

大学生のスマホ利用について

～スマホ依存と不安～

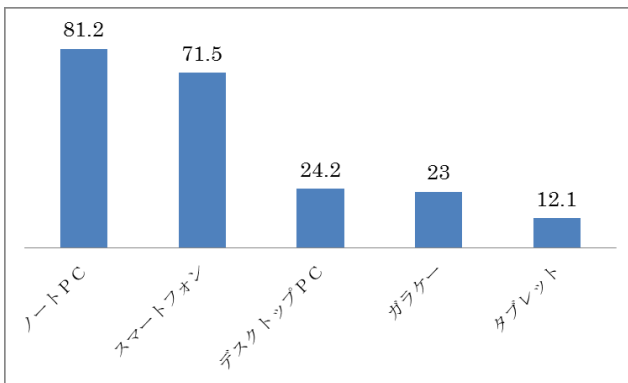
池田紗友利（文教大学情報学部広報学科）

1. はじめに ～本稿の目的～

本稿の目的は、三つある。第一に、大学生のスマホ利用状況を調べるとともに、スマホへの依存度を明らかにすること。第二に、大学生が抱えていると予想される不安を、将来・恋愛・対人関係に分けて、それぞれへの不安度を調査すること。そして第三に、スマホ依存度と将来・恋愛・対人関係に関する不安度の大きさについてなにか関連があるのか、その特徴とともに考察をすることを目的とした。

現在、大学生のほとんどがスマホを利用している。平成26年4月に行われた、株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都中央区、代表取締役社長：五十嵐幹）による「大学生のスマートフォンに関する実態調査」では、以下の結果が出ている。調査対象は、大学生・大学院生・短大生の1733人である。

図表-1 端末の保有率

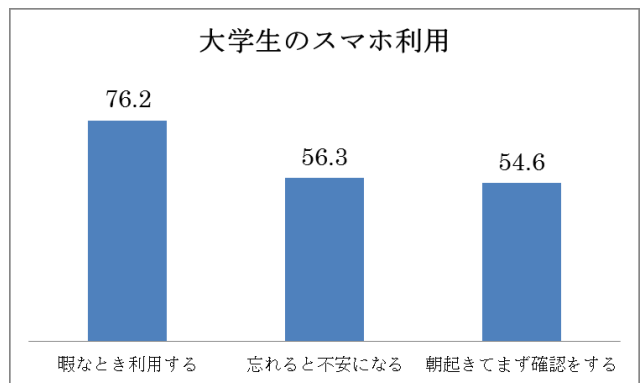


結果は、大学生の72%がスマホを保有しており、その84%がパソコンを所持している、スマートフォンとパソコンを用途によって使い分けているという結果が出ている。この調査は約1年半前に行われた調査のため、現在はより大学生のスマホ所持率は上がっていると考えられる。また、所持率が高いだけでなく、利用率も高いことが次の調査からわかる。（クロス・マーケティング ウェブサイトより）

平成25年6月に総務省の情報通信政策所が行った調査で「青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査」の報告書の中で、大学生がどんな時にスマホを利用してい

るのかという質問で、割合が高かったものを3つ挙げたのが以下のグラフである。（総務省情報通信政策所 報告書より）

図表-2 大学生のスマホ利用



暇なときにスマートフォンを利用している割合が一番高いことから、家ではもちろんのこと、移動中や授業中、トイレの中や入浴中などの空いている時間にスマホを利用し、手放せない人が多いことが予想される。このことから、その程度は違えど、スマホに依存をしている人は多いと考えられる。そもそもスマホ依存（インターネット依存）とは、1990年代前半にアメリカで提唱された概念で、インターネットが普及し、スマートフォンが広まったため、ネットゲームやチャットにのめりこむ人々が増加し社会問題になる中、心理学者のキンバリー・ヤング氏が「インターネット中毒」という著書を刊行したことから広まった。ヤング氏は当著書において、強迫性ギャンブル依存症の診断基準を参考に作成した8項目と、ネット依存的傾向の計測手法の診断基準を参考に作成した20項目を作成している。今回はネット依存の20項目のほうに注目する。依存度傾向を測るために、得点化しそれをヤング氏が「70点以上（ネット依存的傾向高）」「40-69点（ネット依存的傾向中）」「20-39点（ネット依存的傾向低）」という形で3区分に分類している。（キンバリー・ヤング 1998）しかし、現時点で世界的に認められた診断基準はないとされている。そこで、本調査ではスマホ利用、またはスマホ利用に基づくインターネット利用によって、それらが日常生活にどれほど影響を与え

ているかによってスマホ依存を測定することとする。

そして、大学生は自由な時間が多くあるため、恋愛に関する不安や友人関係などの対人関係に関する不安が増えると考えられる。対人不安とは、社会不安の一種であり、それに加えて今回の調査では、将来不安も測定することとする。これらの現状を明らかにするために「大学生のスマホ利用に関するアンケート」と題して調査を実施した。

2. 研究方法

1で述べた本稿の目的を達成するために、2015年12月7日(月)の「社会調査Ⅱ」、9日(水)の「ゼミナール」、10日(木)の「メディア論」、11日(金)の全4日間においてそれぞれの授業を履修している、文教大学に所属する学生に対し調査(「大学生のスマホ利用に関する調査」)を実施。

配布数は130、有効率は*86%、分析対象者は112名である。本調査の概要については以下のとおりである。

*白紙の調査票が多くあったため、有効率が低くなっている。

1) 調査対象

地域：神奈川県

単位：大学

属性：文教大学情報学部広報学科・情報システム学科・メディア表現学科、経営学部経営学科、国際学部国際理解学科・国際観光学科

2) 調査方法

調査票を用いた集合調査。

3) 調査項目

① 個人の属性について

本調査では、「性別」「学部」「年齢」「一人暮らしの有無」を個人の属性とした。

② メディア環境について

「一人暮らしの有無」、「携帯利用の時期」「SNSの利用状況」をスマホ依存との関連性を調査するために項目として設けた。

③ SNSの特徴について

SNSの利点と欠点を尺度に用いて、SNSについてどのように解釈をしているのかを調査する。また、twitterのアカウント数を聞くことにより、スマホ依存との関連性を調査する。

④ スマホの依存度について

本調査では、広く用いられているヤングのネット依存的傾向の計測手法による21項目を参考に尺度を作成。それに加えてSNSに関する独自の4項目の計24項目の尺度で依存度を測定する。スマートフォンの利用が日常生活に与えている影響を調べるため、依存的傾向を得点化。ヤングの分類化に従い、「70~100点(依存的傾向 高)」「40-69点(依存的傾向 中)」「0-39点(依存的傾向 低)」という形で3区分に分類。

