

# 都立産業技術高専荒川キャンパスの学生に対する スマートフォン依存傾向の調査とその結果

## Survey of Smartphone Dependency Among College Students in the Arakawa Campus of Tokyo Metropolitan College of Industrial Technology and its Results

齋藤 純一<sup>1)</sup>, 延原 みか子<sup>1)</sup>, 堀 彩加<sup>2)</sup>

Jun-ichi Saito<sup>1)</sup>, Mikako Nobuhara<sup>1)</sup>, Ayaka Hori<sup>2)</sup>

**Abstract** : This study conducted a survey on smartphone dependency using an online questionnaire for first to third year college students in the Arakawa Campus of Tokyo Metropolitan College. Questions were formulated to assess two factors: smartphone-based Internet addiction tendency and an unsettled state of mind. In summary, the tendency of the students to be dependent on smartphones was weaker than we hypothesized, although a small number of students exhibited high levels of dependency. These findings indicate that awareness of this tendency is a good opportunity for students. Moreover, teachers can benefit from the results of the survey as reference for improving the daily habits of students in terms of using smartphones through lifestyle guidance.

**Keywords** : Game Dependency, Smartphone, SNS Dependency

### 1. はじめに

2019年12月より新型コロナウイルス感染症の感染拡大が始まり、感染症まん延防止のため翌2020年4月から東京都では緊急事態措置が発出された。大学や高等専門学校等には休業要請がなされ、東京都立産業技術高等専門学校（以下、本校）もご多分に漏れず2020年度当初から休業となった。そして2020年5月に入ってからインターネットを通じての遠隔授業が本校にて開始され、対面授業が行われた期間をはさみながら2021年度まで遠隔授業は続いた。

我々は、上記遠隔授業において本校学生が主にスマートフォンを用いていたことを後の対面授業の際に知った。コロナ禍以前より、我々は過度にスマートフォンを使用している学生を本校にて見かけることが多かった。今回の本校休業期間および分散登校（遠隔授業）を行った期間の長さを考慮すると、コロナ禍前に比べスマートフォンを過度に使用する学生の人数は増えたのではないかと我々は危惧した。

実際、東京都都民安全推進本部が2021年2月24日から3月1日までに行なった、家庭における青少年のスマートフォン等の利用等に関する調査の報告書[1]によると「（インターネットの）利用時間は1日にどれくらい増えましたか」という問いに対し、高校生の子どもの持つ親の82.0%が「1時間以上」と回答している。その中で「2時間以上」と回答した保護者は全体の44.4%と半数近くあり、「3時間以上」の回答でも全体の27.1%と、調査対象の高校生の子どもの持つ保護者全体の1/4を超える。なおこの調査では、都内在住の小学生・中学生・高校生にスマートフォン等を持たせている保護者2000名を対象に調査を行っており、うち、高校生の保護者は500名となっている。

東京都の調査ではこのほかに、インターネット利用の際の「どのようなルールを守れなかったのですか」という問いには、高校生の保護者の62.5%が「許可された時間を超えて使用しない」を回答している。さらに、インターネットの利用時間が増えた人に対する「どのようなトラブルが増えましたか」という問いに、高校生の保護者の71.4%が「注意しても、長時間使用するようになった」と回答した。この回答の多さから、インターネットへの依存が疑われる高校生が増えているのではと考えられる。

ここで次のことに注意する。前述の回答「インターネットの利用時間が増えた」についてはあくまで保護者の回答であり、実際の使用時間は異なることも考えられる。そこで中学生・高校生を対象とした調査を行いその結果をまとめたものとして、中高生のインターネット利用白書[2]の内容についても参考にする。この白書は2020年4月から12月末日までにGoogleが中学生5835名・高校生9722名を対象に行なった調査の結果をまとめたものであり、2021年2月に発表された。

この白書によると「インターネットやアプリを平日（学校がある日）にどれくらい使いますか」という問いに高校生の91%が「1時間以上」と回答している。そのうち「3時間以上」と回答したのは高校生全体の43%と半数近くいる。この結果と前述の東京

