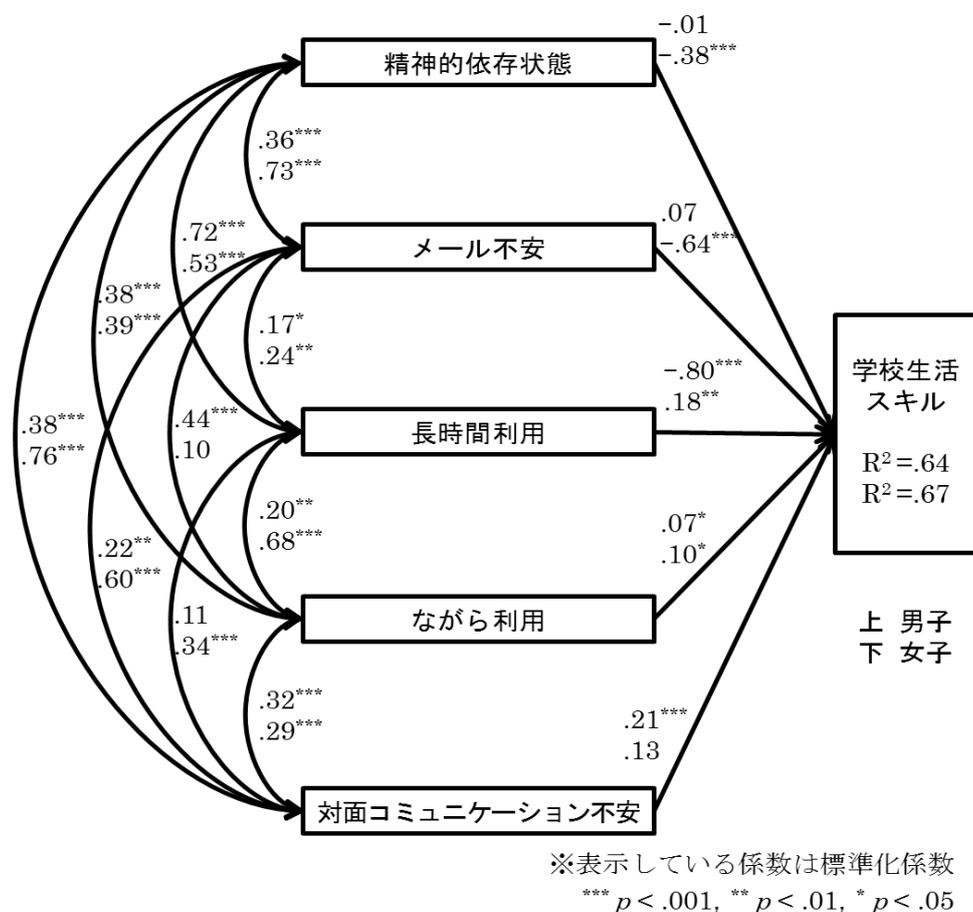


図 6-1 インターネット依存傾向と学校生活スキルのパス解析（男女別）

め、model 2 を最終的なモデルとした（図 6-1）。

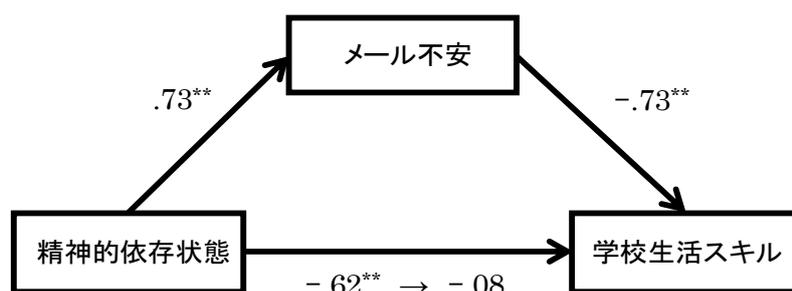
結果から、男性は主として長時間利用が学校生活スキルに対して負の影響をもつものに対して、女性は、精神的依存状態とメール不安が負の影響をもつことがみてとれる。

6.6. 考察①

インターネット依存傾向が学校生活スキルに及ぼす影響に関するパス解析の結果（図 6-1）から、インターネット依存傾向のいくつかの下次元と学校生活スキルとの間に関連があること、さらに関連がみられた下次元の内容は男性と女性で異なることが明らかになった。よって、「インターネット依存傾向は、学校生活スキルに影響を与えさらにその様相は男女で異なるであろう（仮説 4）」という仮説は支持されたといえる。

以下では図 6-1 において有意なパス係数が認められた因果関係や相関について考察する。

男性では、長時間利用から学校生活スキルへの強い負の影響が確認された。長時間利用は



※表示している係数は標準化係数

** $p < .01$

図 6-2 媒介分析の結果（女性）

精神的依存状態との間の相関が強く、メール不安との相関が弱いことを考慮すると、メール以外の用途で行われるインターネット利用が学校生活スキルに影響を及ぼす可能性が示唆される。

女性では、精神的依存状態とメール不安が学校生活スキルに有意な負の影響を及ぼしていた。精神的依存状態とメール不安の相関（.73）が強いことを考慮すると、これらのうちの一方の変数が他方の変数を媒介して学校生活スキルに影響を及ぼしていた可能性が考えられる。そこで媒介分析を行ったところ、精神的依存状態から学校生活スキルへの影響はメール不安を媒介することでみられなくなることが示された（Sobel's $Z = -7.87, p < .001$, 図 6-2）。このことから、女性においてはメール不安が学校生活スキルに対して大きな影響力をもつと考えられ、メールが気になってインターネットを利用できる端末から離れられない状況が続くことで、精神的依存状態が生じているといった関係が推察される。

図 6-1 の女性の結果をみると、メール不安から学校生活スキルへのパスに負の影響がみられたことは対照的に、長時間利用から学校生活スキルへのパスには弱いながらも有意な正の影響があることがみてとれる。これは、長時間利用が学校生活スキルに正の影響を及ぼしうることを示唆しており、理由として以下のような解釈が考えられる。メール不安や精神的依存状態が高い状態は、インターネットの長時間利用を導くであろう。長時間利用することで友人との連絡が密になり、そのことが学校生活スキルの一部のスキルであるコミュニケーション能力などに正の影響を及ぼしているのかもしれない。しかし、そのコミュニケーションを維持するために、メールなどのインターネット上のコミュニケーションに不安を抱えている状況にあることを、上述の結果は示唆している。さらに、女性においてメール不安と対面コミュニケーション不安の間に有意な正の相関があることから、長時間利用は、メール不安を伴う場合には女性の対人関係の維持に負の影響をもたらす側面もあると考え

られる。一方、男性においては、メール不安の得点は女性よりも高かったが、メール不安から学校生活スキルへの有意なパスは確認できなかった。メールを送る頻度が男女間で異なる可能性があり、これがメール不安と学校生活スキルとの関連性における性差に関与していることが考えられる。

これまでの調査で、男女で異なるインターネット依存傾向の下位尺度と学校生活スキルに関連がみられることが示された。特に男性は長時間利用が、女性はメール不安が学校生活スキルに負の影響をもたらす可能性を示したが、学校生活スキルの下位尺度となっているどのスキルに関連があるのかは、この分析だけでは示しきれていない。よって、再度分析をして、その関連について調査する。

6.7. 結果②

インターネット依存傾向と学校生活スキルの関連をより詳細に検討するために、インターネット依存傾向の下位尺度と学校生活スキルの下位尺度の相関を分析した。また、結果①ではインターネット依存傾向から学校生活スキルへの影響を調査したものであるが、学校生活スキルからインターネット依存傾向への影響をしている可能性も捨てきれない。よって、インターネット依存傾向と学校生活スキルの下位尺度それぞれを説明変数、目的変数として重回帰分析を行った。

6.7.1. インターネット依存傾向と学校生活スキルの下位尺度間の関連

それぞれのインターネット依存傾向測定尺度の下位尺度得点と学校生活スキルの男女別の相関係数をみると、男女では相関のパターンが異なっていることがみてとれる(表 6-5)。強い負の相関がみられるインターネット依存傾向測定尺度の下位尺度と学校生活スキル下位尺度を確認するため相関係数が-0.50を基準とすると、男性では、長時間利用と進路決定スキル、自己学習スキル、健康維持スキルであり、女性では、メール不安と進路決定スキル、自己学習スキル、健康維持スキルであった。男女ともに学校生活スキルの下位尺度の内容が同様であった。

表 6-5 インターネット依存傾向の下位尺度と学校生活スキルの下位尺度の相関係数 (男女別)

	精神的 依存	メール 不安	長時間 利用	ながら 利用	対面 不安	コミュ スキル	進路決定 スキル	自己学習 スキル	集団活動 スキル	健康維持 スキル
精神的依存	—	.35**	.72**	.37**	.38**	-.29**	-.40**	-.27**	-.22**	-.33**
メール不安	.73**	—	.16*	.44**	.23**	-.08	-.03	.07	.09	.11
長時間利用	.54**	.24**	—	.18*	.11	-.49**	-.63**	-.52**	-.40**	-.50**
ながら利用	.39**	.11	.68**	—	.34**	-.01	.07	.09	.12	-.03
対面コミュ不安	.76**	.60**	.33**	.28**	—	.21**	.14	.09	-.06	.01
コミュスキル	-.34**	-.39**	-.03	-.01	-.13	—	.48**	.12	.14	.06
進路決定スキル	-.39**	-.50**	-.07	.05	-.33**	.22**	—	.47**	.37**	.38**
自己学習スキル	-.43**	-.54**	.00	.01	-.44**	-.04	.42**	—	.48**	.45**
集団活動スキル	-.29**	-.40**	-.02	.05	-.20*	.04	.31**	.27**	—	.34**
健康維持スキル	-.37**	-.54**	-.10	-.02	-.31**	.03	.27**	.34**	.29**	—

** $p < .01$, * $p < .05$

右上：男性，左下：女性

※下位尺度得点の表記は略称を用いた

※インターネット依存傾向と学校生活スキルの下位尺度間において高い (-.50 を基準とした)

相関係数を示した数値を灰色で示す

6.7.2. インターネット依存傾向と学校生活スキルの下位尺度間の重回帰分析

6.7.1 の結果から，インターネット依存傾向や生活学校スキルとの関連性は男女間で異なる様相を示すことが推察される．インターネット依存傾向尺度の 5 つの下位尺度と学校生活スキルの 5 つの下位尺度がそれぞれに及ぼす影響及びその性差について，より詳細に把握するために，男女別にインターネット依存傾向の下位尺度得点を説明変数，学校生活スキルの下位尺度得点を目的変数とした重回帰分析（強制投入法）をした．分析の結果である標準回帰係数を表 6-6 に示した．

表 6-6 インターネット依存傾向と学校生活スキルの下位尺度の重回帰分析 (男女別, 強制投入法)

男性										
目的変数	精神的	メール	長時間	ながら	対面	コミュ	進路決定	自己学習	集団活動	健康維持
説明変数	依存	不安	利用	利用	不安	スキル	スキル	スキル	スキル	スキル
精神的依存		.29*	.44**	.22	.48**	-.01	-.09	.06	.06	-.08
メール不安	.14*		.00	.31**	.01	.00	-.03	.02	.05	.17*
長時間利用	.61**	-.01		.12	.04	-.56**	-.33**	-.42**	-.17	-.42**
ながら利用	.11	.33**	.04		.14	.01	.12	.05	.13	-.06
対面コミュ不安	.26**	.01	.01	.15		.25**	.12	.12	-.17*	.10
コミュスキル	.00	-.01	-.24**	.01	.29**		.23**	-.21**	.01	-.25**
進路決定スキル	-.06	-.04	-.17**	.16	.16	.27**		.17	.12	.11
自己学習スキル	.04	.02	-.19**	.06	.15	-.22**	.15		.31**	.14
集団活動スキル	.03	.05	-.06	.13	-.16*	.01	.09	.25**		.08
健康維持スキル	-.04	.20*	-.17**	-.07	.10	-.23**	.08	.12	.09	
R^2	.65**	.28**	.75**	.32**	.34**	.42**	.51**	.44	.31**	.37**

女性										
目的変数	精神的	メール	長時間	ながら	対面	コミュ	進路決定	自己学習	集団活動	健康維持
説明変数	依存	不安	利用	利用	不安	スキル	スキル	スキル	スキル	スキル
精神的依存		.33**	.59**	.13	.78**	-.55**	-.03	-.26	-.27	-.06
メール不安	.25**		.06	-.14	.15	-.57**	-.25	-.44**	-.32*	-.63**
長時間利用	.30**	.04		.63**	-.16	.29**	-.07	.29**	.13	.04
ながら利用	.05	-.07	.49**		.07	-.01	.15	-.03	.05	.03
対面コミュ不安	.41**	.10	-.16	.09		.31**	-.05	-.06	.18	.05
コミュスキル	-.18**	-.24**	.19**	-.01	.19**		.10	-.33**	-.18	-.23**
進路決定スキル	-.01	-.09	-.04	.11	-.03	.09		.17*	.15	-.01
自己学習スキル	-.09	-.21**	.21**	-.03	-.04	-.37**	.22*		-.03	-.02
集団活動スキル	-.07	-.11	.06	.03	.09	-.15	.13	-.02		.05
健康維持スキル	-.02	-.25**	.02	.02	.03	-.21**	-.01	-.02	.06	
R^2	.80**	.74**	.61**	.50**	.62**	.38**	.32**	.45**	.22**	.34**

** $p < .01$, * $p < .05$

※下位尺度などの項目名の表記は略称を用いた

※インターネット依存傾向から学校生活スキル, 学校生活スキルからインターネット依存の下位尺度の関連のみられる係数を灰色で示す

6.8. 考察②

インターネット依存傾向と学校生活スキルとの関連を示す結果（表 6-5, 6-6）から、インターネット依存傾向のいくつかの下位尺度と学校生活スキルの下位尺度に関連があること、さらに関連がみられた下位尺度の内容は男性と女性で異なることが明らかになった。以下では表 6-5, 6-6 において関連が認められた内容について考察する。

結果①で示したように、男性は長時間利用が、女性はメール不安が学校生活スキルの下位尺度と関連が示された。次に学校生活スキルの下位尺度にインターネット依存傾向の下位尺度が影響を与えている可能性について分析した。男性では、コミュニケーションスキル、進路決定スキル、自己学習スキル、健康維持スキルに対して、長時間利用が負の影響を及ぼしている可能性が示された。特に長時間利用はコミュニケーションスキルに強く負の影響を及ぼしている傾向がみられたが、逆に対面コミュニケーション不安が正の影響を及ぼしている可能性が示された。これは対面コミュニケーションに不安を持つからこそ、コミュニケーションスキルの向上を目指す行動や考えを持っているため、このような結果となったとも考えられる。女性では、コミュニケーションスキル、自己学習スキル、集団活動スキル、健康維持スキルに対して、メール不安が負の影響を及ぼしている可能性が示された。特にコミュニケーションスキルと健康維持スキルに強く負の影響を及ぼしている可能性がみられたが、コミュニケーションスキルには長時間利用と対面コミュニケーション不安が、自己学習スキルには長時間利用が正の影響を及ぼしている可能性が示された。対面コミュニケーション不安がコミュニケーションスキルに与える影響については男性と同様、対面コミュニケーションに不安を持つからこそ、コミュニケーションスキルの向上を目指す行動や考えを持つため、このような結果となったと考えられる。しかし、女性は長時間利用がコミュニケーションスキルに正の影響を及ぼしていることが示された。これは先行研究（内閣府 2021）にも示されたように、コミュニケーションのためのインターネット利用が女性の方が多いとされてきたが、インターネットを通じたコミュニケーションであっても、長時間利用することで、実際のコミュニケーションスキルも高まったと推測される。赤坂・高木（2005）は、メール使用がさかんなほど、友人関係が密なものであることを示すとしているが、友人関係を構築するためのコミュニケーションがインターネットを通じて長時間なされたことによるものと考えれば、この傾向と合致するともいえる。

今度は学校生活スキルが低いことが、インターネット依存傾向に影響を及ぼす可能性を考察する。総務省（2014）の結果では、インターネット依存傾向が高い者は学校生活に不満

を持つ者が多いという調査結果があるが、学校生活に満足をしていないからこそ、インターネット依存傾向が高くなるとも考えられ、さらに学校生活に満足をしている者はインターネット依存傾向が低い、という可能性も考えられる。できる限り学校生活スキルを向上させて、学校生活の満足度を上げることで、インターネット依存傾向が改善されるという可能性もある。しかし、内藤（2001）は、インターネットなどの普及によって、「コミュニケーション」の場としての学校の必要性が減少していることを挙げている。また、内閣府（2021）での調査によれば、高校生のスマートフォンによるインターネット利用目的で最も選ばれているのが「コミュニケーション」となっている。確かに、学校という場がコミュニケーションの場としての機能が低くなっているために、インターネットによるコミュニケーションが盛んとなった、と考えられる。しかし、学校というコミュニケーションの場の延長線上にインターネットというコミュニケーションという場ができたと考えられる。よって、学校生活がインターネット依存傾向に影響を与えているのかを調査した。表 6-6 に示すようにインターネット依存傾向を目的変数、学校生活スキルを説明変数として分析をし、その結果、男性も女性も学校生活スキルを目的変数、インターネット依存傾向を説明変数として調査した結果とほぼ同様の結果が示された。つまり、男性は、コミュニケーションスキル、進路決定スキル、自己学習スキル、健康維持スキルが長時間利用に負の影響を及ぼし、コミュニケーションスキルが対面コミュニケーション不安に正の影響を及ぼしている可能性が示された。女性はコミュニケーションスキル、自己学習スキル、健康維持スキルがメール不安に負の影響を及ぼし、コミュニケーションスキルと自己学習スキルが長時間利用に、コミュニケーションスキルが対面コミュニケーション不安に正の影響を及ぼしている可能性が示された。

調査①に示すインターネット依存傾向から学校生活スキルの下位尺度に示す影響と、逆に調査②の学校生活スキルからインターネット依存傾向に影響を及ぼすことを示すといった両者の調査結果から、インターネット依存傾向と学校生活スキルは互いに影響を与え循環した関係であることが示された。この結果から高校生の学校生活というコミュニケーションの場の延長線上にインターネットがあるとするので、妥当と考えられる。また、長時間利用と学校生活スキルとの関連には性差がみられた。男性はインターネットの長時間利用と学校生活スキルに負の影響を互いに及ぼしている可能性が示された。しかし、女性の場合は、正の影響を互いに及ぼしている可能性が示されている。これは男性と女性のインターネット利用に関するあり方の相違と考えられる。なぜならインターネットを長時間利用す

る理由として、男性はゲーム等の利用のため、女性はSNS等のコミュニケーションのために利用するという点が相違するためである。ゲームの利用はコミュニケーション等のスキルが向上するといった関連は考えにくいだが、SNS等のコミュニケーションの利用は、実際のコミュニケーションに活かされると考えられる。しかし、コミュニケーションのためにインターネットを長時間利用することにより、行動特性に影響を受けて、メール不安や精神的依存状態へと陥って行くことが考えられる。それは精神的依存状態やメール不安がコミュニケーションスキルに負の影響を及ぼしている可能性が示されているという結果からも推測できる。

6.9. まとめ

結果①から、インターネット依存傾向が学校生活スキルに影響を及ぼすことが示唆された。また、インターネット依存傾向と学校生活スキルの関係性は男性と女性とは異なり、男性では長時間利用、女性ではメール不安が学校生活スキルに対して負の影響を及ぼしていることが示された。その背景として、男性ではゲームなどの長時間利用が、女性ではメールやSNSなどのコミュニケーションツールとしてのインターネット利用によって生じる不安が、学校生活スキルにそれぞれ負の影響を及ぼしていることが推察される。しかし、学校生活スキルがインターネット依存傾向に影響を及ぼしている側面も検討が必要であると考えられる。よって、学校生活スキルがインターネット依存傾向に影響を及ぼす可能性も検証し、結果②に示した。先行研究では、「コミュニケーション」の場としての学校の必要性が低下しているとの指摘もある(内藤 2001)。しかし、本調査の分析結果から、インターネットによるコミュニケーションの場は学校生活の延長線上にあるとするのが妥当であると推測した。よって、学校生活がインターネット依存傾向に及ぼす可能性もあるとするのが妥当であると考えた。