⑤ 将来について

⑥ 恋愛関係について

⑦ 対人関係について

⑤、⑥、⑦の不安度を測る尺度を設定するにあたり、すべてに共通して5つの基準を決め、それらをもとにそれぞれの尺度を設けた。これをもとに分類し、考察することとする。

3. 調査結果

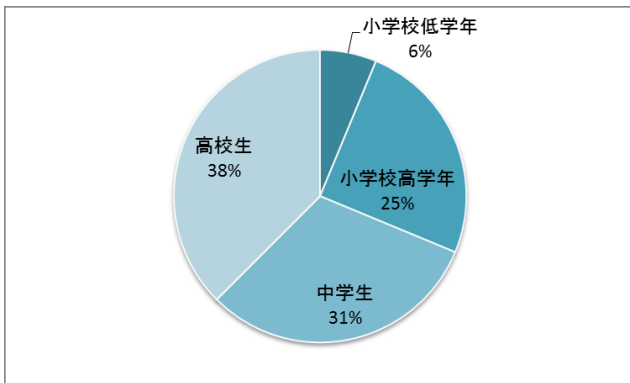
3-1. 回答者の基本属性

回答者の内訳としては、男性51.8%(58人)女性48.2%(48人)ではほぼ同じであった。また、回答者の年齢は、「18歳」9.8%(11人)、「19歳」44.6%(50人)、「20歳」29.5%(33人)、「21歳」12.5%(14人)、「22歳」3.6%(4人)で、平均「19.55歳」であった。主に、1,2年生対象の授業で調査を実施したことが影響したと考えられる。次に、「あなたは現在一人暮らし(寮生活も含みます)ですか。」という質問に対し、「はい」が54.5%(61人)、「いいえ」が45.5%(51人)という結果になった。

3-2. メディア環境について

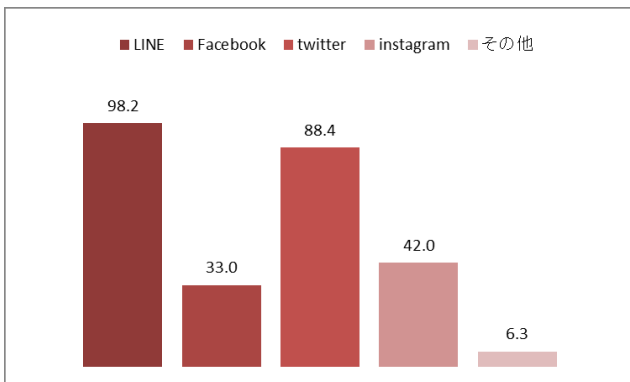
図表-3は「あなたはいつから携帯電話を利用していますか」という質問に対し、「小学校低学年」が6%(7人)、「小学校高学年」が25%(28人)、「中学生」が31%(35人)、「高校生」が38%(42人)という結果を示したものである。「小学校高学年」「中学生」「高校生」の3つが全体の9割を占めるという結果となった。この結果と後のスマホ依存との関連性については、後述していくこととする。

図表-3 携帯電話の利用時期（単位：％、N=112）



次に図表-4 は、SNS の現在の利用状況を聞いたところ、LINE の利用率は9割、twitter の利用率は8割とほとんどの人が利用しているのに対して、Facebook と Instagram はそれぞれ3割、4割にとどまっており、予想よりも利用率が低い結果となった。

図表-4 SNS の利用状況（単位：％、N=112）



また、「あなたが普段最も利用しているものはどれか。」という質問に対しては、「スマートフォン」が91%、「パソコン」が5%という結果になった。大学生のほとんどが主にスマートフォンを利用しているということがわかった。

3-3. SNS の特徴について

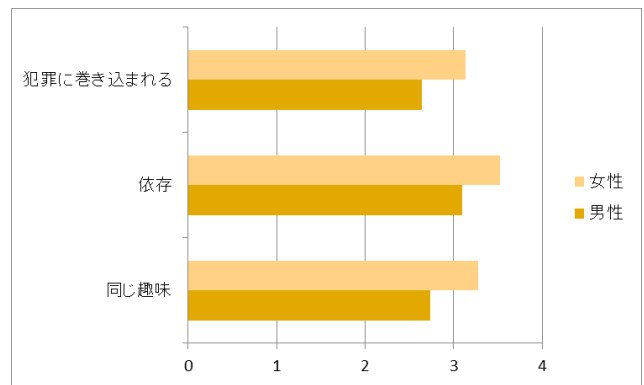
Twitter 利用者にアカウント数を聞いたところ、「1 つ」38.6% (41 人) と「2 つ」30.4% (34 人) が半数以上であったが、最高「15」のアカウントを持っているという結果となった。

平均は、「3,71」となった。趣味を持っている人にとって、twitter のアカウントを分けることで現実の人間関係と、同じ趣味の人だけでの人間関係を分けていると考えられる。また最近では、友達の中でも仲の良い人だけをフォローし、

普段言えないことや愚痴などを頻繁につぶやく裏アカウントと呼ばれるアカウントも増えているため、複数のアカウントを使い分けている人が多い結果となったと考えられる。

SNS 利用者に SNS の特徴について聞いたところ、「最新の情報が得られる」と「依存しやすい」の項目で、「とても思う」「少し思う」と答える人の平均値が高いという結果となり、SNS を利用することで最新の情報を得ることが出来るが、その分依存することが多いと考えている人が多いことが分かった。

図表-5 SNS の特徴（単位：％、N=112）



SNS の利用者に SNS の特徴に関する項目について、男女別で独立したサンプルの t 検定を行ったところ、3 つの項目でより有意な差がみられた。(図表-5)

まず「同じ趣味を持った人同士でつながることが出来る」という質問に関して、女性の平均 (3.28) が男性の平均 (2.74) よりも有意に高いことが示された。(t=3.459, df=110, p<.01)。この結果で、男性は「あまり思わない」と答えた人が多かった。これに対して、女性は「少し思う」と答えた人が多いことがわかる。よって、SNS を同じ趣味を持った人とのつながりを目的に利用しているのは、男性よりも女性のほうが多いことが分かる。

同じように、「依存しやすい」という質問に対して、女性の平均 (3.52) が男性の平均 (3.10) よりも有意に高いことが示された。(t=2.699, df=99.246, p<.01)。また、「犯罪に巻き込まれることがある」という質問に対して、女性の平均 (3.13) が男性の平均 (2.64) よりも有意に高いことが示された。(t=3.170, df=105.527, p<.01)。この結果から、男性よりも女性のほうが SNS を利用することで、スマホ依存が高まると感じていることがわかる。また、女性は SNS 利用によって犯罪など社会的な問題に巻き込まれることを危惧していることがわかった。