1)東京都立産業技術高等専門学校ものづくり工学科, 荒川キャンパス一般科 2)同荒川キャンパス保健室

都の調査結果を考慮すると、高校生は我々が想像する以上にスマートフォンを長時間使用するようになった可能性が高い。なお、以上の調査結果は主にインターネットの利用に関することであり、スマートフォンの利用とはあまり関係ないのでは、と思われるかもしれないが、前述の東京都の調査および Google による調査に次に挙げるようなものがそれぞれあった。

東京都の調査では、「あなたのお子さんに、現在所有（お子さん専用のもので購入、譲渡したもの）させている機器を選んでください」という選択肢問題に対し「スマートフォン」を選んだ高校生の保護者は95.6%にも上るとしている。このことから、高校生においてはスマートフォンを通してのインターネット利用が多いと考えてよいだろう。さらにGoogleの調査では、「インターネットにおけるトラブルの中から、あなたが経験したことがあるもの」を選ぶ問いに対し「スマートフォン・タブレット・パソコンを使う時間が長くなり日常生活に支障が出た」を選んだ高校生は女子が33%、男子が43%で、選択肢の中で一番多いという結果があり、全体の1/3を超える高校生がスマートフォン等の使用時間が長くなったことを自覚している。なお、スマートフォン等を使用する時間が長くなり日常生活に支障が出ている高校生の人数が少なくないことは、特筆すべきであろう。まさに依存を連想させる結果であるといえる。

以上のような調査結果があったことから、我々は本校の学生を対象としてスマートフォン依存に関する調査を行うことにした。ここでの「スマートフォン依存」とは、「スマートフォンの使用を続けることで昼夜逆転する、成績が著しく下がるなど様々な問題が起きているにも関わらず使用をやめられない、または、スマートフォンが使用できない状況が続くとイライラし落ち着かなくなるなど、精神的に依存してしまう状態」と定義する。スマートフォンの使用内容としては、スマートフォンを通じたインターネット利用、特にSNSへのアクセスやオンラインゲームの使用、またはオフラインでのゲームアプリの利用などが主に挙げられる。ゲーム依存については世界保健機関（WHO）が国際疾病分類の改訂で2019年に「ゲーム障害」を精神疾患の嗜癖行動障害の1つに位置付けているが、ゲームだけではなくSNSやアプリへ依存する場合もあると考え、今回我々は上記のスマートフォン依存に関する調査を行うこととした。

調査方法については次の第2節で詳しく述べる。今回の調査では、低学年の学生ほど自制ができないだろうという考えがあり、第1学年から第3学年までの学生全員を調査の対象とした。調査結果は第3節で詳しく述べ、依存傾向の度合いについても合わせて述べる。

## 2. 本校学生へのスマートフォン依存に関する調査の方法

前節の終わりに述べた通り、スマートフォン依存に関する調査は第1学年から第3学年の学生全員（休学中の学生を除く）を対象とした。本校荒川キャンパスでは506名の学生が対象となった。調査はアンケートの形式で38個の設問に対し4つの選択肢から1つを選んで答えるものとなっている。38個の設問の内容については黒川らの論文[3]を参考にした。38個は非常に多めの設問数であるが、それら設問は黒川らの論文の中で統計学的に有効であることを示しており、38個の設問すべてを使用することとした。なお黒川らはこの38個の設問を用いて得た調査データに対し因子分析を行い、設問自体を次に挙げるような4つの因子に分類している。

まず第1因子として「スマートフォンを使用していないときはイライラする」など中毒性のある情緒問題を引き起こすかどうかを見ることのできる設問16個を情緒因子と定めた。次に第2因子として「スマートフォン使用をやめようと思っても行動に移せない」ことを明示する設問9個を統制不全因子とした。第3因子に「実生活を犠牲にしてもスマートフォンを優先させる」ことを明示する設問9個をスマートフォン誘因因子、そして第4因子に「SNSによって承認を求めようとする」ことを明示する設問4個を承認欲求因子とした。設問の具体的な内容はこの拙論文の最後の節に、前述の因子ごとにまとめて順に記す。

回答については、すべての設問に対し「非常に当てはまる」「まあまあ当てはまる」「あまり当てはまらない」「全く当てはまらない」の4つの選択肢の中から1つ選ばせることとした。各選択肢には点数の重み付けがなされており「非常に当てはまる」を最大値の4点として、以下1点ずつ減り「全く当てはまらない」を1点としている。すべての設問に回答した後、選んだ選択肢による点数を合計し、その点数の値によって回答した学生の依存傾向の度合いを計るようとした。

