

外出自粛期間中のインターネット利用についての調査

2020年12月
所属：文教大学情報学部メディア表現学科3年
メディア調査研究法C
調査員：坂田明具美
連絡先：b8p51046@bunkyo.ac.jp
担当教員：日吉昭彦

この度はアンケートにご協力頂き、誠にありがとうございます。
この調査はメディア調査研究法Cの課題のために行う調査です。
文教大学に通う学生をランダムに抽出し、選ばれた方に回答をお願いしています。
お答え頂いた内容はコンピューターで処理し、あなたの回答や情報が外部に漏れることはありません。
また、この回答が成績などに繋がることもありません。
お忙しいところ大変恐縮ではございますが、ご協力よろしく願いいたします。

なお、回答に当たってのお願いです。
本アンケートについてのお問い合わせは、下記メールアドレスまでお願いいたします。
【メールアドレス】b8p51046@bunkyo.ac.jp

はじめにあなた自身のことについてお伺いします。

- Q1 あなたの性別を教えてください
- | | | | | | |
|-----|---------|-----|---------|--------|---|
| 1)男 | (41.9%) | 2)女 | (58.1%) | 3)その他【 | 】 |
|-----|---------|-----|---------|--------|---|
- Q2 あなたの年齢を教えてください
- | | | | | | |
|------|---------|------|---------|-------|---------|
| 1)18 | (9.7%) | 2)19 | (33.9%) | 3)20 | (19.4%) |
| 4)21 | (24.2%) | 5)22 | (11.3%) | 6)その他 | (9.7%) |
- Q3 あなたの学部学科を教えてください
- | | |
|-----------------------|---------|
| 1)情報学部 情報システム学科 | (1.6%) |
| 2)情報学部 情報社会学科 | (1.6%) |
| 3)情報学部 メディア表現学科 | (7.9%) |
| 4)経営学部 経営学科 | (30.2%) |
| 5)国際学部 国際理解学科 | (3.2%) |
| 6)国際学部 国際観光学科 | (6.3%) |
| 7)健康栄養学部 健康栄養学科 | (0.0%) |
| 8)人間科学部 人間科学科 | (4.8%) |
| 9)人間科学部 臨床心理学科 | (4.8%) |
| 10)人間科学部 心理学科 | (6.3%) |
| 11)文学部 日本語日文学科 | (1.6%) |
| 12)文学部 英米語英米文学科 | (1.6%) |
| 13)文学部 中国語中国文学科 | (1.6%) |
| 14)文学部 外国語学科 | (6.3%) |
| 15)教育学部 学校教育課程 | (14.3%) |
| 16)教育学部 心理教育課程・発達教育課程 | (7.9%) |

次に【自粛期間前】のスマートフォン、タブレット端末、パソコンなどのインターネット利用状況についてお伺いします

このセクションでは、スマートフォン・タブレット端末・パソコンなど様々なインターネットを利用出来る端末の一日合計使用時間をお聞きします。
特にスマートフォンは何度もスリープモードを繰り返し、断片的に使用することが多く、「時間を確認した」などの一瞬の動作も多いため、大まかな時間でもあまりピンと来ないと思います。

勿論自分の体感的な大まかな時間でも構いませんが、お時間にゆとりのある方はスマートフォンの機能の一つであるスクリーンタイムなどを利用し、利用時間を確認していただけると嬉しく思います。

Q4 自粛期間前、平日一日合計でどのくらいの時間ネットを利用していましたか

- | | | | |
|-----------|---------|-----------|---------|
| 1)1時間未満 | (1.6%) | 2)1時間～3時間 | (33.3%) |
| 3)3時間～5時間 | (36.5%) | 4)5時間～7時間 | (7.9%) |
| 5)7時間～9時間 | (7.9%) | 6)9時間以上 | (12.7%) |