本研究では、インターネット依存傾向を「インターネットの利用の管理ができなくなることで、心身の健康や人間関係、さらに日常生活や学校生活などを送る上で悪影響を及ぼす可能性のある状態」と定義しており、その定義に則し、以下に第6章の考察をまとめる。男性は第3章の結果からもゲームなどの長時間利用が学校生活に悪影響を及ぼしている側面があり、特にコミュニケーションスキルに影響している側面が示される。また、インターネットの長時間利用により学校生活スキル全体への影響を及ぼしている可能性も示されている。つまり、インターネット依存傾向を示す男性がゲーム等のインターネット利用を長時間し

てしまうのは、その利用が管理できなくなっているためと定義からも推測される。さらに、定義にあるように、長時間利用から、コミュニケーションや心身の健康に関連を示すことが考えられ、それが学校生活への影響に関連していることも本調査から推測される。女性は第3章の結果からも SNS などのインターネット利用が多いことが示され、さらに本調査の結果からも、メールといったインターネットによるコミュニケーションによる不安が示されている。しかし、男性と違いコミュニケーションスキルが長時間利用への正の影響を示している。これはコミュニケーションスキルがあるからこそ SNS 等のインターネット上のコミュニケーションを長時間にわたり利用してしまうと考えられる。また長時間利用することによりコミュニケーションスキルを向上させるといった側面もあることが示された。しかし、精神的依存状態やメール不安の負の影響もあるため、不安であるからこそコミュニケーションのためのインターネット利用をしている可能性が窺える。また定義ではインターネット利用の管理ができなくなるとあるが、女性の場合はメール不安が理由となり、コミュニケーションの利用における管理ができなくなると考えられる。またその不安はコミュニケーションに影響を与えることになるといった悪循環がみられると考えられ、心身の健康や学校生活に影響を及ぼしていることが推測される。また結果②で示され、結果①では示されなかった性差としては、男性と女性では、長時間利用の関連のあり方に相違がみられ、男性は学校生活スキルに負の影響を及ぼすのに対し、女性は正の影響を及ぼしていた。先に示したように、女性はコミュニケーションのためにインターネットを利用しているからこそ、このような結果を示したと考えられる。しかし、長時間利用は負の影響もあり得ることなので、やはり過度な利用は避けなければならない。これらの考察からも、高校生のインターネット依存傾向を予防することで、より良い学校生活を送ることができるようになることが示唆される。

本章において、学校生活スキルがインターネット依存と関連があり、そこには性差があることが示された。よって、高校生のインターネット利用に関する指導において、学校生活スキルがインターネット依存と関連していることを生徒に意識させることが望ましいと考えられる。特に男性は、ゲームなどの長時間利用と学校生活スキルに関連があり、女性は SNS などのインターネットによるコミュニケーションの利用の不安と学校生活スキルに関連があることが示された。また、女性は SNS などを長時間利用することでコミュニケーションスキルが向上する傾向が示された。そして、その傾向に高校生の女性は気づいている可能性が考えられる。それらを踏まえて高校生に指導する際には、男性の場合はゲームなどの利用

を長時間行うこと、女性の場合は SNS などのコミュニケーションの利用を長時間行うことに注意すべきであることを伝え、自分がどの程度利用しているかを意識させることが有効であると考えられる。

しかし、自分はそれほどインターネットを長時間利用していない、仮に長時間利用していたとしてもそれは依存ではないと考えている可能性もある。女性の場合、インターネットによるコミュニケーションは、学校でのコミュニケーション同様に、行うべきものとして行っている傾向もみられる。よって、実際に自分のインターネット利用時間を調査することで、自分の利用時間と向き合えると考えられる。ゲームであるならば、その利用時間と向き合うことで、利用時間を減少させ依存を予防できると考えられる。しかし、コミュニケーションによる利用である場合は、その相手に対する依存であることも考えられるため、その相手とともにインターネットの利用のあり方を検討することが求められる。高校生のインターネットによるコミュニケーションは学校のコミュニケーションの延長線上にあるとも考えられるため、実際の学校での友人とその検討をする機会を持つことが求められる。本章で示している学校生活スキルと関連のあるインターネット依存へと陥らないように、自分の利用状況を意識させる指導が求められると考えられる。

第4章の対人依存欲求、第5章の対人恐怖心性、さらに本章の学校生活スキル、これらの心理・行動特性とインターネット依存傾向との関連を踏まえて、インターネット依存の予防や改善のための指導のあり方を第7章にて検討する。

第7章 高校生に心理・行動特性を意識させインターネット依存を予防する授業実践

本章では、第4, 5, 6章にわたり考察した、インターネット依存傾向と関連する心理・行動特性を踏まえて授業を開発し、その授業実践の効果について考察する。

7.1. 目的

第4章では対人依存欲求、第5章では対人恐怖心性、第6章では学校生活スキル、それぞれの心理・行動特性がインターネット依存傾向と関連していることが見いだされた。さらにそこでの性差の機序に関して第4, 5, 6章にて一定の説明がなされた。よって本章では、それらのインターネット依存傾向と関連する心理・行動特性を踏まえた授業実践を開発し、その効果について考察をする。

先行研究において、本研究で示した心理・行動特性を踏まえた授業実践はなされていない。よって、第7章では、第4, 5, 6章の結果を踏まえて授業実践を開発する。高校生が自分のインターネット利用を記録、分析を行い、さらにインターネット依存傾向と関連のある心理・行動特性について教師からの情報提供を踏まえ、生徒間で話し合いを行う授業実践である。その授業実践がインターネット依存の予防となっているのか、その効果を検討することを目的とする。

7.2. 情報科で実施するインターネット依存の予防教育

学校は高校生にとって多くの時間を過ごす場であり、他の生徒とコミュニケーションをする場である。さらにインターネット上のコミュニケーションはその延長線上であることを踏まえると、インターネット上のコミュニケーションを含めたインターネット利用のあり方について話し合い、検討することが高校生のインターネット依存の問題の解決へとつながると考えた。青少年の過度なインターネット利用やその依存の状況(総務省 2013, 2014, 2016 内閣府 2010-2021 など) から、インターネット依存の予防・改善を目的とした、学校教育の実践を行うことの必要性が求められている(松崎・樋口 2018, 川邊ほか 2017)と考えられる。

また、高校生に必修となっている「情報科」の学習指導要領、および学習指導要領解説

(文部科学省 2019) では、インターネット依存を取り扱うことが示され、「(1) 情報社会の問題解決」に以下のように書かれている。「例えば、SNS などの特性や利用状況を調べることによって、時間や場所を越えてコミュニケーションが可能になったこと、誹謗・中傷などの悪質な書き込みが問題になっていること、いわゆるネット依存やテクノストレスなどの健康面への影響が懸念されていることなどを扱うことが考えられる」(文部科学省 2019)。「SNS などの特性や利用状況を調べる」に着目すると、一般に示されている SNS の利用状況について、インターネット等を利用し調べることを示しているようにも考えられるが、第7章では実際に自分を含め、同じ学年の生徒の利用状況を調査するものとし、自分と他者の利用状況を比較することにより、自分の状況を客観視できることのできる仕組みを目指した。また、「(1) 情報社会の問題解決」の実施には「問題の発見から、解決方法の提案、評価、改善など、グループで一連の学習活動を行うことが考えられる」(文部科学省 2019) と方針が示されている。その方針に沿って、本授業においても、自他のインターネット利用状況を調査することで、問題の発見、さらにその分析をし、解決方法を検討し、それらをグループでの学習活動として実施するものとして設定した。また、インターネット利用状況の調査や分析においては、「(4) 情報通信ネットワークとデータの活用」の単元として取り扱うものとした。つまり、情報科の「問題解決」の授業実践であり、関連して「データの活用」の授業実践として設定した。生徒には、いわゆる「情報モラル」の授業としてカリキュラムが設定されているとは示していない。確かに、本研究の目的は、インターネット依存となることを予防することである。鶴田・野嶋 (2018) は、インターネット依存の改善のための授業は、9 時間程度の期間を設けることが有効としている。しかし、標準単位数が 2 単位である情報の授業では、実際にそのような授業の時間数をインターネット依存の予防や改善を目指した情報モラルの授業の時間として割くことは難しい。よって、あくまで「データの活用」による「問題解決」の授業であるとするすることで、50 分の授業を 8 回行うカリキュラムとして設定し生徒には示した。そして、学習指導要領では、「いわゆるネット依存やテクノストレスなどの健康面への懸念されていることなどを扱う」(文部科学省 2019) と書かれており、その点は本研究によって示された心理・行動特性である「対人依存欲求」「対人恐怖心性」「学校生活スキル」との関連について解説し、それを生徒がグループで検討する授業実践と位置付け、本授業を開発した。

7.3. これまで実践されてきたインターネット依存の予防となる授業実践

これまで実践されてきた生徒のインターネット依存の予防となる授業実践について検討する。情報モラル教育においては、生徒にトラブルの疑似体験をさせる学習が多くなされている。先行研究では「本名」と「匿名」の立場のチャット体験（大貫ほか 2005）や、「LINE 外し（SNS による仲間外れ）」のロールプレイ（中野・米田 2013）がある。さらに西川・山岸（2016）は情報モラル教育において事例紹介型よりも体験重視型のカリキュラムの方が、情報モラルに対する認識が深まったことを示している。これらのトラブルの疑似体験をさせる授業実践は生徒に判断をさせる主体的な学習方法である。このようなトラブルの疑似体験をさせる授業では被害者や加害者となった状況での対処方法を検討する授業が多い。しかし、本章の授業実践で取り扱うインターネット依存のように、個人のインターネット利用の問題を取り扱うのであれば疑似体験をさせる必要はない。むしろ、現在の自分がインターネット依存傾向となってしまう問題を発見させて、その解決に取り組む授業実践とすべきである。では、高校生が自他のインターネット依存の問題解決ができる有効な授業とはどういった授業であろうか。

菅谷（2007）は情報リテラシー教育において、学習者が、自分の学習活動をモニタリングすることにより、自分ができていない理由・原因が整理でき、自分の力で「解決すべき問題点が明確化」されたと報告している。インターネット依存の予防をさせる学習であるならば、自己のインターネットの利用状況を調査し、問題を把握することで「解決すべき問題点が明確化」される学習となると考えられる。また、秋山（2017）はインターネット依存度テスト（Young20）の無記名アンケートを実施し、インターネット依存症についての要因や影響、予防の視点についての講義を実施後、自分自身のインターネット依存度テスト結果の振り返りと、今後の関わり方について自由記載をさせている。そして、インターネット依存度テストの結果による振り返りを行うことは、自己の気づきと、今後のインターネットとの関わり方の改善についての学びに繋がった可能性があるとして述べており、振り返りの機会の重要性が示唆されている。菅谷（2007）、秋山（2017）の考察を踏まえて本章の実践においても、自身のインターネットの利用状況を記録、分析させ、さらに心理・行動特性とインターネット依存傾向との関連とその傾向を教師が示すことで、自他のインターネット利用における解決すべき問題点の明確化がなされると考えられる。澤井・福岡（2018）は、インターネット利用動機が依存的な利用に影響することを示しており、インターネット依存形態の違いが利用動機と関連するのであれば、今後、インターネット依存の治療や予防のために、個人

の依存形態と利用動機の両面から個別的な対策を考えていく必要があると述べている。本研究では「依存形態」は心理・行動特性の高低がインターネット依存傾向の関連の仕方における相違として示され、「利用動機」は、男性はゲームや動画視聴など、女性はコミュニケーションに関わる利用が動機となっていることが、結果として示された。それらの結果を踏まえて、本章の実践のあり方を検討する。日潟 (2018) は「過去と現在の連続性」と「現在と未来の連続性」は過去の行動が今の自分に影響していると考え、現在の自分の行動が未来に影響するという意識であるとし、ネットメディア依存傾向が高い者はこの意識が低くなるとしている。さらに、この意識を高めることがネットメディア依存に陥らない力を高めることになり、現在の行動に対する自己コントロール能力を高めることにつながるとしている。本研究におけるインターネット依存傾向の定義は「インターネットの利用の管理ができなくなることで、心身の健康や人間関係、さらに日常生活や学校生活などを送る上で悪影響を及ぼす可能性のある状態」としている。日潟が述べる「自己コントロール能力」と本研究の定義にある「インターネット利用の管理」とは関連があると考え、自己コントロールすることで、インターネットの管理ができるようになり、そこには心理・行動特性に着目することが重要であることを生徒に指導する。さらに、日潟が述べる「現在の自分の行動が未来に影響するという意識」から、過去から現在までの自分を振り返り、さらにこれからどのようにインターネットと付き合いやすいのかを検討することが重要であると考えさせる授業実践が望ましいと考えられる。

また、生徒がインターネット依存の問題に対して「自分は大丈夫だ」と考えていることもありえる。酒井・塩田 (2018) は「インターネットを使いすぎないようにしよう」と指導しても、人によって使いすぎていると感じている状況や行動が異なるため、「自分が使いすぎている」と認識しない場合が考えられると述べている。つまり、インターネットを「使いすぎ」であるという問題意識のない生徒は「使いすぎ」という認識が他者とずれていると考えられる。この場合に問題の発見を促すためには「他者との認識の違い」を意識させ、自己の状況を客観的に捉えさせる方法が有効であると考えられる。酒井・塩田 (2018) は自己について振り返るきっかけを持たせるためには、議論の中心となる教材や資料を提示するのではなく、学習者の間で、自己について考えながら議論できる状態をデザインすることが重要であるとしている。また、鶴田 (2020) は、ゲームとインターネットの望ましい関わり方について継続的に考えることを目的とする授業を実践した。その結果として、生徒が様々な利用目的に視点を広げ、過度な利用に伴う悪影響や望ましい利用のあり方について、様々な利

用目的の観点から考えることができた授業となったと述べており、さらにその成果も示している。これらの先行研究に示された実践結果からも、インターネット依存について問題意識のない生徒であっても、自分のインターネット利用の状況を調査し、それについて学習者間で議論をすることによって、自分のインターネット依存の問題の発見が促されると考えられる。

7.4. インターネット依存傾向と関連する心理・行動特性を踏まえた授業実践

第4, 5, 6章にて明らかにした、インターネット依存傾向と関連する心理・行動特性を踏まえた授業実践について検討する。

第4章にて、対人依存欲求がインターネット依存傾向と関連があり、さらにそこには性差があることを示した。男性はインターネット依存傾向と対人依存欲求との関連がみられなかったが、女性はインターネット依存傾向が高い者は対人依存欲求も高いことが示され、その関連が見いだされた。対人依存欲求の高い女性はインターネット依存傾向が高くなる可能性があり、そのインターネット依存となる可能性としては、ゲーム等ではなくコミュニケーションのためのインターネット利用にあることが示されている。そのことを生徒が意識することが望ましいと考えられる。具体的には、男性の生徒は、特にゲーム等によるインターネットの利用が過度となりやすい傾向を意識し、女性の生徒は、コミュニケーションのためのインターネット利用が過度になりやすい傾向を意識することが望ましい。ただ、女性でも対人依存欲求の高い生徒も低い生徒もおり、それらの生徒がコミュニケーションをすれば、コミュニケーションに対するあり方や考え方の違いに気づくと考えられる。例えば、対人依存欲求の高い者は、頼るという行動をとることによって、他者との関係を築く傾向がみられるという特徴がある。それらをインターネットによるコミュニケーションであれば文字列で、実際のコミュニケーションでは言葉などで表現される。それらの表現の違いは、「他者との認識の違い」によって表出されるものであることを、生徒が意識できる指導をする必要があると考える。

第5章にて、対人恐怖心性がインターネット依存と関連があり、さらにそこには性差があることを示した。コミュニケーションに関わる心理特性である対人恐怖心性は青年一般にみられるが、人によってその程度は異なり、さらに、第5章の結果からインターネットによるコミュニケーションにおいても人によって異なる傾向を示す要因となっていることが推測される。よって、インターネットによるコミュニケーションにおいて、人によって素早

い返信をする者もいれば、そうでない者もいる、といった他者と自分の違いを、生徒が意識できる指導をする。そして、その違いを生徒が意識することにより、対人恐怖心性によって引き起こされる不安に対処できるようになると考えられる。つまり、人によってインターネットによる不安の感じ方に違いがあることを述べ、もし返信が遅い場合であっても、すぐ不安にならなくてもよく、その返信に対する考え方も人によって異なることを伝える。また、これらのコミュニケーションに対する不安は青年一般にみられる傾向であると伝え、自分だけではないと生徒が理解できるようにし、人によって不安の感じ方が異なることから、生徒が「他者と自分の違いを認識」できる指導を教師がする必要があると考える。

第6章にて、学校生活スキルがインターネット依存と関連があり、さらにそこには性差があることを示した。特に男性は、ゲームなどの長時間利用と学校生活スキルに関連があり、女性はSNSなどのインターネットによるコミュニケーションの利用の不安と学校生活スキルに関連があることが示された。また、SNSなどを長時間利用することでコミュニケーションスキルが向上する傾向が女性では示された。そして、その傾向に高校生の女性は気づいている可能性も考えられる。それらを踏まえて高校生に指導する際には、男性の場合はゲームなどの利用を長時間行うこと、女性の場合はSNSなどのコミュニケーションの利用を長時間行うことに注意するべきであることを伝え、自分がどの程度利用しているかを意識することが有効であると指導する。しかし、自分はそれほどインターネットを長時間利用していない、仮に長時間利用していたとしてもそれは依存ではないと考えている可能性がある。さらに女性の場合、インターネットによるコミュニケーションは、学校でのコミュニケーション同様に、行うべきものとして行っている傾向もみられる。よって、実際に自分のインターネット利用時間を調査し、自分の利用時間と向き合うことのできる指導をする。ゲームであるならば、その利用時間と向き合うことで、利用時間が減少し依存を予防できると考えられる。自分の利用時間を意識することによって、自分の「解決すべき問題点の明確化」となると考えられる。しかし、コミュニケーションによる利用である場合は、その相手に対する依存であることも考えられるため、その相手とともにインターネットによるコミュニケーションのあり方を検討することで効果があると考えられる。また、高校生のインターネットによるコミュニケーションは、学校での対面でのコミュニケーションの延長線上にあるとも考えられるため、学校での友人とコミュニケーションのあり方を話し合う機会を持つことが求められる。そのことによって、コミュニケーションに対する「他者との認識の違い」を検討できると考えられる。

以上から、本章に示すインターネット依存を予防・改善する授業とは、本研究によって関連が明らかとなった心理・行動特性について、インターネット利用や依存傾向との関連を教師が解説し、さらに、心理・行動特性によって、インターネットでのコミュニケーションにおける、他者との認識の違いや、インターネット利用における、自分の解決すべき問題点の明確化について、生徒が検討をする授業とする。

第2章で示したように「対人依存欲求」「対人恐怖心性」「学校生活スキル」についてこれまで多くの先行研究がなされ、特に高校生を含む青年期に顕著に示される心理・行動特性であることが示されている。また、第3章にて、コミュニケーションにおけるインターネット利用がインターネット依存傾向と関連があることを示した。さらに、第4, 5, 6章では、心理・行動特性とインターネット依存傾向との関連を示した。その関連について生徒に解説し、どのような心理・行動特性を示す者がインターネット依存傾向となりやすいのかを生徒が意識する指導をすることが、これまでの授業実践ではみられなかった点である。いわゆるステレオタイプなインターネット依存の印象についてのみ生徒同士で話し合うのではなく、実際の調査で示された結果から、自他のインターネット利用状況を自分たちで分析し、さらにインターネット依存傾向を示しやすい心理・行動特性について教師から説明を受け、さらにその心理・行動特性を踏まえて生徒同士で話し合い、検討することで、生徒はインターネット依存の問題意識が高まると推測し本授業実践をした。また、実践の際には「1.1.4.学校における性差を配慮した指導」で示した性差のラベリングと同様に、心理・行動特性のラベリングについて細心の注意をしつつ、指導をしなければならない。そのために、授業実践においては「対人依存欲求」や「対人恐怖心性」といった用語は示すことはせず、それらの傾向についてのみ解説をし、さらに、高校生であれば誰にでも当てはまる可能性があることを伝えた後に生徒間で議論をさせた。

以上から、第7章が目的とする高校生のインターネット依存の予防・改善をする授業とは、自己の解決すべき問題の発見を分析によって導き、さらに、他者との認識の違いから解決方法を提案する、という両側面からの検討をするとともに、特に高校生に顕著に示される心理・行動特性との関連があることを理解させる授業であると考えられる。さらに、そういった授業であれば、インターネット依存に対する問題解決の授業となると考え、本研究で授業を開発することとした。