アンケートはインターネットを通じてWebブラウザ上で実施した。その理由として、以下のことが挙げられる。

まず、アンケート調査実施における我々教職員の負担を減らすため、である。アンケート用紙を用いての実施では、まず各クラスの担任にHR等での実施を依頼し、実施後は担任の先生方から用紙を回収し、回収した500枚強の用紙からデータを収集し分析する、といったように多くの教員にアンケート実施の協力をお願いする上に回収後のデータ収集も手間がかかると予想される。今回実施したWebブラウザ上のアンケートでは、まずアンケートの概要とQRコードを記した掲示プリントを各教室に貼り、担任の先生方を通じてアンケートを行うよう学生に伝え、学生はQRコードを読み取った先にあるWebサイトに自身の学年・クラス・出席番号を入力し38個の設問に答える、といった流れであった。アンケート用紙を用いた場合と比較すれば、担任の先生方にかかる負担は少ない。データの収集についても、学生がWebブラウザ上ですべての設問に答えた時点でサーバ上にデータが蓄積されるので、手間はかからない。アンケートに答えた学生のデータは1つのエクセルファイルに記録されるので、収集後のデータ分析についても比較的簡単に行えるようにした。なお、今回のアンケートには自作のWebアプリケーションを用いている。

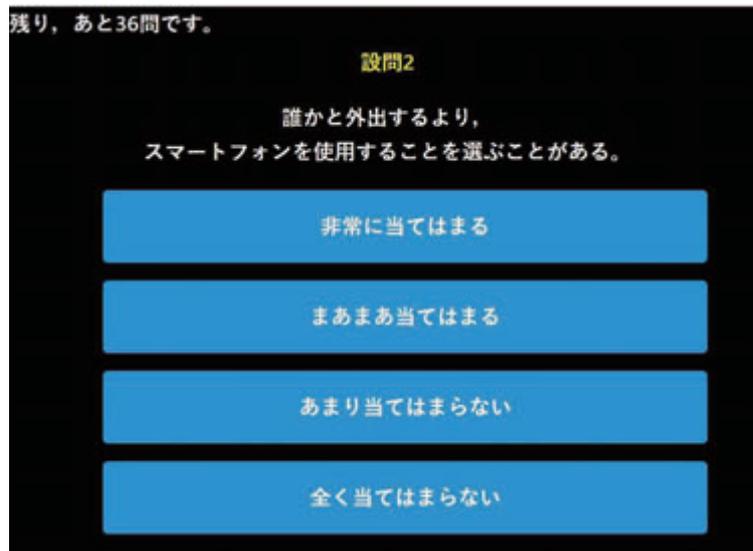


図1 アンケートで使用した Web アプリケーションの画面

もうひとつは、調査対象である学生から確実に正確な回答を得るため、である。今回のアンケートでは設問数が 38 個と非常に多く、アンケート用紙を作成してみたところ（文字の大きさにもよるが）裏表 1 枚だけでは収まらない分量であった。これではアンケート用紙を配布された学生が回答を面倒に感じる事が予想され、少なくない数の学生がすべての設問に「非常に当てはまる」を回答、または逆にすべて「全く当てはまらない」を回答することが十二分に考えられた。今回のアンケートに使用した Web アプリケーションでは、回答を飽きさせないための工夫を施した。例えば設問は 1 問ずつ動きを付けて表示し、テンポよく回答できるようにした。また画面左上部に「残り、あと〇問です」と残りの設問数を表示し、終了時が前もって分かるようにした。具体的には図 1 をご参照されたい。さらに、すべての設問を回答した後は、選んだ回答による合計点に応じたパーセンテージを表示し、その大きさに応じたコメントも表示した。表示したコメントは以下の 4 通りである。なお、カッコ内はそのコメントを表示する基準となるパーセンテージを記した。

- ・あまり依存はしていないようですね いままでの生活を維持してください（40%以下）
- ・ちょっと依存してますね・・・スマートフォンの使用をもう少し控えましょう（40%超から 60%まで）
- ・だいぶ依存してますね・・・スマートフォンを使わずに他の娯楽を楽しみましょう（60%超から 75%まで）
- ・まずいですね・・・・一度、スマートフォンを手放したほうが良いと思われまます（75%超）

