

スマホアンケートから考える

和 澄 利 男

はじめに

喜多方市のある行列ができるラーメン店に家族とともに行った。隣のテーブルに友だち同士と思われる4人組が座った。注文した後、各自スマホの画面を見ながら操作をする。互いに会話することはほとんどない。今、このような姿を見ることが当たり前になっているのではないだろうか。

6月に、スマートフォンなどのゲームのやり過ぎで日常生活に支障をきたすゲーム依存症を「ゲーム障害」として国際的に疾患として世界保健機関（WHO）が認めた。

また、8月末に、厚生省研究班が、中高生全体の7

人に1人に当たる93万人がインターネット依存が疑われると発表した。

いまの子どもたちがスマホやゲーム機とどのようにかわりついているのか知りたいということが、所員会議で話題になった。

そのために、地元の子どもの実態の一端を知るとともに、全国的な傾向も把握したいと考えた。

前者については、新日本婦人の会（新婦人）新潟支部の協力で、子どもたちにアンケートをお願いするとともに子育てグループのママさんたちの会合に同席させていただいた。後者については、インターネットを通して、国などが行った各種調査結果を検討した。

子どもたちのアンケートから

新婦人新潟支部の方から、アンケートを作成していただいた（資料1）。

多くの会員の皆さんには、「キッズケイタイ」「フィーチャーフォン」「PSP」「Switch」など、聞き慣れない言葉ではないだろうか。実は、私も子育てグループの会合に同席した際、ママさんたちの会話に行き交うカタカナ用語を初めて耳にし、新鮮ではあったが理解不能な用語だった。

子どもたちのまわりには、ケイタイ・スマホ、パソコン、ゲーム機と手軽にネットを使うことができるモノがあるということなのだろう。（ちなみに、平成29年度青少年のインターネット利用環境実態調査では、15の機器について利用の有無を調査している）

親が代筆したであろうと思われる幼稚園の年中の子どもの回答があった。親のケイタイでゲームをしたり、YouTubeを見たりしているとのこと。使い方は、「毎朝、幼稚園のバスを待つ暇な時に15分くらい」「毎週末、どこも出かけない日に30分」と書かれている。バスを待つ間、子どもはスマホを、ママはおしゃべりと

いう光景を思い浮かべてしまうのだが、想像しすぎだろうか。ママさんたちの会合でも、夕食準備などで忙しいとき、スマホを使わせることがあるという話を聞いた。スマホは育児を助ける（？）モノの役割も果たしているのだろうか。

今の子どもたちは、生まれたその時から、インターネットを使う環境のなかで育つことを痛感した。

アンケートをみると、小学生は何らかのゲーム機は持っているが、スマホ・ケイタイを所持している者は少ない。

小学5年生のある子は、複数のゲーム機とタブレットを所有し、日に2時間ほど家族との連絡や通話、ゲームをするため、YouTube等の動画を見るために利用していると回答している。

学年があがるにつれ、ケイタイを所持する子どもが多くなり、一日に利用する時間も増えている。

高校2年生の子は、スマホ、タブレット、パソコン、複数のゲーム機を所持し、毎日4時間（も？）友だち・家族との連絡、SNS、ゲーム、動画を見るために利用している。機器を駆使しているということなのだろうか。

携帯電話、スマートホン、ゲーム機などの使い方 アンケート

みなさんの携帯電話（ケータイ）、スマートフォン（スマホ）、タブレット、パソコン、ゲーム機の使い方について、教えてください。

◎全員答えてください。

- ① あなたの学年を教えてください。
ア) 小学生 () 年生 イ) 中学生 () 年生 ウ) 高校生 () 年生
- ② あなたはケータイ、スマホ、タブレット、パソコン、ゲーム機を持っていますか？
持っているものすべてに○印をつけてください。
ア) 携帯電話（キッズケータイ、フィーチャーフォンなど）
イ) スマートフォン（スマホ） ウ) タブレット エ) パソコン
オ) ゲーム機…持ち運べるタイプ（DS、PSP、Switchなど）、
挿え置きタイプ（Playstation4、WiiUなど）
カ) どれも持っていない。
- ③ ②でカ)の「どれも持っていない」を選んだ人に質問です。
家族のケータイ、スマホ、タブレット、パソコン、ゲーム機を使う事はありますか？
ア) 使う事がある イ) 使わない ウ) 家族も持っていない。