Q5 自粛期間前、休日一日合計でどのくらいの時間ネットを利用していましたか

- | | | | |
|-----------|---------|-----------|---------|
| 1)1時間未満 | (0.0%) | 2)1時間～3時間 | (27.0%) |
| 3)3時間～5時間 | (27.0%) | 4)5時間～7時間 | (19.0%) |
| 5)7時間～9時間 | (12.7%) | 6)9時間以上 | (14.3%) |

Q6 自粛期間前のインターネットの利用目的はなんでしたか。全て選択してください

- 1)e-Learning や授業用配布動画の視聴 (15.9%)
- 2)Zoom や Google Meet などを用いたオンライン授業・会議などへの参加(14.3%)
- 3)授業時間内に行う課題 (19.0%)
- 4)授業時間外に行う課題 (41.3%)
- 5)メールの送受信 (46.0%)
- 6)ホームページ・ブログの更新、掲示板の書き込み (3.2%)
- 7)LINE などの無料通話・トークアプリの利用 (87.3%)
- 8)Twitter の利用 (79.4%)
- 9)Instagram などの写真投稿アプリ(サイト)の利用 (66.7%)
- 10)TikTok の利用 (17.5%)
- 11)動画投稿サイトの視聴・投稿 (76.2%)
- 12)リアルタイムラジオ配信サイト・アプリの利用 (20.6%)
- 13)オンラインゲーム (46.0%)
- 14)地図や乗換情報などの交通サービスの利用 (39.7%)
- 15)天気情報確認アプリ(サイト)の利用 (39.7%)
- 16)ニュース確認アプリ(サイト)の利用 (28.6%)
- 17)辞書や問題集など学習アプリ(サイト) (27.0%)
- 18)Amazon などのオンラインショッピング (44.4%)
- 19)オークションアプリ(サイト) (7.9%)
- 20)公共放送を聞けるラジオアプリ(サイト) (14.3%)
- 21)Kindle などの漫画・小説を読むことができるアプリ(サイト) (23.8%)

22)AmazonPrime などの映画・ドラマなどを

見ることができるアプリ(サイト) (34.9%)

23)小説家になろうなど個人が連載している小節・漫画などを

読むことができるアプリ(サイト) (9.5%)

Q7 自粛期間前に一番利用時間が長かったと思うものを教えてください

- 1)e-Learning や授業用配布動画の視聴 (0.0%)
- 2)Zoom や Google Meet などを用いたオンライン授業・会議などへの参加(1.6%)
- 3)授業時間内に行う課題 (0.0%)
- 4)授業時間外に行う課題 (1.6%)
- 5)メールの送受信 (0.0%)
- 6)ホームページ・ブログの更新、掲示板の書き込み (0.0%)
- 7)LINE などの無料通話・トークアプリの利用 (19.0%)
- 8)Twitter の利用 (17.5%)
- 9)Instagram などの写真投稿アプリ(サイト)の利用 (11.1%)
- 10)TikTok の利用 (0.0%)
- 11)動画投稿サイトの視聴・投稿 (31.7%)
- 12)リアルタイムラジオ配信サイト・アプリの利用 (1.6%)
- 13)オンラインゲーム (12.7%)
- 14)地図や乗換情報などの交通サービスの利用 (0.0%)
- 15)天気情報確認アプリ(サイト)の利用 (0.0%)
- 16)ニュース確認アプリ(サイト)の利用 (0.0%)
- 17)辞書や問題集など学習アプリ(サイト) (1.6%)
- 18)Amazon などのオンラインショッピング (0.0%)
- 19)オークションアプリ(サイト) (0.0%)
- 20)公共放送を聞けるラジオアプリ(サイト) (0.0%)
- 21)Kindle などの漫画・小説を読むことができるアプリ(サイト) (0.0%)
- 22)AmazonPrime などの映画・ドラマなどを
見ることができるアプリ(サイト) (1.6%)
- 23)小説家になろうなど個人が連載している小節・漫画などを
読むことができるアプリ(サイト) (0.0%)