基準となるパーセンテージを上記のように定めた理由は、次の第 3 節で述べる。

最後に、アンケートを実施した期間については、荒川キャンパスでは 2021 年 7 月 15 日から 9 月 30 日であった。7 月の中旬から始めた理由は、学生主事や協力していただく担任の先生方への趣旨説明およびアンケート実施方法の検討に時間をかけたことと、アンケートで使用した Web アプリケーションの開発に時間がかかったことによる。9 月 30 日までとした理由は、設問数が 38 個と多いことから学生に急かせずゆっくり回答をさせるためということと、単に夏季休業期間（7 月 22 日から 9 月 6 日まで）を挟んだことによるものである。

### 3. 荒川キャンパスでのアンケート調査の結果と学生の依存傾向の度合い

前節の最後に述べた通り、アンケート調査は 9 月 30 日まで行った。30 日終了の時点で回答数は 405 であった。調査対象の荒川キャンパスの学生数は当初 506 名であったが、スマートフォンを持っていない学生が 2 名いると判明したため 504 名となった。それゆえ回答率は 80.4%となり比較的高い数値が得られた。しかしながらこの調査の趣旨は調査対象学生 504 名全員のスマートフォン依存傾向を調べることであるゆえ、全員の回答を得ることが望ましい。そこで Web 上で回答をしていない学生に対し、10 月中に紙ベースでの調査を行った。ただし前節でも述べた通り 38 問すべてを 1 枚の紙にまとめることはできないので、前節で説明した 4 つの因子のうち 2 つの因子「統制不全因子」と「スマートフォン誘因因子」に属する 18 個の設問を 1 枚の紙にまとめ、アンケート用紙として配布し回答を促した。上記 2 つの因子に属する設問を選択した理由は次の通りである。

黒川らの論文に記された調査結果によると、この 2 つの因子に属する設問に対する回答者の合計点は「休日 1 日あたりのスマートフォン使用時間」とある程度の正の相関関係がある旨が記されていた。つまり、この 2 つの因子に属する設問に回答した学生の合計点数が高ければ、その学生はスマートフォンを休日に長時間使用している可能性があり、依存傾向の度合いが高いといえるだろうと考えたのである。

Web 上での回答をしていない学生が多いクラスの担任の先生方のご協力もあり、アンケート用紙での回答数は 10 月終了時で 55 となった。Web 上での回答数と合わせると 460 であり、全体の 91.3%となった。この数値であれば本校荒川キャンパスでの学生のスマートフォン依存傾向の度合いがおおよそ把握できると考え、得られたデータの分析を開始した。

今回の調査で得られたデータの分析結果を述べる前に、まずは依存傾向の度合いに関して定義をしておく。前節で説明した通り設問の回答は 4 つの選択肢からなりそれぞれ点数の重み付けを行っている。すべての設問に「非常に当てはまる」を回答した場合、4 点×38 問=152 点となる。この点数を取った回答者を「依存傾向の度合い（以下、依存度）が 100%である」というように定める。次に、すべての設問に「まあまあ当てはまる」を答えた場合は依存度が 75%となるが、75%より大きい値を取れば「まあまあ当てはまる」以外に「非常に当てはまる」を 1 つ以上回答していることになる。ゆえに「依存度が非常に高い」といえるパーセンテージとなることから前節の最後に示したようなコメントを Web 上でのアンケート終了後に表示するようにした。また、すべて「あまり当てはまらない」を回答した場合の依存度は 50%となるが、50%を超えれば「まあまあ当てはまる」または「非常に当てはまる」を 1 つ以上回答していることになり依存を疑われる結果となる。依存度が 60%以上となれば少なくとも「まあまあ当てはまる」を 16 個以上、または「非常に当てはまる」を 8 つ以上回答していることから、60%を「依存度が高い」といえる 1 つの区切りの値とした。そして、50%を中央に挟んだ 40%より大きく 60%以下の区間の値を「少々依存が疑われる」といえるパーセンテージとし、40%以下の値は「ほぼ依存をしていない」といえるパーセンテージと定めた。なお、以上の定め方は今回我々が独自に定めたものであることを念のため記しておく。

以下から分析結果を述べる。まず Web 上での全回答について、38 個の設問の回答に重み付けした点数の合計の平均値 (Mean) ・標準偏差 (SD) ・中央値 (Med) は次の表 1 の通りとなった。

