

# 大学生のネット依存・ゲーム依存・SNS 依存に関する考察 —アンケート調査結果に基づいて—

符 儒徳<sup>\*1</sup>

現代社会において、インターネットの普及は私たちの生活に大きな影響を及ぼしており、特に中高生や大学生はネット依存に陥るリスクが高いと見なされている。この依存が個人の生活やメンタルヘルスに及ぼす影響、さらにその評価方法については、多くの研究が行われている。本稿では、先行研究を参考にしながら、日本人学生と留学生を対象にネット依存度、ゲーム依存度、SNS 依存度に関する自己記入式のアンケート調査を実施し、得られたデータを基にグループ化を行い、クロス集計表を作成した。連関係数や相関係数を算出することにより、これらの依存の関連性や相互関係を考察し、現在抱えている課題に対する対策についても言及した。

## ..... キーワード .....

大学生、ネット依存度、ゲーム依存度、SNS 依存度、アンケート調査

## 1. はじめに

インターネットの普及は、現代社会に生きる私たちの生活様式に大きな影響を与えている。インターネットの利用が制限されにくくなつた結果、生活上のさまざまな問題を引き起こすインターネット依存（以下「ネット依存」と称する）<sup>(1)</sup>が顕著になっている。特に、中高生や大学生はこの依存状態に陥りやすいとされている（Kraut et al. 2002）。本稿では、ネット依存に関連する問題について考察する。

2012 年の調査によると、中高生の約 52 万人がインターネット依存の疑いがあると推定されている（e.g. 中山 2015）。また、その 6 割には睡眠の質に問題があり、2 割には寝つきの悪い傾向も見受けられたと報告されている。この調査結果の

報道を機に、若者のネット依存が今日の社会問題の一つとして位置づけられるようになった（e.g. 土井 2018）。さらに、厚生労働省の研究班が 2017 年に行った調査では、ネット依存が疑われる中高生の数は 93 万人に達し、2012 年から倍増していることが示された（e.g. 増田ほか 2023 : p. 543）。

ネット依存は日本国内にとどまらず、世界各国で一定の存在が確認されている（e.g. 河邊 2019 : pp. 23-24, 五十嵐 2021 : p. 12）。このように、国際的に見てもネットやゲームへの依存は深刻な問題となっており、2019 年には世界保健機関（WHO）がゲーム障害<sup>(2)</sup>を国際疾病分類（International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems : ICD-11）に追加することを決定した（e.g. 増田ほか 2023 : p. 543）。このことは、依存症が単なる個人の問題ではなく、社会全体に影響を及ぼす重要な課題であることを示している。

そこで、ネット依存は個人の生活や精神的健康にどのような影響を与えるのか、またその依存度

2024 年 12 月 19 日受理

A Study on Internet, Game, and SNS Addictions among College Students : Based on Survey Findings

\*1 FU Ru-De

開智国際大学 国際教養学部

をどのように評価するかについては多くの調査研究が発表されている。特に、2010年代初頭に登場したLINE(e.g. 村田2017)などのSNS(Social Networking Service)や、スマートフォンの急速な普及により、SNSやオンラインゲームの利用が増加する中で、これらのサービスへの依存が懸念されている。SNSなどの依存的な利用がもたらす深刻な社会的および健康面での問題に焦点を当てた研究発表は多数存在する(e.g. 阪東ほか2015, 中山2015, 神戸ほか2016, 片山ほか2016, 川原2017, 二宮2017, 桂ほか2018, 橋元2018, 森川ほか2019, 久保ほか2019, 川原2020, 中原ほか2023)。また、アタッチメントスタイル(e.g. NHK 2024/5/4)や居場所感、アパシー傾向がネット依存傾向に与える影響についても研究が行われている(川原2019, 川原2020)。

実証的研究に基づく50篇以上の論文を抽出し分析した小寺(2014)によれば、日本国内におけるネット依存は、国外の状況と同様に、その定義や用語の使用が曖昧であることが明らかになった。また、ネット依存に関しては、依然として診断基準が確立されていない(e.g. 河邊2019:p.23)。

実際、インターネットの過剰使用を評価するために、自記式のスクリーニングテストが利用されている。代表的なものには、Young(1998)が作成した診断質問票(Diagnostic Questionnaire:DQ)やインターネット依存度テスト(Internet Addiction Test:IAT)が含まれている。特にIATはよく使用されているようである(e.g. 河邊2019, 五十嵐2021)。指標に関しては、Young(1998)の尺度に加え、自由回答から生成された項目を含む独自の尺度が開発されている(e.g. 河井ほか2011, 鶴田ほか2014, 鶴田ほか2023)。さらに、日本においては「インターネット依存」の概念に関する検討が不十分であり、言葉だけが広まっている可能性が指摘されている(e.g. 小寺2014)。

このため、本稿では、先行研究を考慮しつつ、文系大学における大学生(日本人学生と留学生)のネット依存度、ゲーム依存度およびSNS依存度について実施したアンケート調査の結果を報告し、これらの関連性を検証する。具体的には、集

計データを基に、「依存度」または「依存傾向得点」(e.g. 森川ほか2019)に基づくグループ分けを行い、連関係数や相関係数を計算することで、これらの依存度に関する相関の有無及びその強さを検討する。これらの結果を踏まえ、ネット依存の課題とその対策についても考察する。

以下では、「ネット依存のメカニズム」「SNS依存・ネット依存・ゲーム依存への関心度と関連論文数」「アンケート調査研究について」「データ解析とネット依存度・ゲーム依存度・SNS依存度の比較」「考察と課題」を、順を追って述べる。

## 2. ネット依存のメカニズム

### 2.1. 病気としての定義

五十嵐(2021:pp.11-12)によれば、1990年代後半からネットの長時間使用が世界的に問題となり依存に関する議論が始まった。精神医学的な問題として、最初に取り組んだのがYoungで「インターネットに過度に没入するあまり使用できないと苛立ちを感じ、対人関係や日常生活に弊害が生じているにも関わらずインターネットに精神的に嗜癖してしまう状態」と定義し、1998年にインターネット依存度テスト(Internet addiction test:IAT)を用いた診断基準を発表した。2013年にはDSM-5の今後の研究のための病態の一つにインターネットゲーム障害(Internet gaming disorder:IGD)が取り上げられた。さらに2018年には世界保健機構がゲーム障害を認定し、ICD-11で採用することを決定した(五十嵐2021)。

### 2.2. 脳の「報酬系」

米国の心理学者であるYoung(1998)が用い始めた「ネット依存」という概念は、ギャンブル依存の概念を参考に作られたものである。精神医学の領域では、依存の概念はアルコールや薬物などの物質依存を中心に構成されており、ギャンブルなどの非物質への依存は「嗜癖行動」などと呼ばれてきた。物質関連障害においては、物質によってその手段は異なるものの、物理的に脳の

「報酬系」と呼ばれる回路が活性化され、快感がもたらされることによって依存が促進されるというメカニズムが明らかにされている（松本 2022）。

ネット依存（インターネットゲーム障害を含む）についてはこれらのメカニズムはまだ明確にされていないが、前述の通り DSM-5 では「今後の研究のための病態」として、ネット依存と近縁の「インターネットゲーム障害」が紹介されており、精神医学の領域での関心の高まりがうかがわれる。松本（2018）によれば、薬物依存症（物質関連障害）の特徴は、耐性と離脱が形成されるという体質変化である「身体依存」にあるのではなく、薬物によって報酬系が活性化し、快感が得られるということを学習した結果、思考や活動の多くの部分が薬物摂取に関連するものへと変化していく「精神依存」にある。報酬系の活性化は、必ずしも薬物などの物質によって直接引き起こされなくとも、賞賛や達成感が得られることでドーパミンが多量に分泌された場合にも起こるとされる。ギャンブル依存などはこれに関係すると考えられている（村澤 2022）。

また、増田ほか（2023）によると、暴力的ゲームは子どもの攻撃行動に強く関与しており、それは暴力場面を見るより実際にするほうが攻撃性を高める。さらにゲームをしているとき、興奮ホルモンであるドーパミンが線条体から通常の2倍以上分泌されていることも報告されている（e.g. 増田ほか 2023 : p. 553）。しかし、ドーパミンは神経伝達物質の一つであり、ドーパミンニューロンの機能異常は、小児期では自閉症などの神経疾患に、高齢者においてはパーキンソン病などの神経筋疾患の発症に関わるという（千葉ほか 2022）。

### 2.3. 承認欲求

ネットへの依存度を測ろうとするとき、世界で広く利用されているのは、Young（1998）がギャンブル依存や薬物依存の診断基準を元に開発した尺度である。この尺度は基本的に快楽型の依存を想定して設計されているため、その要素が大きいコンテンツ系の依存については、この尺度が有効

であろう。しかし、現代の日本の若者の多くが陥りがちなのは「つながり依存」のほうである（e.g. 土井 2018）。しかも、リアルな関係を円滑に保つためにこそ、ネットが駆使されている。快楽型の依存を前提に作られた Young の依存尺度は、不安型である日本の若年層のネット依存度を探るにはそぐわない（土井 2018 : p. 17）。