次に【自粛期間に入ってから】のスマートフォン、タブレット端末、パソコンなどのインターネット利用状況についてお伺いします

Q8 自粛期間中、平日一日合計でどのくらいの時間ネットを利用していましたか

- | | | | |
|-------------|---------|-------------|---------|
| 1)1 時間未満 | (0.0%) | 2)1 時間～3 時間 | (12.7%) |
| 3)3 時間～5 時間 | (25.4%) | 4)5 時間～7 時間 | (28.6%) |
| 5)7 時間～9 時間 | (4.8%) | 6)9 時間以上 | (28.6%) |

Q9 自粛期間中、休日一日合計でどのくらいの時間ネットを利用していましたか

- | | | | |
|-------------|---------|-------------|---------|
| 1)1 時間未満 | (0.0%) | 2)1 時間～3 時間 | (9.5%) |
| 3)3 時間～5 時間 | (26.9%) | 4)5 時間～7 時間 | (20.6%) |
| 5)7 時間～9 時間 | (17.4%) | 6)9 時間以上 | (25.4%) |

Q10 自粛期間中のインターネットの利用目的は何でしたか。 全て選択してください

- 1)e-Learning や授業用配布動画の視聴 (63.5%)
- 2)Zoom や Google Meet などを用いたオンライン授業・会議などへの参加(92.1%)
- 3)授業時間内に行う課題 (73.0%)
- 4)授業時間外に行う課題 (84.1%)
- 5)メールの送受信 (65.1%)
- 6)ホームページ・ブログの更新、掲示板の書き込み (4.8%)
- 7)LINE などの無料通話・トークアプリの利用 (88.9%)
- 8)Twitter の利用 (81.0%)
- 9)Instagram などの写真投稿アプリ(サイト)の利用 (65.1%)
- 10)TikTok の利用 (22.2%)
- 11)動画投稿サイトの視聴・投稿 (77.8%)
- 12)リアルタイムラジオ配信サイト・アプリの利用 (15.9%)
- 13)オンラインゲーム (44.4%)
- 14)地図や乗換情報などの交通サービスの利用 (33.3%)
- 15)天気情報確認アプリ(サイト)の利用 (33.3%)
- 16)ニュース確認アプリ(サイト)の利用 (34.9%)
- 17)辞書や問題集など学習アプリ(サイト) (33.3%)
- 18)Amazon などのオンラインショッピング (46.0%)
- 19)オークションアプリ(サイト) (7.9%)
- 20)公共放送を聞けるラジオアプリ(サイト) (14.3%)
- 21)Kindle などの漫画・小説を読むことができるアプリ(サイト) (27.0%)
- 22)AmazonPrime などの映画・ドラマなどを
見ることができるアプリ(サイト) (44.4%)

23)小説家になろうなど個人が連載している小節・漫画などを
読むことができるアプリ(サイト) (11.1%)

Q11 自粛期間中に一番利用時間が長かったと思うものを教えてください

- 1)e-Learning や授業用配布動画の視聴 (1.6%)
- 2)Zoom や Google Meet などを用いたオンライン授業・会議などへの参加(9.8%)
- 3)授業時間内に行う課題 (27.9%)
- 4)授業時間外に行う課題 (27.9%)
- 5)メールの送受信 (0.0%)
- 6)ホームページ・ブログの更新、掲示板の書き込み (0.0%)
- 7)LINE などの無料通話・トークアプリの利用 (3.3%)
- 8)Twitter の利用 (9.8%)
- 9)Instagram などの写真投稿アプリ(サイト)の利用 (4.9%)
- 10)TikTok の利用 (0.0%)
- 11)動画投稿サイトの視聴・投稿 (24.6%)
- 12)リアルタイムラジオ配信サイト・アプリの利用 (0.0%)
- 13)オンラインゲーム (8.2%)
- 14)地図や乗換情報などの交通サービスの利用 (0.0%)
- 15)天気情報確認アプリ(サイト)の利用 (0.0%)
- 16)ニュース確認アプリ(サイト)の利用 (0.0%)
- 17)辞書や問題集など学習アプリ(サイト) (1.6%)
- 18)Amazon などのオンラインショッピング (0.0%)
- 19)オークションアプリ(サイト) (0.0%)
- 20)公共放送を聞けるラジオアプリ(サイト) (0.0%)
- 21)Kindle などの漫画・小説を読むことができるアプリ(サイト) (0.0%)
- 22)AmazonPrime などの映画・ドラマなどを
見ることができるアプリ(サイト) (4.9%)
- 23)小説家になろうなど個人が連載している小節・漫画などを
読むことができるアプリ(サイト) (0.0%)

