

大学生のスマートフォン利用と依存傾向

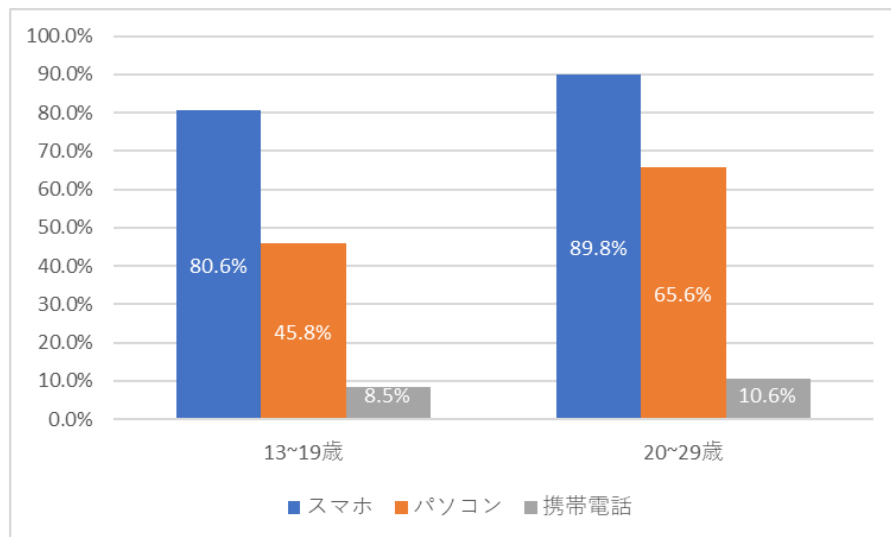
渡部 優花（文教大学情報学部メディア表現学科）

1. はじめに

現代において、スマートフォン(以下スマホ)の存在は私たちの生活において必要不可欠となっている。スマホには「OS (オペレーションシステム)」が搭載されており、インターネットに接続し、SNS や動画・音楽視聴、ゲーム等様々なアプリケーションを使用することができる、いわば小型パソコンのようなものである。従来の携帯電話と比較しても、画面が大きく、高画質大容量であり、スマホでしか利用できないアプリが数多く存在し、SNS も利用できる機能に制限がない。また、PC とは違いどこでもインターネットに接続できるため、動画視聴や調べ物を外出先でも利用することが可能であり、片手で持ち運べるサイズで、いつでも手元に置いて利用することができる端末として非常に便利なものである。

総務省が行った令和3年通信利用動向調査の報告書（総務省、2022）によると、年齢階層別インターネット利用機器の状況（個人）において10～20代は8割以上がスマホを利用していることがわかる。携帯電話を利用している人は1割と少なく、PC利用率もスマホに比べ3割程度低いことがわかる。この結果から主要端末がスマホであることが伺える（図表-1）。

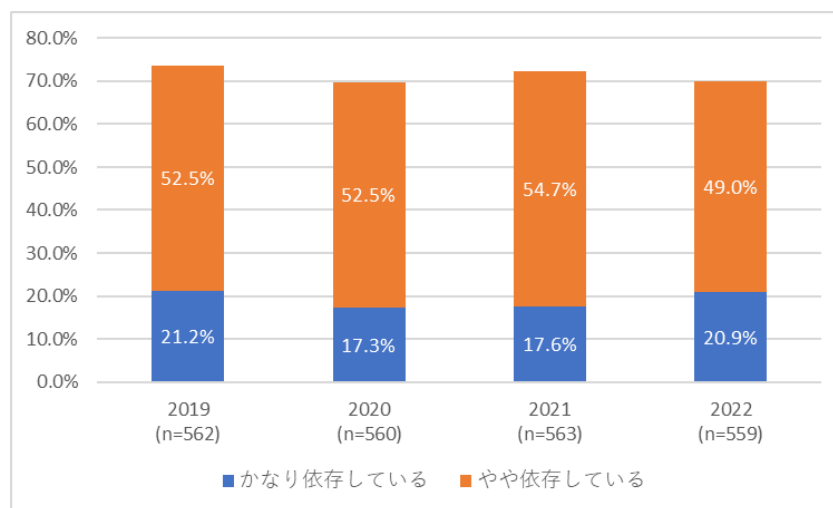
図表-1、10～20代のインターネット利用機器の状況



総務省より筆者作成

一方で、スマホの普及率が上がると共に、スマホ依存が問題視されるようになった。MMD 研究所が 2021 年に 16～69 歳の男女 563 名を対象に行った「スマホ依存と歩きスマホに関する定点調査」(MMD 研究所、2022) では、約 7 割がスマホに依存している自覚があることが分かっている(図表-2)。