SNSの印象などに関する12項目それぞれの平均得点を算出し、バリマックス回転を用いて主成分分析による因子分析を行った。その結果、5つの因子が析出された。

第1の因子として、「コミュニケーションの増加」、「ネット上での新しい友達」、「同じ趣味を持っている人同士のつながり」など、ネットによる人とのつながりに関わる「対人関係のつながり」などが高い因子寄与率で抽出された。

第2因子として、「犯罪にまきこまれる」、「個人情報流出」、「現実の人間関係に支障」「依存しやすい」など、社会問題に関する「社会問題」の因子である。

第3因子は、「最新の情報取得」、「多くの情報量を早く取得」など、どのような情報をどのように得るかに関する「情報の取得」の因子である。

第4因子は、「信頼できる情報取得」の、信頼に関する「信頼」の因子である。

第5の因子は、「世界の人々とのつながり」など、「世界的なつながり」に関する因子である。

図表-6 因子分析の結果 (5 因子)

因子 (平方和、寄与率)	因子の内容
第1因子 (3.494、18.824%) 対人関係のつながり	「コミュニケーションの増加」「ネットの新しい友達」 「疎遠な友達との交流」「同じ趣味」 ◎ネットによる人とのつながりに関する因子である
第2因子 (1.524、18.459%) 社会問題	「犯罪にまきこまれる」「個人情報流出」「人間関係に支障」「依存」 ◎社会問題に関する因子である
第3因子(1.242、13.985%) 情報の取得	「最新の情報」「情報量」 ◎情報を得る事に関する因子である
第4因子 (1.059、9.299%) 信頼	「信頼できる」 ◎心理に関する因子である
第5因子 (1.031,9.012%) 世界的なつながり	「世界のつながり」 ◎世界的なつながりに関する因子である

	因子1	因子2	因子3	因子4	因子5	平均値
コミュニケーションの増加	.805	-.025	.141	.174	-.012	3.54
ネットの新しい友達	.797	.102	.080	-.023	.075	3.62
疎遠の友達との交流	.637	.136	.091	-.153	-.242	2.91
同じ趣味	.632	.342	.108	-.015	.188	2.36
犯罪にまきこまれる	.153	.743	.065	.139	.157	2.84
個人情報流出	-.085	.732	.158	.110	-.290	2.81
人間関係に支障	.217	.711	.023	-.307	.004	3
依存	.189	.644	.315	.046	.001	3.73
最新の情報	.084	.153	.886	.042	.070	3.26
情報量	.225	.181	.847	.005	-.055	3.3
信頼できる	.020	.059	.042	.965	.004	2.88
世界のつながり	-.006	-.017	.027	.004	.930	2.45

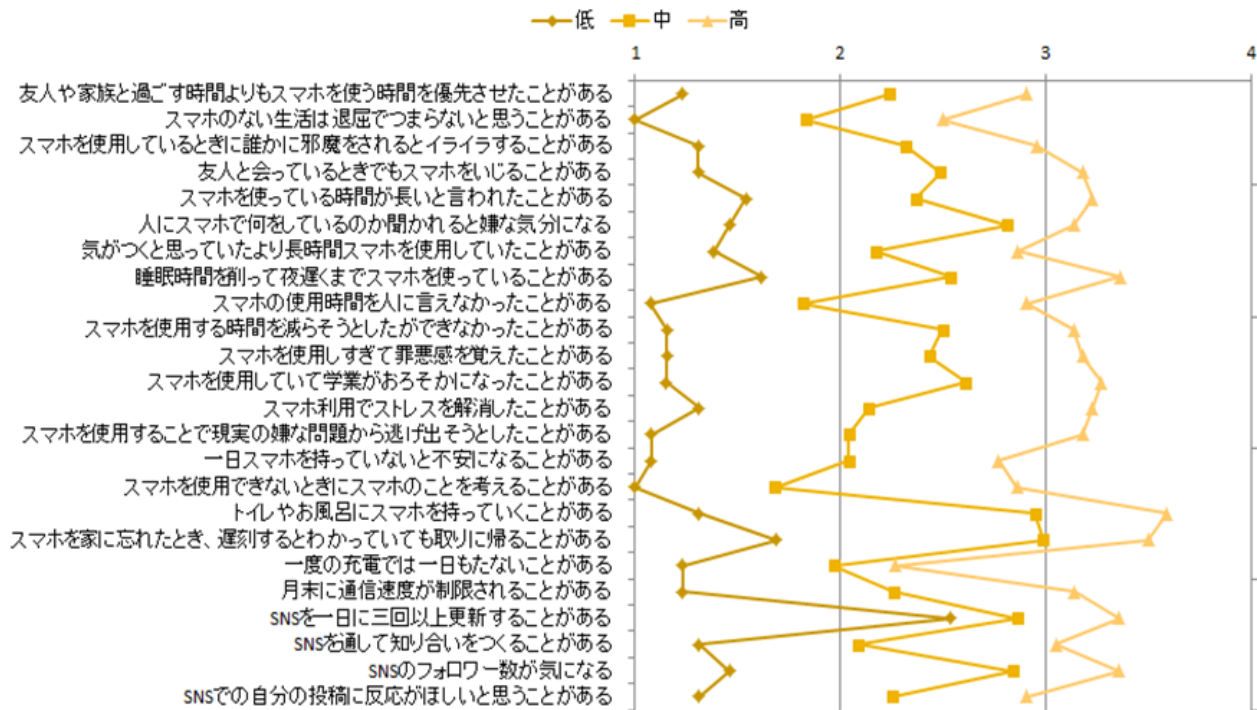
3-4. スマホの依存度について

依存度傾向を用いてそれぞれの合計得点を「高」「中」「低」に分類し、それらを依存度に関する21項目とSNSに関する独自の4項目の計25項目の質問項目別に集計した結果が図表-7である。なお、依存度傾向の分類の詳細については、3-5で述べることとする。

「高」「中」「低」であまり差が見られなかった質問は「SNSを1日に3回以上更新することがある」で依存度傾向に関わらず「よくある」「たまにある」と答える人が多いことがわかる。

一方で大きな差が見られたのは、「スマホを使用できないときにスマホのことを考えることがある」と「トイレやお風呂にスマホを持って行くことがある」であった。依存度傾向が高い人は、スマホを持っていないときや持って行けないときでも、スマホを使用したいと考えていることがわかった。