◎ケータイ、スマホ、タブレット、パソコンを持っている、使っている人に質問です。

- ④ ケータイ、スマホ、タブレット、パソコンは、何に使っていますか？
使っているものすべてに○印をつけてください。
ア) 家族と連絡や通話をするため。 イ) 友達と連絡や通話をするため。
ウ) SNS（LINE、Facebook、Twitter、Instagram など）をするため。
エ) ゲームをするため。 オ) YouTube や動画をみるため。
カ) その他（具体的に詳しく）
- ⑤ ケータイ、スマホ、タブレット、パソコンで自分や友達がトラブルに巻き込まれたことがありますか？
ア) トラブルに巻き込まれたことはない。巻き込まれた話を聞いたこともない。
イ) トラブルに巻き込まれた。巻き込まれた話を聞いたことがある。
→その話を下の枠に記入してください。

※面もおねがいします。

⑥ ケイタイ、スマホ、タブレット、パソコン、ゲーム機を持っている、使っている人に質問です。

⑥ ケイタイ、スマホ、タブレット、パソコン、ゲーム機はどのぐらい使いますか？

ア) 毎日 () 時間ぐらい。

イ) 週に3~4日ぐらいで、その日は () 時間ぐらい。

ウ) 週に1~2日ぐらいで、その日は () 時間ぐらい。

エ) その他 (具体的にわたく)

⑦ ケイタイ、スマホ、タブレット、パソコン、ゲーム機の使い方、家族の約束はありますか？

ア) 約束はしていない。

イ) 約束している。→どのような約束ですか？下の枠に記入してください。

⑧ ケイタイ、スマホ、タブレット、パソコン、ゲーム機を使う時に気を付けていることはありますか？

ア) 特に気を付けていない。

イ) 気を付けていることがある。→どのようなことですか？下の枠に記入してください。

アンケートは以上です。
ありがとうございました。

親の心配

子育てグループの会合に同席した際、お母さんたちに、子どもがネットを利用していることで気がかりなことを書いてもらった。それを紹介する。

「学校の友だちとかやっていると自分もやらなければ仲間外れになることがあるかもと（心配し）やっているのだから止められないでいる」

「動画の内容（戦うシーンが過激だったり、少しアダルトなものを見たり）の制限が難しい」

「気がついたときに注意するようにしているが、視力の低下が心配。集中しすぎてしまい、どのくらい時間が経ったのかの感覚がわからない様子。時間を決めて、声かけをするようにしている」

「時間を決めても守らないことが多い。タイマー等も使っているが、自分で止めてしまう。手が空いて暇になると、見たがつて落ち着かない事もある。動画の内容が少し過激なことがあり、話合いをしたことがあった。ケータイ→DVD→ケータイ…と、メディアづけになったりする。上の子がしていると下の子の制限がかけづらい」

「特定のゲーム（世界につながっている）を持ってい

る・持っていないで、友だちが決まってくる感じが気になる。我が家の場合、Switchというゲームを持っていないので、持っている子たちとは学校外では遊んでいないし、子どもなかでも遊ぶうとする気が無い。このことが気になる」

親たちの心配の一方で、使う側の子どもたちの意識はどうだろうか。

使うにあたって気をつけていることとして、「使う時間を制限している」「変なサイトに入らないようにしている」「プライバシーは公開しない」などとアンケートに答えている。一方、機器の使い方家族と約束事がないとか特に気をつけずに利用していると答えた子どもたちも半数いる。毎日5時間くらい使っている中学2年生の子は、家族との約束事なし、特に気を付けている事もないと答えている。