図表-2 スマホ依存の自覚



MMD 研究所より筆者作成

スマホが普及する以前は、アメリカの心理学者キンバリー・ヤングが提唱したインターネット依存が問題視されており(稲嶋、堀尾、2019)、スマホもインターネットを利用する端末として、スマホ依存はネット依存の一部として扱われていることが多い。ネット依存に関しては、ネットの多用が睡眠習慣、身体的健康と精神的健康に影響を及ぼしている(片山、水野、2016)ことや、「孤独感」「疲労感」「抗うつ」といった心理状態がネット依存と関連性がある(伊藤、2009)といったことが報告されている。しかし、スマホが普及し誰もが容易にネットを利用することが可能になった今、ネット依存とスマホ依存はまた違う意味を持つのでは無いかと考えた。

スマホ依存によって引き起こされる問題はさまざま。肩こり、腰痛、眼精疲労といった身体への影響やスマホがないと落ち着かない、イライラするといった精神への影響などがあげられる。スマホ依存対策のために、兵庫県などが主催で「脱スマホ依存キャンプ」が行われている。このキャンプではネット環境が極めて悪い離島にて、スマホ依存などに悩む小中学生がスマホとの付き合い方を見直している。参加者の一人は、友人との LINE に夢中になり、深夜 1 時までやっていることもあるそうだ。これによりいつも寝不足気味で日常生活にも支障が出ていると述べている (TBS NEWS、2022)。

また、先にも述べたように、スマホは手軽に持ち運ぶことができるため、歩き

ながらや車を運転しながらといった「ながらスマホ」の問題も多発している。東京消防庁（東京消防庁、2021）によると、平成29年から令和3年までの過去5年間で「歩きながら」「自転車に乗りながら」などの歩きスマホに関連する事故によって165人が緊急搬送されている。スマホの利用の仕方によっては、事故につながる危険性があるということが分かる。

そこで、本調査では、スマホをどのように利用しているかに重点を置き、大学生のスマホ利用状況と依存傾向について調査を行った。また、その人の性格や孤独感、集中力といった要素が、スマホ依存の傾向と関連があるのではないかと考え、調査し分析を行った。

2. 調査研究方法

2-1 調査概要

調査実施期間 2022年12月14日～2023年1月18日
調査対象 文教大学越谷・湘南・あだちキャンパス
調査人数 標本数513票（内不在26票）
有効回答数 91票 回答率18.6%

2-2 調査項目

主な調査項目は以下の通りである。

- ・学年、学部などの基本情報
- ・スマホの利用状況
- ・スマホ依存に対する意識
- ・孤独感と集中力に関する項目
- ・回答者の性格に関する項目

2-3 調査方法

Google フォームを利用した Web 上での調査を実施。サンプリングで抽出した該当者のメールアドレスへ、Google フォームの URL を添付したメールを送信。

サンプリング方法は学部ごとに層化抽出法を用いた。

以下、学部別割り当て詳細。

図表-3 学部割り当て数と割合

キャンパス	学部名	学科名	在学者数	対象者数	割合
湘南	情報学部	情報システム学科	1242	77	15%
		情報社会学科			
		メディア表現学科			
	健康栄養学部	健康栄養学科	404	29	6%
東京あだち	経営学部	経営学科	717	48	9%
	国際学部	国際理解学科	1114	68	13%
		国際観光学科			
越谷	教育学部	学校教育課程	1492	93	18%
		心理教育課程			
		発達教育課程			
	人間科学部	人間科学科	1730	108	21%
		臨床心理学科			
		心理学科			
	文学部	日本語日本文学科	1435	90	18%
		英米語英文学科			
中国語中国文学科					
外国語学科					