図表-7



3-5. 依存度傾向

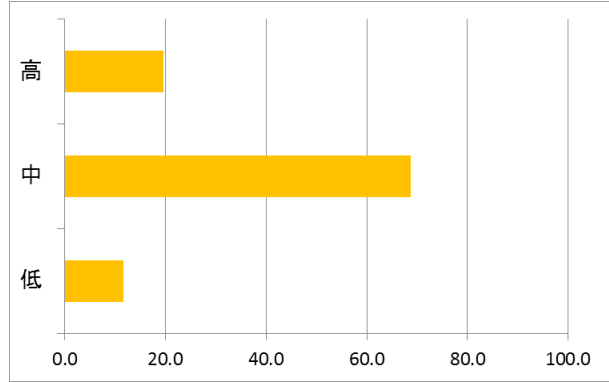
ネット依存的測定手法を参考に作成した21項目と、SNSに関する4つの項目の計25項目を最高100点満点で得点化した。この25項目について、ヤングの分類化を参考に、「70~100点(依存的傾向 高)」「40-69点(依存的傾向 中)」「0-39点(依存的傾向 低)」という形で3区分に分類した。その結果が図表-7である。依存傾向が高だったのは19.6% (22人)、中は68.8% (77人)、低は11.6% (13人)であった。依存傾向が中である人が全体の約7割を占める結果となった。依存傾向が低い割合よりも高い割合のほうが高いことが示される結果となった。

また、依存度と携帯電話の利用時期についての関連をクロス集計したところ、図表-9のように示された。早い時期から携帯電話を持っている人は、依存度傾向が高い。このことから、早い時期から携帯電話を利用すればするほど、依存度傾向が高くなるということがわかる。

依存度傾向において男女別で独立サンプルのt検定を行ったところ、依存度と男女について有意な差は見られなかった。(t=1.597、f=110、n.s)

よって、依存度傾向と男女には関連性が無いということが示された。

図表-8 スマホ依存度傾向 (単位: %、N=112)



図表-9 依存度と利用時期のクロス集計表

	低	中	高	合計
小学校低学年	0人	5人	2人	7人
	0%	71.4%	28.6%	100%
小学校高学年	3人	20人	5人	28人
	10.7%	71.4%	17.9%	100%
中学生	5人	24人	6人	35人
	14.3%	68.6%	17.1%	100%
高校生	5人	28人	9人	42人
	11.9%	66.7%	21.4%	100%
合計	13人	77人	22人	112人
	11.6%	68.8%	19.6%	100%

3-6. 不安度について

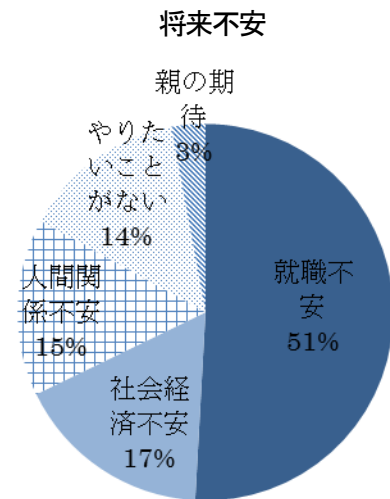
まず、将来に対する不安について平均値を出したところ、「3.44」となった。全体として将来（進路）への不安を感じている人が多いという結果となった。また、「不安になる」と「不安にならない」と答えた人の理由をそれぞれ分析したところ、図表-10の結果となった。

不安を感じている人は、「就職できるか」や「社会・経済情勢安定」などの社会的要因が全体の半数以上を占めていた。よって、将来について不安に思っている人は、個人的な要因よりも社会的な要因であることがわかる。それに対して不安がないと答えた人は、「人間関係への期待」や「やりたいことがある」など個人的な自信を持っている人が将来について不安に感じていないことがわかった。

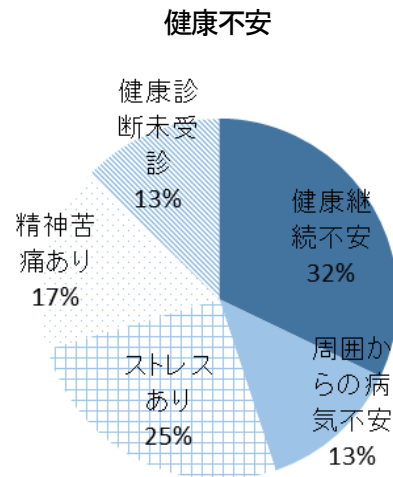
同様に、健康に関する不安についての平均値は「2.6」で、健康について不安に感じている人は少ないことがわかる。これは、大学生という若い世代に調査をしたため、健康に関する不安は低かったと考えられる。健康について、「不安になる」と「不安にならない」と答えた人のそれぞれの理由について分析したところ、図表-11の結果となった。

健康について不安に感じている人は、体の健康状態よりも「ストレス」や「精神的苦痛」などの個人的な感情、精神状態に関する不安が高い。一方で、不安にならない人は、「健康継続自信」の項目が半数を占めている。これは、今までや現在において大きな病気にかかっていないため、これからも健康でいられると考えている人が多く、不安に感じていないと考えられる。

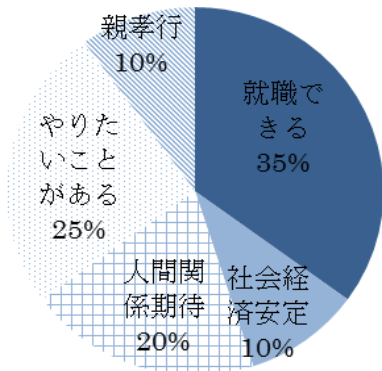
図表-10 将来不安について（単位：％、複数回答）



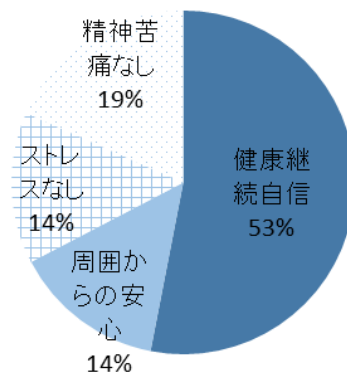
図表-11 健康不安について（単位：％、複数回答）



将来不安なし



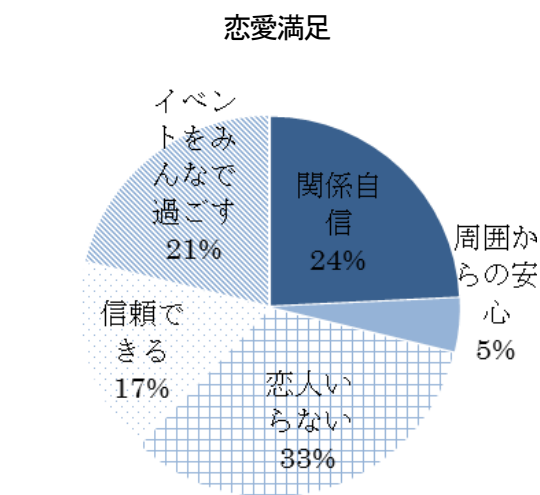
健康不安なし



次に、恋愛に関する満足度についての平均値は「2.58」で、満足していない人が多い結果となった。「満足している」と「満足していない」と答えた人それぞれの理由を分析したところ、図表-12の結果となった。