対象学生	Mean	SD	Med
全体	71.28	20.89	72
第 1 学年	70.57	20.55	71.5
第 2 学年	73.74	20.62	76
第 3 学年	69.08	21.26	66

表 1 回答に重み付けした点数の合計の平均値・標準偏差・中央値

依存度で表すと、いずれも平均値は 45%から 48%の間、中央値も 43%から 50%の間となり、どの学年も全体的には少々依存を疑われるような値となった。ただ標準偏差が比較的大きな値であることから、依存度が非常に高い学生数が少ない可能性もある。そこで依存度が 75% (点数の合計が 114) 以上の学生の人数を調べてみると第 1 学年で 3 名、第 2 学年で 4 名、第 3 学年で 4 名の計 11 名いることが分かった。この中には依存度が 80%以上となる学生が 7 名、そのうち 90%以上が 6 名であった。なお、この 6 名のうち 1 名が 100%であったが、この学生はあえて 100%とした (すべての回答を「非常に当てはまる」とした) 疑いもあることを注記しておく。

次に Web 上での回答とアンケート用紙での回答を合わせた 460 個のデータの分析結果について述べる。前述の通りアンケート用紙には「統制不全因子」と「スマートフォン誘因因子」に属する 18 個の設問のみでそれに関する回答のみ得られていることから、以下では Web 上での回答も上記 2 因子に関する回答に限定しアンケート用紙による回答と合わせて分析の対象とする。

「統制不全因子」9 問および「スマートフォン誘因因子」9 問のそれぞれの回答に重み付けされた点数の平均値・標準偏差は次の表 2 の通りである。

因子	Mean	SD
統制不全因子	2.21	1.04
スマートフォン誘因因子	2.06	1.01

表 2 2 つの因子に関する回答に重み付けされた点数の平均値・標準偏差

平均値は 2 を超えており、調査対象の学生は各因子の各設問に対し「あまり当てはまらない」寄りの回答をしている様子がうかがえる。そこで 2 つの因子に関する回答の、学生ごとのそれぞれの平均値を求め階級幅 0.25 の度数分布表を作成した。そのヒストグラムが図 2 と図 3 である。なお、「2 つの因子に関する回答の、学生ごとのそれぞれの平均値」の平均値および標準偏差の値は表 2 にある値と同じである。また中央値については、「統制不全因子」が 2.22, 「スマートフォン誘因因子」が 2.00 であった。

「統制不全因子」に関する質問では図 2 を見ると分かる通り、9 個の設問に対し「全く当てはまらない」寄りの回答 (平均値が 1 から 1.25 の間) の学生数が一番多く 80 名強であり、また「全く当てはまらない」か「あまり当てはまらない」のどちらかのみ回答 (平均値が 2 未満) の学生数が 200 名弱となった。同様に「スマートフォン誘因因子」に関する質問でも 9 個の設問に対して、図 3