※学籍番号からの推計学生数であり、実際の在学学生数とは異なる。

※対象者のうち、26名は送付エラー。

※卒業年次以降の学生や、学籍番号が特殊な留学生は含まれていない。

3. 調査結果

3-1 回答者の基本属性

回答者の特性は、「学年」は各学年ともにバランスが良く（図表参照）、「学部」は人間科学部の割合（25名、25.3%）が若干多く、「暮らし」は実家暮らしの割合（62名、68.1%）が多い傾向にあった（図表-4）。

図表-4 回答者の属性

学年		
	度数	割合
1年生	29	31.9
2年生	21	23.1
3年生	21	23.1
4年生	20	22
合計	91	100

学部		
	度数	割合
教育学部	13	14.3
人間科学部	23	25.3
文学部	16	17.6
情報学部	13	14.3
健康栄養学部	6	6.6
国際学部	10	11
経営学部	10	11
合計	91	100

暮らし		
	度数	割合
一人暮らし	28	30.8
実家暮らし	62	68.1
その他	1	1.1
合計	91	100

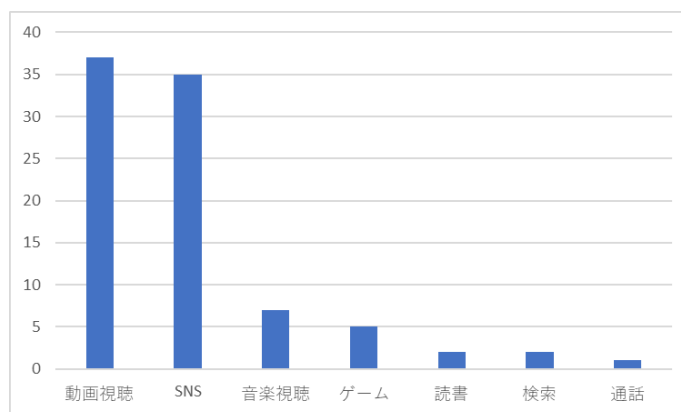
3-2 スマホ利用の状況

回答者が利用しているスマホの機種は、【iPhone】が75名（82.4%）、【Android】が16名（17.6%）と8割以上がiPhoneユーザーであることが分かった。

「スマホを初めて所持した時期」については、【中学生時代】が45名（49.5%）と最も多く、次いで【高校生時代】が32名（35.2%）であった。【大学生になってから】と回答した人はおらず、回答者全員が高校生になるまでにスマホを所持しているということが分かった。

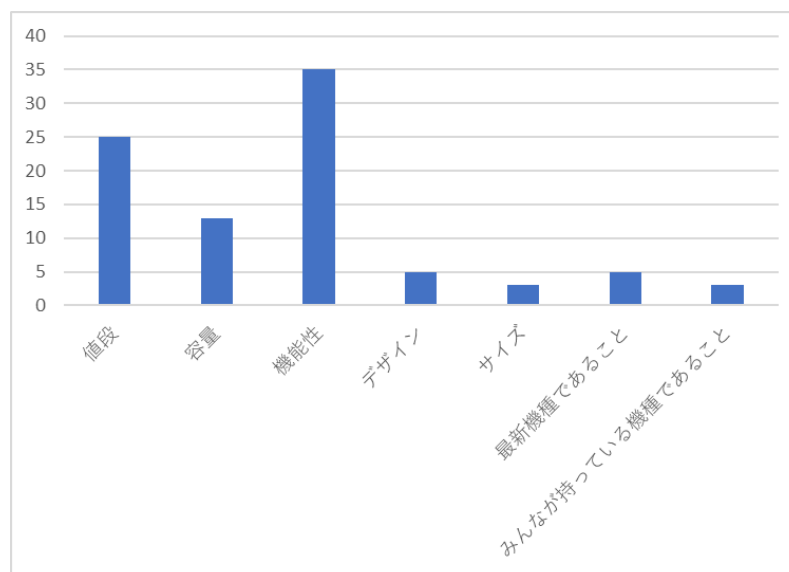
「スマホで最もよく利用するもの」については、【動画視聴】が37名（40.7%）と最も多く、次いで【SNS】が35名（38.5%）であった（図表-5）。