若者たちの間では、インターネットは仮想現実としてではなく拡張現実として利用される。人工的な情報でこの現実環境を補強したものが拡張現実である。

土井（2018）は、これらを踏まえて、ネット依存に至る背景として承認欲求<sup>(3)</sup>について次のように述べている。「ネット依存についても、ネットという装置の特性から考えるのではなく、それを駆使する人間の心性から理解する必要があるだろう。（中略）つねに誰かとつながっていないと不安でしかたがない。つねに周囲から認められていないと耐えがたく、その関係から外されることに恐怖さえ覚えてしまう。LINE の利用実態に端的に表われているこのような人間関係に対するこだわりの強さは、今日の社会状況の反映であり、そこから生ずる承認欲求の強さの発露だからである。」（土井 2018 : p. 17）。

また、正木（2018）は、「いいね」の機能を『白雪姫』の女王の鏡が果たす役割にたとえている。

「とても直接的な形で「誰かがわたしを賞賛してくれている」という感覚が持てる。こうして多くのひとから肯定的な反応を受けとることで自己評価があがる。「いいね」がいくつついたか」や「フォロワー数が何人になったか」など、承認の基準がこれほどわかりやすいものはない。また、「いいね」をもらうだけでなく、他のひとの投稿にも多くの「いいね」をする。心から「これはいい」と思って「いいね」するだけでなく、誰かに気を遣ったり、思いやったりする結果「いいね」をすることもあるようだ。（中略）SNS もまた相互承認的な側面がある。」（正木 2018 : p. 41）。

さらに、承認欲求とソーシャルメディア使用傾向の関連性を調査した加納（2019）によると、承認欲求の高い者は Twitter（現 X）や Instagram

を利用する傾向にあり、低い者は利用しない。しかも、承認欲求の高い者はスマートフォン等に常時接続している傾向があるという（加納2019）。

### 3. SNS依存・ネット依存・ゲーム依存への関心度と関連論文数

#### 3.1. SNS依存・ネット依存・ゲーム依存への関心度

ここで、符（2024）に倣って、「Googleトレンド」を用いて、「SNS依存」「ネット依存」「ゲーム依存」の検索を行い、その結果をグラフで示す。調査期間は2004年1月1日～2024年8月13日である。

図表1に示されているように、「ネット依存」は2004年から安定して一定の関心を集めており、特に2005年1月にピークに達している。その後、検索数は少しずつ減少しているが、再び2013年頃から増加傾向を示している。「ゲーム依存」の検索数は特に2018年以降に顕著に増加しており、2020年以降は特に高い水準を維持している。これはスマートフォンやオンラインゲームの普及と関連している可能性がある。「SNS依存」の検索数は2004年から2011年まではほとんどゼロであったが、2012年以降に急速に増加し始めている。特に2016年以降は安定した検索数を維持しており、2023年には一定の関心が続いている。

特定の時期の特徴として、2005年1月は「ネット依存」と「ゲーム依存」の両方で特に高い検索数を記録している。また、2013年8月は「ネット依存」の検索数が他の月に比べて非常に高い値を示している。2018年～2020年にかけて、「ゲーム依存」の検索数が大幅に増加しており、これは前述の通り、2018年に世界保健機関がゲーム障害を認定し、ICD-11に採用することを決定した影響と考えられる。また、ゲーム依存に関する報道やメディアの注目が集まったことも要因となっている可能性がある。

関連性については、「SNS依存」と「ネット依存」は、時期によっては同時に検索数が増加する傾向が見られるが、特に大きな変動は見られない。一

方で、「ゲーム依存」は特定の時期に急激な増加が見られるため、こちらは他の2つのトレンドとは異なる動きをしている。

このように、社会のデジタル化やスマートフォンの普及に伴い、SNSやゲーム、ネット依存に対する関心が高まっていることがわかる。また、それぞれの依存に関する問題は時期ごとに日本社会から異なる関心を集めていることがわかる。

#### 3.2. J-STAGEによるSNS依存・ネット依存・ゲーム依存の論文数

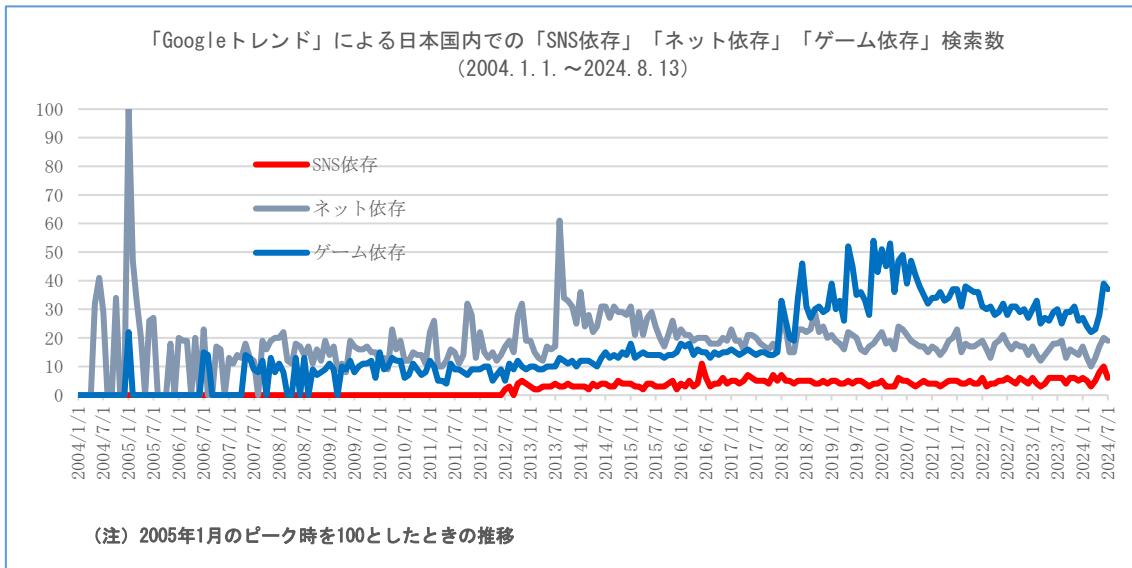
学術研究について、J-STAGE（科学技術情報発信・流通総合システム）を用いて「SNS依存」「ネット依存」と「ゲーム依存」というワードで検索した結果は図表2である。いずれも「査読あり」と「査読なし」を含んでいる。

図表2に示されているように、「ネット依存」は2004年から安定した数の論文が発表されており、2014年以降大幅に増加し、2023年に60件でピークに達し、2024年以降も依然として多くの論文が発表されている。また、「ゲーム依存」は2005年に初めて論文が発表され、年々増加傾向にあり、特に2020年以降、論文数が急激に増加し、2022年には46件、2023年には40件となり、依然として注目されている。さらに、「SNS依存」は2008年に初めて論文が発表され、その後は増減を繰り返しつつ、2023年にピーク（12件）を迎えていることがわかる。

このように、2004年～2010年の期間は「ネット依存」が主に研究されており、「SNS依存」や「ゲーム依存」に関する研究はほとんど見られないが、2011年～2013年においては「ゲーム依存」に関する研究が徐々に増加し始め、2014年～2020年は「ネット依存」に関する研究が著しく増加し、「SNS依存」と「ゲーム依存」も一定の研究対象となっていることが見受けられる。さらに、2021年～2024年の期間は、「ネット依存」と「ゲーム依存」に関する研究がピークに達し、「SNS依存」に関する研究も増加していることがわかる。しかし、「SNS依存」は2014年頃から研究が始まり、2023年にかけて増加しているが、依存研究の中で

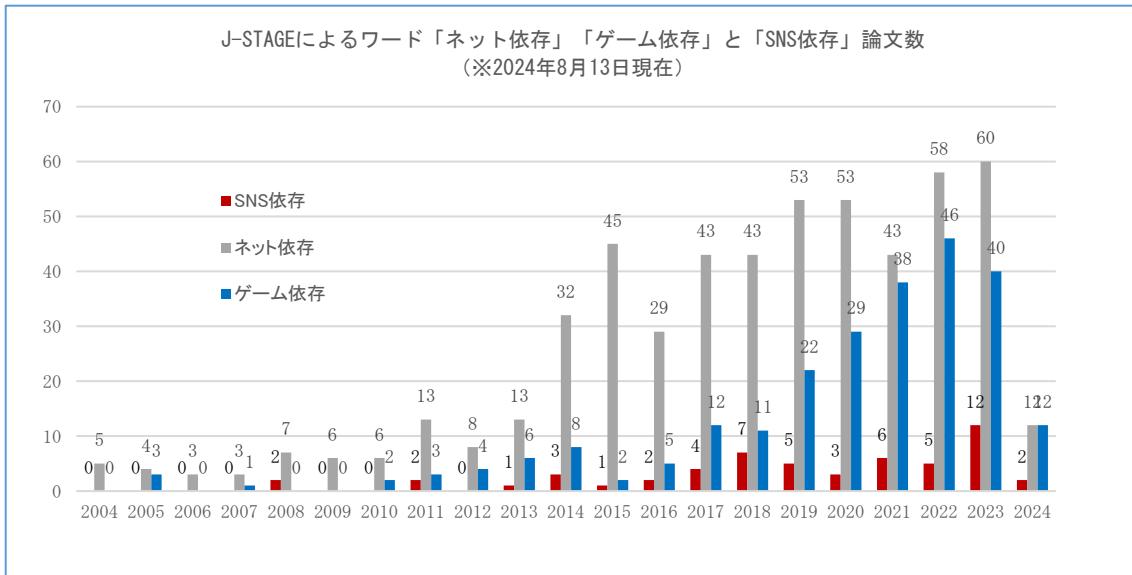
は最も件数が少ないカテゴリである。

図表1. 「Googleトレンド」による日本国内での「SNS依存」「ネット依存」「ゲーム依存」検索数(2004.1.1～2024.8.13)