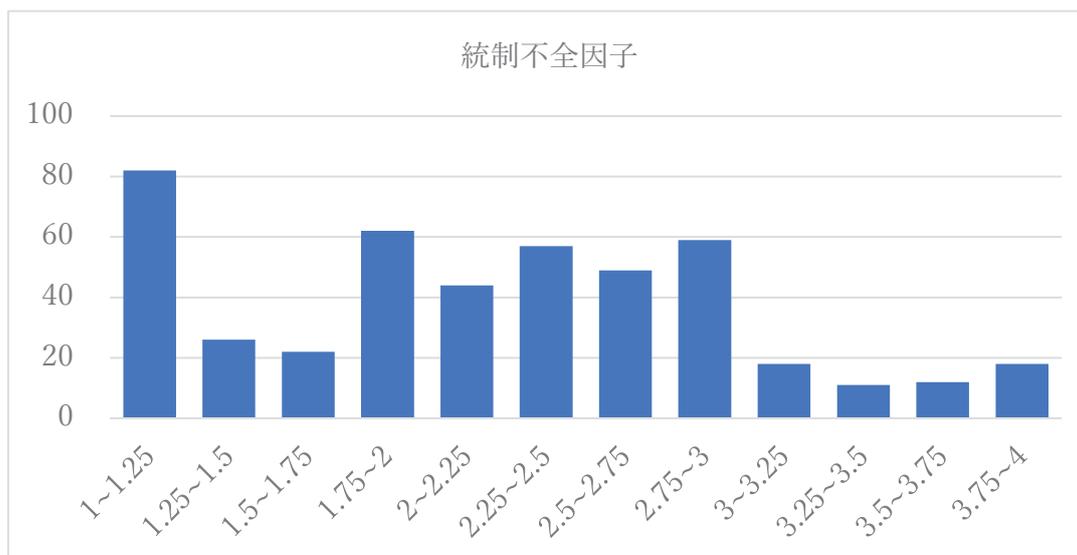


図2 統制不全因子に関する回答の学生ごとの平均値をまとめたヒストグラム（縦軸は学生数）

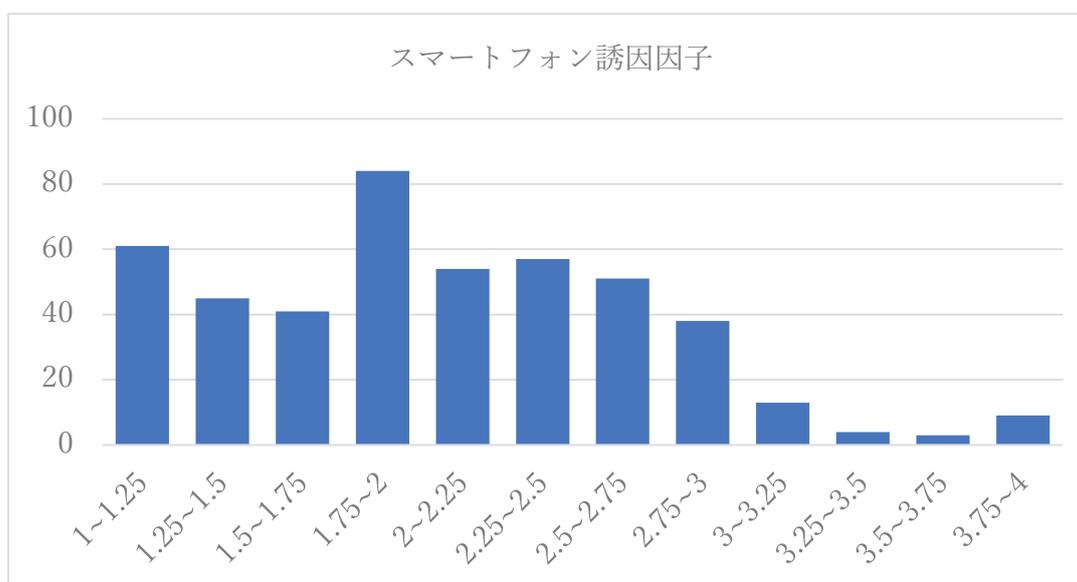


図3 スマートフォン誘因因子に関する回答の学生ごとの平均値をまとめたヒストグラム（縦軸は学生数）

から「全く当てはまらない」か「あまり当てはまらない」のどちらかのみ回答（平均値が2未満）の学生数が全体の約半数となった。これらのことから本校荒川キャンパスの第1学年から第3学年までの学生の約半数は、我々が定めた依存度の値からすれば「少々依存を疑われる」または「ほぼ依存をしていない」といえるだろう。さらに2つの因子に関する設問に対し回答の平均値が2.5未満であった学生はそれぞれ300名弱または340名強で全体の64%または74%ほどであった。このことから、調査対象全体の7割ほどが「依存度が高い」とまではいえない学生であると考えられる。

しかしながら、逆に3割ほどの学生が「依存度が高い」可能性があることになり、この数は決して少なくない。さらには図2と図3から分かる通り、回答の平均値が3から3.75になるまでは学生人数が減っているが、3.75を超えたとたん増えている。このこともあり、平均値が3を超える学生は「統制不全因子」では12%強、「スマートフォン誘因因子」では7%弱となった。その中で2つの因子とも平均値が3を超える学生は27名（全体の約6%）であった。このうちWeb上でアンケートを回答した学生の、38個の設問に対する回答に重み付けされた点数の合計点を確認すると、いずれの学生も114点を超えていた。つまり前述の27名の学生は、我々が定めたところの「依存度が非常に高い」学生であるといっていよう。学生相談室として、この27名の学生にはスマートフォン依存に関する簡単な指導を行った。指導の内容については次の節で述べる。