図表-5 スマホで最もよく利用するもの



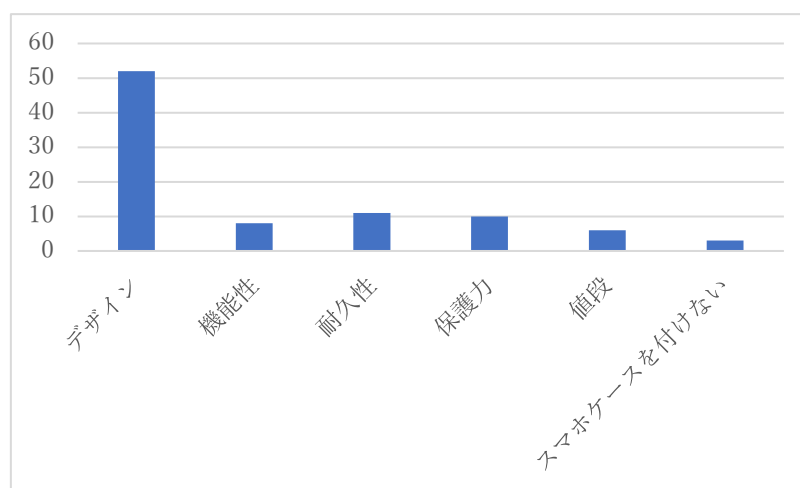
「スマホを購入する上で最も重視する点」については、【機能性】が35名（38.5%）、【値段】が25名（27.5%）、【容量】が13名（14.3%）という結果となった（図表-6）。

図表-6 スマホを購入する上で最も重視する点



また、「スマホケースを選ぶ上で最も重視する点」については、【デザイン】が52名（57.1%）と半数以上を占める結果となった（図表-7）。

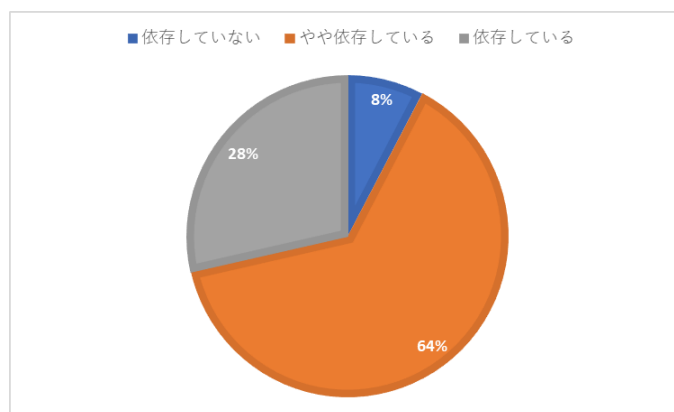
図表-7 スマホケースを選ぶ上で最も重視する点



1日のスマホの平均利用時間について、平日と休日に分けて回答してもらったところ、「平日の平均スマホ利用時間」については【3時間以上5時間未満】と回答する人が31名（34.1%）と最も多く、「休日の平均スマホ利用時間」については【5時間以上7時間未満】と回答する人が28名（30.8%）と最も多い結果となった（図表-8）。

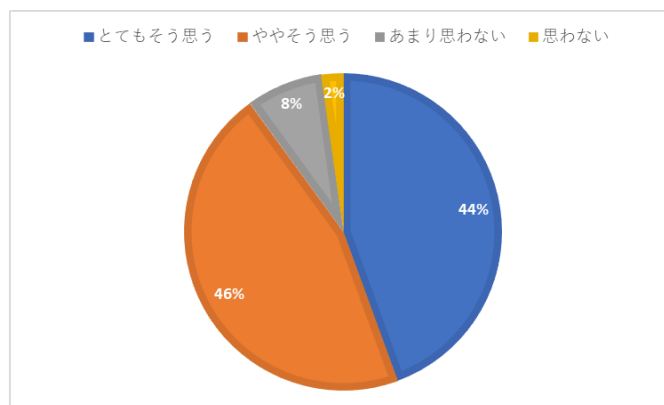
名（63.7%）が「やや依存している」、7名（28.6%）が「依存していない」という結果になった。9割以上がスマホ依存傾向にあることが分かる（図表-10）。