（出典）筆者作成。

図表2. J-STAGEによるワード「ネット依存」「ゲーム依存」と「SNS依存」論文数（※2024年8月13日現在）



（出典）筆者作成。

つまり、日本の学術界において「ネット依存」が最も研究されている依存テーマであり、特に2014年以降、急速に研究が進んでいることがわかる。「ゲーム依存」については、特に2020年以降に関心が高まっている一方で、「SNS依存」は増加

傾向はあるものの、他の2つと比べると研究論文数は少ないことがわかる。今後の動向も注視する必要があろう。

## 4. アンケート調査研究について

### 4.1. アンケート調査の概要

アンケート調査の際に、「インターネット依存度テスト」(五十嵐 2021 : p. 432 表 1 インターネット依存度テスト), 「ゲーム依存尺度」(五十嵐 2021 : p. 432 表 2 インターネット・ゲーム障害の DSM-5 の診断基準), 「SNS 依存尺度」(河井ほか

2011 : p. 266 図表 1 SNS X 依存尺度) を参考にして、アンケート設問を作成した(図表 3 ~ 図表 5 を参照)。

なお、アンケートに臨む際、SNS やゲームの利用にパソコンやスマートフォンを使用する場合は、インターネット利用とは別に考える旨の説明を行った。

図表 3. インターネット依存度テスト

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疎かにすることがありますか。
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か。
4	インターネットで新しい仲間を作ることがありますか。
5	インターネットをしている時間が長いと、周りの人から文句を言われたことがありますか。
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か。
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か。
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か。
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できますか。
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か。
12	インターネットの無い生活は、退屈でむなしく、つまらないものだらうと恐ろしく思うことがありますか。
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ことができますか。
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できますか。
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できますか。
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か。
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か。
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できますか。
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か。
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か。

(出典) 五十嵐 2021 : p. 432 表 1 より筆者作成.

図表4. ゲーム依存尺度

1	ネット・ゲームに夢中である
2	取り上げられた時に離脱症状ができる
3	費やす時間が増大している
4	やめようと思ってもやめられない
5	ネット・ゲーム以外への関心がなくなる
6	しきりによくないと分かっているが続けてしまう
7	ネット・ゲームの使用について嘘をついたことがある
8	嫌な気持ち（不安や罪悪感）から逃げるためにネット・ゲームを使用する
9	ネット・ゲーム参加のために教育や雇用の機会、友人関係を失ったことがある

(出典) 五十嵐 2021 : p. 432 より筆者作成。

図表5. SNS 依存尺度

1	もともと予定していたより長時間 SNS を利用してしまう
2	SNS を利用していない時も、SNS のことを考えてしまう
3	SNS 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、落ち込んだり、いらっしゃしたりする
4	SNS の利用時間を減らそうとしても、失敗してしまう
5	ますます長時間 SNS を利用しないと満足できなくなっている
6	落ち込んだり不安やストレスを感じたとき、逃避や気晴らしに SNS を利用している
7	SNS の利用が原因で家族や友人との関係が悪化している
8	SNS を利用している時間や熱中している度合いについて、ごまかしたりウンをついたことがある

(出典) 河井ほか 2011 : p. 266 より筆者作成。

#### 4.2. 回答者の属性

今回の調査対象、実施時期などは以下の通りで

ある。

調査対象：開智国際大学の学生

調査時期：2024年7月16日～2024年7月19日（4日間）

調査方法：情報関連科目的授業（※）でインターネットによる配布・回収（Google フォーム利用）

調査対象の学部：2学部（教育学部、国際教養学部）

回答数：89人

（※）1年次開講の共通科目：情報機器の操作I／ICTの活用I、情報処理概論／データ処理概論；2年次開講の専門科目：経営情報論、情報システム論。

図表6. 回答者の属性（N=89）

学部	人数	比率
教育学部	52	58.4%
国際教養学部	37	41.6%
合計	89	100.0%
性別	人数	比率
男	45	50.6%
女	44	49.4%
合計	89	100.0%
学年	人数	比率
1年生	53	59.6%
2年生	17	19.1%
3年生	12	13.5%
4年生	7	7.9%
合計	89	100.0%
年齢	人数	比率
10歳代	56	62.9%
20歳代	30	33.7%
30歳代	1	1.1%
その他	2	2.2%
合計	89	100.0%
	人数	比率
日本人学生	68	76.4%
留学生	21	23.6%
合計	89	100.0%

(出典) 筆者作成。

回答者のうち、無回答のものを分析対象から除外することにしたが、該当者がいなかった。ゆえにサンプル数は89となった。

回答者の属性は、図表6（学部別、日本人学生と留学生）である。教育学部は日本人学生のみで、国際教養学部の数値は日本人学生と留学生を含

んでいる。図表6に示されているように、76.4%が日本人学生である。また、約6割(59.6%)は1年生である。

## 5. データ解析とネット依存度・ゲーム依存度・SNS依存度の比較

### 5.1. 配点とグループ分けについて

前述の通り、インターネットの過剰使用の状態を把握するために、よく用いられているのは Young (1998) が開発した「インターネット依存度テスト」(IAT) である(e.g. 河邊 2019, 五十嵐 2021)。IAT は 20 項目からなる自己記入式質問紙であり、それぞれ「まったくない(1点)」から「いつもある(5点)」を選択して合計 20~100 点までの間に配点され、得点が高いほど依存傾向が強くなる

(Young, 1998)。Young の原版は総得点により 3 つのタイプに分けており、70 点以上を最もインターネットを問題使用しているとする addicted, 40~69 点を possibly-addicted, 39 点以下は平均的なインターネット使用者と考え non-addicted としている。また、河邊 (2019: p. 23) によれば、最近の研究では 50 点以上をインターネットの問題使用群とし、インターネット依存を 2 群で分ける手法も使われているという。

本稿では、五十嵐 (2021) に倣い、図表3に示されている 20 項目に対して、「全くない(1点)、まれに(2点)、ときどき(3点)、よく(4点)、いつも(5点)」とし、その合計点(総得点)により「20~39点:問題なし、40~69点:中リスク、70~100点:高リスク」とした。

また、前述の通り、2013 年には DSM-5 の今後の研究のための病態の一つにインターネットゲーム障害 (Internet Gaming Disorder: IGD) が取り上げられた (e.g. 五十嵐 2021: p. 12 表 2, 増田ほか 2023: p. 544 Table 1)。図表4に示されている 9 項目に対して、五十嵐 (2021: p. 12) は「12か月の間に上記 5 項目あるいはそれ以上があてはある場合に診断される」と述べているが、しかし、本稿では「あてはまる」を「5 点」、「あてはまらない」を「0 点」という方式で点数化し、その合

計点を計算した。また、増田ほか(2023)と同じく、インターネットゲーム(以下「ゲーム」と称する)には、オンライン通信を利用するゲーム機やスマートフォン、タブレットでのゲームも含まれる。

同様に、図表5に示されている 8 項目についても「該当する(5点)、該当しない(0点)」の形式で評価し、総得点を計算した。ちなみに、河井ほか (2011) は図表5の 8 項目のうち 5 項目以上が該当する場合を“依存者”と定義している。

なお、通常であれば、図表4や図表5の各項目について「はい」「いいえ」の形式で依存度を評価するだけでも十分と考えられるが、本研究では得点化することで独自性を持たせ、相関分析を可能にするため、この手法を採用した。

これらの合計点(総得点)を計算し、グラフで示すと、図表7のような結果となった。

IAT の重症度分類では、「20~39 点: 問題なし」(non-addicted) が 17 人 (19.1%), 「40~69 点: 中リスク」(possibly-addicted) が 55 人 (61.8%), 「70~100 点: 高リスク」(addicted) が 17 人 (19.1%) であった。

また、図表8はエクセル (Excel) の「分析ツール」<sup>(4)</sup>機能を用いて求めたものである。IAT の平均合計点は  $53.0 \pm 17.6$  であった(図表8)。