7.5. インターネット依存の予防改善を目指す授業単元の開発と授業実践

前項を踏まえ、第7章の目的であるインターネット依存の予防・改善を目指す問題解決の授業実践の授業単元を開発し、その授業実践をした。2018年6月の前半から7月の前半まで公立高等学校第3学年の314名（男性165名、女性149名）を対象とした、全8回（各回50分）の単元である。本単元に入る前の4、5月の授業では、本単元を実施するための準備として、文書処理ソフト、表計算ソフト、プレゼンテーションソフト、インターネットの効果的な利用について、情報の発散や収束といった情報のまとめ方について、表計算ソフトを使ったデータ分析について、議論の方法について、といった、問題解決について基礎的な理論や方法を学習済みである。第7章にて示す授業実践は、これまで学んできた問題解決の理論や方法を実践する単元として位置づけており、そのように生徒には伝えている。第7章で示す授業もその前後の授業もすべて筆者が担当した。この授業の単元を本研究のインターネット依存の問題の発見から分析、解決方法の提案を促す授業実践と設定して授業を行った。

1時間目はインターネットの利用時間を入力させて、そのデータを生徒に配布した。前回の授業で、インターネットの利用時間を記録するシートを生徒に配布しており、記録しておくことを伝えてある。記録する項目はインターネット、SNS、スマートフォン、携帯型ゲーム、据え置き型ゲームのそれぞれの利用時間である。記録は毎日寝る前に生徒にさせている。生徒は1週間分の記録を表計算ソフトに入力し、それぞれの1日当たり平均の利用時間を算出し、教師に提出している。教師は提出された全員のデータから、生徒の名前など個人が特定されるデータを除いて、クラス全員分のデータをそれぞれの生徒に配布した。

2、3時間目は表計算ソフトを利用して1時間目に配布されたインターネットの利用時間の分析を生徒に行わせている。生徒が同じグループの生徒とコミュニケーションをしながら作業を進めることができる授業スタイルとした。それは、表計算ソフトによる分析の方法を互いに確認させるとともに、コミュニケーションを通して他者がインターネット利用に対してどのように考えているのかを知り、気づく機会とさせるためである。分析したデータは他者にも理解がしやすいようにするために表だけでなく、グラフも作成するように指示をした。この授業は問題解決の「分析」に相当する。

4、5時間目は分析によって作成した表とグラフから、表7-1にある質問項目1～5.に回答する形でレポートを作成させている。6と7は書かせておらず、8時間目の授業後に記入することを述べている。また、そのレポートをもとにプレゼンテーションを作成させている。

6, 7 時間目は同じグループの者に対してプレゼンテーションをさせている。プレゼンテーション後に、その感想を発表させている。感想は多くの者は自他のインターネットの使いすぎに関するものが多いが、自他の利用のあり方の違いについて述べる者もいた。生徒の感想の内容に則して、8 時間目に教師の解説内容を調整した。

8 時間目は、前時の生徒によるプレゼンテーションに対する教師の講評と、本研究にて考察したインターネット依存傾向と関連のみられる心理・行動特性について教師が解説をした。その後、生徒にその解説内容を踏まえて話し合いをさせている。教師の解説では、具体的な心理・行動特性の名称などは伝えず、以下のような解説をする授業をした。「インターネット依存は心理・行動特性と関連がある可能性がある」と述べ、「SNSなどでコミュニケーションをとるときには、その相手への依存があり、その程度は人によって違うからこそ、すぐにメッセージの返信する人もいればそうでない人もいる。あなたがすぐに返信をしたからといって、相手はすぐに返信をくれないかもしれない。しかし、それだけで相手があなたを嫌っているわけではなく、そのような時間をかけて返信をする人である可能性もある。逆にあなたがすぐに返信をしないことで、あなたがメッセージを送った人に対して良くない気分となっているのではないかと考えてしまう人もいる。できる限りメッセージは早く返信することがマナーではあるが、あまりに気にしすぎること、逆に気にしすぎないことも良くない。」「他者への気遣いは人によって違い、自分では『こんなメッセージ送らなければよかった』などと思っけていても、実は相手はたいして気にしていなかったりするかもしれないし、逆に気にしているかもしれないから、もし気になるなら謝ったり、説明したりするのもよい」「利用時間が長くない人であっても、実は常にインターネットやその先にいる相手のことを気にしてしまっていて、実際に長時間利用している人より依存してしまっている人もいる可能性がある」「そしてあまりにインターネットを気にしてしまうことで、依存となり心身の健康や学校などの人間関係にまで影響を及ぼす可能性がある」などとインターネット依存傾向と心理・行動特性の関連について解説をする。この解説の間に、生徒に質問するなどをして、一方的な解説の授業にならないように注意した。そして解説の後に、この内容を踏まえてグループ内で話合わせ、さらに各自のプレゼンテーションに対しての質問やインターネットやゲーム等の利用に関する意見を自由に述べる時間とした。そして、宿題として、教師から聞いた心理・行動特性の解説について考えたこと（表 7-1 6.）や、本カリキュラムを通して気づいたこと、さらに感想など（表 7-1 7.）を書かせ提出させた。

表 7-1 質問項目と生徒の回答例

1.クラスでの利用状況を予測しよう	女性の方が男性よりも利用時間が長い。たくさんの SNS を利用するのは女性の方が多いと思うため。
2.予測を確かめるために調べたデータは？	全体的な利用時間は男性の方が長い。男性はゲーム利用の時間、女性は SNS 利用の時間が長い。
3.データから述べられる論拠は？	SNS は自分の書き込みや、他の人の書き込みの更新がない限り見ることが無いので、ゲームと比較すると利用時間は長くないと考える。
4.予測の正誤と結果から考えたことは？	利用する時間は女性より男性が長かった。しかし、女性は SNS 利用時間が長く、利用していない間も、いつ更新があるかを楽しみにする等、気にかける時間は長いと考える。よって、利用時間は女性が短い、利用時間の長い男性より依存していないとは言えない。
5.自分のインターネット利用状況のデータや全体のデータと自分のデータの比較から考えたことは？	クラス平均よりも自分のインターネット利用時間は短い。しかし、他の人の SNS の更新や自分が更新した際の反応を楽しみにしており、その時間が他の人より長いと感じた。勉強をする際は通知を切るなど工夫をしたい。
6.自分のインターネット利用と、解説にあった心理特性や行動特性との関連で考えられたことは？	自分が当てはまっていたびっくりした。友だちはあまり気にしていないことが、自分では気にしていたり、SNS で書いたことを相手がどのように思っているかを気にしてばかりしていたりして、他のことに集中できていないことが分かった。あまり気にしないようにしようとする。
7.このカリキュラムで気づいたことや感想を述べなさい	データをグラフにし、自分の利用状況が明らかとなった。他の人との比較や発表から、他の人も自分と同じく思う点、または全然違う点があると知ることができた。また、今後どのようにインターネットを利用するかを、友達と話し合うことができたことが嬉しかった。

本授業実践の特徴は、自他のインターネットの利用時間等を分析することや、その結果を他者と比較することでインターネット依存の問題発見を促すカリキュラムとしたことにある。実際に問題意識を持つことができていたかは、レポートの文章やカリキュラムの感想に書かれた文章から判断することとした。そして問題意識を持つことで、授業実践後にはインターネット、SNS、スマホ、携帯ゲーム機、据置型ゲーム機の利用時間がカリキュラムの授業実践前より減少していると予測した。この予測の検討のために、カリキュラムの最終日からおよそ2週間後に同様の項目で利用時間の記録をして変化を確認した。

7.6. 授業実践の結果

7.6.1. インターネット利用の問題を発見し、分析し、その解決方法を提案する記述

第7章で目的とするインターネット依存の問題発見を促す授業とは、自己の「解決すべき問題点の明確化」と「他者との認識の違い」という両側面からの検討ができる授業であると考えられる。よって、生徒のレポートの記述や授業カリキュラムの最後に書かせた感想に自己の「解決すべき問題点の明確化」と「他者との認識の違い」に関する記述がみられることで、インターネット依存の問題発見ができたとした。レポートと感想の提出をした者は306名である。自分のインターネット等の利用について自己の「解決すべき問題点の明確化」がなされていたと考えられる者は274名であった。「解決すべき問題点の明確化」がなされているとしたのは、「調査をしてみると、自分が思ったより利用している時間が長いことがわかった」や「利用時間は長くはないが、SNSが常に気になっていることがわかった」等といった自己のインターネット等の利用の問題点の記述がある者とした。自己のインターネット等の利用について「他者との認識の違い」がなされていたと考えられる者は181名であった。「他者との認識の違い」がなされているとしたのは「自分の利用時間は普通程度であると思っていたら、他者と比較するとかなり長いのだとわかった」や「自分は他者からのSNSのメッセージの返信を気にしていたが、気にしていない人もいることがわかった」等といった、インターネット利用等において他者との認識の違いについて記述がある者とした。

7.6.2. 授業の実践前と実践後における利用時間の全体比較

授業の実践後、2週間経った際の利用時間の記録の比較を確認した(表7-2)。それぞれの利用時間は、平日は5日間、休日は2日間の平均から算出した。休日や平日のくくりのな

い項目においては、7日間の平均利用時間ということになる。「SNS利用時間」とはSNSのみの利用時間を指しており、インターネット利用時間とはSNSの利用時間を含めた、すべてのインターネット利用時間を指している。集計をした時点での携帯型ゲーム、据置型ゲームの利用者は、それぞれ36人、35人であり、その利用者のみを調査の対象として算出している。実践前と比べて、平日、休日ともにインターネット、SNSの利用時間は実践後に減少したが、平日のSNS利用時間においては、有意差はみられなかった。スマホ、携帯型ゲーム、据置型ゲームの利用時間は、すべて有意に減少した。以上より、平日のSNSの利用時間を除き、平日と休日のインターネット、休日のSNS、スマホ、携帯型ゲーム、据置型ゲームの利用時間においては、実践後に有意に減少していたことが示された。

表 7-2 インターネット機器やサービスの利用時間（分）の平均値

	実践前		実践後		t 値
	平均	SD	平均	SD	
平日インターネット利用***	284.5	166.9	251.4	154.4	3.56
休日インターネット利用***	358.2	194.3	304.1	163.3	5.98
平日 SNS 利用	77.8	83.6	68.8	94.9	1.63
休日 SNS 利用**	106.5	111.8	85.6	93.8	3.43
スマートフォン利用**	228.6	128.6	206.4	115.3	3.48
携帯型ゲーム利用***	57.6	57.9	18.1	26.1	4.12
据置型ゲーム利用***	110.0	86.9	44.6	72.4	5.26

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

7.7. 考察

第7章では、インターネット依存の問題解決について検討させることでインターネット依存の予防・改善をする授業を開発し実施した。そこでの生徒によるレポートや授業に対する感想の記述をもとに、インターネット依存の問題解決をさせることができたかを考察をする。

自分のインターネット等の利用について自己の「解決すべき問題点の明確化」がなされていたと考えられる者は274名であった。自己の「解決すべき問題点の明確化」がなされていたと考えられる生徒のレポートや感想の記述には、自分の利用状況を改めて数値として

表したり、グラフにしたりすることで「使い過ぎ」であることを認識できたといった記述が多くみられた。

自分のインターネット等の利用について「他者との認識の違い」がなされていたと考えられる者は181名であった。レポートの作成のために利用時間について他者と比較することで、人によって利用時間の違いがあることに触れる記述が多くみられた。また、プレゼンテーションや同じグループの他の者とコミュニケーションを通して、同じ様な利用時間であったとしても利用内容の違いや、コミュニケーションをとる相手への考え方の違いに気づいたとの記述も多くあった。そして、インターネットの使い過ぎによる、学習への影響や寝不足等によって引き起こされる身体や生活面に対する影響を検討していた。「今後はどのようにインターネットを使っていけばよいのかを話し合うことができた」という記述もみられた。これらの結果から、多くの生徒たちは「インターネット依存の問題発見ができた」と推察される。

次に、実際のインターネット等の利用時間から、生徒たちの行動改善について考察する。2週間後の調査結果と比較すると利用時間がほぼ有意に減少していた。しかし、調査結果では平日のSNSの利用時間には効果がみられなかった。この理由として、生徒同士の連絡等の学校生活を送る上で、SNSを一定程度は利用する必要があったことが考えられる。

第7章では学校教育によって、高校生のインターネット依存の問題発見を促し、予防・改善を目指す授業の開発とその成果について検証した。「適正利用に対する自信」を持っている生徒たちは「使いすぎ」について「無自覚な状態」となっている。この場合は、従来の指導の方法の様にいくらインターネット依存の危険事例や怖さを提示しても、「自分にこの問題は関係ない」と考えてしまい、予防・改善にはつながらないと考えられる。しかし、本授業実践のように「自分自身のインターネット利用状況について、同年代の他者と比較した場合の利用状況や身体や生活面への影響を加味したうえで、適正に認識している状態」となることで、インターネット依存に関する予防・改善がみられたと考えられる。

7.8. まとめ

第4, 5, 6章にかけて、インターネット依存傾向と関連している心理・行動特性について考察し、さらにそこでの性差の機序に関して一定の説明がなされた。よって第7章では、これらのインターネット依存傾向と関連する心理・行動特性を踏まえた授業実践を開発し、その効果について考察をすることが目的であった。

この数年の間にスマートフォン等の携行可能なインターネット利用端末の普及が進み、高校生たちの生活は急激に変化をした。生徒たちはこうした情報社会の中で過ごすために、適切にスマートフォン等を利用することが求められている。しかし、「自分は大丈夫だ」と思っている生徒には適切な利用を促す指導に効果がないと考えられる。そこで「自分は使い過ぎているかもしれない」と問題意識を持たせる指導をすることにより効果があると考え、本授業を開発しその実践と効果を考察した。

その結果、本授業の実践によって、インターネット依存の問題意識を持たせ、インターネット依存の予防や改善をさせることに一定の成果を上げることができたと考えられる。他方で座学などの通常のインターネット依存の授業を受けた統制群を設けて比較・検討は行っていないために、利用時間の減少が本当に問題解決の授業実践による効果であるかどうかを断定はできない。さらに、授業実践の前後でインターネット依存傾向を測定していないため、その変化を確認することができていないことが課題となった。また、本授業実践によって、生徒のインターネット利用時間を減少させることができた。しかし、これは、こういった授業実践をした後の調査であるため、生徒が意識してインターネットの利用時間を抑えた結果である可能性もある。しかし、そうであったとしても、長時間であったインターネットの利用時間が減少したという結果は、本章の目的である、インターネット依存の予防となる授業へとつながる結論の一端を示すことができたと考えられる。また、生徒にインターネット利用時間の変化を確認するためにも調査を続けることが求められると考えられる。

第7章の授業実践の開発をインターネット依存予防・改善を目的とする授業のあり方を検討する契機と捉え、今後も生徒の実情に合わせた授業実践を開発が求められると考え、開発を続けていく所存である。

第8章 結論および今後の課題

本章ではこれまでの章で示した研究の結論を整理し、高校生のインターネット依存傾向に関連する心理・行動特性の研究の主な成果について述べる。さらに、今後の課題について述べる。

8.1. 結論

本研究では、高校生のインターネット依存傾向に関わる心理・行動特性の考察をした。その心理・行動特性とは、本研究では「対人依存欲求」「対人恐怖心性」「学校生活スキル」を指し、インターネット利用やインターネット依存傾向との関連が統計的検定により認められた。そして、それらの心理・行動特性とインターネット依存傾向の関連の仕方に性差が認められた。以上より、インターネット依存傾向の性差はその心理・行動特性の性差が要因の一つであると示される。このことは、今後のインターネット依存の予防や改善の教育に有益な知見となりうる。

その知見をもとに高校生を対象とする授業を開発し実践した。その授業実践は生徒が、インターネット依存傾向になる可能性があるという問題を自ら発見し、その要因には心理・行動特性が関連している可能性があることを理解し、それを踏まえて検討するという内容である。問題発見のために、自分のインターネット利用を記録、分析し、その分析した内容を友人同士で話し合わせるという授業実践としている。この授業実践を通して、生徒のインターネット依存の予防・改善において一定の成果がみられた。

8.2. 本研究で得られた主な成果

- (1) 高校生のインターネット依存傾向には「コミュニケーション」の伴うインターネット利用が関連しており、さらにその関連には「性差」が示された。

コミュニケーションにおけるインターネット利用に関しては、本研究で調査したすべてのSNSにおいて男性より女性が多く使っていることが示されている。また、インターネット依存傾向の高い者は、インターネットを高頻度に利用していることが示され、特にゲームや動画視聴よりもSNSといった、コミュニケーションの伴うインターネット利用とインターネット依存傾向との関連が示された。また、男性よりも女性において、インターネット依

存傾向と SNS 利用との関連があることが示唆された。

本調査の 2016 年の調査結果ではインターネット利用状況の 8 項目中、LINE 友だち数とゲームの利用時間を除く 6 項目が、さらにインターネット依存傾向が、男性より女性の方が有意に高いことが示された。また、インターネット依存傾向の高低とゲーム利用時間との関連はみられなかった。この傾向は 2021 年の再調査でも同様の傾向がみられた。調査方法が違うため単純な利用時間等の比較はできないまでも、コミュニケーションのためのインターネット利用は男性より女性の方が多く、コミュニケーションを伴わない、ゲームや YouTube の利用時間は女性より男性が多い結果である。さらに、インターネット依存傾向の高い者と低い者の比較では、SNS などのコミュニケーションのための利用には有意差がみられるが、コミュニケーションを伴わない利用では有意差がみられない結果となった。これらの結果から、2016 年でも、2021 年でも高校生のコミュニケーションに関わるインターネット利用がインターネット依存傾向と関連があることが示され、さらにその関連の仕方に性差がみられることが示された。

(2) 対人依存欲求の性差から、高校生のインターネットでコミュニケーションを取る相手への態度や向き合い方には男女の違いがあることが示された。

高校生は、人付き合いを好み、対人関係に恵まれ、さらに他者に依存している傾向があり、他者からどう思われているか、他者と自分の関係がどうなっているか、ということが重要な情報として常に意識されるといった傾向がみられるとされている (橋元ほか 2019)。その対人関係を大切にするという気持ちのあらわれ方に性差がみられ、男性は対人関係を大切にすることからこそ相手の負担を減らすことで関係を作ろうとし、女性は相手に頼ることで関係を作ろうとするという性差があるとされる (渡邊・池 2017)。これらは、対人依存欲求という心理特性によって示されるものであり、インターネット利用状況にも反映されていることが本研究からも示されている。つまり、男性と女性ではインターネットに対する態度や向き合い方が違うだけではなく、インターネットでコミュニケーションを取る相手への態度や向き合い方にも違いがあることが示されたといえる。

対人依存欲求の特性としてのあらわれである、人付き合いといったコミュニケーションは人間関係において必要なものであるし、高校生という時代はそれを特に好み、さらにそこに性差がみられたとしても、行き過ぎた状態にならなければ、特に問題となる心理特性ではない。むしろ、自己信頼感との関連もみられ (竹澤・児玉 2004)、より良いコミュニケーシ

ョンに必要な心理特性ともいえる。しかし、インターネットを通じ、スマートフォンを媒体として常に他者と接続されている状態にあるからこそ、過剰にこの心理特性が作用しインターネット依存へと陥ることが推測される。スマートフォンが媒体となることでインターネットの利用が常にできるために、常に人間関係が保たれ、次第にインターネットの利用の管理ができなくなり、インターネット依存傾向となって、さらにインターネット依存へと陥ることが推測される。

(3) 対人恐怖心性が高校生のインターネット依存傾向と関連しており、男女でその関連の仕方が違うことが示された。

対人恐怖心性の傾向とインターネット依存傾向との間に関連があることが示された。男性は、対人恐怖心性の複数の因子とインターネット依存傾向の複数の因子とが、それぞれ関連することが見いだされた。また女性は対人恐怖心性の複数の因子とインターネット依存傾向の下位尺度の全体に関連があることが見いだされた。男性は対人恐怖心性を示す者は他者に対する過度な気遣いの傾向があり、その傾向とは相手が自分に対して、どのように思っているのか不安になることで示されると考えられる。その傾向が、インターネットでも実際でも対人コミュニケーションの場面であらわれ、コミュニケーションが途切れることへの不安に悩むこととなり、インターネット依存傾向となると考えられる。また、メールの場面においては、相手からの返信がないことへの不安や、過度にチェックをしてしまうといった行動が、インターネット依存傾向につながるものと推察される。また、自己評価として自己を統制できていないと考えてしまうため、インターネットを長時間利用していると評価をするのではないかと考えられる。女性は、対人恐怖心性の下位尺度の複数の因子が、インターネット依存傾向の下位尺度の全体に複合的に影響を及ぼしていると考えられる。よって、男女ともに対人恐怖心性の傾向がインターネット依存傾向に関連することは示されているが、男女で、その関連の仕方が違うことが見いだされた。対人恐怖心性は一般青年にみられるが、人によってその程度は異なる(清水・海塚 2002)。本研究の結果からは、その程度が高い者ほどインターネット依存傾向となりやすいことが示された。また、対人恐怖心性がインターネット依存傾向に及ぼす影響も男女で異なることが示された。