恋愛に満足していると答えた人は、「恋人はいる」と「恋人との関係自信」の割合が高い結果となった。一方満足していない人は、「恋人ができるか不安」と「周囲からの不安」の割合が高い。このことから、恋人をほしいと思っている人が多いということがわかる。

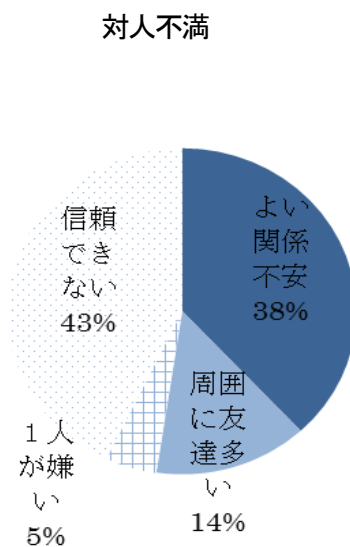
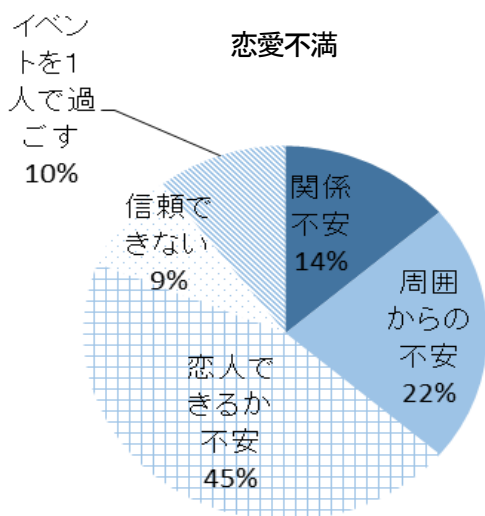
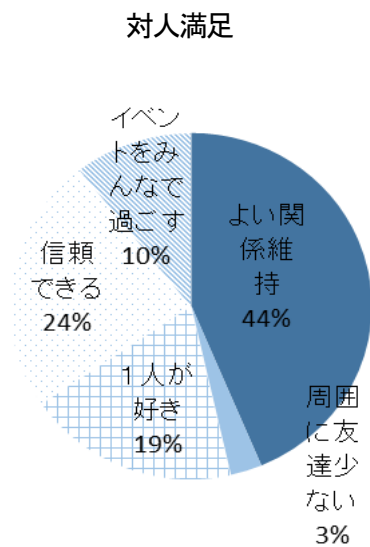
図表-12 恋愛関係の満足度について（単位：％、複数回答）



同様に、人間関係に関する満足度の平均値は「3.14」で、満足している人が多いという結果となった。「満足している」と「満足していない」と答えた人それぞれの理由を分析したところ、図表-13の結果となった。

満足している人は、友人との「良い関係維持」や友人を「信頼できる」の割合が高いことが分かる。これに対して満足していない人は、「信頼できない」と「良い関係不安」の割合が高い結果となった。人間関係に関しては、友人を信頼しているかどうかで満足しているかどうかかわかれる結果となった。

図表-13 対人関係の満足度について（単位：％、複数回答）



次に、SNSの特徴に関する5つの因子が「将来不安」「健康不安」「恋愛満足度」「対人満足度」の4つの項目にどのように影響しているかを分析するために、重回帰分析を行った。結果は、図表-14と図表-15になった。「将来不安」と「対人関係のつながり」「情報の取得」でのみ有意差がみられた。SNSによって人とつながっていればいるほど、将来への不安が高くなるという結果となった。同様に、SNS利用によって最新の情報や情報量を多く得るほど、将来への不安が高まることが分かった。

図表-14

	β	将来不安	β	健康不安
		有意差		有意差
対人関係のつながり	0.218	※	-0.045	N.S
情報の取得	0.207	※	0	N.S
		(R2 乗=0.105)		(R2 乗=0.023)

図表-15

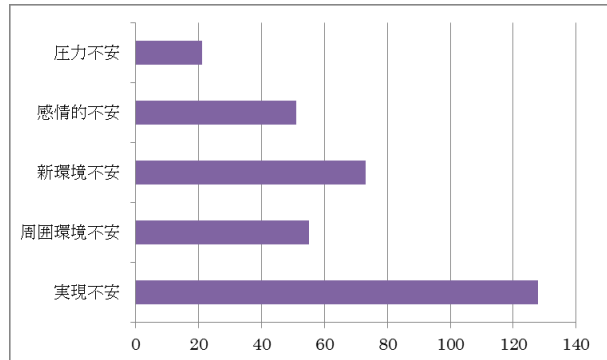
	β	恋愛満足度	β	対人関係満足度
		有意差		有意差
対人関係のつながり	-0.116	N.S	-0.054	N.S
情報の取得	-0.104	N.S	0.051	N.S
		(R2 乗=0.029)		(R2 乗=0.077)

次に、不安度を測る尺度を設定するにあたり、「実現不安」「周囲の環境不安」「新しい環境への不安」「感情的不安」「圧力不安」の5項目を基準とした。「就職できるか不安」「健康でい続けることが出来るか不安」「恋人できるか不安」「友達と良い関係が築けるか不安」の設問を「実現不安」とした。同様に「社会・経済情勢が不安定」「身内で病気の人が多い」「周りに恋人がいる人が多い」「周りに友達がたくさんいる人が多い」の設問を「周囲の環境不安」とした。「社会での人間関係が不安」「ストレスがたまっている」「恋人ができるか不安」「1人であるのが不安」の設問は、「新しい環境不安」とした。「やりたいことがない」「精神的に苦痛なことがある」「恋人を信頼できない」「信頼できる友達がいない」の設問を「感情的不安」とした。最後に、「親の期待が大きい」「健康診断を受けていない」「イベントを1人で過ごしている」の設問を「圧力不安」とし

て、それぞれにおける分析を行った。

図表-10は、それぞれの不安度を測る項目で「不安になる」「少し不安になる」と答えた人の理由を設問毎に、5項目に分類し、まとめた結果である。

図表-16 項目別不安度 (単位：人、複数回答)



5つの項目の中で、「実現不安」を感じている人が圧倒的に多いことがわかる。これは、こうなりたいという理想の姿がそれぞれの中であり、そうなれるかどうか不安に思っているということである。また、次に多い「新環境不安」については、新しい環境に入るときに不安を感じているということである。

スマホの依存度と不安の関連を分析するために、まずはスマホの依存度に関する項目のそれぞれの平均得点を算出し、バリマックス回転を用いて主成分分析による因子分析を行った。その結果、7つの因子が析出された。