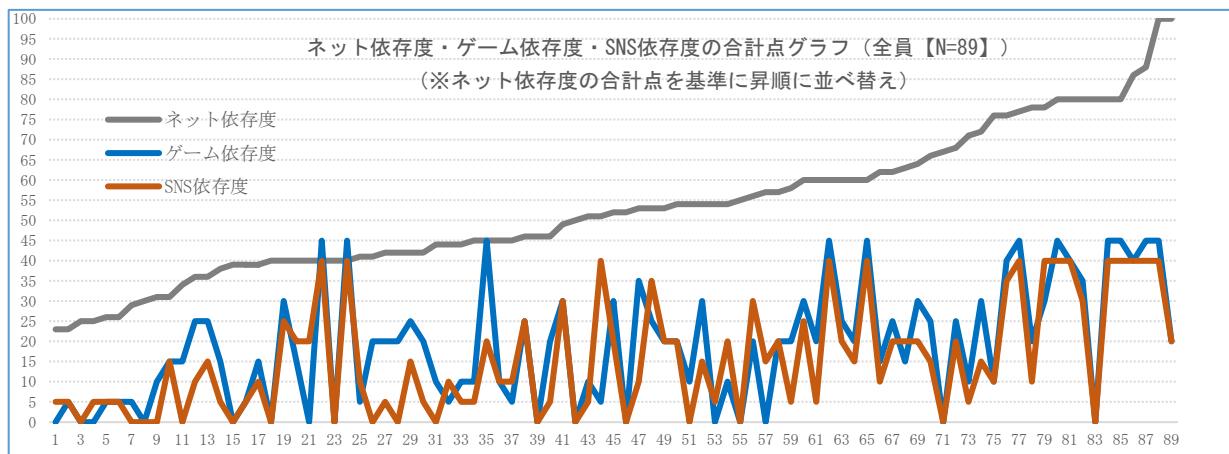
図表8に示されているように、「ネット依存度」と「ゲーム依存度」や「SNS 依存度」のデータに有意差を認めた( $p$  値が 0.00 で 5%以下)。また、それぞれには中程度の相関があることが示されている。一方、有意水準 10%でさえ差を認めなかった「ゲーム依存度」と「SNS 依存度」であるが、その関連については「強い関連がある」(相関係数が 0.80) が示唆された。

ネット依存度の合計点を基準に昇順に並べた結果を示した図表7の通り、ネット依存度、ゲーム依存度、SNS 依存度の間には単純な直線的な関係は存在しない。ゲーム依存度と SNS 依存度の数値は、ネット依存度の違いによって多様化しており、ネット依存度の分布は比較的分散しているため、特定の法則性は見受けられない。これらの要因は、さまざまな要素に影響される可能性が高いと考えられる。

ネット依存度とゲーム依存度の関係においては、明確な正負の相関を見出すことは難しい。ネット依存度が異なる場合、ゲーム依存度の数値は大きく変動し、安定した傾向を示さない。また、ネット依存度とSNS 依存度の間にも明確な相関関

係は確認できない。さらに、ゲーム依存とSNS 依存の関係も不明瞭であり、ゲーム依存とSNS 依存の数値が近いデータポイントが存在するものの、全体として安定した相関は見られないことが否めない。

図表7. ネット依存度・ゲーム依存度・SNS 依存度の合計点グラフ（全員【N=89】）（※ネット依存度の合計点を基準に昇順に並べ替え）



（出典）筆者作成。

図表8. ネット依存度・ゲーム依存度・SNS 依存度における相関と p 値（個数：N=89）

	合計	平均	分散	相関	p 値
ネット 依存度	4721	53.04	310.27	0.52	0.0%
ゲーム 依存度	1680	18.88	216.34		
	合計	平均	分散	相関	p 値
ネット 依存度	4721	53.04	310.27	0.55	0.0%
SNS 依 存度	1380	15.51	191.50		
	合計	平均	分散	相関	p 値
ゲーム 依存度	1680	18.88	216.34	0.80	11.7%
SNS 依 存度	1380	15.51	191.50		

（出典）筆者作成。

このように、ネット依存度、ゲーム依存度、SNS 依存度の間に複雑な関係を示しており、明らかな単一の傾向や相関関係は見られない。このことはネットやゲームおよびSNSへの依存のレベルは複数の要因に影響され、個人差が大きいことを示唆している。これらの依存度の関係をより深く理解するために、クロス集計表を作成し、より多くの変数を導入して分析する。

## 5.2. ネット・ゲーム・SNS の依存関係

「インターネット依存度テスト」と同様に、「ゲーム依存尺度」および「SNS 依存尺度」についても、各合計点に基づき「0～14 点：問題なし、15～24 点：中リスク、25 点～：高リスク」の 3 タイプに分けた。各タイプの水準を対象に  $\chi^2$  値と p 値を求め、 $\chi^2$  検定により独立性の検定を行った。さらに関連性を検討するために、連関係数<sup>(5)</sup>（クラメールの r 値）<sup>(6)</sup>と相関係数 (R) を求めた（図表9～図表11）。

図表9では、ネット依存度とゲーム依存度の関係が示されており、両者の間には、異なる相関パ

ターンが存在することが明らかになった。特に、「問題なし」とされる群では強い逆相関が観察される一方で、「高リスク」とされる群では強い正の相関が確認されている。 $\chi^2$  値 (14.34) は、群間における依存度の差が統計的に有意であることを示している。また、連関係数（クラメールの r 値）が 0.28 であることから、相関は弱いもの一定の関連性があることが示唆されている。

図表 9. ネット依存度とゲーム依存度のクロス集計表（全員 [N=89]）

全員 [N=89]		ネット依存度（平均53.04）			
		問題なし (20~39)	中リスク (40~69)	高リスク (70~100)	合計
ゲーム依存度 (平均18.88)	問題なし (0~14)	11	21	3	35
	中リスク (15~24)	4	15	2	21
	高リスク (25~45)	2	19	12	33
	合計	17	55	17	89
相関係数 (R)		-0.93	-0.27	0.85	
$\chi^2$ 値 (最右側)		5.72	0.43	8.19	14.34
連関係数（クラメールのr値）		0.28			
p値		0.6%			≤5%

(出典) 筆者作成.

図表 10. ネット依存度とSNS依存度のクロス集計表（全員 [N=89]）

全員 [N=89]		ネット依存度（平均53.04）			
		問題なし (20~39)	中リスク (40~69)	高リスク (70~100)	合計
SNS依存度 (平均15.51)	問題なし (0~14)	15	26	4	45
	中リスク (15~24)	2	18	2	22
	高リスク (25~40)	0	11	11	22
	合計	17	55	17	89
相関係数 (R)		-0.92	-1.00	0.75	
$\chi^2$ 値 (最右側)		10.13	2.04	14.61	26.78
連関係数（クラメールのr値）		0.39			
p値		0.0%			≤5%

(出典) 筆者作成.

図表 11. ゲーム依存度とSNS依存度のクロス集計表（全員 [N=89]）

全員 [N=89]		ゲーム依存度（平均18.88）			
		問題なし (0~14)	中リスク (15~24)	高リスク (25~45)	合計
SNS依存度 (平均15.51)	問題なし (0~14)	31	12	2	45
	中リスク (15~24)	3	8	11	22
	高リスク (25~40)	1	1	20	22
	合計	35	21	33	89
相関係数 (R)		-0.89	-0.99	1.00	
$\chi^2$ 値 (最右側)		20.46	5.08	31.11	56.65
連関係数（クラメールのr値）		0.56			
p値		0.0%			≤5%

(出典) 筆者作成.

さらに、p 値が 0.6% であるため、有意水準が 5% 以下であり、これらの結果は統計的に有意であることがわかる。

図表 10 では、ネット依存度と SNS 依存度の関係が示されており、両者の間には強い逆相関と正の相関が存在することが明らかになった。特に、「中リスク」とされる群では完全な逆相関が見られる一方で、「高リスク」とされる群では強い正の相関が確認されている。 $\chi^2$  値 (26.78) は、群間における依存度の差が統計的に有意であることを示している。また、連関係数（クラメールの r 値）が 0.39 であることから、中程度の相関を示しており、SNS 依存度とネット依存度には一定の関連性があることが示唆されている。さらに、p 値が 0.0% であるため、有意水準が 5% 以下であり、これらの結果は統計的に非常に有意であることがわかる。

図表 11 では、ゲーム依存度と SNS 依存度の関係が示されており、両者の間には強い逆相関と正の相関が存在することが明らかになった。特に、「高リスク」とされる群では完全な正の相関が確認されている。 $\chi^2$  値 (56.65) は高く、群間における依存度の差が統計的に有意であることを示している。また、連関係数（クラメールの r 値）が 0.56 であることから、相当に強い相関を示しており、SNS 依存度とゲーム依存度には一定の関連性があることが示唆されている。さらに、p 値が 0.0% であるため、有意水準が 5% 以下であり、これらの結果は統計的に非常に有意であることがわかる。