対人恐怖心性とは、人と接したいけれども人と接するのが怖いという心理特性である(海野・三浦 2010)。インターネットによるコミュニケーションをしたくないわけではないが、そこには恐怖心があるということになる。インターネット依存傾向の精神的依存状態はイ

インターネットをしていないことへの不安であり、対面コミュニケーション不安とは対面でのコミュニケーションを苦手とする不安であるため（鶴田ほか 2014）、それらを合わせ持つことで、「インターネットをしなればいい」とはならない。なぜなら相手からの返事がないことや返信が気になってインターネット端末をチェックしてしまうといったメール不安は、他者が自分のことをどのように評価するかという対人恐怖心性の過剰な意識に関連し（堀井 2002）、常にメールが気になって仕方がないという状態を引き起こすからである。また、人間関係に影響を及ぼすのだと意識し続けることでインターネットの利用の管理ができなくなる。さらに自分を統制できていないと考える者は長時間利用してしまっていると考えることで、不安を感じていると考えられる。

（4） 学校生活スキルと高校生のインターネット依存傾向の関連に性差がみられ、インターネット利用のあり方が男女の違いとして示された。

インターネット依存傾向が学校生活スキルに影響を及ぼすことが示された。また、そこでの関係性は男性と女性とでは異なり、男性ではインターネットにおける長時間の利用、女性ではインターネットにおけるメールの不安が、学校生活スキルに対して負の影響を及ぼしていることが示された。その背景として、男性はゲームなどの長時間利用が、女性は SNS などのコミュニケーションツールとしてのインターネット利用によって生じる不安が、学校生活スキルにそれぞれ負の影響を及ぼしていることが推察される。また、本調査の分析結果と考察から、インターネットによるコミュニケーションの場は学校生活の延長線上にあるとするのが妥当であると考え、学校生活がインターネット依存傾向に及ぼす可能性もあるとするのが妥当であると考えた。インターネット依存傾向を示す男性がゲーム等のインターネット利用を長時間してしまうのは、その利用が管理できなくなっていると考えられる。インターネット依存傾向を示す女性に SNS 等のインターネット利用が多いのは、コミュニケーションによる不安が示されていると考えられる。また、そこには、インターネットへの精神的な依存や不安といった負の影響が窺えた。女性の場合はメール不安が理由となり、コミュニケーションの利用における管理ができなくなると考えられる。またその不安はコミュニケーションに影響を与えることになるといった悪循環がみられると考えられ、心身の健康や学校生活に影響を及ぼしていることが推測される。また、男性と女性では、長時間利用の関連のあり方に相違がみられ、男性は学校生活スキルに負の影響を及ぼすのに対し、女性は正の影響を及ぼしていた。先に示したように、女性はコミュニケーションのため

にインターネットを利用しているからこそ、実際のコミュニケーションに正の影響を与えるような結果を示したと考えられる。しかし、それはインターネット依存へと陥る可能性という負の影響もあり得ることなので、やはり過度な利用は避けなければならないと考えられる。

(5) 心理・行動特性を意識させることで、インターネット依存を予防する授業を開発し、一定の成果が示された。

高校生は適切にスマートフォン等を利用することが求められている。しかし、「自分は大丈夫だ」と思っている生徒には適切な利用を促す指導に効果がないと考えられた。そこで「自分は使い過ぎているかもしれない」と問題意識を持たせる指導をすることにより効果があると考え、高校生のインターネット依存傾向に関連する心理・行動特性である「対人依存欲求」、「対人恐怖心性」「学校生活スキル」を意識した授業を開発し、その授業実践と効果を考察した。その結果、本授業の実践によって、インターネット依存の問題意識を持たせ、インターネット依存の予防・改善させることの一定の成果を上げることができた。本研究において授業実践を開発したことで、高校生のインターネット依存の予防と改善を目的とする授業のあり方を検討する契機とできた。

8.3. 今後の課題

本研究の知見を踏まえて、今後の課題を7点述べる。

1点目は心理・行動特性以外とインターネット依存傾向との関連についてである。本研究ではインターネット依存傾向を「インターネットの利用の管理ができなくなることで、心身の健康や人間関係、さらに日常生活や学校生活などを送る上で悪影響を及ぼす可能性のある状態」と定義し、その定義に基づいて、インターネット依存傾向とコミュニケーションに関わる心理・行動特性との関連を示した。コミュニケーションとインターネット依存傾向の関連についての知見が得られたが、これまで示した、心理・行動特性以外のインターネット依存傾向との関連が考えられ、その一つに「同調圧力」がある。子どもたちのSNS上のコミュニケーションと同調圧力との関連について検討した遠藤・墨岡(2014)は、SNS上のコミュニケーションにおいて、皆と歩調を合わせないと仲間はずれにされたり、いじめのターゲットにされたりする恐怖があるとしている。さらに、現代の日本では「絆」や「つながり」は絶対に大切にしないといけないものという社会的な風潮も影響していると指摘し、

「同調圧力」に苦しんでいる子どもにとっては、それが脅迫的な言葉になっているのではないかと述べている。本研究では高校生を中心に着目し、インターネット依存傾向と心理・行動特性との関連を調査したが、日本の社会全体として同調圧力のある風潮によって、子どもたちのインターネット依存が示されるという可能性もあり、社会全体として捉える視点も必要であったと考えられる。心理・行動特性以外にも、同調圧力などの様々な因子がインターネット依存傾向と関連している可能性がある。よって、インターネット依存傾向と関連の可能性が推測される、それぞれの因子について、より詳細な調査分析が求められ、その関連に言及することが求められる。

2点目は、学校の環境づくりについての視点である。本研究では、学校生活スキルとインターネット依存傾向との関連を調査し、インターネットによるコミュニケーションの場は学校生活の延長線上にあるとすることが妥当であるとした。しかし、学校生活の気詰まりからの逃避目的によるインターネット利用の可能性もある。高校生のネット逃避について調査をした大野(2016)は、高校生はインターネットやICT機器に親和的であることに加え、学業や友人関係などの悩みも多く、ストレスを感じやすい時期であるとし、さらに負への気分への対処としてウェブサービスへの逃避が習慣化することで、インターネット依存傾向を高めやすいものと考えられると述べている。しかし、この学校生活の気詰まりは、生徒を要因とするものではなく、オンラインよりも対面が望ましいと考えている教員が構成している学校という組織だからこそ、気詰まりである可能性がある。さらに高校生は、大人に近い年代ではあるが、大学よりも小中学校に近い規律のある環境のである学校に所属をしているために気詰まりを感じ、インターネットに依存をしている可能性も考えられる。したがって、今後は、高校生がインターネット依存となることを予防できる、気詰まりを感じない学校の環境づくりが望まれていると考えられる。高校生のインターネットに対する多様な利用のあり方を学校が認めることで、学校生活の気詰まりを予防するとことになり、インターネット依存を予防していくという考え方を教員が持つことが課題である。それが生徒のインターネット依存となりにくい学校の環境づくりへとつながると考える。

3点目は、スマートフォンの特質を踏まえたインターネット利用の視点についてである。総務省(2021)が、高校生のインターネット利用機器を調査しており、最も利用率が高いのがスマートフォン(94.2%)であり、次点のタブレット(29.5%)を大きく引き離している。また、スマートフォン依存傾向尺度を作成した松島ほか(2017)は、スマートフォンは電話やメールなどの機能が中心の従来の携帯電話と比べて、SNSやアプリ機能の充実によりイ

インターネットへのアクセスビリティが高い端末であると述べ、さらに、このようなスマートフォンの普及により、インターネット依存の問題は、パソコンでの利用が中心だった従来と異なり、時間や場所を選ばないスマートフォンを用いた依存形態へと変化している可能性があるとしている。高校生のインターネット利用の多くはスマートフォンによるものであり、さらに、インターネット依存傾向となる理由はスマートフォンがこれまでのインターネット利用機器と違った機能があり、持ち運びができる形状をしているためである可能性が考えられる。よって、今後は高校生のインターネットに対する調査は、スマートフォンに特化した調査が求められると考えられる。

4点目は、インターネット利用や依存傾向の調査の時期についてである。本研究では、SNSの利用について調査する際に、追加で実施した2021年調査ではInstagramを対象としたが、2016年調査では対象としなかった。当時は高校生において最もSNSの利用が多いのは、LINEであり次点はTwitterであったためである。しかし、現在は写真の掲載などが特徴であるInstagramが高校生の間で流行しており、LINEやTwitterとも位置づけが違うSNSとして発展した。また、今後さらに様々なサービスが提供されることが予想でき、それらのサービスにあった、心理・行動特性を検討していくことが求められる。確かに、コミュニケーションのためのインターネット利用には携帯電話を利用していた時代のメールとSNSの利用において根本的な心理・行動特性は変化しないとも考えられる。しかし、時代の変化は高校生が利用するインターネットのアプリケーションの変化だけではなく、高校生自体や社会においても変化を続けている。変化を続けているからこそ、その時代に合った授業実践の開発をするためにも、インターネット利用や依存傾向に関する調査を続けることが求められると考えられる。

5点目は調査の方法についてである。本研究は質問紙法により、多くの高校生に回答をもとめ、数量的な分析をもとに、インターネットの利用状況や依存傾向などについて調査をした。その質問項目は生徒が作成したのではなく、先行研究からの引用と著者による作成である。高校生と教員では年代の違いからコミュニケーション観が異なる可能性があり、教員による前提や仮説で調査をすることは難しいレベルにあると考えられる。よって、どのようにインターネットを利用しているのか、などを高校生に対して調査し、質問項目を検討することが必要であったと考えられる。さらに個人によって利用のあり方が異なることも視野に入ると、生徒一人一人に着目することも今後の調査では求められると考えられる。

6点目は、本研究にて調査をした心理・行動特性を踏まえた授業を開発し、その効果を調

査したが、さらに多くの授業が検討できるのではないかという点についてである。例えば、インターネット利用におけるマナーは情報モラル教育により、生徒は学ぶ機会があるが、本研究にて明らかにした、インターネット依存傾向と関連のある心理・行動特性を踏まえたマナーについて生徒間で話し合わせるといった実践が考えられる。他にも、これまでの自分の特性を振り返り、客観視することで、どのようにインターネットを利用すればよいのかを検討させるといった実践が考えられる。本研究にて明らかとなった調査結果を踏まえた、多くの実践の開発が可能であり、今後は求められると考えられる。

7点目は、教師のインターネットに対する意識の転換が求められていることを、教育の課題として、さらに教師の抱負として述べる。インターネット依存の予防を指導する側の教師の意識を、時代に合わせて変えていく必要があると考える。学校は生徒たちのために用意した場であるからこそ、教師としてはその場が最善と思いがちである。教師の意識の背後に、学校生活において、インターネットをあまり利用しないことを善とし、利用が多いことを悪であるという意識が組み込まれている可能性がある。確かに、行き過ぎたインターネットの利用は、心身に様々な悪影響を与えることもある。しかし、生徒ならでは、より良い付き合い方をしているために、長時間の利用となっている可能性もある。よって、インターネット利用について指導をする教師は、自分が良いと考えるインターネットの利用のあり方が、目の前の生徒たちにとって、より良い利用のあり方であるのか、と検討をする必要がある。例えば、インターネット利用の状況を調査する場合においても、その利用時間の長短だけに着目するのではなく、生徒たちがどのようにインターネットを利用しているのかを教師側が理解をするための調査である、という意識の転換が求められる。この意識の転換によって、生徒の利用に寄り添ったインターネットの調査をすることができると考えられる。今後もインターネットの利用に関する調査をし、それを踏まえた授業実践を検討し続けていく所存である。

謝辞

研究の遂行および学位論文の執筆にあたり、多くの方々のご指導、ご支援をいただいたことに深く感謝いたします。ここに、お世話になった方々へ感謝の意を表します。

指導教員である堀田龍也教授には、非常に丁寧に、そして粘り強くご指導をいただきました。入学当初、私の教育工学の知識が浅いのに関わらず、対話を通じて私の研究の方向性を汲み取りながら、熱心にご指導を続けてくださいました。また、教育工学の研究の初歩的なところから、ご指導をいただきました。研究のご指導から、研究者として生きること、教育者として生きること、そして社会人として生きる上で大切なことをお教えいただきました。いただいたご指導のすべてに、深く感謝いたします。ありがとうございました。

堀田先生のゼミの門を叩く契機となったのは、2014年9月に行われた日本教育工学会 第30回全国大会にて、堀田先生が声をかけてくださったことにあります。そのころの私は、高等学校の教員をしながら放送大学大学院の修士課程で学び、修士論文を書き上げており、今後も教育の研究を続けていきたいと考えていました。そこで、私の修士論文の審査にて副査を務めてくださった、国立教育政策研究所の福本徹先生のご指導で、日本教育工学会の全国大会や研究会にて発表をしておりました。そこで堀田先生との出会いがあり、そして、ゼミの先輩となる佐藤和紀さん（現・信州大学助教）、福本先生にすすめられ、堀田先生のご指導をいただくために、東北大学大学院情報科学研究科の博士課程へと編入いたしました。

インターネット依存の研究の契機は、博士課程へ編入する少し前の出来事にありました。私は、学校で朝のホームルームにいつものように向かい、教室の扉を開けた時のことでした。多く生徒が下を向き携帯電話を触っていることに、改めて気づいたのです。教室にはたくさんの友だちがいるのに、目の前の友だちとは会話をせず、なぜこんなにも熱心に携帯電話を操作しているのだろう、そう思いました。そして、この状況に危機感と違和感を持ち、この状況を何とかしたいと考えたのが、研究の契機となりました。修士課程では心理学がご専門の星薫准教授のもとで、高校生のソーシャルスキルトレーニングの研究をしておりました。星先生との対話でも、高校生の過剰な携帯電話の利用について、心理学的視点で注目されていました。本研究が心理学的なアプローチをする理由の一つとなっています。

当時は、情報モラル教育で、高校生のインターネット依存などの教育課題を解決したい、という熱意だけがありました。しかし、そのためには熱意だけでなく学びが必要であり、教育・研究機関に所属せず、学び続けることに限界を感じておりました。その時に、堀田先生との出会いがあり、博士課程へ編入をさせていただきました。しかし、編入後、想像以上にゼミのレベルが高く、他の学生さんについていくことが難しくなりました。重ねて所属校の本務も急に忙しくなり、入学後2年半で、休学をいたしました。そこからゼミに顔を出せなくなり、研究から少し離れておりました。しかし、目の前の生徒の課題を解決したい、研究したいという熱意が戻り、復学しました。その時、堀田先生は何事もなかったように、私をゼミに迎え入れてくれました。この時に感じた懐の深さ、優しさを忘れることはありません。

お忙しい中、本学位論文の論文審査員をご担当いただいた、徳川直人教授、和田裕一准教授、森田直子准教授、長濱澄准教授に感謝申し上げます。論文審査員の先生方には、多数の示唆に富むご指摘と貴重なご指導をいただきました。徳川先生には、社会学のお立場から、ラベリングの影響やコミュニケーションの性質について、また学校環境の影響についてご指導をいただきました。和田先生には、博士論文のみならず、博士課程に所属している間に発表した多くの論文において、ご指導をいただきました。データ分析の方法を丁寧に解説してくださり、さらに査読論文のチェックも精密にしてくださいました。森田先生には、「性」に関する配慮について、また、本当にインターネット「依存」であるか、といった疑問を示して下さり、その対応についてご指導くださいました。長濱先生には本研究で示された心理・行動特性の知見と実践へのつながりを中心に、章と章のつながりや考察の記述のあり方についてご指導をいただきました。先生方からのご指導を通して、本博士論文の質が高まることを感じました。誠にありがとうございました。

毎年夏に行われる堀田研夏合宿では、信州大学の村松浩幸教授、福岡工業短期大学の石塚丈晴教授、関西大学の小柳和喜雄教授、上越教育大学の中野博之教授、東京学芸大学の高橋純准教授、東海大学の柴田隆史教授、長崎大学の瀬戸崎典夫准教授、横浜国立大学の脇本健弘准教授、鳴門教育大学の泰山裕准教授、内田洋行教育総合研究所の中尾教子主任研究員、東京大学の池尻良平特任講師、奈良教育大学の小島亜華里特任准教授、活水女子大学の古賀竣也講師より、学位論文に関するご指導をいただきました。外部の先生方から頂くご指導は、自身の研究を振り返る貴重な学びとなりました。本当にありがとうございました。

メディア教育論ゼミの皆様のご協力のもと、博士論文の執筆をいたしました。本当にありがとうございました。長濱澄先生には、審査委員としてもたくさんのご指導をいただきました。川田拓先生には、ご指導だけではなく、ゼミの運営や博士論文の審査会場の準備、さらに記録もしていただきました。同時期に博士論文の提出となった村井明日香さんには、研究に関することだけではなく、様々な手続きについてもたくさんアドバイスを頂き、さらに励ましもいただきました。小田理代さんには、多岐にわたるコメントをいただいたおかげで、多くの修正すべき箇所気づくことができました。渡邊光浩さんにはゼミの取りまとめ役、特に夏季合宿の幹事長としてのあり方を示してくださいました。中川哲さんにはオンラインでのゼミの取りまとめをしてくださいました。研究生である阿部文男さんには、たくさんの的確なコメントをくださいました。本当にありがとうございました。

メディア教育論ゼミの卒業生である皆様からも多くのご協力をいただきました。板垣翔大さんには、研究の考え方のアドバイスをたくさん頂きました。齋藤玲さんには、ご専門の心理学的なご指摘はもとより、多くの示唆に富んだアドバイスを頂きました。荒木貴之さんにたくさんの応援をいただけるとともに、剽窃チェックを快く引き受けてくださいました。本当に助かりました。八木澤史子さんには、たくさんのコメントをいただき、またそれぞれのコメントが非常に学びとなるものが多く、さらに共有して下さった資料が非常に参考になりました。安里基子さんは、たくさんの的確なコメントをくださいました。また同じく遠藤みなみさんと一緒に、メディア教育論ゼミにおいて記録を作ってください、本当にありがたく感じております。さらに、登本洋子さん、佐藤和紀さん、槇誠司さん、臼井昭子さん、後藤心平さん、大久保紀一朗さん、山本朋弘さん、相沢優さん、桑木道子さん、望月翔太さんには、ゼミ生としての学び方やゼミ運営の心構えを学ばせてもらいました。特に初期メンバーであるパイオニアの皆さんがいるからこそ、今のゼミの文化がつけられたのだと思います。大変感謝しております。

堀田研究室事務補佐の小野寺香絵さん、立花優依さんには、博士論文の提出をはじめ、さまざまな書類の提出など、快く引き受けていただき、丁寧に対応していただきました。本当にありがとうございました。

東京都立江北高等学校の校長であった竹原勝博先生（現・日本体育大学）には、博士課程編入の許可をいただいたこととともに、応援の声かけをしてくださったことは忘れません。誠にありがとうございました。現在の所属である東京都立神代高等学校の校長の小野寺真也先生、副校長の南幸治先生には、博士課程にて研究を続けることを認めてくださるとともに、研究活動を応援してくださいました。そして、同僚である教員の皆さまにも、ご協力いただき大変感謝しております。

東京都高等学校情報教育研究会ならびに全国高等学校情報教育研究会の会長である福原利信先生（東京都立田園調布高等学校校長）をはじめ役員、会員の皆さまの応援があったからこそ、実践と研究を両立ができました。本当にありがとうございます。

以前は、高等学校情報科担当の教科調査官であり、現在は京都精華大学教授である鹿野利春先生には、お会いするたびに激励をいただきました。大変感謝しています。

以前は、同僚の先輩教員であり、現在は名古屋経済大学准教授である高橋勝也先生には、生徒を引き付ける授業実践の大切さをお教えいただくとともに、いつも私の研究を応援してくださいました。本当に嬉しく思います。

調査にあたっては、1217名の高校生のみなさんにご協力をいただきました。皆さんに協力いただいたアンケート調査や実践の結果がなければ、本学位論文は完成しませんでした。貴重な時間を割いていただき、ご協力を快諾くださったことに、心より感謝申し上げます。