第1の因子として、「使用に罪悪感」「使用時間減らせない」「使用時間言えない」「学業より優先」「何をしているか知られたくない」など、使用時間やその内容に関する「使用時間と内容」が高い因子寄与率で抽出された。

第2因子として、「SNS3 回更新」「SNS で知り合い」「ないと退屈」「邪魔されてイライラ」「スマホ使用優先」「犯罪にまきこまれる」など、SNS 利用と感情に関する「SNS と感情」の因子である。

第3の因子として、「トイレ風呂に持っていく」「遅刻より優先」「ないと不安」「充電足りない」「ないと考える」など持っていない時のスマホの優先度に関する「ないときの優先度」の因子である。

第4因子として、「睡眠より優先」「無意識の長時間利用」「ストレス解消」などのスマホの優先度とストレス解消に関する「優先度とストレス解消」の因子である。

第5因子として、「友人といってもスマホ利用」「長時間の指摘」などの客観的な視点から見るスマホ利用に関する「客観的利用」の因子である。

第6因子として、「フォロワー数が気になる」「投稿に反応がほしい」の SNS 利用に関する「SNS 利用」の因子である。

第7因子として、「通信制限がかかる」「現実逃避」のスマホを使いすぎることに関する「使いすぎ」の因子である。

図表-17

因子（平方和、寄与率）	因子の内容
第1因子（7.646、13.996%） 使用時間と内容	「使用に罪悪感」「使用時間減らせない」「使用時間言えない」 「学業より優先」「何をしているか知られたくない」 ◎使用時間やその内容に関する因子である
第2因子（2.216、12.442%） SNS と感情	「SNS3 回更新」「SNS で知り合い」「ないと退屈」 「邪魔されてイライラ」「スマホ使用優先」 ◎SNS 利用と感情に関する因子である
第3因子（2.042、11.037%） ないときの優先度	「トイレ風呂に持っていく」「遅刻より優先」「ないと不安」 「充電足りない」「ないと考える」 ◎持っていない時の優先度に関する因子である
第4因子（1.562、9.651%） 優先度とストレス解消	「睡眠より優先」「無意識の長時間利用」「ストレス解消」 ◎優先度とストレス解消に関する因子である
第5因子（1.321、8.933%） 客観的利用	「友人といってもスマホ利用」「長時間の指摘」 ◎客観的な視点から見る利用に関する因子
第6因子（1.110、8.128%） SNS 利用	「フォロワー数が気になる」「投稿に反応がほしい」 ◎SNS 利用に関する因子である
第7因子（1.000、6.219%） 使いすぎ	「通信制限がかかる」「現実逃避」 ◎使いすぎることに関する因子である

								平均値
	因子 1	因子 2	因子 3	因子 4	因子 5	因子 6	因子 7	
使用に罪悪感	.835	-.039	.057	.249	.057	.063	.145	2.16
使用時間減らせない	.755	.034	.004	.314	.075	.264	.054	2.08
使用時間言えない	.689	.251	.170	.037	-.151	.192	.141	1.83
学業より優先	.619	.047	.337	.242	.058	.034	.037	2.27
何をしているか知られたくない	.520	.371	-.173	.077	.268	-.265	-.050	1.96
SNS3 回更新	.049	.779	.125	.241	.049	.125	-.024	2.49
SNS で知り合い	.017	.734	.094	.103	-.039	.313	.192	2.32
ないと退屈	.074	.598	.452	.293	-.012	.148	.022	2.79
邪魔されてイライラ	.456	.586	.323	-.003	.041	.068	.197	2.20
スマホ使用の優先	.314	.484	.118	.180	.061	.044	.270	2.28
トイレ風呂に持っていく	.065	-.034	.736	.305	-.059	.074	.113	2.59
遅刻より優先	.259	.164	.682	-.084	.051	.005	-.019	2.22
ないと不安	.025	.453	.634	.242	-.048	.186	-.134	2.46
充電足りない	-.066	.308	.613	-.047	.126	-.100	.394	2.73
ないと考える	.458	.150	.502	.123	.097	.265	.263	1.96
睡眠より優先	.258	.160	.085	.775	-.098	.196	.099	2.88
無意識の長時間利用	.319	.182	.080	.722	-.016	.075	-.018	2.94
ストレス解消	.146	.281	.176	.669	.156	.007	.240	2.58
友人といってもスマホ利用	.034	.011	.030	.000	.989	.030	.024	3.68
長時間の指摘	.066	.035	.033	.007	.987	.039	.041	3.08
フォロワー数気になる	.199	.129	.051	.075	.007	.823	.189	1.87
投稿に反応がほしい	.115	.354	.099	.164	.079	.808	.011	2.26
通信制限かかる	.130	.053	.053	.064	.012	.345	.746	2.45
現実逃避	.317	.258	.167	.349	.049	-.102	.614	2.44

次に、これらの7つの因子が「将来不安」「健康不安」「恋愛の満足度」「人間関係の満足度」の4つの項目にどのように影響しているかを分析するために、重回帰分析を行った。結果は、図表-18と図表-19のとおりである。「将来不安」と「SNS利用」で負の有意差がみられた。「フォロワー数が気になる」や「投稿に反応がほしい」と思う人は、将来に対する不安度が低いという結果となった。同様に、「健康不安」と「SNSと感情」においても負の有意差がみられた。「SNSを3回は更新する」「邪魔されてイライラする」と思わない人は、健康不安度が高いという結果となった。

図表-18

	将来不安		健康不安	
	β	有意差	β	有意差
SNS利用	-0.221	※	0.045	N.S
SNSと感情	0.154	N.S	-0.273	※
		(R2 乗 =0.128)		(R2 乗 =0.087)

図表-19

	恋愛関係満足度		対人関係満足度	
	β	有意差	β	有意差
SNS利用	-0.046	N.S	0.042	N.S
SNSと感情	-0.056	N.S	0.067	N.S
		(R2 乗=0.057)		(R2 乗=0.081)

4. まとめと考察

今回の調査において、スマホを利用していないと回答する大学生は1人もいなかった。このことから、スマホの所持率は今や100%に近づいていることがわかる。また、SNS利用についても多くの人が利用しており、その便利さだけではなく、そこに潜んでいる危険性もある程度は理解しているように感じた。本調査では、スマホの依存度を得点化し、依存度傾向を3段階に分けて集計した。もちろんこれにより、依存化傾向が高いと判断されたからと言って、重度のスマホ依存症であるわけではない。しかし、日常生活に何らかの支障を及ぼしているとうことは確かなことである。本調査では、依存度傾向が低い人よりも高い人のほうが多いという結果となっている。もし、今ほどにスマホやネットが発達をしていなければ、人間関係や学業、睡眠時間などにおいて別の結果が出るように感じた。