以上により、ネットやゲームおよび SNS への依存は互いに関連していることが明らかになった。

### 5.3. ネット依存度・ゲーム依存度・SNS 依存度の比較（全員・日本人学生・1年生）

図表 6（回答者の属性）に示されているように、全員 89 名 (N=89) のうち、日本人学生が 68 名 (N=68)、1 年生が 53 名 (N=53) であった。全員 (N=89) と同様に、日本人学生 (N=68) および 1 年生 (N=53) に対しても、図表 9～図表 11 に示さ

れているようなクロス集計表を作成し、グループ分けを行ったところ、図表 12 (指標)、図表 13 と図表 14 (人数) に示されている結果を得た。

図表 12、図表 13 と図表 14 では、全員 (N=89)、日本人学生 (N=68)、1 年生 (N=53) の 3 グループを対象とされており、ネット依存度、ゲーム依存度、

SNS 依存度については、同様のリスクレベル分類、すなわち、「問題なし」、「中リスク」、「高リスク」が用いられている。特定のグループについては異なるリスクレベルの下でのネット依存度、ゲーム依存度、SNS 依存度に対応する人数と相関係数 (R) が示されている。

図表 12. ネット依存度・ゲーム依存度・SNS 依存度に関する指標の比較 (全員・日本人学生・1 年生)

		ネット依存度とゲーム依存度 (図表 8 参照)				ネット依存度とSNS依存度 (図表 9 参照)				ゲーム依存度とSNS依存度 (図表 10 参照)			
「全員」 [N=89]	相関係数 (R)	-0.93	-0.27	0.85		-0.92	-1.00	0.75		-0.89	-0.99	1.00	
	$\chi^2$ 値 (最右側)	5.72	0.43	8.19	14.34	10.13	2.04	14.61	26.78	20.46	5.08	31.11	56.65
	クラメールのr値	0.28				0.39				0.56			
	p 値	0.6%			≤5%	0.0%			≤5%	0.0%			≤5%
「日本人学生」 [N=68]	相関係数 (R)	-0.89	0.96	0.83		-0.92	-0.98	0.63		-0.90	-1.00	1.00	
	$\chi^2$ 値 (最右側)	6.96	1.09	3.54	11.59	8.60	2.49	11.71	22.80	17.00	3.47	23.22	43.69
	クラメールのr値	0.29				0.41				0.57			
	p 値	2.1%			≤5%	0.0%			≤5%	0.0%			≤5%
「1年生」 [N=53]	相関係数 (R)	-0.90	-0.68	0.78		-0.91	-0.99	0.64		-0.89	-0.99	0.98	
	$\chi^2$ 値 (最右側)	2.19	0.94	6.11	9.24	3.42	4.11	15.20	22.74	10.81	4.72	20.43	35.960
	クラメールのr値	0.30				0.46				0.58			
	p 値	5.5%				0.0%			≤5%	0.0%			≤5%

(出典) 筆者作成.

図表 12 で、ネット依存度、ゲーム依存度、SNS 依存度の相関係数 (R) が、それぞれ異なるリスクレベルのもとで正負の値を示しており、3 者間のより複雑な関係がうかがえる。例えば、全員、日本人学生、1 年生の表では、「問題なし」レベルや「中リスク」レベルではネット依存度やゲーム依存度と SNS 依存度の相関係数 (R) は殆どがマイナスであるが、「高リスク」ではプラスが見られる。

また、図表 13 と図表 14 では、各依存度の具体的な人数の分布には、リスクレベルごとに違いがある。例えば、ネット依存度の場合、全員のグラフでは、「問題なし」レベルの人数が 17 人 (19.1%) であったのに対し、日本人学生と 1 年生のグラフでは、それぞれ 15 人 (22.1%) と 7 人 (13.2%) であった。逆に、ネット依存度の「高リスク」レベルの人数は全員が 17 人 (19.1%)、日本人学生が 14 人 (20.6%)、1 年生が 14 人 (26.4%) であった。

このように、相関係数 (R) は、グループ間、依存レベル間で異なっており、グループ間のネット依存、ゲーム依存、SNS 依存の関係の複雑さ、多様さを反映している。例えば、全員の高リスクレベ

ルでのネット依存度とゲーム依存度の相関係数は 0.85 であるが、このレベルでの相関係数は日本人学生で 0.83、1 年生で 0.78 であった。

以上により、ネット依存、ゲーム依存、SNS 依存の特徴やグループ間の違いが示されるとともに、これらの依存関係の複雑さが反映されている。これらの図表の分析を通じて、異なるグループのインターネット利用行動とリスク状況をより良く理解することができ、また対策を策定するための参考となるだろう。

## 6. 考察と課題

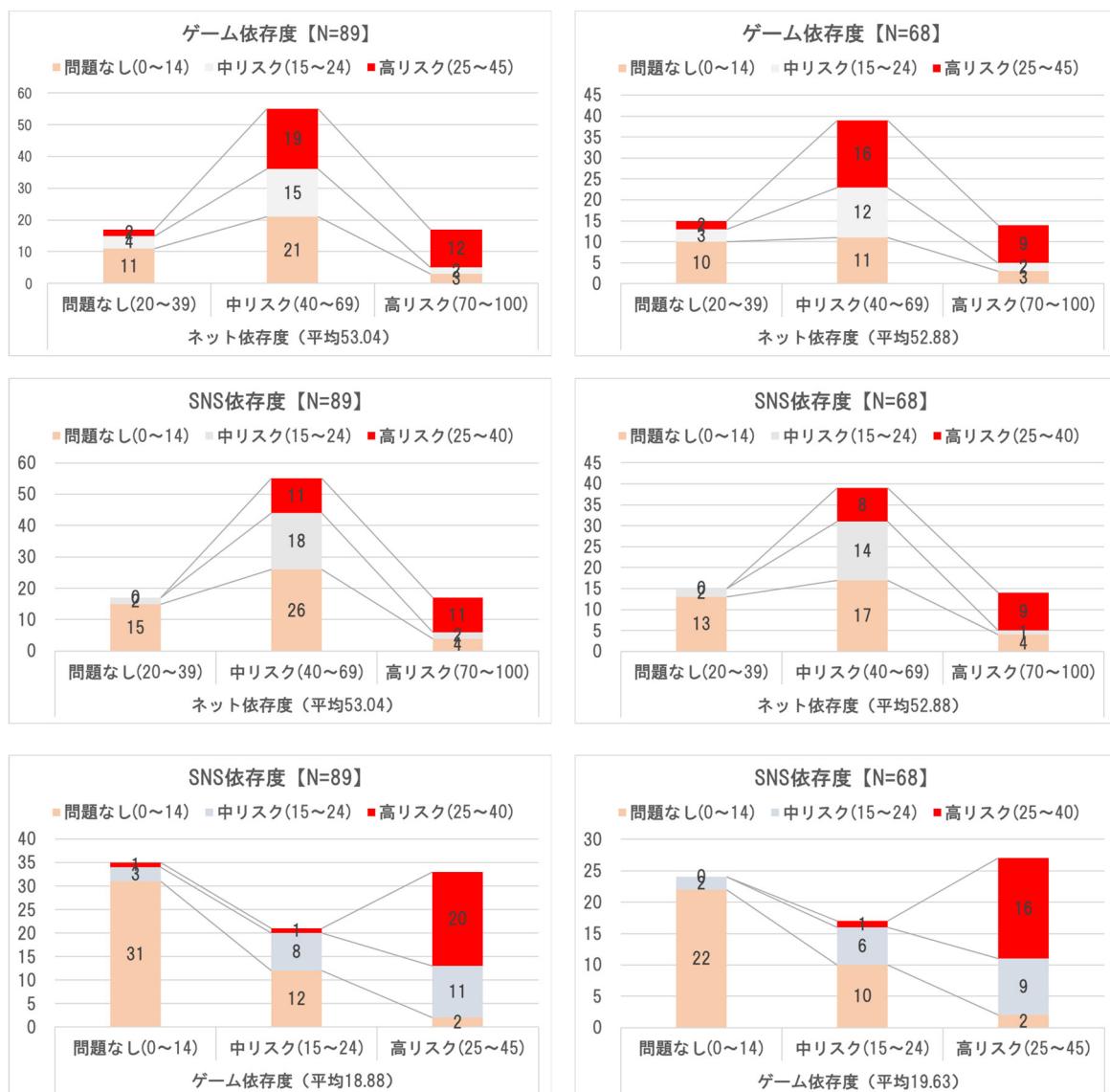
### 6.1. 日本国と学術界における関心度と関連論文数

日本国内において「ネット依存」、「ゲーム依存」、「SNS 依存」に関する関心が高まっていることがわかる (図表 1)。「ネット依存」は 2004 年から安定した関心を集めており、特に 2005 年 1 月にピークを迎えた。その後は徐々に関心が減少したものの、2013 年から再び増加傾向にある。一方、「ゲ

ーム依存」は2018年以降、特に顕著な関心の高まりを見せており、2020年以降は高水準を維持している。これは、スマートフォンやオンラインゲームの普及と無関係ではないと考えられる。また、「SNS 依存」は2004年から2011年まではほとんど関心を集めていなかったが、2012年以降急速に