どの子ども自分や友だちがトラブルに巻き込まれた事がないことから、親の心配ほど気にすることなく、使っているのだろうか。

各種調査より

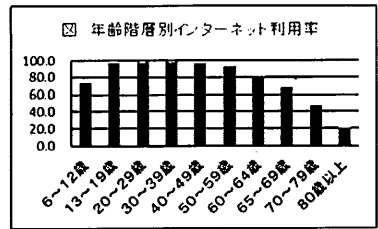
平成30年度通信情報白書によると、各年齢階層別の

インターネット利用率は図の通りである。13歳〜59歳まで利用率は95%を越えているのに対して、60歳後半、70歳代世代の利用率はそれぞれ68%、47%である。インターネット抜きの生活と社会活動は考えられない時代になっているのだろうか。

平成29年度青少年のインターネット

ネット利用環境実態調査によると、平日「2時間以上」インターネットを使っている小学生は約34%、中学生では約56%、高校生になると約76%となる。表1からわかるように、高校生の4人に1人は平日5時間以上インターネット(主にスマホだろうが)を利用している。さらに、15歳以上の男子、16歳以上の女子では平日平均3時間以上インターネットを利用していると記されている。これだけ長時間インターネットを利用し続けられ、心身や学習に影響をあたえるだろうことは容易に予想がつく。

2018年10月24日の新潟日報に、日本で初めてネット依存外来を開設した久里浜医療センター院長樋口進



さんは、11年末から受診者が急増し、初診予約がとることが困難であること。依存患者では、将来設計が狂うことも珍しくないと寄稿している。

「脳トレ」で有名な川島隆太さんは『スマホが学力を破壊する』(集英社新書)のなかで、自身が関わった仙台市での大規模調査の結果を基に、スマホやアプリの悪影響を指摘し、やめるだけで偏差値が10上がると述べている。また、スマホの長時間使用が脳発達に悪影響を及ぼしている可能性も指摘している。

おわりに

これからの社会は、スマホなどが生きていく必需品となるであろう。一方で害や悪の面もある。とりわけ、子どもたちにはその影響を与えたくない。そのためにはどうしたらいいのだろうか。難しい課題である。

(わずみ としお・所員)

表1 インターネットの利用時間

	小学生	中学生	高校生
使っていない	5	2	0.2
30分未満	11.7	4	0.9
30分以上1時間未満	17	10.1	5.6
1時間以上2時間未満	29.5	25.5	17.2
2時間以上3時間未満	17.3	21.2	20.4
3時間以上4時間未満	7.7	14.4	17.4
4時間以上5時間未満	3.3	9.5	10.3
5時間以上	5.1	11.6	26.1
わからない	3.3	1.7	2
平均(分)	97.26	148.65	213.76

資料1 インターネット依存自己評価スケール (K・スケール)

IT先進国の韓国政府が開発した青少年のネット依存をスクリーニングするためのテストです。

I. 採点方法

- 1) 全くあてはまらない: 1点、あてはまらない: 2点、あてはまる: 3点、非常にあてはまる: 4点
- 2) ただし、項目番号9番、10番、13番、14番は、次のように逆に採点する
全くあてはまらない: 4点、あてはまらない: 3点、あてはまる: 2点、非常にあてはまる: 1点

	項 目	点
1	インターネットの使用で、学校の成績や業務実績が落ちた。	
2	インターネットをしている間は、よりいきいきしてくる。	
3	インターネットができないと、どんなことが起きているのか気になってほかのことができない。	
4	“やめなくては”と思いつつもインターネットを続けてしまう。	
5	インターネットをしているために疲れて授業や業務時間に寝る。	
6	インターネットをしていて、計画したことがまともにできなかったことがある。	
7	インターネットをすると気分がよくなり、すぐに興奮する。	
8	インターネットをしているとき、思い通りにならないとイライラしてくる。	
9	インターネットの使用時間をみずから調節することができる。	
10	疲れるくらいインターネットをすることはない。	
11	インターネットができないとそわそわと落ち着かなくなり焦ってくる。	
12	一度インターネットを始めると、最初に心に決めたよりも長時間インターネットをしてしまう。	
13	インターネットをしたとしても、計画したことはきちんとおこなう。	
14	インターネットができなくても、不安ではない。	
15	インターネットの使用を減らさなければならぬといつも考えている。	