本調査では、恋人の有無に関わらず恋愛関係の満足度を調査したが、現在の恋人の有無と恋愛関係の満足度、恋人の必要性を関連させるとより興味深い結果が得られたのではないかと思う。また、将来への不安度が高かったことに関しては、大学生特有の結果であると感じた。就職できるかどうかや、友達や恋人とよい関係を築くことができるかどうかなどの「実現不安」を抱いている人多くいたことについても同様に感じた。

スマホ依存度傾向と4項目の不安度に関して、有意な連関がみられなかったことは残念であった。今回は、依存や不安度の詳しい内容や感情などを調査することが出来ずに関連性を認めることができなかつたと考えられる。また、このような内容は個人によって相違があるため、調査において関連性を明らかにすることは難しいと感じた。しかし、スマホ依存度傾向を因子分析し、それと不安度に関しては少しではあったが有意な連関があった。また、負の連関が見られた項目もあった。このことから、「将来の不安度」とスマホ依存に関して連関があることが分かった。

スマホ依存だけでなく、「将来」「健康」「恋愛関係」「対人関係」における不安度についても、多くの側面・切り口があり、また別の角度から調査をすることも可能であると感じた。また、「将来」と「健康」「恋愛関係」「対人関係」では、不安の種類が違うということも明らかになった。それに加えてスマホ依存、不安度のどちらに関しても定義があいまいであり、何をもって

それらを示すのかについては今後の課題であると感じた。

参考文献

・「青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査」 2016年2月閲覧

<http://www.soumu.go.jp/iicp/chousakenkyu/data/research/survey/telecom/2013/internet-addiction.pdf>

・「大学生のスマートフォンに関する実態調査」
クロスマーケティング ウェブサイト
2016年2月閲覧

<http://www.cross-m.co.jp/report/sp20140407/>

・「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報告書」 2016年2月閲覧

http://www.soumu.go.jp/main_content/000302914.pdf

・「インターネット中毒」(キンバリー・ヤング 1998)

・対人恐怖症—社会不安障害—医療法人和楽会
http://www.fuanclinic.com/byouki/body4_4.htm

・井出草平の研究ノート

<http://d.hatena.ne.jp/iDES/20080119/1200714171>

大学生のスマホ利用に関するアンケート

2015年12月

調査項目作成・実施：文教大学情報学部広報学科「社会調査Ⅲ」

調査員氏名：池田紗友利

担当教員：日吉昭彦

問1 あなたの性別はどちらですか。あてはまるものどちらかに○をつけてください。

1. 男性 52.0 2. 女性 48.0

問2 あなたが現在所属している学部・学科をご記入ください。

学部	学科
----	----

問3 あなたの年齢をお答えください。

19.55 歳

問4 あなたは現在一人暮らし(寮も含みます)ですか。あてはまるものどちらかに○をつけてください。

1. はい 54.0 2. いいえ 46.0

問5 あなたはいつから携帯電話を利用していますか。

1. 0~6歳 0.0 2. 小学校低学年 6.0 3. 小学校高学年 25.0 4. 中学生 31.0
5. 高校生 38.0 6. 大学生 0.0 7. 現在も利用していない 0.0

問6 あなたが現在利用しているSNSはどれですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. LINE 2. Facebook 3. Twitter 4. Instagram
5. その他 () 6. 利用していない

問7 あなたが普段最も利用しているものはどれですか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. スマートフォン 91.0 2. タブレット 0.0 3. ガラパゴス携帯 0.0 4. パソコン 5.0

<ご記入にあたってのお願い>

- ・本調査は大学生のスマホ利用に関して調査することを目的としています
- ・調査票には、必ず調査票を受け取ったご本人がご回答・ご記入ください
- ・該当する質問には全とお答えください
- ・アンケート結果は、表やグラフで数値として表現しますので個人が特定されることはありません
- ・不明な点がございましたら、調査担当者にお尋ねください

問 8 SNS を利用している人にお聞きします。普段 SNS を利用していて、もつともよくあてはまると思うもの **1-2** に○をつけてください。(SNS を全く利用していない人は問 9へ)

	とても思う	少し思う	あまり思わない	全く思わない
多くの情報量を早く得られる	63.4	29.5	4.5	2.7
最新の情報が得られる	68.8	25.9	3.6	1.8
信頼できる情報が多い	4.5	18.8	52.7	23.2
ネット上の新しい友達が増える	9.8	35.7	34.8	19.8
家族・友人とのコミュニケーションの機会が増える	21.4	49.1	21.4	8.0
疎遠になっていた友達との交流が復活する	24.1	42.0	25.0	8.9
同じ趣味を持った人同士でつながることができる	29.5	48.2	15.2	7.1
世界の人々とつながることができる	27.7	39.3	24.1	8.0
個人情報が流出している	40.2	48.2	8.9	2.7
依存しやすい	50.9	33.0	11.6	4.5
犯罪に巻き込まれることがある	25.0	43.8	25.0	6.3
現実の人間関係に支障がでる	13.4	32.1	40.2	14.3

問 8-1 twitter を利用している人に聞きます。アカウントはいくつ持っていますか。

3.71 個

問 9 もつともあてはまるもの **1-2** に○をつけてください。
※ここでのいうスマホの使用は SNS だけではなくすべての使用を含みます。(インターネット検索やゲームなど)

	よくある	たまにある	あまりない	全くない
友だちや家族と過ごす時間よりもスマホを使う時間を優先させたことがある	4.5	40.2	33.9	21.4
スマホの音が、生活に邪魔でつまらないと思うことがある	25.0	43.8	16.1	15.2
スマホを使用しているときに誰かが邪魔なされるとイライラすることがある	8.0	26.8	42.0	23.2
友人と会っているときでもスマホをいじることがある	18.8	56.3	21.4	2.7
スマホを使っている時間が長いと言われたことがある	11.6	31.3	33.0	23.2
人にスマホで何をしているのか聞かれると嫌な気分になる	4.5	21.4	40.2	33.9
気がつくと思っただけでより長時間スマホを使用していたことがある	32.1	38.4	20.5	8.9
睡眠時間を削って夜遅くまでスマホを使っていることがある	32.1	36.6	17.9	13.4
スマホの使用時間を人に言えなかったことがある	5.4	20.5	25.9	48.2
スマホを使用する時間を減らそうとしたことができなかったことがある	6.3	25.0	39.3	29.5
スマホを使用しすぎて罪悪感を覚えたことがある	35.7	25.0	26.8	12.5
スマホを使用していて学業がおろそかになったことがある	9.8	33.0	31.3	25.9
スマホ利用でストレスを解消したことがある	18.8	40.2	21.4	19.6
スマホを使用することで現実の嫌な問題から逃げ出そうとしたことがある	15.2	38.4	21.4	25.0
一日スマホを持っていないと不安になることがある	17.9	33.9	25.0	23.2
スマホを使用できなくなるとスマホのことを考えることがある	5.4	18.8	42.0	33.9
トイレや風呂にスマホを持っていくことがある	23.2	36.6	16.1	24.1
スマホを落としたり壊れたとき、遅刻するとかかかっていても取りに帰ることがある	12.5	33.0	18.8	35.7
一度の充電で一日もたないことがある	28.6	36.6	14.3	20.5
月末に通信費が制限されることがある	21.4	30.4	19.6	28.6
SNS を一日に三回以上更新することがある	22.3	29.5	23.2	25.0
SNS を通して知り合いをつくらることがある	11.5	36.6	24.1	27.7
SNS のフォロー数が減る	6.3	21.4	25.0	47.3
SNS での自分の投稿に反応がほしいと思うことがある	7.1	40.2	24.1	28.6