図表-10 回答者のスマホ依存傾向



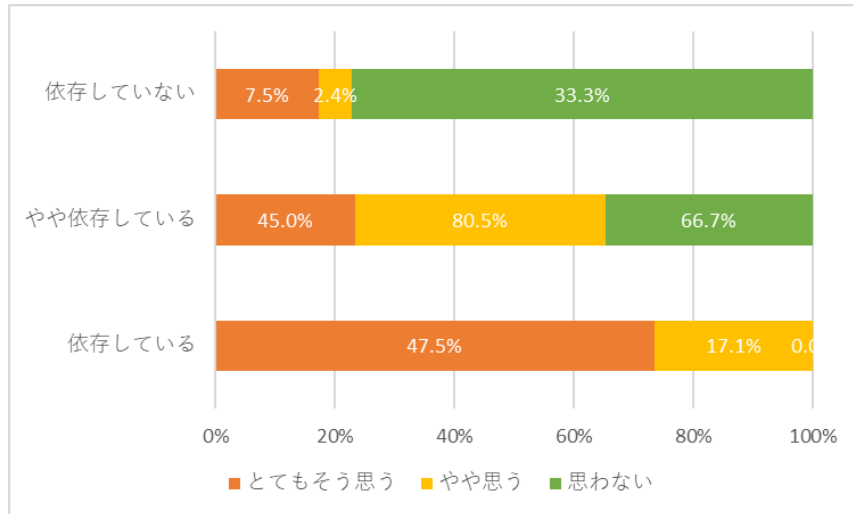
また、スマホ依存の自覚があるかどうかを調査するために、「自分自身がスマホに依存していると思うか」について4段階評定で回答してもらった。その結果、【とてもそう思う】が40名（44%）、【ややそう思う】が41名（45.1%）と9割以上がスマホ依存の自覚があるという結果になった（図表-11）。

図表-11 自分自身がスマホに依存していると思うか



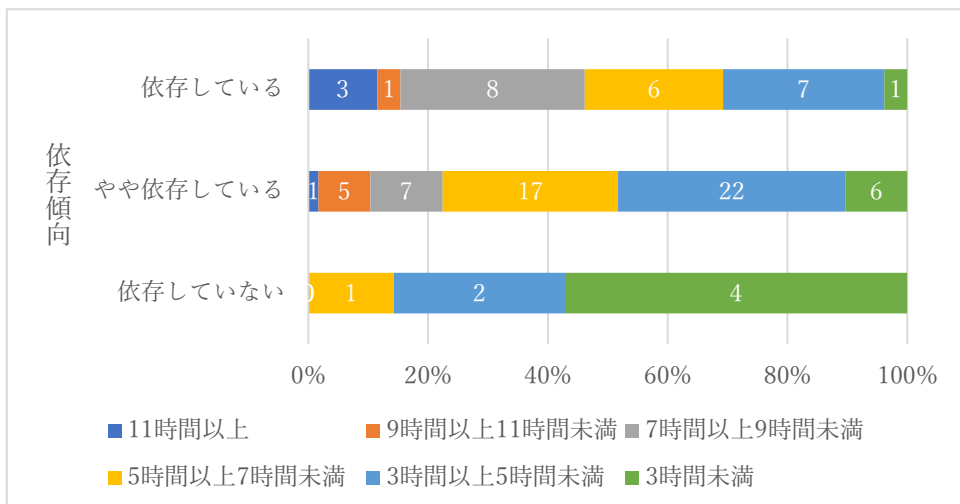
依存の自覚を「あまり思わない」と「思わない」を「思わない」とし、「とてもそう思う」、「ややそう思う」、「思わない」の3つに分類した。依存の自覚と依存傾向に関連があるかを見るために、カイ二乗検定を行った。その結果、依存傾向による有意な差が見られた ($\chi^2(4)=22.48, p<.001$)。依存傾向が高いほど、依存の自覚も高くなるということが判明した(図表-12)。

図表-12 依存傾向と依存の自覚について



次に、依存傾向によって平日と休日のスマホの平均利用時間に違いがあるかを見るため、カイ二乗検定を行った。その結果、平日の利用時間について依存傾向による有意な差が見られた ($\chi^2(10)=25.1, p<.05$)。それぞれ、【依存している】では「7時間以上9時間未満」が8名(30.8%)、【やや依存している】では「3時間以上5時間未満」が22名(37.9%)、【依存していない】では「3時間未満」が4名(57.1%)が最も多い結果となった。このことから、依存傾向が高い人ほど平日のスマホ利用時間が長くなる傾向にあるということが判明した(図表-13)。