増加し、特に2016年以降は安定した検索数が続いている。また、「SNS 依存」と「ネット依存」は時期によって同時に検索数が増加する傾向があるが、特に大きな変動は見られなかった。「ゲーム依存」は他の2つとは異なり、特定の時期に急激な増加を示していることがわかる。

図表13. ネット依存度・ゲーム依存度・SNS 依存度に関する人数の比較（全員・日本人学生）



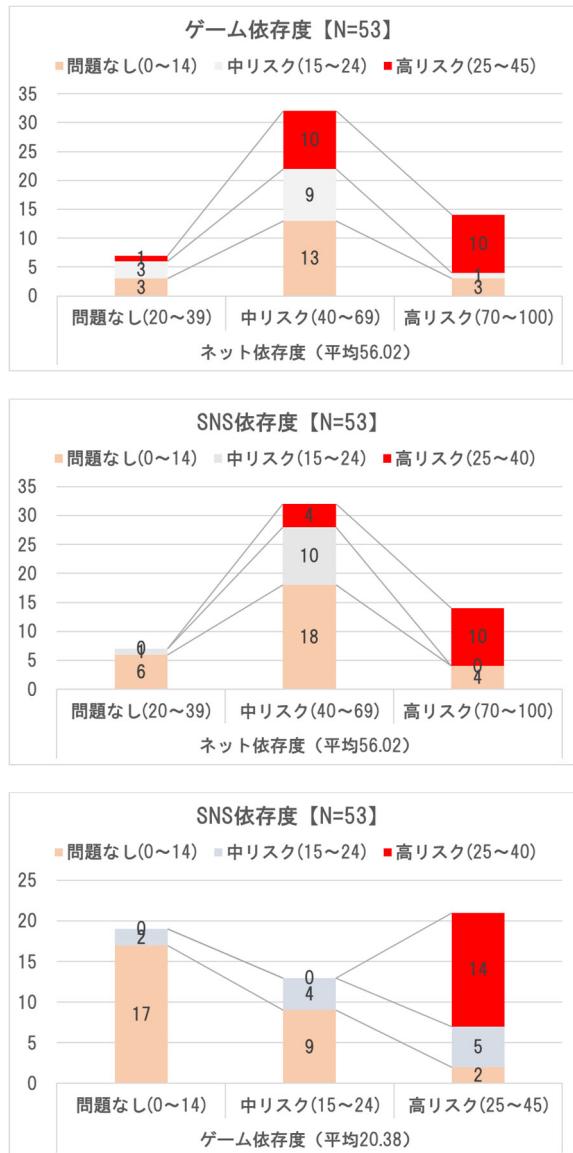
(出典) 筆者作成。

学術研究に目を向けると、J-STAGE を用いて「SNS 依存」、「ネット依存」、「ゲーム依存」に関する論文を調査した結果、図表2に示されている通り、各依存症に関する論文数は時期によって異なる動きを見せている。「SNS 依存」は2008年に

初めて論文が発表され、2023年には12件でピークに達した。「ネット依存」は2004年から安定した発表数を保っており、2014年以降に大幅に増加し、2023年には60件に達している。「ゲーム依存」は2005年に初めて論文が発表され、年々増加傾

向にあり、特に 2020 年以降は急激な増加を示していることが考察できる。

図表 14. ネット依存度・ゲーム依存度・SNS 依存度に関する人数の比較（1年生）



（出典）筆者作成。

このように、日本の学術界において、「ネット依存」が最も研究されているテーマであり、特に 2014 年以降の急速な発展が注目される。「ゲーム依存」は 2020 年以降に高い関心が寄せられているが、「SNS 依存」は他の 2 つに比べて研究論文数が少なく、今後の動向に注視することが必要である。これらの依存に関する社会的な関心の高まりは、今後の研究や政策形成に影響を与える可能性

があることが示唆される。

## 6.2. クロス集計表とネット・ゲーム・SNS の依存関係

本稿では、日本人学生を中心とした 89 名の大学生を対象に調査を実施し、「ネット依存度」「ゲーム依存度」「SNS 依存度」の相互関係を明らかにするため統計分析を行った。「ネット依存度」「ゲーム依存度」「SNS 依存度」それぞれについて、依存度を「問題なし」「中リスク」「高リスク」の 3 つの群にグループ分けした上で、3 つの群の人数、群間のクラメールの  $r$  値および各群の相関係数( $R$ )などを計算した。

最初に行ったのはネット依存度とゲーム依存度の関係分析である。図表 9において、ネット依存度とゲーム依存度の相関が示され、「問題なし」のグループでは強い逆相関が観察された。一方、「高リスク」のグループでは強い正の相関が確認された。 $\chi^2$  値は 14.34 で、 $p$  値は 0.6% であり、群間の依存度の差が統計的に有意であることが示された。また、クラメールの  $r$  値は 0.28 であり、相関は弱いが一定の関連性があることがわかった。

次に、ネット依存度と SNS 依存度の相関を分析した結果を図表 10 に示した。ここでも、「中リスク」グループでは逆相関が見られ、「高リスク」グループでは正の相関が確認された。 $\chi^2$  値は 26.78 で、 $p$  値は 0.0% であり、非常に有意な結果である。クラメールの  $r$  値は 0.39 で、中程度の相関が示され、ネット依存度と SNS 依存度の間には一定の関連性があることが確認できた。

最後に、ゲーム依存度と SNS 依存度の関係を図表 11 に示した結果、特に「高リスク」グループでは完全な正の相関が見られた。 $\chi^2$  値は 56.65 で高く、群間の依存度差は有意であることが示された。クラメールの  $r$  値は 0.56 で、強い相関が示されており、SNS 依存度とゲーム依存度の間にも一定の関連性があることが確認された。 $p$  値は 0.0% で、非常に有意な結果であった。

全体のデータを基に、さらに日本人学生や 1 年生に特化した分析を行った。

図表12(全員・日本人学生・1年生)は、ネット依存度、ゲーム依存度、SNS依存度の相関係数を示しており、各グループにおける依存度のリスクレベルに応じて相関のパターンが異なることが明らかになっている。特に、「問題なし」とされるレベルでは逆相関が多く見られる一方で、「高リスク」レベルではプラスの相関が確認された。また、図表13(全員・日本人学生)と図表14(1年生)では、各依存度における具体的な人数の分布が示されており、リスクレベルごとに異なる人数が確認されている。例えば、ネット依存度の「問題なし」レベルでは、全体で17人(19.1%)、日本人学生では15人(22.1%)、1年生では7人(13.2%)という結果が得られている。

これらの分析から、ネット依存度とゲーム依存度、SNS依存度の間には複雑で多様な関係が存在することが明らかとなった。同時に、異なるグループ間での依存度の相関関係も異なり、各依存度のリスクレベルにおける人数分布にも特徴が見られた。特に、高リスクレベルにおけるネット依存度とゲーム依存度の相関係数は非常に高く、依存度が相互に影響し合っている可能性が示唆された。

以上により、本稿で得られた結果は、ネット依存、ゲーム依存、SNS依存の特性や各グループ間の相違を理解するための重要な手がかりとなり、将来的な対策の策定に向けた貴重な情報源となると考えられる。

### 6.3. 課題の対策

久保ほか(2019)は、若者のデジタルデバイスへの依存状況を調査し、デジタルデトックスの可能性を探ることを目的としている。その結果、学生のデジタル機器への依存が明らかになっている。調査結果によると、約50%の学生が毎日4時間以上デジタルデバイスを使用しており、一部の学生はその使用が学業や日常生活に悪影響を及ぼしていることが示されている。

また、符(2022)の調査結果によると、大学1年生の60%がSNSを利用する目的としていることが判明している(符2022:p.174)。SNSの「いい

ね」機能は人々の承認欲求を満たす一方で、依存を引き起こすリスクも孕んでいる。加納(2019)は、欲求を認識することは普遍的な心理的欲求であると述べ、「欲求の強さ」と「弱さ」を認識する人々のSNS利用状況を分析し、自己実現や学業、仕事などの他の手段で欲求を満たすことが依存克服に寄与すると指摘している。

さらに、河邊ら(2019)は、ゲームの禁止だけでは依存症の解決には至らず、インターネット機器の使用について子どもと十分に話し合い、ルールを設定することが重要であると述べている。前述の通り、ネット依存のメカニズムにおいて、報酬系の活性化は必ずしも薬物などの物質によって引き起こされるわけではなく、賞賛や達成感の獲得によってドーパミンが大量に分泌されることでも生じると考えられている。

一方で、「2023年版ものづくり白書」(経済産業省ほか2023/6/2)によると、56%以上の企業がデジタル技術の導入に課題を抱えており、そのうち導入・活用に関する知識不足が50%以上を占めた。また、「2024年版ものづくり白書」(経済産業省ほか2024/5/31)では、製造業事業所の6割以上が指導人材の不足に直面しているとされている。

そこで、ネット依存やゲーム依存、SNS依存の現状と課題に向き合うことは非常に重要であり、この問題の現実を直視し、早期に対策を講じることで深刻な影響を未然に防ぐことができると考えられている。