あなたの将来についてお聞きします。

問 10 大学卒業後の進路について考えるときどのような気持ちになりますか。

不安になる	4	3	2	1	不安にならない
62.5	24.1	8.0	5.4		

問 10-1 問 10 で 4 または 3 と答えた人にお聞きします。その理由としてあてはまるもの**すべて**に○をつけてください。

1. 就職できるか不安だから	2. 社会・経済情勢が不安だから
3. 社会での人間関係が不安だから	4. やりたいことがないから
5. 親の期待が大きすぎるから	6. その他 ()

問 10-2 問 10 で 1 または 2 と答えた人にお聞きします。その理由としてあてはまるもの**すべて**に○をつけてください。

1. 就職できると思うから	2. 社会・経済情勢が今後安定すると思うから
3. 社会での人間関係が楽しいから	4. やりたいことがあるから
5. 親孝行だと思うから	6. その他 ()

あなたの健康についてお聞きします。

問 11 あなたは健康に関して何らかの不安がありますか。

不安がある	4	3	2	1	不安がない
20.5	36.6	25.0	17.9		

問 11-1 問 11 で 4 または 3 と答えた人にお聞きします。それはなぜですか。あてはまるもの**すべて**に○をつけてください。

1. 健康でい続けることが出来るか不安だから	2. 身内で病気の人が多いから
3. ストレスがたまっているから	4. 精神的に苦痛なことがあるから
5. 健康診断を受けていないから	6. その他 ()

問 11-2 問 11 で 2 または 1 と答えた人にお聞きします。それはなぜですか。あてはまるもの**すべて**に○をつけてください。

1. 健康でい続けられると思うから	2. 身内で病気の人がいないから
3. ストレスがないから	4. 精神的に辛いことがないから
5. 健康診断を受けているから	6. その他 ()

あなたの恋愛関係についてお聞きします。

※恋人の有無に関わらずお答えください。

問 12 あなたは今の恋愛関係に満足していますか。

満足している	4	3	2	1	満足していない
26.8	25.9	24.1	22.3		

問 12-1 問 12 で 4 または 3 と答えた人にお聞きします。それはなぜですか。あてはまるもの**すべて**に○をつけてください。

1. 恋人とよい関係を築けるから	2. 周りに恋人がいる人が少ないから
3. 恋人はいらないから	4. 恋人を信頼できるから
5. イベント（クリスマスや誕生日など）をみんなですべて過ごしているから	
6. その他 ()	

問 12-2 問 12 で 2 または 1 と答えた人にお聞きします。それはなぜですか。あてはまるもの**すべて**に○をつけてください。

1. 恋人とよい関係を築けるか不安だから	2. 周りに恋人がいる人が多いから
3. 恋人ができるか不安だから	4. 恋人を信頼できないから
5. イベント（クリスマスや誕生日など）を一人で過ごしているから	
6. その他 ()	

問 13 あなたは恋人と、ある程度の距離をおきたいと思いませんか。

1. とても思う	17.0	2. 少し思う	44.6	3. あまり思わない	29.5	4. 全く思わない	6.3
----------	------	---------	------	------------	------	-----------	-----

問 14 あなたは学校やアルバイト以外のプライベートな時間でどれくらい恋人と会いますか。（または会いたいですか）。

1. ほぼ毎日	8.0	2. 週に1～3日	51.8	3. 月に1～3日	25.0	4. 半年に1～3日	2.7
5. 年に1日以下	7.1						

問 15 あなたは恋人がほしいまたは必要だと思いませんか。

1. とても思う	26.8	2. 少し思う	39.3	3. あまり思わない	22.3	4. 全く思わない	10.7
----------	------	---------	------	------------	------	-----------	------

あなたの対人関係についてお聞きします。

問 16 あなたは今の人間関係に満足していますか。

満足している： 4 — 3 — 2 — 1 : 満足していない
28.6 46.4 11.6 1.8

問 16-1 問 16 で 4 または 3 と答えた人にお聞きします。それはなぜですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 友達とよい関係が築けているから
2. 周りに友達がたくさんいる人が少ないから
3. 1人であることが好きだから
4. 信頼できる友達がいるから
5. イベント（クリスマスや誕生日など）をみんなで過ごしているから
6. その他（ ）

問 16-2 問 16 で 2 または 1 と答えた人にお聞きします。それはなぜですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 友達とよい関係が築けるか不安だから
2. 周りに友達がたくさんいる人が多いから
3. 1人であるのが嫌いだから
4. 信頼できる友達がいないから
5. イベント（クリスマスや誕生日など）を1人で過ごしているから
6. その他（ ）

問 17 あなたは日常生活のうえで、他人とはできるだけ距離をおきたいと思いませんか。

1. とても思う 11.6
2. 少し思う 42.9
3. あまり思わない 30.4
4. 全く思わない 3.6

問 18 比較的近しい関係にある人と、ある程度の距離をおきたいと思いませんか。

1. とても思う 6.3
2. 少し思う 31.3
3. あまり思わない 36.6
4. 全く思わない 14.3

問 19 あなたは普段、大学では何人くらいで過ごすことが多いですか。

1. あなただけ 12.5
2. 2～4人 60.7
3. 5～7人 13.4
4. 8～10人 0.9
5. 11人以上 0.0

問 20 あなたは学校やアルバイト以外のプライベートな時間でどれくらい友人と会いますか。

1. ほぼ毎日 6.3
2. 週に1～3日 34.8
3. 月に1～3日 36.6
4. 半年に1～3日 8.9
5. 年に1日以下 1.8

問 21 人間関係が希薄になることは問題だと思いませんか。

1. とても思う 16.1
 2. 少し思う 44.6
 3. あまり思わない 17.9
 4. 全く思わない 9.8
- 質問は以上です。ご協力ありがとうございました。