II. 総得点および要因別得点

1. 総得点

- 1) ① 1～15番 合計 点
- 1) ② A要因 (1, 5, 6, 10, 13番) 合計 点
- 2) ③ B要因 (3, 8, 11, 14番) 合計 点
- 3) ④ C要因 (4, 9, 12, 15番) 合計 点

依存レベルの判定と対策

1. 高リスク使用者

判定: 総得点が以下に該当するか、または、3つの要因別得点のすべてが以下に該当する場合

1) 中学生

総得点 → 44点以上

要因別得点 → A要因 15点以上、B要因 13点以上、C要因 14点以上

2) 小学生

総得点 → 42点以上

要因別得点 → A要因 14点以上、B要因 13点以上、C要因 13点以上

評価と対策: あなたはインターネット依存傾向が非常に高いです。専門医療機関などにご相談ください。

2. 潜在的リスク使用者

判定: 総得点または要因別得点のいずれかが以下に該当する場合

1) 中学生

総得点 → 41点～43点

要因別得点 → A要因 14点以上、B要因 12点以上、C要因 12点以上

2) 小学生

総得点 → 39点～41点以下

要因別得点 → A要因 13点以上、B要因 12点以上、C要因 12点以上

スマホアンケートから考える

評価と対策: インターネット依存に対する注意が必要です。インターネット依存におちいらないよう節度を持って使用してください。

3. 一般使用者

判定: 総得点および要因別得点のすべてが以下に該当する場合

1) 中高生

総得点 → 40 点以下

要因別得点 → A 要因 13 点以下、B 要因 11 点以下、C 要因 11 点以下

2) 小学生

総得点 → 38 点以下

要因別得点 → A 要因 12 点以下、B 要因 11 点以下、C 要因 11 点以下

資料2 インターネット依存度テスト

アメリカの Kimberly Young 博士によって開発された 20 項目の質問からなるテスト、世界で最もよく使われているテストです。

採点方法 全くない: 1 点 まれにある: 2 点 ときどきある: 3 点 よくある: 4 点 いつもある: 5 点

	項 目	点
1	気がつ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りますか。	
2	インターネットをする時間を増やすために、家庭での仕事や役割をおろそかにすることがあります。	
3	配偶者や友人と過ごすよりも、インターネットを選ぶことがあります。	
4	インターネットで新しい仲間を作ることがあります。	
5	インターネットをしている時間が長くと周りの人から文句を言われたことがあります。	
6	インターネットをしている時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがあります。	
7	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ります。	
8	インターネットのために、仕事の能率や成果が下がったことがあります。	
9	人にインターネットで何をしているのか聞かれたとき防衛的になったり、隠そうとしたことがどれくらいありますか。	
10	日々の生活の心配事から心をそらすためにインターネットで心を静めることがあります。	
11	次にインターネットをするときのことを考えている自分に気がつくことがあります。	
12	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ります。	
13	インターネットをしている最中に誰かに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、大声を出したりする時があります。	
14	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ります。	
15	インターネットをしていないときでもインターネットのことばかり考えていたり、インターネットをしているところを空想したりすることがあります。	
16	インターネットをしているとき「あと数分だけ」と言っている自分に気がつくことがあります。	
17	インターネットをする時間を減らそうとしても、できないことがあります。	
18	インターネットをしていた時間の長さを隠そうとすることがあります。	
19	誰かと外出するより、インターネットを選ぶことがあります。	
20	インターネットをしていないと憂うつになったり、いらいらしたりしても、再開すると嫌な気持ちが消えてしまうことがあります。	