この節の最後に、Web上で行ったアンケートの38個の設問において、回答に重み付けされた点数の平均値が大きかった設問について述べる。全405名分の、回答に重み付けられた点数の平均値が2.5を超えた、つまり「まあまあ当てはまる」寄りの回答が多かった設問は以下の2つである。

- ・一度スマートフォンを使い始めると、最初に心に決めたよりも長時間スマートフォンを使用してしまう（平均値 2.52）
- ・気がつくと、思っていたより長い時間スマートフォンを使用していることがある（平均値 2.53）

調査対象の半数以上の学生が、自分が思うよりもスマートフォンを使ってしまう、と気にしている様子が分かる結果である。

#### 4. 「依存度が非常に高い」学生への指導について

前節で述べた「依存度が非常に高い」と考えられる学生 27 名には、スマートフォンに過度に依存していることへの自覚を促すような指導を行った。具体的には以下の通りである。

- (1) 我々の目の前でアンケート用紙によるアンケート 18 問に対する回答を再度行った
- (2) スマートフォンの機能を用いて「休日のスマートフォン使用時間」の確認を行った

(1) のアンケート用紙は前節で説明した 2 つの因子「統制不全因子」と「スマートフォン誘因因子」に関する設問を記したものである。そのアンケート用紙に目の前で学生に回答を選ばせ「まあまあ当てはまる」や「非常に当てはまる」を選ぶたびに依存度が高い可能性があることを伝えた。(2) については、iPhone であればスクリーンタイム機能、Android 端末であればデジタル・ウェルビーイング機能を用いて、最近の休日におけるスマートフォンの使用時間を表示させ、今後はその時間よりも短い使用時間にするよう促した。なお、前記の機能はあらかじめ設定しておく必要があり、設定をしていない場合には使用時間の確認ができない。今回の指導にて前記機能の設定をしていなかった学生についてはその場で設定させ、今後は使用時間を確認しながらスマートフォンを使用するよう促した。

指導した 27 名の学生の、休日でのスマートフォン使用時間の平均値・中央値・最大値 (Max) ・最小値 (Min) は以下の通りである。

Mean	Med	Max	Min
約 9 時間 20 分	10 時間 30 分	20 時間 0 分	1 時間 30 分

表 3 休日でのスマートフォン使用時間の平均値・中央値・最大値・最小値

平均値・中央値いずれも、第 1 節で述べた東京都や Google の調査結果にある平均使用時間よりもはるかに長い時間となった。今回のアンケート調査によって、まさに依存度が非常に高い学生があぶりだされたような形となっている。なお、最小値が 1 時間 30 分と常識範囲内の短い時間となっているが、この回答をした学生にその理由を聞いてみたところ次のように答えた。

「最初（指導を受ける前）の Web 上でのアンケートでは依存度が高いという結果が出てしまったので、それ以降は心がけてスマートフォンを長い時間使用しないようにした。」

数は少ないが、アンケート調査そのものが自覚を促すきっかけとなった例であった。

#### 5. おわりに

今回のアンケート調査は、率直に回答した学生にとっては非常に有意義なものとなったと我々は考えるが、率直に回答した学生がどの程度いるかと問われれば不明と言わざるを得ない。なぜならば、読解力のある学生であれば「どのように回答すれば依存度が低いという判定ができるか」が設問の内容から分かってしまうからである。設問の内容や調査方法など、学生に対し率直に回答させるための工夫がさらに必要だと我々は考える。

なお、設問中にある「スマートフォン」の単語がすべて「ゲーム」だったら依存度は高かったかもしれない、という学生が何名かいた。次回は設問中にある「スマートフォン」の言葉をすべて「ゲーム」に置き換え、ゲーム依存に関するアンケートとして調査を行うと、異なった結果が得られるかもしれない。

いずれにしても、今回のようなアンケート調査を行うことは学生のためになるだけでなく、教職員による学生への生活指導の向上にも繋がると考えられるため、今後も継続して行っていくことを希望する。

## 6. 謝辞

今回のアンケート調査の準備にご協力いただいた本校荒川キャンパスのスクールカウンセラーの先生方、ならびにアンケート実施およびデータ分析後の学生指導にご協力をいただいた第1学年から第3学年までの担任の先生方には、深甚なる感謝の意を表します。