Q12 自粛期間でインターネットの利用時間は増えましたか

- | | | | | | |
|-------|---------|-------|--------|---------|--------|
| 1)増えた | (90.3%) | 2)減った | (0.0%) | 3)変わらない | (9.7%) |
|-------|---------|-------|--------|---------|--------|

自粛期間中の生活リズムや体調についてお聞きします

Q13 朝起きる時間について

- 1)早くなった (6.5%) 2)遅くなった (69.4%) 3)変わらない (24.2%)

Q14 夜寝る時間について

- 1)早くなった (7.9%) 2)遅くなった (71.4%) 3)変わらない (20.6%)

Q15 睡眠時間について

- 1)増えた (46.0%) 2)減った (9.5%) 3)変わらない (44.4%)

Q16 自粛期間内になにか身体に悪い変化はありましたか

- 1)はい (38.7%) 2)いいえ (61.3%)

2)いいえと回答した方は Q17 をとばして Q18 を回答してください

Q17 『Q16』で「はい」と答えた方にお聞きします。それはどのような変化ですか。

あてはまるもの全てを選択してください。

- 1)頭が痛くなるようになった(頭が痛いと感じる日が以前より増えた) (28.0%)
2)目が痛くなるようになった(目が痛いと感じる日が以前より増えた) (28.0%)
3)首が痛くなるようになった(首が痛いと感じる日が以前より増えた) (24.0%)
4)腰が痛くなるようになった(腰が痛いと感じる日が以前より増えた) (32.0%)
5)尻が痛くなるようになった(尻が痛いと感じる日が以前より増えた) (12.0%)
6)首が凝っていると感じるようになった(首が凝っていると感じる日が以前より増えた) (56.0%)
7)肩が凝っていると感じるようになった(肩が凝っていると感じる日が以前より増えた) (40.0%)
8)吐き気がするようになった(吐き気を催す日が以前より増えた) (24.0%)
9)眼精疲労を伴う体調不良が起こるようになった(眼精疲労を伴う体調不良を感じる日が以前より増えた) (28.0%)
10)視力が低下したように感じる (36.0%)
11)その他【 】

Q18 自粛期間中、身体面で気を使って何か意識していることはありますか

- 1)ある (57.1%) 2)ない (1.6%)

2)いいえと回答した方は Q19 をとばして Q20 に進んでください

Q19 『Q18』で「ある」と答えた方にお聞きします。どのような行動をしていますか。

あてはまるもの全てを選択してください。

- 1)目や体を休めるために横になる (16.2%)
2)首を回す (27.0%)
3)ストレッチをする (54.1%)
4)姿勢を良くするよう意識する (37.8%)
5)ホットアイマスクなどを利用して目を休める (21.6%)
6)ブルーライト遮断眼鏡を利用する (35.1%)
7)散歩に出かける (64.9%)
8)その他【 】

パソコン使用時の姿勢についてお伺いします

Q20 家に机はありますか

- 1)はい (98.4%) 2)いいえ (1.6%)

2)いいえと回答した方は次のセクション(Q39)へ進んでください

Q21 パソコンは机に置いていますか

- 1)はい (85.0%) 2)いいえ (10.0%)
3)パソコンを持っていない (0.0%)