大学院の在学期間、何度も挫けそうになりました。しかし、両親や家族の温かい声援と支えがあったからこそ、この博士論文を書き上げることができました。本当に感謝しています。

これまで、私の研究を支えてくださったすべての皆様に感謝して、謝辞を閉じます。

2022年1月

稲垣 俊介

参考文献

1. 赤坂瑠以, 坂元章 (2008) 携帯電話の使用が友人関係に及ぼす影響. パーソナリティ研究, 16(3) : 363-377
2. 赤坂瑠以, 高木秀明 (2005) 携帯電話のメールによるコミュニケーションと高校生の友人関係における発達の特徴との関連. パーソナリティ研究, 13(2) : 269-271
3. 秋山真由美 (2016) 保健師学生のインターネット依存度テストの結果に関する一考察. 白鳳短期大学研究紀要, 11 : 159-168
4. 秋山真由美 (2017) 保健師学生のインターネット依存度テスト結果と振り返りの学び. 白鳳短期大学研究紀要, 12 : 197-205
5. 秋山真由美 (2015) インターネット依存の影響と予防に必要な視点. 白鳳短期大学研究紀要, 10 : 325-331
6. 甘佐京子, 藤田きみゑ, 牧野耕次, 比嘉勇人 (2004) 女子学生の携帯電話によるメール中毒状況とその心理的特徴(第2報)ー女子大学生と看護学生との比較ー. 人間看護学研究, 1 : 43-49
7. 青木大祐, 金子惇, 井上真智子 (2020) 在日ブラジル人生徒のインターネット依存度に関する調査ー質問紙を用いた横断研究. 日本プライマリ・ケア連合学会誌, 43 (2) : 44-53
8. 青山郁子 (2014) 高校生・大学生におけるインターネット・携帯電話依存, ネットいじめ経験とひきこもり親和性の関連. 教育研究, 56 : 43-49
9. 青山郁子, 高橋舞 (2016) 大学生におけるインターネット依存傾向, 攻撃性, 仮想的有能感の関連. 日本教育工学会論文誌, 39 (Supple) : 113-116
10. 青山郁子, 高橋舞 (2015) 大学生におけるインターネット依存傾向, 攻撃性, 仮想的有能感の関連. 日本教育工学会論文誌, 39(Suppl.) : 113-116
11. 新川涼子 (2018) グループワークによる情報セキュリティ対策学習の効果の検討ーインターネット依存傾向にも着目して. 沖縄女子短期大学紀要, 31 : 187-193
12. 有賀美恵子, 鈴木英子, 多賀谷昭 (2011) 長野県の高校生における社会的スキルの関連要因. 長野県看護大学紀要, 13 : 1-15
13. 厚見由佳, 安藤美華代 (2019) 大学生・大学院生のスマートフォン依存傾向における退屈感と対人関係の関連. 岡山大学教師教育開発センター紀要, 9 : 47-56

14. 阪東哲也, 市原靖士, 森山潤 (2015) 大学生の健康維持に関する情報モラル意識と個人内特性との関連性の検討～情報機器使用時における身体疲労への配慮及びインターネット依存傾向に着目して～. 教育情報研究, 31(1) : 25-32
15. 坂西秀美 (2011) インターネット依存と心理的要因ーパソコンと携帯電話の比較. 臨床心理学研究, 9 : 141-161
16. 太宰瑞希, 佐野秀樹 (2012) 大学生の対人恐怖心性と攻撃性の関連について. 東京学芸大学紀要. 総合教育科学系, 63 (1) : 187-194
17. デッカー清美, 松下年子, 丸山昭子, 大澤優子 (2013) 看護大学生の携帯電話の使用状況、依存傾向と社会性スキル. 醫學と生物學 : 速報學術雑誌, 157(6-1) : 787-791
18. 遠藤美季, 墨岡孝 (2014) ネット依存から子どもを救え. 光文社, 東京
19. Festinger (1950) Informal Social Communication. Psychological Review, 57(5) : 271-282
20. 藤井壽夫 (2017) 本学学生のネット依存傾向と関連諸要素、及びエゴグラムに関する追跡研究. 函館短期大学紀要, 44 : 37-49
21. 藤井壽夫 (2017) 本学新生におけるネット依存傾向と関連諸要素に関する心理学的研究. 函館短期大学紀要, 43 : 47-56
22. 藤井壽夫 (2019) 本学学生におけるネット依存傾向と愛着スタイルとの関連について. 函館短期大学紀要, 46 : 23-32
23. 藤井壽夫 (2021) コロナ禍における中学生の体調不良とインターネット依存傾向. 函館短期大学紀要, 48 : 1-11
24. 藤本一男 (2006) 携帯電話コミュニケーションを考えるための考察ー非連続的空間の拡大と可視化される人間関係ー. 作新学院大学人間文化学部紀要, 4 : 1-14
25. 藤岡奈美, 池田苗子, 前川千晶 (2014) 一人暮らしをしている地方大学学生の携帯電話活用状況に関する実態調査ー携帯電話依存度および携帯電話を介した親子関係の現状ー. 母性衛生, 55(2) : 309-316
26. 藤田依久子 (2018) 小・中学生のインターネット依存傾向ー親子関係からみるインターネット利用の現状ー. 安田女子大学大学院紀要, 23 : 111-126
27. 藤原和政, 河村茂雄 (2019) 高校生におけるソーシャルスキルと学校生活満足度との関連ー学校の特性の視点からー. カウンセリング研究, 51(3) : 157-167
28. 後藤雄太 (2015) ネット依存が道德性の発育に及ぼす影響 他なるものとの関係、および自己との関係の喪失. 北海道情報大学紀要, 27(1) : 51-60

29. 濱田祥子, 金子一史, 小倉正義, 岡安孝弘 (2017) 高校生のインターネットのソーシャルネットワークワーキングサービス利用とインターネット依存傾向に関する調査報告. 明治大学心理社会学研究, 13 : 91-100
30. 原田勇希, 坂本一真, 鈴木誠 (2018) いつ, なぜ, 中学生は理科を好きでなくなるのか?—期待—価値理論に基づいた基礎的研究—. 理科教育学研究, 58 (3) : 319-330
31. 原克彦 (2018) 気をつけよう!情報モラル〈5〉コンテンツ依存・つながり依存編. 汐文社, 東京 :
32. 原清治 編者 (2021) ネットいじめの現在. ミネルバ書房, 京都
33. 長谷川元洋 (2014) 養護教諭から提案する情報モラル教育. 心とからだの健康 : 子どもの生きる力を育む, 18 (2) : 20-23
34. 長谷川達人, 比江島欣慎, 葭田護, 越野亮 (2019) スマホ依存改善支援アプリにおけるゲーミフィケーション応用と定量的評価. 情報処理学会論文誌教育とコンピュータ (TCE), 5(1) : 31-38
35. 長谷川達人, 越野亮, 葭田護, 木村春彦 (2015) 子供のスマートフォン依存を抑制する画面ロックアプリケーション. 情報処理学会論文誌教育とコンピュータ (TCE), 1(3) : 38-47
36. 橋本かりん, 山田智之 (2020) SNS の利用態度が大学生のインターネット依存及び自信に与える影響. 上越教育大学研究紀要, 39-2 : 417-425
37. 橋本憲尚, 相星有咲 (2021) 大学生のスマートフォン依存傾向に関する探索的研究(2) アプリケーション選好とその依存関連指標への影響. 教育学部論集, 32 : 113-129
38. 橋本憲尚 (2020) 大学生のスマートフォン依存傾向に関する探索的研究 (1) : 学年と携帯開始期による差異の検討. 教育学部論集, 31 : 67-89
39. 橋本早紀, 小池春菜, 松田直子, 渡沼良美, 田中真理 (2013) 重要他者に対する再確認傾向と対人依存欲求・信頼感との関連. 日本心理学会大会発表論文集, 第 77 回 : 56
40. 橋元良明 (2018) ネット依存の現状と課題—SNS 依存を中心として. ストレス科学研究, 33 : 10-14
41. 橋元良明, 小室広佐子, 大野志郎, 天野美穂子, 河井大介, 堀川裕介 (2014) (平成 23 年度共同研究報告書) インターネット利用と依存に関する研究報告. 安心ネットづくり促進協議会

42. 橋元良明, 久保隅綾, 大野志郎 (2019) 育児と ICT 乳幼児のスマホ依存、育児中のデジタル機器利用、育児ストレス. 東京大学大学院情報学環情報学研究. 調査研究編, 35 : 53-103
43. 橋元良明, 大野志郎, 天野美穂子 (2020) ネットゲーム依存者の実態と脱却要因. 東京大学大学院情報学環情報学研究. 調査研究編, 36 : 155-196"
44. 橋元良明, 大野志郎, 天野美穂子, 堀川裕介 (2017) 横浜市中学生ネット依存調査. 東京大学大学院情報学環情報学研究. 調査研究編, 33 : 159-219
45. 橋元良明, 大野志郎, 天野美穂子, 吉田一揮 (2019) タイプ別にみたネット依存傾向者と脱却者の分析. 東京大学大学院情報学環情報学研究. 調査研究編, 35 : 1-51
46. 畑山ふみ, 松本秀彦 (2020) 質問紙を用いた高校生のソーシャルスキルと自己表現の自己評価に関する研究～ソーシャルスキル・トレーニングのための学校生活での苦手意識の分析～. 高知大学学校教育研究, 2 : 289-298
47. 林健太 (2017) 甲南大学生の SNS 依存に関する 2016 年度調査. 甲南経済学論集, 58(1・2) : 99-113
48. 森永秀典 (2019) 学級集団の自治性の高さに応じた算数科の授業展開－「D データの活用」起こり得る場合 (6 学年) ー. 金沢星稜大学人間科学研究, 13(1) : 31-36
49. 日瀨淳子 (2018) 中学生のネットメディア依存傾向と時間的展望の関連. 姫路大学教育学部紀要, 11 : 103-109
50. 樋口進 (2017) ネット依存の概念, 診断, 症状. 精神医学, 59(1) : 15-22
51. 日野秀俊 (2013) 中学生におけるパソコンによるインターネットへの依存傾向とエゴグラムとの関連性. 学校教育学研究, 25 : 63-73
52. 平井大祐, 葛西真記子 (2006) オンラインゲームへの依存傾向が引き起こす心理臨床的課題～潜在的な不登校・ひきこもり心性との関連性～. 心理臨床学研究, 24(4) : 430-441
53. 平野絹枝 (2000) 日本人 EFL 学習者の英語語彙学習方略 : 英語学力と性差の影響. 上越教育大学研究紀要, 19 (2) : 719-731
54. 平田陽子 (2010) 青年期における「自立」と生きがい感－心理的自立と対人依存欲求の視点から. 九州大学心理学研究, 11 : 177-184
55. 平山典子 (2016) 中学生の理科に対する好き嫌いの構成要因. 愛知教育大学研究報告. 人文・社会科学編, 65 : 1-7

56. 堀出雅人 (2018) 野外活動施設での青少年向けインターネット依存予防教育の実践.
日本教育工学会論文誌, 42 (Suppl.) : 185-188
57. 堀洋道 (2011) 心理測定尺度集〈5〉個人から社会へ“自己・対人関係・価値観”. サイエンス社, 東京
58. 堀井俊章 (2021) 大学生における対人恐怖心性の時代的推移 (続報). 横浜国立大学教育学部紀要. I, 教育科学, 4 : 176-182
59. 堀井俊章 (2011) 大学生における対人恐怖心性の時代的推移. 横浜国立大学教育人間科学部紀要. I (教育科学), 13 : 149-156
60. 堀井俊章 (2021) 大学生における対人恐怖心性の時代的推移 (続報). 横浜国立大学教育学部紀要. I, 教育科学, 4 : 176-182
61. 堀井俊章 (2002) 青年期における対人不安意識の発達的变化(続報). 山形大学紀要 教育科学, 13 (1) : 79-94
62. 堀井俊章, 小川捷之 (1996) 対人恐怖心性尺度の作成. 上智大学心理学年報, 20 : 55-65
63. 堀川裕介 (2015) スマートフォンによる青少年のインターネット依存および親子関係と依存の関連. 社会情報学, 3(2) : 89-94
64. 堀川裕介, 橋元良明, 千葉直子, 関良明, 原田悠輔 (2013) スマートフォンによる青少年のインターネット依存および親子関係と依存の関連. 社会情報学会(SSI)学会大会研究発表論文集, 2013 : 101-106
65. 堀川裕介, 橋元良明, 小室広佐子, 小笠原盛浩, 大野志郎, 天野美穂子, 河井大介 (2012) 中学生パネル調査に基づくネット依存の因果的分析. 東京大学大学院情報学環情報学研究, 28 : 161-201
66. 堀琴美 (2018) 女子大学生のインターネット依存と精神健康状態—ゲームプレイヤーと非ゲーム長時間利用者の比較から—. 郡山女子大学紀要, 54 : 207-221
67. 堀田あけみ, 石津憲一郎 (2017) 高校生の学校適応を支える要因の検討 (1) —全日制高校と定時制高校の比較から. 富山大学人間発達科学研究実践総合センター紀要 教育実践研究, 12 : 27-39
68. 堀田龍也 (2006) 事例で学ぶ Net モラル : 教室で誰でもできる情報モラル教育. 三省堂, 東京
69. 堀田龍也, 藤川大祐, 宗我部義則 (2006) ケータイ・ネット社会の落とし穴 Vol.2

ケータイ社会の落とし穴. NHK エンタープライズ, 東京

70. 堀井俊章 (2001) 青年期における自己意識と対人恐怖心性との関係. 山形大学紀要, 教育科学, 12-4 : 85-100
71. 原田恵理子, 渡辺弥生 (2011) 高校生を対象とする感情の認知に焦点をあてたソーシャルスキルトレーニングの効果. カウンセリング研究, 44 (2) : 81-91
72. 藤田純一, 青山久美, 戸代原奈央 (2019) 児童・青年期のインターネット・ゲーム依存. 児童青年精神医学とその近接領域, 60(2) : 147-157
73. 藤井壽夫 (2021) コロナ禍における中学生の体調不良とインターネット依存傾向. 函館短期大学紀要, 48 : 1-11
74. 藤本学, 大坊郁夫 (2007) コミュニケーション・スキルに関する諸因子の階層構造への統合の試み. パーソナリティ研究, 15 (3) : 347-361
75. 福井昌則, 石川岳史, 黒田昌克, 掛川淳一, 森山潤 (2019) プログラミングに対する様々な意識と創造性との関連性—創造的態度における男女差の観点から—. 日本情報科教育学会誌, 12 (1) : 31-41
76. 井田政則 (2003) 携帯電話・携帯メール使用度に影響をおよぼす心理的要因. 立正大学文学部論叢, 118 : 23-42
77. 五十嵐敦 (2021) 大学生の SNS 利用傾向と承認欲求および情緒的依存との関連について : キャリア形成としての日常生活における社会性を考える. 福島大学人間発達文化学類附属学校臨床支援センター紀要, 4 : 35-41
78. 五十嵐哲 (2011) 中学進学に伴う不登校傾向の変化と学校生活スキルとの関連. 教育心理学研究, 59(1) : 64-76
79. 五十嵐哲也, 平岩あゆみ, 吉野成美 (2012) 中学生における学校生活スキルの各領域と自己効力感との関連. 愛知教育大学保健環境センター, 11 : 11-16
80. 飯田順子 (2003) 中学生における学校生活スキルと学校生活満足度との関連. 学校心理学研究, 3 (1) : 3-9
81. 飯田順子, 石隈利紀 (2002) 中学生の学校生活スキルに関する研究 : 学校生活スキル尺度 (中学生版) の開発. 教育心理学研究, 50(2) : 225-236
82. 飯田順子, 石隈利紀, 山口豊一 (2009) 高校生の学校生活スキルに関する研究—学校生活スキル尺度 (高校生版) の開発. 学校心理学研究, 9(1) : 25-35
83. 池田佳代, 村中泰子, 沼田秀穂 (2017) ネット依存を防ぐための情報教育に関する一

- 考察－長野県の高校と大学を対象にした質問紙調査を通して－. 環太平洋大学研究紀要, 11 : 219-227
84. 今度珠美, 稲垣俊介 (2017) スマホ世代の子どものための主体的・対話的で深い学びにむかう情報モラルの授業. 日本標準, 東京 :
85. 今度珠美, 稲垣俊介 (2019) スマホ世代の子どものための情報活用能力を育む情報モラルの授業 2.0. 日本標準, 東京 :
86. 今福理博, 斉藤汐奈 (2020) 思春期における第二反抗期経験と対人依存及び家族関係との関連の検討. 武蔵野教育学論集, 9 : 1-7
87. 井奈波良一, 井上真人 (2015) 女子看護学生のバーンアウトとインターネット依存の関係. 日本健康医学会雑誌, 23(4) : 261-265
88. 井奈波良一, 井上真人 (2015) 男子医学生 of バーンアウトとインターネット依存の関係. 日本健康医学会雑誌, 24(2) : 166-170
89. 稲田結美 (2011) 女子の物理学習に対する意識向上のための人体アプローチ. 物理教育, 59 (3) : 165-170
90. 稲田結美 (2019) 理科教育におけるジェンダー問題と解決の視点. 日本科学教育学会年会論文集, 43 : 13-16
91. 稲嶋修一郎, 堀尾良弘 (2019) 大学生のスマートフォン使用におけるインターネット依存傾向と生活習慣との関係. 人間発達学研究, 10 : 1-10
92. 井上美音 (2011) インターネット依存傾向を助長する日常的ストレスの検討とその関連について インターネット依存傾向によって起こるストレスの関連から. 東北福祉大学大学院総合福祉学研究科紀要, 9 : 201-216
93. 井上清子, 吉田敦子 (2008) 児童のソーシャル・スキル(1) : 性差を中心に. 教育学部紀要, 42 : 19-26
94. 井上拓哉, 小嶋秀幹 (2018) 保健福祉系大学生のインターネット依存傾向と精神的健康の関連. 福岡県立大学心理臨床研究 : 福岡県立大学心理教育相談室紀要, 10 : 15-18
95. 石田哲也, 加藤隆弘, 荻野佳代子, 山田真理子 (2013) 日本の思春期児童・生徒におけるネットメディア依存傾向に関する基礎的研究. 九州大学総合臨床心理研究, 4 : 1-9
96. 石島恵美子 (2012) 高校生の社会参画意識と家庭科の教育要因との関連について. 日

本家庭科教育学会誌, 55(2) : 75-82

97. 石川健太, 山口美和子, 澤幸祐, 高田夏子, 大久保街重 (2014) 対人依存傾向が視線方向判断に与える影響. 心理学研究, 85-1 : 87-92
98. 石井雅代 (2012) 女子生徒への性差を意識した数学指導. 日本科学教育学会年会論文集, 36 : 311-312
99. 伊藤桂子, 田中留伊, 中村裕美, 大迫哲也 (2016) 首都圏看護系大学に通う学生の携帯電話依存傾向に関する研究. アディクション看護, 13(1) : 9-16
100. 伊藤賢一 (2018) 小中学生のネット依存と生活満足度—群馬県前橋市調査より—. 群馬大学社会情報学部研究論集, 25 : 21-37
101. 伊藤賢一 (2019) 小中学生におけるインターネット依存をもたらす諸要因—群馬県前橋市における追跡調査に基づいて—. 群馬大学社会情報学部研究論集, 26 : 1-14
102. 伊藤賢一 (2020) 高校生におけるネット依存とゲームのヘビーユーザーの実態—オンライン調査に基づいて—. 群馬大学社会情報学部研究論集, 27 : 17-30
103. 伊藤賢一 (2017) 小中学生のネット依存に関するリスク要因の探究—群馬県前橋市調査より—. 群馬大学社会情報学部研究論集, 24 : 1-14
104. 伊藤将晃 (2009) 大学生のインターネット中毒傾向に関する研究. 臨床教育心理学研究, 35 : 9-14
105. 伊澤俊, 刀川賢太, 小野弓絵, 小林浩, 栗城眞也, 石山敦士 (2017) インターネット依存傾向と相関する安静時脳機能的結合指標の抽出. 生体医工学, 55(1) : 39-44
106. 実教出版編修部 (2021) 2021 事例でわかる情報モラル. 実教出版, 東京
107. Jun, S., & Choi, E. (2015) Academic stress and internet addiction from general strain theory framework. Computers in Human Behavior, 49 : 282-287
108. 梶田鈴子, 中島千優, 岩見穂香 (2019) 短期大学生のスマートフォンの使用状態と依存意識に関する一考察. 中村学園大学・中村学園大学短期大学部研究紀要, 51 : 187-197
109. 上枝加乃, 宮前義和 (2010) 認知・行動・情動的側面に着目した社会的スキル尺度の作成. 香川大学教育実践総合研究, 20 : 125-133
110. 上濱龍也, 清水茂幸, 澤村省逸, 清水将 (2012) 大学生における携帯電話の使用状況と依存傾向について. 岩手大学教育学部研究年報, 72 : 1-10
111. 上地雄一郎, 宮下一博 (2009) 対人恐怖傾向の要因としての自己愛的脆弱性, 自己不