ここで、本稿での分析結果を踏まえて、図表15に示されているような課題への対策が考えられる。

図表15. ネット・ゲーム・SNSへの依存に関する課題の対策

(A) デジタルデトックス
(B) モノづくり
(C) 3Dプリンターによる電子工作
(D) モノの可視化

(出典)筆者作成。

(A) デジタルデトックス (Digital Detox)

現状では、約 50% の学生がデジタル機器を毎日 4 時間以上使用しており、一部の学生は問題を抱えている。しかし、週末や特定の時間帯をデジタルデバイスから離れて過ごすことで、依存症のリスクを軽減できると指摘されている（久保ほか 2019）。特に、日常の機器使用制限や自然豊かな場所への外出が有効であるという。また、不適切な育成環境で育った子どもが示した驚異的な回復力や、現代のメディアに浸された状況を乗り越え、人間の心を取り戻すことが求められている。そして、それが完全にできた事例報告もある（田澤 2015 : pp. 169-170）。

このように、オープンなコミュニケーションが重要であるからこそ、家族や友人とネット利用について話し合い、一緒にルールを設定して、バランスの取れた生活を送ることが大切である。そのためには、ネット以外の楽しみを見つけることが必要だと考えられる。例えば、読書やアウトドア活動、手作りの趣味など、デジタルから離れた時間を過ごすことが挙げられる。

#### (B) モノづくり

モノづくりは、単に物を手作業で製作することに留まらず、作品を完成させる過程において、これまでに習得した知識や技術が相互に関連し合うことに気づく機会を提供する。また、完成時には達成感や充実感、自己効力感<sup>(7)</sup>を得ることができると指摘されている (e.g. 三宅ほか 2017)。さらに、モノづくりはデジタルデトックスの一環としても位置づけられる。

#### (C) 3D プリンターによる電子工作

最近、開智国際大学国際教養学部の「データサイエンス・ラボ」では、電子工作に加え、3D プリンターを用いた試作品やオリジナル作品の制作が可能となっている。これにより、学生たちはモノづくりのプロセスを体験し、創造力や問題解決能力の向上に寄与することが期待される。総じて、3D プリンターは製造業に従事する人々だけでなく、モノづくりを愛する学生たちにとっても画期的なツールであり、教育現場での活用がその効果を明確に示すことになるだろう。いずれにせよ、3D プリンターを活用したモノづくりの未来

は明るいと考えられる。

#### (D) モノの可視化

モノの可視化は、モノのインターネット (Internet of Things : IoT) や人工知能 (Artificial Intelligence : AI) の進化によって実現されつつあり、リアルタイムでのデータ収集と分析を通じて、モノづくりの分野において新たな価値の創出が期待されている。また、モノの可視化は、前述の通り企業が直面している人手不足や人材育成の課題に対する解決策としても寄与する可能性があると言われている。

可視化は単なる視覚化に留まらず、現場の効率向上やコミュニケーションの改善、コミュニティや組織全体の成長にとって重要な要素であり、その潜在能力は非常に大きいと思われる。

## 7. おわりに

本稿では、大学生におけるネット依存、ゲーム依存、SNS 依存に関する自己記入式アンケート調査を実施し、得られたデータを基にクロス集計表を作成し、連関係数（クラメールの  $r$  値）および相関係数 ( $R$ ) を算出することで、これらの依存の相互関係について考察した。また、依存に対する対策についても触れた。

Google トレンドにおける「ネット依存」「ゲーム依存」「SNS 依存」の検索数や、J-STAGE における関連学術研究論文の数を調査した結果（図表 1 と図表 2）により、日本国内においてこれらの依存に対する関心が高まっていること、また日本の学術界においても依存問題に関する研究が増加していることが明らかとなった。特に「ネット依存」は最も多く研究されており、2014 年以降の急速な発展が注目される。「ゲーム依存」は 2020 年以降に高い関心を集めているが、「SNS 依存」は他の 2 つに比べて研究論文の数が少なく、今後の動向に注視したいところである。これらの依存に対する社会的関心の高まりは、今後の研究や政策形成に影響を与える可能性が示唆された。

自己記入式のアンケート調査票（図表 3～図表

5)を用いて、日本人学生を中心に89名を対象に調査を実施し(図表6),各項目に点数を付与して合計点を算出した(図表7)。この結果を基に、ネット依存度、ゲーム依存度、SNS依存度の相互関係を明らかにするための統計分析を行った(図表8)。参加者は依存度の合計点に応じて「問題なし」「中リスク」「高リスク」の3つのカテゴリに分類された。ネット依存度とゲーム依存度の関係を分析した結果(図表9)により、ネット依存度とゲーム依存度の間に相関が認められ、「問題なし」グループでは強い逆相関が観察される一方で、「高リスク」グループでは強い正の相関が確認された。また、ネット依存度とSNS依存度の相関を調査した結果(図表10)では、「中リスク」グループに逆相関が見られ、「高リスク」グループでは正の相関が確認された。さらに、ゲーム依存度とSNS依存度の関係(図表11)においては、特に「高リスク」グループで完全な正の相関が観察された。これらの依存度のグループ間における $\chi^2$ 値、クラメールのr値およびp値はすべて計算され、各グループ間の独立性、関係性および有意差が確認できた。

全体のデータをもとに、日本人学生や1年生に特化した分析を行った結果(図表12、図表13、図表14)，ネット依存度、ゲーム依存度、SNS依存度の相関係数が示され、各グループにおける依存度のリスクレベルに応じた相関の違いが明らかになった。特に、「問題なし」と「中リスク」とされるレベルでは逆相関が多く見られる一方で、「高リスク」レベルではプラスの相関が観察された。また、各依存度における具体的な人数の分布が示され、リスクレベルごとに異なる人数が確認された。

分析全体を通じて、ネット依存、ゲーム依存、SNS依存の間には複雑で多様な相互関係が存在することが明らかになった。また、異なるグループにおける依存度の相関関係も異なり、各依存度のリスクレベルにおける人数の分布には特有の特徴が見受けられた。特に、高リスクレベルにおけるネット依存とゲーム依存の相関係数は非常に高く、これらの依存度が互いに影響を及ぼしてい

る可能性が示唆されている。

さらに、ネット依存、ゲーム依存、SNS依存の現状とその課題に対処することは極めて重要であり、これらの問題を真摯に受け止め、早期に適切な対策を講じることで、深刻な影響を未然に防ぐことが可能であると考えられている。そこで、本稿では、依存に関する課題を解決するための方策として、(A)～(D)(図表15)を提案した。

このように、本稿で得られた知見は、ネット依存、ゲーム依存、SNS依存の特性やそれぞれのグループ間の違いおよび関連性を理解するための重要な手がかりとなり、将来的な対策の開発に向けた有用な情報となることが示唆された。しかし、今後さらなる考察を重ねていく必要があると考えられる。

## 注

- (1) ネット依存(Internet Addiction)と一口にいっても、その様態は様々であるが、ネット依存は、「コンテンツ依存」「ゲーム依存」「つながり依存」のように、内容によって3つに分けられることがある(JAPET&CEC2016/4/1)。また、土井(2018)によると、オンラインゲームや動画など、ネット上に溢れる多様なコンテンツの魅力にはまる場合もあれば、メールやSNSなどを介した他者との交流にのめり込む場合もある。一般に、前者は「コンテンツ依存」と呼ばれ、後者は「つながり依存」と呼ばれている。両者では依存の背景が異なっているため、その対処の仕方も違ったものにならざるをえない。一般にネット依存といわれると、私たちは、オンラインゲームや投稿動画などから抜けられない前者のケースを想定しがちである。しかし、ネットから若者たちが抜けられないのは、その多くがコンテンツ系サービスへの依存によるものではなく、より増加が顕著なのは、後者のコミュニケーション系サービスへの依存によるものである。とくに中高生などの若年層においては、その傾向が著しいという(土井2018:pp.15-16)。
- (2) ゲーム依存(Game Addiction)は2019年にWHOでゲーム障害として認定されている(e.g.増田他2023:p.543)。ゲーム障害とは、ゲームに夢中になって自分をコントロールできなくなり、日常生活に支障ができる病気のことである。
- (3) 承認欲求とは、他者から独立した個人として認められたいという欲求であり、SNSの「いいね」機能がその承認を得たと感じさせことがあるという(e.g.加納2019)。このことは、人間関係を求める普遍的な心理的ニーズに合致していると考えられる。承認欲求が強い人々と弱い人々のSNS利用状況を分析した結果、依存を解消するための一つのアプローチとして、SNSでの承認欲求