「2)いいえ」もしくは「3)パソコンを持っていない」と回答した方は次のセクション(Q39)へ進んでください

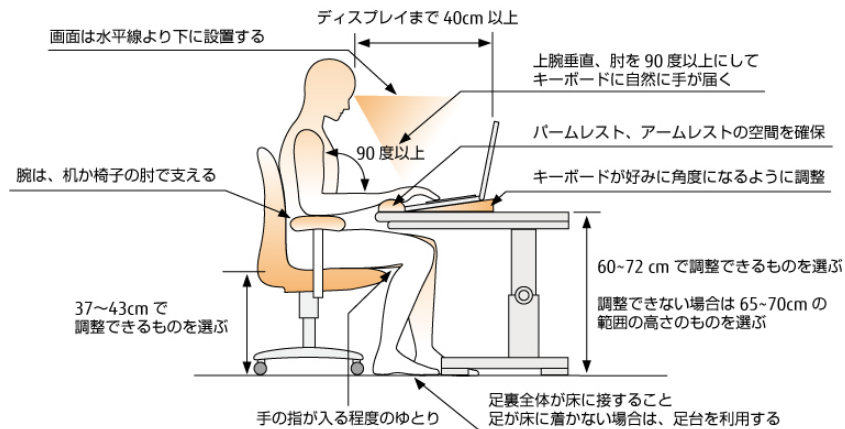
Q22 自分は椅子(座椅子は含みません)に座ってパソコン作業をしていますか

- 1)はい (63.0%) 2)いいえ (27.8%)

2)いいえと回答した方は次のセクション(Q39)へ進んでください

画像は富士通が提示しているパソコン使用時の理想環境です。

これについてあなたのパソコン使用時の環境について教えてください。



Q23 画面は背筋を伸ばしてまっすぐ正面を見つめた時の視線よりも下に設置されている

- 1)よくできている (29.4%)
- 2)大体できている (44.1%)
- 3)わからない (2.9%)
- 4)あまりできていない (14.7%)
- 5)ほとんどできていない (8.8%)

Q24 ディスプレイまで40cm以上スペースが開いている

- 1)よくできている (23.5%)
- 2)大体できている (1.0%)
- 3)わからない (26.5%)
- 4)あまりできていない (17.6%)
- 5)ほとんどできていない (8.8%)

Q25 肘を90度以上にして、キーボードに自然に手が届くようになっている

- 1)よくできている (14.7%)
- 2)大体できている (29.4%)
- 3)わからない (20.6%)
- 4)あまりできていない (26.5%)
- 5)ほとんどできていない (8.8%)

Q26 肘を机か椅子の肘置きに置けている

- 1)よくできている (26.5%)
- 2)大体できている (5.9%)
- 3)わからない (14.7%)
- 4)あまりできていない (32.4%)
- 5)ほとんどできていない (20.6%)

Q27 マウスパッドのクッションやアームレストで、手首の負担を減らせている

- 1)よくできている (11.8%)
- 2)大体できている (5.9%)

- 3)わからない (11.8%)
- 4)あまりできていない (23.5%)
- 5)ほとんどできていない (47.1%)

Q28 キーボードが好みの角度になるように調節している

- 1)よくできている (20.6%)
- 2)大体できている (17.6%)
- 3)わからない (8.8%)
- 4)あまりできていない (17.6%)
- 5)ほとんどできていない (32.4%)

Q29 机は、床からテーブル部分までの高さが60~72cmで調節できるものか、65~70cmの高さのものを利用できている

- 1)よくできている (14.7%)
- 2)大体できている (14.7%)
- 3)わからない (32.4%)
- 4)あまりできていない (17.6%)
- 5)ほとんどできていない (17.6%)

Q30 椅子は床からクッション部分までの間が、37~43cmで調節できるものを利用している

- 1)よくできている (17.6%)
- 2)大体できている (14.7%)
- 3)わからない (38.2%)
- 4)あまりできていない (5.9%)
- 5)ほとんどできていない (20.6%)

Q31 椅子に座ったときに、膝裏(ひざうら)とクッションの先端部分に手の指が入る程度のゆとりがある

- 1)よくできている (20.6%)
- 2)大体できている (26.5%)
- 3)わからない (17.6%)
- 4)あまりできていない (14.7%)
- 5)ほとんどできていない (20.6%)