- 一致, 自尊感情の関連性. パーソナリティ研究, 17-3 : 280-291
112. 神野美智男, 和田裕一 (2015) 青年期のケータイ・メールと孤独感. 教育カウンセリング研究, 6 (1) : 11-21
113. 神野美智男, 和田裕一 (2017) ケータイ利用が中学・高校生の生活満足度に及ぼす影響—メール利用をふまえて—. 教育カウンセリング研究, 8(1) : 13-24
114. 上沼あずさ, 石津憲一郎 (2017) 中学生における部活動の取り組み, インターネット依存と学校適応 生活習慣の視点を含めた交差遅れ効果モデル分析. 教育実践研究 : 富山大学人間発達科学研究実践総合センター紀要, 12 : 69-76
115. 神戸義人, 横田春樹, 山本侑子, 沼田美和, 大沢愛美, 成澤勉, 横須賀浩二, 内藤祥, 裴英洙 (2016) 健診受診者におけるインターネット依存の現状. 総合健診, 43(5) : 576-583
116. 金子一史, 本城秀次, 高村咲子 (2003) 自己関係づけと対人恐怖心性・抑うつ・登校拒否傾向との関連. パーソナリティ研究, 12-1 : 2-13
117. 加納寛子 (2017) SNS 依存による健康への影響について. 電子情報通信学会技術研究報告, 117 (119) : 51-56
118. 春日伸予, 伊藤克人 (2004) 芝浦工業大学生のインターネット依存に関する調査研究. 芝浦工業大学研究報告 人文系編, 38(2) : 53-57
119. 片山友子, 水野(松本)由子 (2016) 大学生のインターネット依存傾向と健康度および生活習慣との関連性. 総合健診, 43(6) : 657-664
120. 河邊憲太郎, 堀内 史枝, 越智麻里奈, 岡靖哲, 上野修一 (2017) 青少年におけるインターネット依存の有病率と精神的健康状態との関連. 精神神経学雑誌, 119(9) : 613-620
121. 河邊憲太郎, 堀内史枝, 上野修一 (2019) 青少年におけるインターネット依存の現状と関連する心理・社会的問題. 精神神経学雑誌, 121(7) : 540-548
122. 川原正人 (2017) 自己・他者へのスキーマがネット依存傾向と 精神的健康にもたらす影響. 東京未来大学研究紀要, 11(0) : 25-33
123. 川原正人 (2019) アタッチメント・スタイルがネット依存傾向にもたらす影響. 東京未来大学研究紀要, 13(0) : 45-53
124. 川原正人 (2021) ネット依存尺度の因子構造に関する検討. 東京未来大学研究紀要, 15 : 25-34

- 125.河井大介（2012）SNS 依存者の生活習慣的影響と利用機能の分析：2010 年 A 社 SNS 調査結果より．日本社会情報学会誌，16（2）：157-170
- 126.河井大介，天野美穂子，小笠原盛浩，橋元良明，小室広佐子，大野志郎，堀川裕介（2011）SNS 依存と SNS 利用実態とその影響．日本社会情報学会全国大会研究発表論文集，26：265-270
- 127.川村小千代，中畑朋美，山田和子，宮井信行，森岡郁晴（2016）中学生におけるスマートフォンによる携帯電話依存とその関連要因．和歌山県立医科大学保健看護学部紀要，12：33-40
- 128.河村茂雄（1999）生徒の援助ニーズを把握するための尺度の開発（1）学校生活満足度尺度（中学生用）の作成．カウンセリング研究，32：274-282
- 129.河島茂生（2013）ネットゲーム依存に関するオートポイエーシス論的考察『ネットゲ廃人』を素材として．聖学院大学論叢，25(2)：1-15
- 130.川尻達也，佐藤進，村田俊也，鈴木貴士，畝本紗斗子（2017）工学系大学生のインターネット依存とメンタルヘルスの関係．工学教育研究；KIT progress，26：129-137
- 131.木口友美（2018）歯科衛生士学生のスマートフォン利用方法と依存状況．明倫短期大学紀要，21(1)：73-76
- 132.木村佐枝子，柳本賀奈（2016）大学生のスマートフォン利用における依存傾向と人間関係についての研究．常葉大学健康プロデュース学部雑誌，10(1)：123-130
- 133.北田雅子（2019）大学生のインターネット利用と依存傾向について．札幌学院大学総合研究所紀要，6：7-16
- 134.小林久美子，坂元章，足立にわか，内藤まゆみ，井出久里恵，坂元桂，高比良美詠子，米沢宣義（2001）大学生のインターネット中毒—中毒症状の分布と関連する要因の検討．日本心理学会大会発表論文集，65：863
- 135.古賀佳樹，山本竜也，川島大輔（2020）ゲーム依存とアンヘドニア傾向の関連—行動活性化による介入可能性の検討．パーソナリティ研究，29（1）：31-33
- 136.米山由恵，石田章，松本寿子，横山繁樹（2013）高校生の携帯電話依存と食行動に関する考察．農業生産技術管理学会誌，19(4)：143-149
- 137.今野裕之，川端美樹，上笹恒（2004）携帯電話に対する意識と行動—ケータイ依存に関わる個人特性について．目白大学短期大学部女子教育研究所研究レポート，16：1-30

- 138.日本教育工学会編（2001）教育工学事典．実教出版，東京
- 139.小寺敦之（2013）「インターネット依存」研究の展開とその問題点．人文・社会科学論集，31：29-46
- 140.小寺敦之（2014）日本における「インターネット依存」調査のメタ分析．情報通信学会誌，31(4)：51-59
- 141.久保昌平，坂田桐子，清水裕士（2015）青年におけるアイデンティティ確立とSNSの利用および依存との因果関係の検討．人間科学研究，10：9-16
- 142.黒川雅幸，本庄勝，三島浩路（2018）スマートフォンによるインターネット依存傾向尺度の作成(2)－実測値との関連による妥当性検証－．電子情報通信学会技術研究報告，117(420)：95-100
- 143.黒川雅幸，本庄勝，三島浩路（2020）高校生・高専生用スマートフォン利用によるインターネット依存傾向尺度の作成．実験社会心理学研究，60(1)：37-49
- 144.Lin, S.S.J., & Tsai, C.C. (2002) Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents. *Computers in Human Behavior*, 18 : 411-426
- 145.牧野幸志（2012）青年期におけるコミュニケーション・スキルと友人関係－同性・異性友人に対するコミュニケーション・スキルの性差，学年差の検討－．経営情報研究：摂南大学経営情報学部論集，20（1）：17-32
- 146.正木大貴（2020）なぜわれわれはSNSに依存するのか？：SNSに“ハマる”心理．京都女子大学大学院現代社会研究科博士後期課程研究紀要，14：161-170
- 147.益子洋人（2009）高校生の過剰適応傾向と、抑うつ、強迫、対人恐怖心性、不登校傾向との関連：高等学校2校の調査から．学校メンタルヘルス，12-1：69-76
- 148.松原彩乃（2015）インターネット依存と親子関係との関連についての研究．追手門学院大学心理学論集，23：71-84
- 149.松井学洋，野口知英代（2017）保育学生のネット依存傾向と乳幼児のスマートフォン使用に対する意識．国際研究論叢：大阪国際大学・大阪国際大学短期大学部紀要，31(2)：227-236
- 150.松村政樹，栗本博行（2005）オンラインゲームにおける依存性の研究－そのメカニズムの考察－．金沢学院大学紀要 経営・経済・社会学編，3：11-20
- 151.松尾由美，田島祥，鄭姝，堀内由樹子，寺本水羽，坂元章（2021）保護者評定によるデジタルゲーム依存尺度の作成．江戸川大学の情報教育と環境，18：67-72

- 152.松島公望, 石川亮太郎, 林明明, 橋本和幸, 毛利伊吹, 中村裕子, 石垣琢麿, 宮下一博 (2017) 大学生版スマートフォン依存傾向尺度作成の試み. 千葉大学教育学部研究紀要, 66(1) : 283-291
- 153.松崎尊信, 樋口進 (2019) スマホ・インターネット依存. 小児科診療, 82(10) : 1277-1281
- 154.三島浩路 (2018) スマートフォンによるインターネット依存ースマートフォン用アプリケーションによる依存スタイルの違いに着目してー. 現代教育学部紀要, 10 : 61-67
- 155.三島浩路 (2019) スマートフォン依存傾向に関連する要因. 現代教育学部紀要, 11 : 21-28
- 156.三島浩路 (2020) スマートフォン依存傾向に関連する要因ー日常生活に対する主観的評価と自己意識との関連ー. 応用心理学研究, 46 (1) : 1-10
- 157.三島浩路, 黒川雅幸, 永田雅俊, 小西達也, 浜村俊傑, 本庄勝, 米山暁夫 (2020) 日常生活に関する主観的評価と個人特性によるスマートフォン依存傾向の違い. 電子情報通信学会技術研究報告, 119 (447) : 41-45
- 158.三島浩路, 黒川雅幸, 大西彩子, 吉武久美, 本庄勝, 橋本真幸, 吉田俊和 (2016) 生徒指導上の問題発生頻度および携帯電話に対する規制と高校生の携帯電話依存傾向の関連. 教育心理学研究, 64(4) : 518-530
- 159.三田村仰, 横田正夫 (2006) アサーティブ行動阻害の要因についてー対人恐怖心性からの検討. パーソナリティ研究, 15-1 : 55-57
- 160.宮城妃菜, 網内詩帆, 萩彩乃, 高木ルリ子, 花田裕子, 永江誠治 (2020) 看護大学生におけるインターネット依存傾向とインターネット利用状況との関連. 保健学研究, 33 : 35-45
- 161.三宅幹子 (2021) 大学生におけるインターネット使用態度, インターネット依存傾向とインターネット使用開始時の使用状況との関連. 岡山大学教師教育開発センター紀要, 11 : 307-317
- 162.宮本康樹 (2017) 依存につながるソーシャルゲームへの課金額を予測する要因の究明. 法政大学大学院紀要. 理工学・工学研究科編=法政大学大学院紀要. 理工学・工学研究科編, 58 :
- 163.宮戸悠貴, 小玉正博 (2017) 中学生におけるインターネット依存と学校適応、精神的

- 健康との関連. 埼玉学園大学心理臨床研究, 3 : 10-21
- 164.水國照充 (2016) ネット・ゲーム依存の基礎知識と対応方法. 教職研究 : 平成国際大学教職支援センター紀要, 1 : 53-63
- 165.文部科学省 (2014) 情報化社会の新たな問題を考えるための教材～安全なインターネットの使い方を考える～
- 166.文部科学省 (2019) 高等学校学習指導要領 (平成 30 年告示). 東山書房, 京都
- 167.文部科学省 (2019) 高等学校学習指導要領 (平成 30 年告示) 解説 : 情報編. 開隆堂出版, 東京
- 168.文部科学省 (2010) 高等学校学習指導要領解説 : 情報編. 開隆堂出版, 東京
- 169.文部省 (2000) 高等学校学習指導要領解説 : 情報編. 開隆堂出版, 東京
- 170.森川空, 加納寛子 (2019) 大学生のインターネット依存傾向と健康の関連性について. 情報教育, 1 : 53-54
- 171.森山潤, 井本絵里, 世良啓太, 阪東哲也, 萩嶺直孝 (2017) 高校情報科の授業における生徒の学習意欲の構造的把握. 兵庫教育大学研究紀要, 50 : 71-78
- 172.村井伸子, 戸部秀之 (2014) 高校生の携帯電話依存傾向と身体的・心理的自覚症状との関連. 学校保健研究, 56(5) : 356-366
- 173.長瀬聡子, 森田展彰, 大谷保和, 斎藤環 (2016) 日本の大学生におけるインターネット依存と対人関係との関連の検討. 日本アルコール・薬物医学会雑誌, 51(3) : 184-202
- 174.永浦拓, 富永良喜 (2018) 高校生におけるインターネット依存傾向と情動調節スキルおよびストレス対処との関連. 発達心理臨床研究, 24 : 1-8
- 175.内閣府 (2010-2021) 平成 22 年～令和 2 年度青少年のインターネット利用環境実態調査. https://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/net-jittai_list.html (参照日 2021.10.31)
- 176.内藤朝雄 (2001) いじめの社会理論 : その生態学的秩序の生成と解体. 柏書房, 東京
- 177.中川祥一 (2008) ネット中毒は孤独感を誘起するか. 年報人間科学, 29 : 43-59
- 178.中原尚正 (2014) インターネット依存傾向 及び 対人依存欲求とソーシャルスキルとの関係. 日本心理学会大会発表論文集, 第 78 回 : 270
- 179.中嶋理香 (2018) 名古屋芸術大学人間発達学部の学生を対象としたインターネットお

- よびインターネットゲームの利用についてのアンケート調査結果. 名古屋芸術大学研究紀要, 39 : 219-227
- 180.中村雅子, 福井正康, 杉山祥子 (2019) A 大学生の情報通信機器利用及びインターネット依存の実態について 男女比較から. 福祉健康科学研究, 14(1) : 87-92
- 181.中野隆之, 相模健人 (2016) インターネット依存と仮想的有能感及び自己開示の深さとの関連. 愛媛大学教育実践総合センター紀要, 34 : 1-8
- 182.中野由章, 米田貴 (2013) 「LINE 外し」ロールプレイングによる情報社会に参画する態度の育成. 情報処理学会研究報告. コンピュータと教育研究会報告, 2013-CE-122(10) : 1-9
- 183.中山秀紀, 樋口進 (2020) エビデンスに基づく療育・支援ーインターネット・ゲーム依存ー. 子どものこころと脳の発達, 11 (1) : 11-16
- 184.中山秀紀 (2015) 若者のインターネット依存. 心身医学, 55(12) : 1343-1352
- 185.中山秀紀 (2016) メディア・ネット依存. 外来小児科, 19(3) : 352-356
- 186.中山秀紀, 上野文彦, 三原聡子, 樋口進 (2018) 中学生におけるインターネット依存と睡眠問題との関連. 日本アルコール・薬物医学会雑誌, 53(5) : 171-181
- 187.中山真貴子, 田島信元, 宮下孝広 (2010) 行動制御の観点からみた児童のテレビゲーム依存傾向. 生涯発達心理学研究, 2 : 87-96
- 188.中山真貴子, 田島信元, 宮下孝広, 多田幸雄, 今滝純江 (2010) ゲーム・インターネット依存尺度の構成と依存予防・克服の条件の分析(2)ー尺度化と影響要因との関連からみたゲーム依存予防・克服の条件ー. 生涯発達心理学研究, 2 : 123-131
- 189.難波菜摘, 福岡欣治 (2021) 高校生におけるスマートフォン依存傾向が時間管理を媒介して先延ばし行動に与える影響. 岡山心理学会 大会発表論文集, 68 : 41-42
- 190.日本文教出版編集部 (2016) 見てわかる情報モラル 第3版. 日本文教出版, 大阪
- 191.日本文教出版 (2003) 情報 A. 日本文教出版, 大阪
- 192.二宮有輝 (2017) 大学生の精神的健康が SNS 依存傾向に与える影響についてーSNS 上の自己呈示を媒介変数としたパス解析による検討ー. 学校メンタルヘルス, 20(1) : 37-47
- 193.西川幸太, 山岸芳夫 (2016) 大学生の情報モラル教育における体験重視型指導の効果. コンピュータ&エデュケーション, 40 : 79-84
- 194.西川学 (2021) ジェンダーニュートラルの社会へ. 人権を考える, 24 : 125-133

- 195.西村多久磨, 福住紀明, 藤原和政, 河村茂雄 (2017) 学校生活満足度に対するソーシャルスキルの予測力. 心理学研究, 88 (2) : 162-169
- 196.西村洋一, 遠藤健治 (2016) インターネット上での問題行動と自己制御,疎外感との関連 : 高校生のインターネット上での問題行動に関連する要因の基礎的検討(2). 北陸学院大学・北陸学院大学短期大学部研究紀要, 9 : 95-108
- 197.西脇雅人, 木内敦詞, 中村友浩 (2014) インターネット依存と歩数の関係 -男子大学1年生を対象とした横断研究-. 体力科学, 63(5) : 445-453
- 198.野口三奈生, 山口一 (2020) 母親と子どものモバイル端末使用と母親のインターネット依存傾向-子育てストレスとアタッチメントとの関連-. 桜美林大学心理学研究, 10 : 32-43
- 199.野崎 浩成, 江島徹郎, 梅田恭子, 平田賢一 (2005) 大学生における携帯電話利用の実態調査-家族とのコミュニケーションに及ぼす影響の分析-. 愛知教育大学教育実践総合センター紀要, 8 : 63-67
- 200.大井丈稔, 小野保 (2015) SNS の利用傾向からみた看護短期大学生のネット依存とコミュニケーション・スキルの関係. 岩手看護短期大学紀要, 11 : 53-62
- 201.大久保純一郎 (2020) インターネット依存傾向と発達障害傾向の関連性について : ADHD 傾向に関する探索的調査. 帝塚山大学心理科学論集, 3 : 45 - 49
- 202.大野志郎 (2019) 高校生のネット逃避-抑うつから実害への構造分析. 情報通信学会誌, 34(1) : 1-10
- 203.大野志郎 (2019) SNS 依存および諸問題と利用動機との関係:逃避, 優越感, 共感によるリスクの比較. 情報教育ジャーナル, 2 (1) : 10-17
- 204.大野志郎, 小室広佐子, 橋元良明, 小笠原盛浩, 堀川裕介 (2011) ネット依存の若者たち、21人インタビュー調査. 東京大学大学院情報学環情報学研究 調査研究編, 27 : 101-139
- 205.岡田将太郎, 奥野拓 (2020) マインドフルネスを用いたスマートフォン依存症改善アプリの構築. 第82回全国大会講演論文集 2020, 1 : 29-30
- 206.岡田尊司 (2014) インターネット・ゲーム依存症 ネットゲからスマホまで. 文芸春秋, 東京
- 207.岡田努 (1993) 現代の大学生における「内省および友人関係のあり方」と「対人恐怖的心性」との関係. 発達心理学研究, 4-2 : 162-170

- 208.岡田努, 永井徹 (1990) 青年期の自己評価と対人恐怖的心性との関連. 心理学研究, 60-6 : 386-389
- 209.岡本百合, 三宅典恵, 神人蘭, 矢式寿子, 内野悌司, 磯部典子, 高田純, 小島奈々
恵, 二本松美里, 横崎恭之, 日山亨, 吉原正治 (2014) 大学生のインターネット使用
の実態 依存傾向と精神心理学的側面との関連. 総合保健科学, 30 : 7-13
- 210.岡村華江, 足達慶暢, 鈴木達也, 草場実 (2017) 理科学習場面における動機付けモデル
に関する基礎的研究 (II) -性別差の調整効果-. 高知大学教育学部研究報告,
77 : 79-86
- 211.岡安孝弘 (2015) インターネット依存の心理社会的影響およびリスク要因に関する研
究の動向. 明治大学心理社会学研究, 11 : 23-45
- 212.岡安孝弘 (2016) 高校生のインターネット利用行動とインターネット依存, 精神的健
康の関係. 明治大学心理社会学研究, 12 : 17-30
- 213.小野淳, 古賀敦美 (2016) 携帯電話の利用とインターネット依存傾向や友人関係との
関連. 千里金蘭大学紀要, 13 : 1-5
- 214.大貫和則, 鈴木佳苗 (2008) 高校生のケータイメール利用時に重視される社会的スキ
ル. 日本教育工学会論文誌, 31 (Suppl.) : 189-192
- 215.大貫和則, 鈴木佳苗, 波多野和彦 (2005) 体験を重視した情報モラルを育成する授業
と生徒の気づき. 教育メディア研究, 4(1) : 95-101
- 216.大谷卓史 (2014) ネット中毒と「読書中毒」. 情報管理, 57(4) : 279-281
- 217.大対香奈子 (2011) 高校生の学校適応と社会的スキルおよびソーシャルサポートとの
関連～不登校生徒との比較～. 近畿大学総合社会学部紀要, 1 : 23-33
- 218.大塚絵里子, 有田真貴子, 梶田鈴子 (2017) 短期大学生を対象としたスマートフォン
依存の調査報告. 中村学園大学・中村学園大学短期大学部研究紀要, 49 : 261-268
- 219.大塚絵里子, 梶田鈴子, 有田真貴子 (2018) 短期大学生を対象としたスマートフォン
依存の調査報告 (2). 中村学園大学・中村学園大学短期大学部研究紀要, 50 : 247-
257
- 220.小澤英里子, 森本浩志, 須田望 (2020) インターネット依存傾向者の行動変容の動機
づけと援助要請に対する態度. 認知療法研究, 13(2) : 163-172
- 221.尾関邦義, 坂部創一, 廣田智明, 山崎秀夫 (2013) 啓発的ネット利用が学生に与える
自己啓発効果の分析. 環境情報科学論文集, ceis27 : 329-334