## 7. 補足・アンケート調査で使用了設問の内容

(情緒因子)

- 1) スマートフォンを使用している時は何ともないが、スマートフォンを使用していない時はイライラしたり、憂うつな気持ちになったりする
- 2) 誰かと外出するより、スマートフォンを使用することを選ぶことがある
- 3) スマートフォンを使用すると気分がよくなり、すぐに興奮する
- 4) スマートフォンを使用していないときでも、スマートフォンのことを考えてぼんやりしたり、スマートフォンを使用しているところを空想したりすることがある
- 5) スマートフォンのためなら、いくらお金を使ってもよい
- 6) 毎月10日くらいにはスマートフォンの通信量の制限を受けることが多い
- 7) スマートフォンを使用している時、思い通りにならないとイライラしてくる
- 8) スマートフォンを使用している時間や回数を、人に隠そうとすることがある
- 9) スマートフォンが使用できないとそわそわと落ち着かなくなり、焦ってくる
- 10) スマートフォンを使用しているために授業中に寝てしまう
- 11) スマートフォンが無いと、どんなことが起きているのかが気になって他のことができない
- 12) 自分の身近にスマートフォンが無いと落ち着かないことがある
- 13) スマートフォンを家に置き忘れると、通学途中でも家に戻る
- 14) スマートフォンでやり取りしている時、相手からの返信が遅いとイライラすることがある
- 15) 友だちからのメッセージが気になりスマートフォンを常に確認している
- 16) スマートフォンが圏外になると、不安になる

(統制不全因子)

- 17) “やめなくては”と思いながら、いつもスマートフォンを使い続けてしまう
- 18) スマートフォンの使用を減らさなければならないといつも考えている
- 19) スマートフォンを使用する時間や回数を減らそうとしても、できないことがある
- 20) 一度スマートフォンを使い始めると、最初に心に決めたよりも長時間スマートフォンを使用してしまう
- 21) スマートフォンを使用していて、計画したことがまともにできなかったことがある
- 22) スマートフォンを使用する時間や回数を減らそうとしたことがある
- 23) スマートフォンを使用しているとき「あと数分だけ」と自分で言い訳していることがある
- 24) スマートフォンの使用で、学校の成績が落ちた
- 25) スマートフォンが原因で、勉強に悪影響が出ることもある

(スマートフォン誘因因子)

- 26) 他にやらなければならないことがあっても、まず先にスマートフォンでソーシャルメディア (LINE (ライン) , Twitter (ツイッター) など) やメールをチェックすることがある
- 27) スマートフォンのない生活は、退屈で、むなしく、わびしいだろうと不安に思うことがある
- 28) 気がつけば、また次のスマートフォン使用を楽しみにしていることがある
- 29) 夜遅くまでスマートフォンを使用することが原因で、睡眠時間が短くなることもある
- 30) 気がつくと、思っていたより長い時間スマートフォンを使用していることがある
- 31) スマートフォン上のメッセージにはすぐに返信する
- 32) 日々の生活の問題から気をそらすために、スマートフォンの使用で時間を過ごすことがある
- 33) スマートフォンを長く使用していたために、家の手伝いをおろそかにすることがある
- 34) 人にスマートフォンで何をしているのか聞かれたとき、言い訳をしたり、隠そうとしたりすることがある

(承認要求因子)

- 35) 料理や風景など自分が撮影した写真などをインスタグラム等でたくさん公開する

- 36) 友人・交際相手など自分が撮影した写真などをInstagram等でたくさん公開する
- 37) 「いいね」を押されないと寂しく感じる
- 38) ネットで知り合った人とオフラインで出会ったことがある

## 参考文献

- [1] 東京都都民安全推進本部, 家庭における青少年のスマートフォン等の利用等に関する調査報告書, <https://www.tomin-anzen.metro.tokyo.lg.jp/chian/tyosa-keikaku/sumaho-tyosa/index.html>, 2021
- [2] Google, 中高生インターネット利用白書 2021, <http://goo.gl/whitepaper-students2021>, 2021
- [3] 黒川雅幸, 本庄勝, 三島浩路, 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 第45巻第2号, pp.85-97, 2020