- を満たすのではなく、自己実現や学業、仕事などの他の手段で満たすことが依存克服に寄与する可能性が示唆された（加納 2019）。
- (4) Excel の分析ツールを使うことで、基本統計量を含め 19 種類の分析が実行できるが、しかし大量のデータ処理に適していない。大量のデータを分析する場合、統計解析ソフト SPSS や R および Pythonなどを使用することが望ましい。
- (5) 連関係数 (coefficient of association)，すなわちクロス集計表における行要素と列要素の連関の度合いを表す係数のこと。例えば、豊田(1998)「9. クロス集計表」や廣瀬ほか(2010)を参照する。これには、ファイ係数やクラメールの V, ユールの Q, カッパ係数、グッドマン=クラスカルのガンマ、リスク比、オッズ比などがある。つまり、仮説検定の結果として重要な統計量として効果量がある。効果量は要因が持つ本来の性質であり、サンプルサイズやデータの単位に依存しない指標となる。フィッシャー (Fisher) の正確確率検定の効果量は、クラメールの連関係数 (Cramer's coefficient of association) と呼ばれる。例えば、クラメールの連関係数については、三宅ほか(2017), 土井(2018)を参照する。なお、質的データ分析は佐藤(2008)に詳しい。
- (6) クラメールの連関係数は 0 から 1 の間の値を取るが、関連性がある場合でも低めになる傾向がある。関連性の強さの目安は以下になる。0) 連関係数が 0 の場合、関連性がない。1) 連関係数が 0～0.1 の場合、関連性が非常に弱い。2) 連関係数が 0.1～0.25 の場合、関連性が弱い。3) 連関係数が 0.25～0.5 の場合、関連性が普通である。4) 連関係数が 0.5～1.0 の場合、関連性が強い。
- (7) 自己効力感 (self-efficacy) とは、「自分は問題を解決できるだろう」という自信、または「自分ならできる！」という自信に満ちた感覚であり、これは「20世紀の著名な心理学者」と言われるアルバート・バンデューラ (Albert Bandura) によって提唱されたものである。自己効力感が高ければ、積極的に努力できるため、目標を達成しやすくなるという。

## 引用文献

- Kraut R, Kiesler S, Boneva B et al.: 2002, "Internet paradox revisited", *Journal of Social Issues*, Vol. 58, pp.49-74.
- Young, Kimberly. S.: 1998, "Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder", *CyberPsychology and Behavior*, Vol.1, No.3, pp.237- 244.
- NHK: 2024/5/4, 「アメリカのZ世代を中心にブームとなっている「アタッチメントスタイル」」.
- 五十嵐鮎子: 2021, 「子どもとメディア」『脳と発達』53 卷, 6 号, pp. 430-435.
- 一般社団法人日本教育情報化振興会 (JAPET&CEC) : 2016/4/1, 「ネット依存にならないために」.
- 風間真理, 加藤浩治, 板山稔, 川内健三, 藤谷哲: 2020, 「大学生のためのスマートフォン行動嗜癖の自己評価尺度の開発」『日本教育工学会論文誌』43 卷, 4 号, pp. 313-323.
- 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 卷, 6 号, pp. 657-664.
- 桂瑠以, 松井洋: 2018, 「LINE の使用が LINE 依存と精神的健康に及ぼす影響 パネル調査による因果関係の検討」『日本教育工学会論文誌』41 卷, Suppl. 号, pp. 13-16.
- 加納寛子: 2019, 「承認欲求とソーシャルメディア使用傾向の関連性」『情報教育』Vol. 1, pp. 18-23.
- 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 卷, pp. 265-270.
- 川島隆太: 2018, 『スマホが学力を破壊する』集英社.
- 川島隆太: 2019, 『最新研究が明らかにした衝撃の事実 スマホが脳を「破壊」する』集英社.
- 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』Vol. 11, pp. 25-33.
- 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』Vol. 13, pp. 45-53.
- 川原正人: 2020, 「大学生における居場所感とアパシティ傾向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』Vol. 14, pp. 37-44.
- 河邊憲太郎: 2019, 「思春期におけるインターネット依存の現状と関連因子」『児童青年精神医学とその近接領域』60 卷, 1 号, pp. 22-28.
- 久保暁子, 山本清龍, 中村和彦, 下村彰男: 2019, 「若者のデジタル機器への依存性の把握とデジタルデトックスの可能性の検討」『環境情報科学論文集』33 卷, pp. 181-186.
- 経済産業省, 厚生労働省, 文部科学省: 2023/6/2, 「2023 年版ものづくり白書」.
- 経済産業省, 厚生労働省, 文部科学省: 2024/5/31, 「2024 年版ものづくり白書」.
- 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, 斐英洙: 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 卷, 5 号, pp. 576-583.
- 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 卷, 4 号, pp. 51-59.
- 佐藤郁哉: 2008, 『質的データ分析法：原理・方法・実践』新曜社.
- 田澤雄作: 2015, 『メディアにむしばまれる子どもたち』教文館.
- 千葉満生, 星川聖良, 齋藤幹, 山田亜矢, 福本敏: 2022, 「ドーパミン機能に依存した病態と関連した破骨細胞分化を促進する新たな分子経路の同定」『第 60 回日本小児歯科学会大会ポスター発表』60 卷, Annual\_Meeting 号, p. 225.
- 土井隆義: 2018, 「流動化する社会関係、固着化する仲間集団—若者のネット依存をめぐる虚と実—」『情報教育ジャーナル』Vol. 1, No. 1, pp. 15-22.
- 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』第 37 卷, 4 号, pp. 491-504.
- 鶴田利郎, 石川久美子, 田中博之: 2023, 「高校生・大

- 学生向け生成AI依存傾向測定尺度の開発』『AI時代の教育論文誌』6巻, pp. 40-45.
- 豊田秀樹: 1998, 『シリーズ〈調査の科学〉1 調査法講義』朝倉書店.
- 中嶋俊一: 1999, 「手作り実験あれこれ 教育の現場から」『可視化情報学会誌』19巻, 74号, pp. 207-208.
- 中原久志, 大津春輝, 市原靖士: 2023, 「大学生のスマートフォン依存と利用状況との関連性の探索的把握」『日本教育工学会論文誌』47巻, Suppl.号, pp. 145-148.
- 中山秀紀: 2015, 「若者のインターネット依存」『心身医学』55巻, 12号, pp. 1343-1352.
- 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—SNS上の自己表示を媒介変数としたパス解析による検討—」『学校メンタルヘルス』20巻, 1号, pp. 37-47.
- 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巻, pp. 10-14.
- 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巻, 1号, pp. 25-32.
- 廣瀬毅士, 寺島拓幸: 2010, 『社会調査のための統計データ分析』オーム社.
- 符儒徳: 2022, 「大学1年生のデジタルリテラシーと情報リテラシーの実態調査」『開智国際大学紀要』第21号, pp. 169-185.
- 符儒徳: 2024, 「文系の大学生向けデータサイエンス教育に関する一考察—モデルカリキュラムと認定プログラムに基づいて—」『開智国際大学紀要』第23号, pp. 5-24.
- 正木大貴: 2018, 「承認欲求についての心理学的考察—現代の若者とSNSとの関連から—」『現代社会研究科論集: 京都女子大学大学院現代社会研究科紀要』12, pp. 25-44.
- 増田彰則, 山下協子, 松本宏明, 平川忠敏, 胸元孝夫: 2023, 「小学生におけるインターネットゲームと睡眠, 生活習慣, 学業, 気分との関連に関する横断的研究」『心身医学』63巻, 6号, pp. 543-556.
- 松本俊彦: 2018, 『薬物依存症』ちくま新書.
- 松本俊彦: 2022, 「アディクション: 精神医学の『鬼っ子』」, 松本俊彦編『アディクションの地平線: 越境観交叉するケア』金剛出版, pp. 3-18.
- 三宅正太郎, 小林正明, 岩村充希子: 2017, 「モノづくりに関する意識調査の分析について(その5)一小学校中学校での遊びや制作表現活動の経験量との関連を中心に—」『日本科学教育学会研究会研究報告』32巻, 2号, pp. 83-88.
- 村澤和多里: 2022, 「現代青少年とインターネット, スマートフォンとの関わりについて」『生活指導研究』No. 39, pp. 11-20.
- 村田育也: 2017, 『子どもと情報メディア改訂版 子どもの健やかな成長のための情報メディア論』現代図書.
- 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巻, pp. 53-54.

## A Study on Internet, Game, and SNS Addictions among College Students : Based on Survey Findings

FU Ru-De<sup>\*1</sup>

### Abstract

In modern society, the popularity of the Internet has a great impact on our lives. Particularly, middle and high school students as well as college students are regarded as being at high risk of succumbing to Internet addiction. Regarding the influence of this addiction on personal life and mental health, and further on its evaluation methods, numerous studies have been carried out. In this paper, while referring to previous studies, a self-administered questionnaire survey on Internet addiction degree, game addiction degree, and SNS addiction degree was conducted targeting Japanese students and international students. Based on the obtained data, grouping was performed and cross-tabulation tables were created. By calculating the association coefficients and correlation coefficients, the relevance and interrelationships of these addictions were examined, and countermeasures for the currently existing problems were also mentioned.

### ..... Key words .....

College Students, Internet Addiction, Game Addiction, SNS Addiction, Questionnaire Survey

---

\* 1 Faculty of International Liberal Arts, Kaichi International University

---