- 222.坂部創一, 山崎秀夫 (2018) テクノ・ネット依存症傾向に伴う悪影響と新型うつ傾向への予防策の縦断研究. 環境情報科学論文集, 32(0) : 137-142
- 223.酒井郷平, 塩田真吾, 江口 清貴 (2016) トラブルにつながる行動の自覚を促す情報モラル授業の開発と評価ー中学生のネットワークにおけるコミュニケーションに着目してー. 日本教育工学会論文誌, 39 (Supple) : 89-92
- 224.酒井郷平 (2017) 中学生の「ネット依存行動」の改善に向けた要因の分析「ネット依存」に関する自己認識に着目して. 教科開発学論集, 5 : 113-122
- 225.酒井郷平, 塩田真吾 (2018) 行動改善を目指した情報モラル教育 ネット依存傾向の予防・改善. 静岡学術出版, 静岡
- 226.酒井郷平, 塩田真吾 (2018) 中学生のインターネット依存傾向の改善における「自律的な利用」の有効性に関する調査的研究. コンピュータ&エデュケーション, 45 : 97-102
- 227.酒井郷平, 塩田真吾 (2018) 中学生を対象としたインターネット依存傾向への自覚を促す情報モラル授業の開発と評価ー子ども自身による「インターネット依存度合い表」の作成を通して. コンピュータ&エデュケーション, 44 : 42-47
- 228.酒井郷平, 塩田真吾 (2018) 中学生を対象としたインターネット依存傾向への自覚を促す情報モラル授業の開発と評価. コンピュータ&エデュケーション, 44 : 42-47
- 229.坂本達昭, 細田耕平, バズビートリニティー さくら, 早見(千須和)直美 (2019) 高校生における食事時のスマートフォン等の利用頻度および食事時にスマートフォン等を利用しないルールの遵守状況と家の食事の楽しさとの関連. 日本健康教育学会誌, 27(3) : 246-255
- 230.佐野碧, 岩佐一, 中山千尋, 森山信彰, 勝山邦子, 安村誠司 (2020) 中学生・高校生におけるメディア利用と生活習慣の関連. 日本公衆衛生雑誌, 67 (2) : 380-389
- 231.佐藤進, 鈴木貴士, 村田俊也, 畝本紗斗子, 佐々木瑛 (2021) 出席不良経験を有する初年次学生の特徴. 工学教育研究 ; KIT progress, 29 : 31 - 40
- 232.佐藤祐基, 渡邊舞 (2019) パーソナリティ特性がスマートフォンゲーム依存傾向に及ぼす影響 : 利用動機に着目して. 北星学園大学社会福祉学部北星論集, 56 : 25-38
- 233.澤井智哉, 福岡欣治 (2018) 大学生のインターネット利用動機とインターネット依存傾向の関係ー自己制御および孤独感との交互作用を含めてー. 川崎医療福祉学会誌, 28(1) : 77-87

- 234.澤井智哉, 福岡欣治 (2018) 大学生のインターネット利用動機とインターネット依存傾向の関係ー自己制御および孤独感との交互作用を含めてー. 川崎医療福祉学会誌, 28 (1-1) : 77-87
- 235.瀬戸崎典夫, 中尾早紀, 藤井佑介 (2019) タブレット端末を用いたグループ活動による教員養成課程学生の意識変容: 個人特性を要因とした協働学習に対する意識について. 長崎大学教育学部紀要, 5 : 175-188
- 236.柴田早苗, 松本賢哉 (2011) 医療系学生の携帯電話メールへの依存状態と対面によるコミュニケーション能力との関連. 日本看護学教育学会誌, 21(2) : 25-34
- 237.柴田拓, 菅千索 (2012) 携帯メール依存が青少年に及ぼす影響について: 自己肯定意識・対人依存欲求・社会的スキルとの関係. 和歌山大学教育学部教育実践総合センター紀要, 22 : 56-61
- 238.清水裕士 (2016) フリーの統計分析ソフト HAD : 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案. メディア・情報・コミュニケーション研究, 1 : 59-73
- 239.清水健司, 海塚敏郎 (2002) 青年期における対人恐怖心性と自己愛傾向の関連. 教育心理学研究, 50-1 : 54-64
- 240.白坂知彦, 館農勝, 田山真矢, 常田深雪, 木村永一, 齋藤利和 (2016) インターネット依存と社会的ひきこもり、孤独感に対する実態調査. 日本アルコール・薬物医学会雑誌, 51(5) : 275-282
- 241.酒造正樹 (2013) アンビエント情報を共有するセンサとコミュニケーション技術. 人工知能学会全国大会論文集 JSAI2013 : 1-2
- 242.総務省 (2021) 令和 2 年通信利用動向調査.
<https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/statistics/statistics05a.html> (参照日 2021.10.31)
- 243.総務省 (2021) 令和 2 年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査.
https://www.soumu.go.jp/iicp/research/results/media_usage-time.html (参照日 2021.10.31)
- 244.総務省 (2014) 平成 26 年度版 情報通信白書.
<https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h26/pdf/index.html> (参照日 2021.10.31)

- 245.総務省（2016）中学生のインターネットの利用状況と依存傾向に関する調査。
<https://www.soumu.go.jp/iicp/research/results/index.html>（参照日 2021.10.31）
- 246.総務省（2014）高校生のスマートフォン・アプリ利用とネット依存傾向に関する調査。
<https://www.soumu.go.jp/iicp/research/results/index.html>（参照日 2021.10.31）
- 247.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。
<https://www.soumu.go.jp/iicp/research/results/index.html>（参照日 2021.10.31）
- 248.須田一哉（2016）日本の高校生を対象としたゲーム依存とプレイ行動の実態。シミュレーション&ゲーミング, 24(1) : 1-10
- 249.菅原就, 森川会希子, 山木涼, 吉成優規, 泉水紀彦（2018）大学生における SNS 依存傾向尺度の作成および個人内要因との関連の検討。東京成徳大学大学院心理学研究科臨床心理学研究, 18 : 167-176
- 250.菅谷克行（2007）情報リテラシー教育における内省報告の効果—表計算ソフト授業での実践事例より—。コンピュータ&エデュケーション, 22 : 106-112
- 251.田淵優沙, 則定百合子（2013）大学およびインターネットにおける自己開示に関する研究：不適応傾向、性格特性、インターネット利用時間との関連。和歌山大学教育学部紀要。人文科学, 63 : 205-2013
- 252.田原俊司（2008）インターネットやメール依存症の子どもの教育と対応—不登校の子どもへの事例研究を通して。岐阜聖徳学園大学教育実践科学研究センター紀要, 8 : 263-275
- 253.田島信元, 中山真貴子, 宮下孝広, 白坂正典, 多田幸雄, 今滝純江, 丸岡修（2011）ゲーム・インターネット依存尺度の構成と依存予防・克服の条件の分析(4)—尺度化と依存関連要因との関係からみたインターネット依存予防・克服のあり方。生涯発達心理学研究：生涯発達研究教育センター紀要, 3 : 141-156
- 254.田島信元, 中山真貴子, 宮下孝広, 白坂正典, 多田幸雄, 今滝純江, 丸岡修（2011）ゲーム・インターネット依存尺度の構成と依存予防・克服の条件の分析(3)—インターネット使用状況の実態と発達の変。生涯発達心理学研究：生涯発達研究教育センター紀要, 3 : 126-140
- 255.田島信元, 中山真貴子, 宮下孝広, 多田幸雄, 今滝純江（2010）ゲーム・インターネット依存尺度の構成と依存予防・克服の条件の分析(1)—ゲーム・インターネット使用

- 状況の実態－. 生涯発達心理学研究, 2 : 113-122
- 256.高木浩人, 吉川肇子, 田尾雅夫 (1991) コンピュータ化が組織のなかの人間行動に及ぼす影響について－その組織心理学的考察－. 産業・組織心理学研究, 5 (1) : 33-42
- 257.高木修, 太田仁 (2019) 高校生の学校生活における援助要請態度. 関西大学社会学部紀要, 41 (2) : 89-104
- 258.高橋伸彰 (2016) 「ネット依存者」における志向性と脆弱性 各種サービスごとの嗜癖的経験と心理的背景との対応分析を中心に. 人文論究, 65(4) : 131-149
- 259.竹中烈 (2016) SNS にみる子どもの対人コミュニケーションについての一考察－チャムグループ化する仲間集団, 共依存症的な対人関係－. チャイルド・サイエンス, 12 : 49-52
- 260.竹澤みどり, 小玉正博 (2004) 青年期後期における依存性の適応的観点からの検討. 教育心理学研究, 52-3 : 310-319
- 261.竹内和雄, 金山健一 (2010) 中学生の携帯電話依存を規定する諸要因の検討－携帯電話依存がライフスタイル, ストレス反応に与える影響. 函館大学論究, 41 : 29-43
- 262.竹内和雄, 松山康成, 安東茂樹 (2021) インターネット依存問題に対するわが国の学校における教育的支援についての現状と課題. 教育情報研究, 36(3) : 49-55
- 263.瀧一世 (2013) インターネット依存とその測定について インターネット依存傾向尺度作成の試み. 奈良大学大学院研究年報, 18 : 83-91
- 264.田中綾帆, 野井真吾 (2017) 中高生のインターネット依存傾向と視機能, 睡眠状況, 疲労自覚症状との関連. 日本幼少児健康教育学会誌, 3(1) : 5-16
- 265.田中圭, 宮前淳子 (2012) 現代青年はどのような社会的スキルを用いて友達付き合いをしているか. 香川大学教育学部研究報告. 第1部, 138 : 23-34
- 266.谷冬彦 (1997) 青年期における自我同一性と対人恐怖的心性. 教育心理学研究, 45-3 : 254-262
- 267.谷迫清 (2004) インターネット空間における転移形成及び依存傾向を生み出すメカニズムについての研究. 臨床心理学研究, 2 : 127-145
- 268.田ノ上実沙, 田邊敏明 (2020) インターネット依存傾向における使用目的と日常生活スキルとの関連性. 山口大学教育学部研究論叢, 69 : 21 - 28
- 269.田崎勝也 (2021) 道具的-自己充足的コミュニケーション尺度の作成－高次因子構造からの妥当性・信頼性の検討－. 日本コミュニケーション研究, 49(2) : 101-118

270. 田山淳 (2011) 高校生の携帯電話依存と心理・行動要因との関連について. 心身医学, 51(3) : 245-253
271. 田山淳, 西郷達雄, 小川さやか, 木村拓也, 冨家直明, 西浦和樹 (2012) 高校生の携帯電話依存に関する基礎的研究. 宮城学院女子大学発達科学研究, 12 : 39-46
272. 鄭艶花 (2008) インターネット依存傾向と日常的精神健康に関する実証的研究. 心理臨床学研究, 26(1) : 72-83
273. 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
274. 鶴田利郎, 石川久美子 (2019) 高等学校における教科横断的なインターネット依存改善のための授業実践. コンピュータ&エデュケーション, 47 : 65-68
275. 戸部秀之, 堀田美枝子, 竹内一夫 (2010) 児童生徒のインターネット、テレビゲーム依存傾向尺度の構成と、小学生から高校生にかけての依存傾向尺度値の横断的变化. 埼玉大学紀要. 教育学部, 59(2) : 181-199
276. 戸部秀之, 石川泰成, 青木美子, 村井伸子, 渡邊幸司, 津島豊美, 峯真人, 高橋宏至 (2019) 小学生から高校生のインターネット依存傾向を共通尺度上で評価する試み 項目反応理論によるインターネット依存尺度の検討. 埼玉大学紀要. 教育学部, 68(1) : 129-144
277. 戸部秀之, 竹内一夫, 堀田美枝子 (2010) 児童生徒のインターネット依存傾向とメンタルヘルス, 心理・社会的問題性との関連. 学校保健研究, 52(2) : 125-134
278. 戸部秀之, 竹内一夫, 堀田美枝子 (2010) 児童生徒のテレビゲーム依存傾向および暴力的なゲーム使用と、メンタルヘルス, 心理・社会的問題性との関連. 学校保健研究, 52(4) : 263-272
279. 戸田和幸, 野崎浩成 (2009) 学校教育におけるネット社会を生きる力の基礎を築く学習の追究—本名・匿名の二つの立場と情報モラル教育の関連—. 愛知教育大学教育実践総合センター紀要, 12 : 125-130
280. 友納(鄭)艶花 (2013) 若者のインターネット依存傾向形成要因と特徴に関する心理学的研究. 九州共立大学総合研究所紀要, 6 : 19-26
281. 戸塚恵子 (2015) 保育学生の生活習慣と心身の健康状態・スマートフォン依存との関連. 和泉短期大学研究紀要, 36 : 59-66
282. 豊田充崇 (2019) ゲーム依存に対する予防教育. 医学のあゆみ, 271 (6) : 597-604

- 283.土本亜矢子, 緒賀郷志 (2006) 大学生における携帯電話依存傾向と内的対象想起との関連. 岐阜大学教育学部研究報告 人文科学, 55(1) : 217-225
- 284.津田朗子, 木村留美子, 水野真希 (2015) 小中学生のインターネット使用に関する実態調査 依存傾向と生活習慣について. 金沢大学つま保健学会誌, 39(1) : 81-86
- 285.鶴田真二 (2017) 学生のインターネット依存傾向に関する研究 質問紙調査から. 千葉明德短期大学研究紀要, 37 : 101-117
- 286.鶴田利郎 (2020) 中学校・特別活動におけるゲーム障害・インターネット依存を題材とした継続的な授業実践. コンピュータ&エデュケーション, 49 : 58-61
- 287.鶴田利郎 (2012) R-PDCA サイクルの活動を用いたネット依存に関する授業実践—依存防止プログラムの成果を援用した8時間の授業実践の試み—. 日本教育工学会論文誌, 35(4) : 411-422
- 288.鶴田利郎, 野嶋栄一郎 (2018) 高校生のインターネット依存を改善することを目的とした単元開発. 日本教育工学会論文誌, 41 (Suppl.) : 65-68
- 289.鶴田利郎, 野嶋栄一郎 (2015) 1年間を通じたインターネット依存改善のための教育実践による生徒の依存傾向の経時的変容. 日本教育工学会論文誌, 39(1) : 53-65
- 290.鶴田利郎, 山本裕子, 野嶋栄一郎 (2014) 高校生向けインターネット依存傾向測定尺度の開発. 日本教育工学会論文誌, 37(4) : 491-504
- 291.鶴田利郎 (2020) 中学校・特別活動におけるゲーム障害・インターネット依存を題材とした継続的な授業実践. コンピュータ&エデュケーション, 49(0) : 58-61
- 292.上原尚紘, 佐藤巖光, 澤目亜希, 長谷川聡, 志渡晃一 (2012) 大学生の抑うつ症状とその関連要因について 携帯電話依存の可能性. 北海道医療大学看護福祉学部学会誌, 8(1) : 63-68
- 293.海野裕子, 三浦香苗 (2010) 大学生における「ひとりの時間」と孤独感・対人恐怖心性との関連. 昭和女子大学生活心理研究所紀要, 12 : 51-61
- 294.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研究紀要, 26 : 199-207
- 295.和田実 (2017) 一人でいることは孤独か? : 一人享楽と友人つながりからの検討. 応用心理学研究, 43-1 : 11-20
- 296.若本純子 (2021) 子どもたちはなぜSNSにハマるのか : 2010年代のSNS利用と

- トラブルの動向. 教育実践学研究 : 山梨大学教育学部附属教育実践総合センター研究
紀要, 26 : 19-31
297. 王一然, 加藤佳子 (2018) インターネット依存と心理社会的要因との関連 Sense of
coherence, ソーシャル・サポート, Well-being, 自己制御に注目して. 神戸大学大学
院人間発達環境学研究科研究紀要, 11(2) : 45-51
298. 渡部敦子 (2011) 対人恐怖心性とセルフ・モニタリングとの関連. 総合福祉科学研
究, 2 : 67-73
299. 渡邊宏尚, 水野凌太郎, 土田栞, 林秀彦, 皆月昭則 (2015) 機能制限アプリケーション
を用いたスマートフォンユーザの依存傾向に関する研究. 鳴門教育大学情報教育ジ
ャーナル, 12 : 39-44
300. 渡邊仁 (2020) 高校における学校適応研究の過去 10 年の動向と課題. 北海道大学大
学院教育学研究院紀要, 137 : 1-30
301. 渡邊つかさ, 池志保 (2017) 他者に頼りたくても頼れない要因～自己愛と友人との
付き合い方の観点から～. 福岡県立大学心理臨床研究 : 福岡県立大学心理教育相談室
紀要, 9 : 65-74
302. 八木成和 (2017) 大学生のインターネット依存と性格特性との関連について. 四天王
寺大学紀要, 64 : 73-82
303. 山口光枝 (2020) インターネット接続端末の使用時間と体調, 食物摂取量との関連 :
性別による特徴. 日本健康教育学会誌, 28 : 5-14
304. 山内裕斗, 小野史典 (2019) 視線に関する不快感情尺度の作成, 及びメタ認知との関
連. ストレス科学研究, 34 : 65-71
305. 山脇彩, 小倉正義, 濱田祥子, 本城秀次, 金子一史 (2012) 女子中学生におけるイン
ターネット利用の現状とインターネット依存とメンタルヘルス上の問題との関連. 名
古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要. 心理発達科学, 59 : 53-60
306. Yan, w., Li, Y, & Sui, N. (2014) The relationship between recent stressful life
events, personality traits, perceived family functioning and internet addiction
among college students. Stress Health, 30 : 3-11
307. 安澤好秀 (2009) インターネットへの依存傾向の実態と心理的要因に関する一考察—
強迫および回避との関連性を主眼に—. 臨床心理学研究, 7 : 141-161
308. 米川和雄, 津田彰 (2009) 中学生の「生きる力促進モデル」の検討—自己受容と学校

- 生活スキルに焦点を当ててー. 健康心理学研究, 22 (1) : 33-43
- 309.吉田香, 美濃陽介 (2019) 看護大学生の携帯電話の利用に関する実態調査. 青森中央短期大学研究紀要, 32 : 249-258
- 310.吉川茂 (2015) 大学生の依存と相談の心理. 阪南論集, 50-2 : 129-135
- 311.吉武瞳 (2009) 携帯電話の使用における心理的要因. 臨床心理学研究, 7 : 163-183
- 312.Young, K. S. (1998) Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. CyberPsychology & Behavior, 1 : 237-244
- 313.有賀美恵子 (2013) 高校生における登校回避感情の関連要因. 日本看護科学会誌, 33-1 : 12-24

本論文に関わる研究発表

A.国際ジャーナル（査読あり）

- A-1. Shunsuke Inagaki, Yuichi Wada, Tatsuya Horita (2020) Examination of an Educational Practice that Prevents and Alleviates Internet Addiction by Increasing Awareness of Internet Use and Addiction in Japanese High School Students International Journal of Learning Technologies and Learning Environments Vol.3 No.1 pp.21-34 博士論文との対応：【第7章】

B.論文（査読あり）

- B-1. 稲垣俊介, 和田裕一, 堀田龍也 (2017) 高校生におけるインターネット依存傾向と学校生活スキルの関連性とその性差 日本教育工学会, 日本教育工学会論文誌 Vol.40 Suppl. pp.109-112 博士論文との対応：【第6章】
- B-2. 稲垣俊介, 和田裕一, 堀田龍也 (2018) 高校生における対人依存欲求とインターネット利用の性差との関係 日本教育工学会, 日本教育工学会論文誌 Vol.41 Suppl. pp.89-92 博士論文との対応：【第3, 4章】