Q32 足裏全体が床、もしくは足置きにきっちりついている

- 1)よくできている (32.4%)
- 2)大体できている (5.9%)
- 3)わからない (2.9%)
- 4)あまりできていない (35.3%)
- 5)ほとんどできていない (23.5%)

Q33 この画像にパソコン環境や自分自身の姿勢について意識しようと考える内容はありますか

- 5)背もたれに寄りかかかっていない (60.7%)
- 6)背もたれに寄りかかっている (9.8%)
- 7)身体の向きがまっすぐ前を向いている
- 8)身体の向きが傾いている (68.9%) 9)あごが引けている (72.1%)
- 10)あごが上がっている (0.0%)
- 11)首がまっすぐになっている (57.4%)
- 12)首が斜めに傾いている (6.6%)
- 13)膝(ひざ)の曲がり角度が90度になっている (54.1%)
- 14)膝(ひざ)の曲がり角度が90度以下になっている (4.9%)
- 15)膝(ひざ)の曲がり角度が90度以上になっている (4.9%)
- 16)足が揃っている (26.2%) 17)足が適度に開かれている (57.4%)
- 18)足がしっかり開かれている (1.6%)
- 19)足がしっかり床についている (60.7%)
- 20)足が床から少し浮いている (4.9%)
- 21)足が床から完全に浮いている (0.0%)
- 22)肘を机などに立てている (9.8%)
- 23)作業などがしやすい姿勢が良い姿勢だと思う (34.4%)
- 24)作業のしやすさという姿勢は関係ないと思う (26.2%)

Q40 あなたは普段気を抜いているときの自分自身の姿勢についてどう思いますか

- 1)とても姿勢が良いほうだと思う (1.6%)
- 2)だいたい姿勢が良いほうだと思う (9.7%)
- 3)わからない (9.7%)
- 4)あまり姿勢が良くないと思う (53.2%)
- 5)とても姿勢が悪いと思う (25.8%)

Q41 『Q40』で「あまり姿勢が良くないと思う」「とても姿勢が悪いと思う」を選択した人にお聞きします。自分自身の姿勢の悪さについてどう思いますか。

当てはまるもの全てを選んでください

- 1)猫背である (78.0%)
- 2)首が前に出ていると思う(スマホ首である) (44.9%)
- 3)背骨が歪んでいると思う (24.0%)
- 4)骨盤が歪んでいると思う (38.0%)
- 5)首が横に曲がっていると思う (8.0%)
- 6)両肩が平行になっていないと思う(傾いていると思う) (18.0%)
- 7)その他【重心が偏っている(2.0%)】

Q42 あなたは家族や友人、バイト先の人など比較的身近な関係性の相手の姿勢について何か感じたことがありますか。あてはまるもの全てを選択してください

- 1)姿勢が良いと思ったことがある (42.6%)
- 2)姿勢が悪いと思ったことがある (45.9%)
- 3)姿勢について何か感じたことはあるが、良し悪しについてではない (14.8%)
- 4)特に何かを感じたことは無い (29.5%)

Q43 あなたはすれ違う人など赤の他人の姿勢について気になったことがありますか。当てはまるもの全てを選択してください

- 1)姿勢が良いと思ったことがある (36.1%)
- 2)姿勢が悪いと思ったことがある (29.5%)
- 3)姿勢について何か感じたことはあるが、良し悪しについてではない (13.1%)
- 4)特に何かを感じたことは無い (45.9%)

Q44 他人の姿勢が悪いとあなたはどうか考えると思いますか

- 1)良い印象をもつと思う (4.9%)
- 2)関わりたいと思う (1.6%)
- 3)良い印象をもてないと思う (41.0%)
- 4)余り関わりたくないと思う (4.9%)
- 5)他人の姿勢が悪くても何も思わない (47.5%)

ご協力ありがとうございました