【20~39 点】 平均的なオンライン・ユーザーです。

【40~69 点】 インターネットによる問題があります。インターネットがあなたの生活に与えている影響について、よく考えてみてください。

【70~100 点】 インターネットがあなたの生活に重大な問題をもたらしています。すぐに治療の必要があるでしょう。

資料 1,2 も久里浜医療センターHP による。

資料3 スマートフォン依存尺度

戸田雅裕（和歌山県医科大学）さんが、提案したスマートフォン依存尺度

採点方法 ある：3点 該当する：2点 あまり該当しない：1点 全く該当しない：0点

	項 目	点
1	リアルの会話よりも、スマホでのコミュニケーションの方が楽しい	
2	スマホ以外、特に趣味がない	
3	自分の送ったメールや書き込みに対する返信が遅いことが原因で、相手とトラブルになることがある	
4	スマホをしている最中に話しかけられると、イラッとすることがある	
5	スマホがないと、友人とコミュニケーションがとりにくい	
6	電話や直接話すより、メールの方が本音を言える	
7	現実から逃避するためにスマホを使うことがある	
8	スマホに熱中するあまり、学業や仕事に支障をきたすことがある	
9	スマホに熱中するあまり、その日の予定が狂ってしまうことがある	
10	他にしなければならぬことがあるのに、スマホをしてしまうことがある	
11	スマホのせいで、夜更かしをしてしまったり、寝不足になったりすることがある	
12	スマホを使う時間がだんだん長くなっていくと感じる	
13	夜遅くてもスマホで電話をしてしまう	
14	1日に1時間以上、スマホで電話をする	
15	他人との会話中にスマホを使うことがある	
16	食事中にスマホを使うことがある	
17	人と二人でいるときにスマホを使うことがある	
18	電車やバスの中でスマホを使うことがある	
19	授業中や仕事中にスマホを使うことがある	
20	歩きながらスマホを使うことがある	
21	電話やメールの着信がないか、無意識にスマホを見ることがある	

点数が高いほど、スマホ依存度は高い傾向にある。何点以下なら正常、何点以上なら依存症といった「診断」には使われない。

(参考：https://www.istage.jst.go.jp/article/jjlb/70/3/70_259f.pdf、川島隆太「スマホが学力を破壊する」(集英社新書))

資料4 スマホゲーム依存のセルフチェック

無意識のうちにスマホゲームをプレーしたくなり、目の前のことに集中しにくくなることもある。「のどが渴いたから水を飲みたい」「お腹が空いたからご飯を食べたい」と感じることに似ています。それほど自然に、スマホゲームが気になることはありませんか？ (渴望)
目的もなくスマホを手に取り、なんとなくスマホゲームを始めることがある。スマホゲームをやるべきではない場所や状況で、スマホゲームを始めてしまう。「やる/やらない」「始める/やめる」を自分でコントロールできないことはありませんか？ (コントロール障害)
家にスマホを置き忘れる、仕事の会議中など、スマホゲームができないときに不安やイライラを感じて落ち着かなくなる。プレーできないとそわそわする、めまいがするといった体調の変化を感じ、それを鎮めるために無性にスマホゲームがやりたいと感じることはありませんか？ (禁断症状・離脱症状)
スマホゲームのプレー時間が日に日に延びている。また、短時間のプレーでは満足できない。今までは1、2時間程度で十分に満足できていたプレーが、3時間、4時間、あるいはそれ以上に延びていると感じることはありませんか？ (耐性)
どうしてもスマホゲームをプレーしたいがために、家族や同僚、上司などに嘘をついたり、課金のために借金をしてしまった、などということはありますか？ (生活の中心)
スマホゲームに没頭した結果、仕事でミスを繰り返す、家庭内で口論が絶えない、体調を崩してしまったなど、さまざまな問題の原因が自分のスマホゲームにあることを自覚しているのに、ゲームをプレーし続けてしまうことはありませんか？ (因われ)

6項目中3項目以上該当する場合は、注意が必要。

(引用：樋口進「スマホゲーム依存症」(内外出版社))