C.国際学会発表（査読あり）

- C-1. Shunsuke INAGAKI, Yuichi WADA, Tatsuya HORITA (2019) Preventive Education for High School Students' Internet Addiction by Being Aware of the Actual Usage of the Internet 8th International Conference on Learning Technologies and Learning Environments LTLE2019 pp.230-233 博士論文との対応：【第7章】

D.紀要論文（査読あり）

- D-1. 稲垣俊介 (2019) 日本における「インターネット依存」に関する研究動向—学校種(年代)と性差の検討— 國學院大學教育学研究室, 國學院大學教育学研究室紀要(54), pp.45-68 博士論文との対応：【第1, 2章】

E.書籍

- E-1. 稲垣俊介 (2021) 第6章 高校情報科, 宮崎明世, 岩田昌太郎 編著 『新・教職課程 第21巻』 協同出版, 東京 博士論文との対応:【第1章】

F.研究会報告 (査読なし)

- F-1. 稲垣俊介, 堀田龍也 (2015) 高校生のインターネット利用傾向と学校生活スキルの関連性 日本教育工学会研究報告集 JSET15-3 pp.211-218 博士論文との対応:【第6章】
- F-2. 稲垣俊介, 和田裕一, 堀田龍也 (2016) 高校生のインターネット依存傾向が学校生活スキルの諸側面に及ぼす影響とその性差 日本教育工学会, 日本教育工学会研究報告集 JSET16-2 pp.147-154 博士論文との対応:【第6章】
- F-3. 稲垣俊介, 和田裕一, 堀田龍也 (2016) 高校生のネット利用状況がネット依存傾向や学校生活スキルに与える影響とその性差 日本教育工学会研究報告集 JSET16-5 pp.157-164 博士論文との対応:【第6章】
- F-4. 稲垣俊介, 和田裕一, 堀田龍也 (2018) 高校生の対人恐怖心性がインターネット依存傾向に与える影響 日本教育工学会研究報告集 JSET18-3 pp.71-76 博士論文との対応:【第5章】
- F-5. 稲垣俊介, 和田裕一, 堀田龍也 (2018) 正準相関分析による高校生の対人恐怖心性とインターネット依存傾向との関連 日本教育工学会研究報告集 JSET18-4 pp.63-70 博士論文との対応:【第5章】

G.学会発表 (査読なし)

- G-1. 稲垣俊介, 堀田龍也 (2015) 高校生のインターネット利用傾向と学校生活スキルの分析 日本教育工学会 第31回全国大会講演論文集 pp.275-276 博士論文との対応:【第6章】
- G-2. 稲垣俊介, 堀田龍也 (2015) 高校生のインターネット利用における指導のあり方についての提案 —インターネット利用傾向と学校生活スキルの関連から— 全日本教育工学研究協議会 第41回全国大会 701-7 博士論文との対応:【第7章】

- G-3. 稲垣俊介, 和田裕一, 堀田龍也 (2016) 高校生がメタ認知によってネット依存を考
える授業実践の報告 日本教育工学会 第 32 回全国大会講演論文集 pp.655-656 博
士論文との対応:【第 7 章】
- G-4. 稲垣俊介, 和田裕一, 堀田龍也 (2016) 高校生が自身のネット利用状況などを把握
することでネット依存傾向の予防・改善をはかる実践の報告 全日本教育工学研究
協議会 第 42 回全国大会 pp.320-323 博士論文との対応:【第 7 章】
- G-5. 稲垣俊介, 和田裕一, 堀田龍也 (2018) 高校生の対人恐怖心性がインターネット依
存傾向に与える影響とその性差 日本教育工学会 第 34 回全国大会講演論文集,
pp.245-246 博士論文との対応:【第 5 章】

付録1 インターネット利用状況の調査フォーム

2016年度インターネット利用調査

みんなのインターネットの利用時間などを調査します。もし、入力したくない項目や質問などありましたら、入力途中でも呼んでください。

Google にログインすると作業内容を保存できます。詳細

*必須

みなさんが記録した5日間のインターネットの利用などを入力する入力フォームです。5日分の記録を1日の平均にして入力してください。その際に、小数は四捨五入し、整数で入力してください。

あなたの性別を選択してください。*

- 男性
- 女性

スマホを所有していますか？*

あなたが利用できるスマートフォンです。

- はい
- いいえ

利用時間を入力しよう。

【注意】

- ・〇〇時間〇〇分を「分」に直し、半角数字のみで入力
- ・例えば、2時間10分ならば、「130」と入力
- ・利用していなければ「0」と入力

インターネットの利用時間を入力してください。現在利用していなければ「0」とします。*

回答を入力

SNSの利用時間を入力してください。現在利用していなければ「0」とします。*

回答を入力

LINEのトーク数を入力してください。現在利用していなければ「0」とします。*
トーク数とは、あなたから発した「吹き出しの数」のことを指しています。

回答を入力

LINEの友だちの数を入力してください。現在利用していなければ「0」とします。*

回答を入力

Twitterのツイート数を入力してください。現在利用していなければ「0」とします。*

回答を入力

Twitterのアカウント数を入力してください。現在利用していなければ「0」とします。*

回答を入力

ゲームの利用時間を入力してください。現在利用していなければ「0」とします。
*

回答を入力

すべて正しく入力されていることを確認しましたか？ *

確認した

付録2 高校生向けインターネット依存傾向測定尺度の調査フォーム

情報科アンケート

情報の授業作成に役立つアンケートです。
今後の授業に役立つための調査であり、結果は一切成績に関係しません。

Google にログインすると作業内容を保存できます。詳細

*必須

あなたの性別を教えてください*

- 男性
- 女性

いつもインターネットのことが頭から離れない。*

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

インターネットをしていないと、落ち込んだり不安になる。*

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

インターネット環境のない生活は考えられない。 *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

インターネットさえあれば、自分の生活は何とかなると思う。 *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

メール（メッセージ）や着信などが気になって他の事に集中できないことがある。 *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

インターネットをするのを誰かに邪魔されると腹が立つ。 *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

インターネットが使えないと、孤独を感じてしまう。 *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

携帯電話（スマホ）を忘れたことに気づくと家に取りに帰ることがある。 *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

ネット上の知人のほうが、現実の家族や友人よりも大切に感じる。 *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

メール（メッセージ）や電話の着信があるかどうかを頻繁にチェックしてしまう。 *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

家族と一緒にいるよりインターネットのほうが楽しいと感じる。 *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

友達と一緒にいるよりインターネットのほうが楽しいと感じる。 *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

相手からのメール（メッセージ）の返事が来ないと不安になる。 *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

メール（メッセージ）を送信すると返信が気になって何度も携帯（スマホ）をチェックする。 *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

相手からのメール（メッセージ）の返事が来ないとイライラすることがある。 *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

ずっと誰からもメール（メッセージ）が送られて来ないと不安になる。 *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

メール（メッセージ）をチェックした時に、一通も来ていないと寂しく感じる。
*

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

送ったメール（メッセージ）の相手からの返信が遅いと、その人との人間関係はうまくいっていないと思う。 *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

メール（メッセージ）のやり取りがなくなると、人間関係も崩れるように感じる。 *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

ネットの利用が深夜12時をまわっても1時間以上続くことがある。 *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

インターネットに夢中になって睡眠時間が短くなることがある。 *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

インターネットを使い始めるとなかなかやめることができない。 *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

メール（メッセージ）のやり取りが連続で1時間以上続くことがある。 *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

インターネットに利用する時間が予定以上に長くなることがある。 *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

着信やメール（メッセージ）に気づいたら、すぐに折り返し電話、返信をする。

*

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

「インターネットをする時間が長すぎる」と保護者から注意されることがある。

*

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

ネットの利用を一度やめるよう保護者から促されると、「あと〇分だけ」のような言い訳をすることがある。 *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

特に理由もなく電話，メール（メッセージ），ネットなどをすることがある。*

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

食事をしながら携帯電話（スマホ）やパソコンなどをさわることもある。*

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

人と話しているときでも，話しながらメール（メッセージ）やインターネットを
することがある。*

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

授業中でもメール（メッセージ）が来たら、すぐに内容を確認する。 *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

入浴中に携帯電話（スマホ）を持ち込むことがある。 *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

友達と会話している途中でも、メッセージ等の着信があれば携帯（スマホ）を確認する。 *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

寝る直前に部屋を暗くしてからも携帯電話（スマホ）をさわることがある。 *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

電車などに乗るとまず最初に携帯電話（スマホ）に手がのびる。 *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

対面でのコミュニケーションはネット上のコミュニケーションよりも苦手だと思う。 *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

ネットでのコミュニケーションが増え、他者と対面で話すことを避けるようになっていく。*

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

人と対面で話をするのが面倒だと思ふことがある。*

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

友達との対話は、対面よりもネットによるものの方が多い。*

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもあてはまる

付録3 対人依存欲求尺度の調査フォーム

情報科アンケート

情報の授業作成に役立つアンケートです。
今後の授業に役立つための調査であり、結果は一切成績に関係しません。
それぞれの文章が現在のあなたにどれくらいあてはまるかを考えて、回答してください。

Google にログインすると作業内容を保存できます。詳細

*必須

あなたの性別を教えてください*

- 男
- 女

病気のときや、ゆううつなときには誰かに慰めてもらいたい。*

- いつもそうである
- 時々そうである
- まれにそうである
- 全くそうではない

いつも誰かに見守っていてもらいたい。*

- いつもそうである
- 時々そうである
- まれにそうである
- 全くそうではない

困っているときや悲しい時には、誰かに気持ちを分かってもらいたい。*

- いつもそうである
- 時々そうである
- まれにそうである
- 全くそうではない

悩み事があるときは、誰かにアドバイスしてもらいたい。*

- いつもそうである
- 時々そうである
- まれにそうである
- 全くそうではない

何かをやろうとするときには、誰かにはげまされたり、きづかってもらいたい。
*

- いつもそうである
- 時々そうである
- まれにそうである
- 全くそうではない

できることなら、いつも誰かと一緒にいたい。*

- いつもそうである
- 時々そうである
- まれにそうである
- 全くそうではない

人から「元気？」などの気配りの言葉が欲しい。*

- いつもそうである
- 時々そうである
- まれにそうである
- 全くそうではない

できることならどこへ行くにも誰かと一緒に行きたい。*

- いつもそうである
- 時々そうである
- まれにそうである
- 全くそうではない

病気の時、誰かに世話をしてほしい。*

- いつもそうである
- 時々そうである
- まれにそうである
- 全くそうではない

困っているときには、誰かに助言してほしい。*

- いつもそうである
- 時々そうである
- まれにそうである
- 全くそうではない

付録4 対人恐怖心性尺度の調査フォーム

情報科アンケート

ここには、さまざまな悩みや不満が書かれています。
ここに書かれている事柄をよく読んで、それが自分に「あてはまるか」、「あてはまらないか」、どの程度を選んでください。
あまり考えすぎるとよくわからなくなることがあります。
自分にあてはまるかどうか、読んですぐ、どんどん記入して行ってください。

Google にログインすると作業内容を保存できます。詳細

*必須

あなたの性別を教えてください。*

- 男
- 女

他人が自分をどのように思っているのかとても不安になる。*

- 全然あてはまらない
- あてはまらない
- ややあてはまらない
- どちらともいえない
- ややあてはまる
- あてはまる
- 非常にあてはまる

集団の中に溶け込めない*

- 全然あてはまらない
- あてはまらない
- ややあてはまらない
- どちらともいえない
- ややあてはまる
- あてはまる
- 非常にあてはまる

人前に出るとおどおどしてしまう。*

- 全然あてはまらない
- あてはまらない
- ややあてはまらない
- どちらともいえない
- ややあてはまる
- あてはまる
- 非常にあてはまる

人と目を合わせていられない。*

- 全然あてはまらない
- あてはまらない
- ややあてはまらない
- どちらともいえない
- ややあてはまる
- あてはまる
- 非常にあてはまる

ひとつのことに集中できない。*

- 全然あてはまらない
- あてはまらない
- ややあてはまらない
- どちらともいえない
- ややあてはまる
- あてはまる
- 非常にあてはまる

生きていることに価値を見いだせない。*

- 全然あてはまらない
- あてはまらない
- ややあてはまらない
- どちらともいえない
- ややあてはまる
- あてはまる
- 非常にあてはまる

自分が人にどう見られているのかクヨクヨ考えてしまう。*

- 全然あてはまらない
- あてはまらない
- ややあてはまらない
- どちらともいえない
- ややあてはまる
- あてはまる
- 非常にあてはまる

グループでのつき合いが苦手である。*

- 全然あてはまらない
- あてはまらない
- ややあてはまらない
- どちらともいえない
- ややあてはまる
- あてはまる
- 非常にあてはまる

会議などの発言が困難である。*

- 全然あてはまらない
- あてはまらない
- ややあてはまらない
- どちらともいえない
- ややあてはまる
- あてはまる
- 非常にあてはまる

人の目を見るのがとてもつらい。*

- 全然あてはまらない
- あてはまらない
- ややあてはまらない
- どちらともいえない
- ややあてはまる
- あてはまる
- 非常にあてはまる

根気がなく、何事も長続きしない。*

- 全然あてはまらない
- あてはまらない
- ややあてはまらない
- どちらともいえない
- ややあてはまる
- あてはまる
- 非常にあてはまる

充実して生きている感じがしない。*

- 全然あてはまらない
- あてはまらない
- ややあてはまらない
- どちらともいえない
- ややあてはまる
- あてはまる
- 非常にあてはまる

自分が相手の人にイヤな感じを与えているように思ってしまう。*

- 全然あてはまらない
- あてはまらない
- ややあてはまらない
- どちらともいえない
- ややあてはまる
- あてはまる
- 非常にあてはまる

仲間の中に溶け込めない。*

- 全然あてはまらない
- あてはまらない
- ややあてはまらない
- どちらともいえない
- ややあてはまる
- あてはまる
- 非常にあてはまる

人がたくさんいるところでは気恥ずかしくて話せない。*

- 全然あてはまらない
- あてはまらない
- ややあてはまらない
- どちらともいえない
- ややあてはまる
- あてはまる
- 非常にあてはまる

人と話をするとき、目をどこにもっていいかわからない。*

- 全然あてはまらない
- あてはまらない
- ややあてはまらない
- どちらともいえない
- ややあてはまる
- あてはまる
- 非常にあてはまる

計画を立てても実行がとまなわない。*

- 全然あてはまらない
- あてはまらない
- ややあてはまらない
- どちらともいえない
- ややあてはまる
- あてはまる
- 非常にあてはまる

いつも疲れているような感じがする。*

- 全然あてはまらない
- あてはまらない
- ややあてはまらない
- どちらともいえない
- ややあてはまる
- あてはまる
- 非常にあてはまる

自分のことが他の人に知られているのではないかとよく気にする。*

- 全然あてはまらない
- あてはまらない
- ややあてはまらない
- どちらともいえない
- ややあてはまる
- あてはまる
- 非常にあてはまる

人との交際が苦手である。*

- 全然あてはまらない
- あてはまらない
- ややあてはまらない
- どちらともいえない
- ややあてはまる
- あてはまる
- 非常にあてはまる

いつも頭が重い。*

- 全然あてはまらない
- あてはまらない
- ややあてはまらない
- どちらともいえない
- ややあてはまる
- あてはまる
- 非常にあてはまる

人と会うとき、自分の顔つきが気になる。*

- 全然あてはまらない
- あてはまらない
- ややあてはまらない
- どちらともいえない
- ややあてはまる
- あてはまる
- 非常にあてはまる

人が大勢いると、うまく会話の中に入っていけない。*

- 全然あてはまらない
- あてはまらない
- ややあてはまらない
- どちらともいえない
- ややあてはまる
- あてはまる
- 非常にあてはまる

大ぜいの人の中かで向かい合って話すのが苦手である。*

- 全然あてはまらない
- あてはまらない
- ややあてはまらない
- どちらともいえない
- ややあてはまる
- あてはまる
- 非常にあてはまる

顔をジッとみられるのがつらい。*

- 全然あてはまらない
- あてはまらない
- ややあてはまらない
- どちらともいえない
- ややあてはまる
- あてはまる
- 非常にあてはまる

意志が弱い。*

- 全然あてはまらない
- あてはまらない
- ややあてはまらない
- どちらともいえない
- ややあてはまる
- あてはまる
- 非常にあてはまる

引っ込みじあんである。*

- 全然あてはまらない
- あてはまらない
- ややあてはまらない
- どちらともいえない
- ややあてはまる
- あてはまる
- 非常にあてはまる

向かい合って仕事や勉強などをしているとき、相手に顔をみられるのがつらい。
*

- 全然あてはまらない
- あてはまらない
- ややあてはまらない
- どちらともいえない
- ややあてはまる
- あてはまる
- 非常にあてはまる

すぐに気持ちがくじける。*

- 全然あてはまらない
- あてはまらない
- ややあてはまらない
- どちらともいえない
- ややあてはまる
- あてはまる
- 非常にあてはまる

何をやってもうまくいかない。 *

- 全然あてはまらない
- あてはまらない
- ややあてはまらない
- どちらともいえない
- ややあてはまる
- あてはまる
- 非常にあてはまる

付録5 学校生活スキル尺度（高校生版）の調査フォーム

情報科アンケート

情報の授業作成に役立つアンケートです。
今後の授業に役立つための調査であり、結果は一切成績に関係しません。

Google にログインすると作業内容を保存できます。詳細

*必須

あなたの性別を教えてください*

- 男性
- 女性

友だちに自分の考えを打ち明けることができる*

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

自分の悩みを誰かに相談できる*

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

人との会話の中で、話を広げていくことができる*

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

人に対して、自分から話しかけていくことができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

友だちの相談にのることができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

異性と自然に話すことができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

困ったとき、誰かに手助けを頼むことができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

自分の知りたいことを聞くことができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

自分の感情を適切に表現することができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

友だち同士がけんかをしている時、間に入り仲を取り持つことができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

その場の雰囲気に合わせて行動することができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

友だちとの仲がこじれたとき、どうしたらよいか知っている *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

友だちとの関係から自分の個性や長所に気づくことができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

いろいろな情報を集め、新しい考えを生み出すことができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

出てきたいくつかの考えを詳しく比べたり、検討したりできる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

将来役に立ちそうな、のばすべき自分の才能が何であるか考える *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

進路に関する情報を見つけるために、どこに行けばよいか知っている *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

問題を解決するとき、複数の選択肢を考えることができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

社会の問題点を把握し、批判的に考えることができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

どのような仕事に就きたいか決めたなら、それに就くためにはどうしたらよいか調べることができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

親や先生の意見だけでなく、自分が何をしたいのか考えることができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

自分の目標に基づいて、進行状況を把握することができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

自分の適性・能力についてわかる*

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

自分がなりたいものに向いているものの違いについて考えることができる*

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

何が自分にとって大事なのが優先順位をつけることができる*

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

問題を抱えた時、自分で解決しようとする事ができる*

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

勉強でつまづいたとき、自分のわからないところを探す方法をもっている*

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

宿題や予習・復習をやることができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

提出物を期日までに提出することができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

試験の結果を学習に活かすことができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

自分の目標に照らして課題を持って学習に取り組むことができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

学校や塾で与えられたもの以外で、自分で探して勉強することができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

授業の資料や配布物の管理がきちんとできる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

試験前など、自分が実行できるような具体的な目標や計画を立てることができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

授業中わからないことがあったら、その場または授業の後先生に聞きに行く *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

課題が与えられたとき、一人でまず考えてみるができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

たばこやお酒が未成年の体に及ぼす害について理解している *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

性感染症や妊娠について理解し、きちんと行動することができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

何かからだの異常に気づいたとき、ほっとかないで大人に相談することができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

疲れを感じたとき、休むことができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

分からないところを友だちに聞くことができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

校則に違反するような行為を思いとどまることができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

注意されたとき、自分の行動に問題があったかどうか考える *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

まちがいがあったときに素直に謝ることができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

カッとして暴力や言葉で傷つける前に一度止まって考えることができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

からだの調子がおかしいとき、保健室に行くことができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

生活のリズムをくずさないように睡眠時間に気をつけることができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

からだの調子がおかしいとき、自分の状態を言葉で伝えることができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる

からだが必要としている栄養をバランスよく摂ることができる *

- まったくあてはまらない
- ややあてはまらない
- ややあてはまる
- とてもよくあてはまる