図表-13 依存傾向と平日の平均スマホ利用時間



回答者の孤独感と集中力を調査するために、孤独感に関する6項目と集中力をみ

る6項目(図表-14)について4段階評定(1、当てはまる、2、やや当てはまる、3、あまり当てはまらない、4、当てはまらない)で回答してもらった。

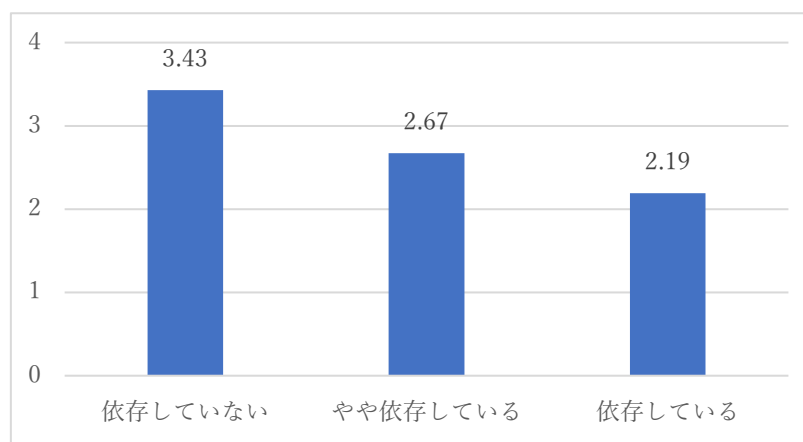
図表-14 孤独感と集中力に関する12項目

孤独感に関する項目	1	自分は一人ぼっちだと感じる。
	2	誰も自分のことをわかっていないと感じる。
	3	頼れる人が誰もいないと感じる。
	4	自分は社会から取り残されていると感じる。
	5	自分は人と関わることが好きだと思う。
	6	自分には話し相手がいると感じる。
集中力に関する項目	7	一つのことに集中できない
	8	気持ちが落ち着かない
	9	睡眠時間が少ない。
	10	授業中別のことが気になってしまう。
	11	面倒くさいと感じることが多い。
	12	やる気が出ないことが多い。

スマホの依存傾向によって、孤独感と集中力に関する各項目に差があるかどうか分析した。具体的には、スマホに依存しているほど「一人ぼっち」と感じる傾向が強くなる、「一つのことに集中できない」のではないかと仮説を立て、それを検証した。

孤独感と集中力を従属変数として、依存傾向について一元配置の分散分析を行ったところ、「授業中別のことが気になってしまう」の項目において依存傾向の主効果が有意であった($F(2,87) = 5.33, p < .01$)。「依存している」人の授業中の集中力は、「依存していない」人よりも5%水準で有意に低いということが明らかになった(図表-15)。

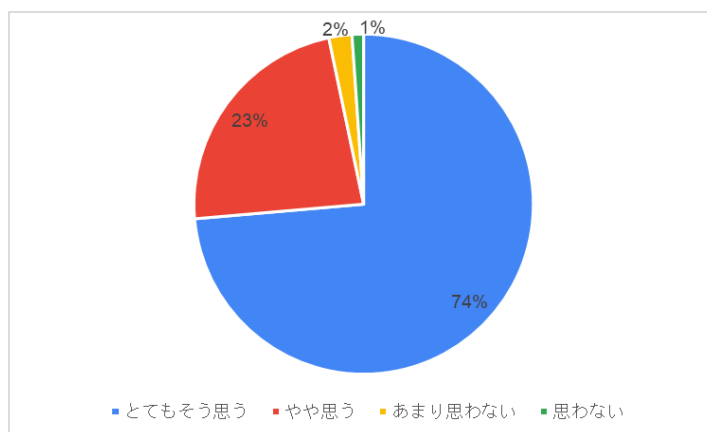
図表-15 依存傾向と授業中の集中力



回答者の性格を従属変数として、依存傾向について一元配置の分散分析を行ったところ、有意な差が見られる項目はなかった。このことから、性格とスマホ依存傾向には関連がないことが明らかになった。

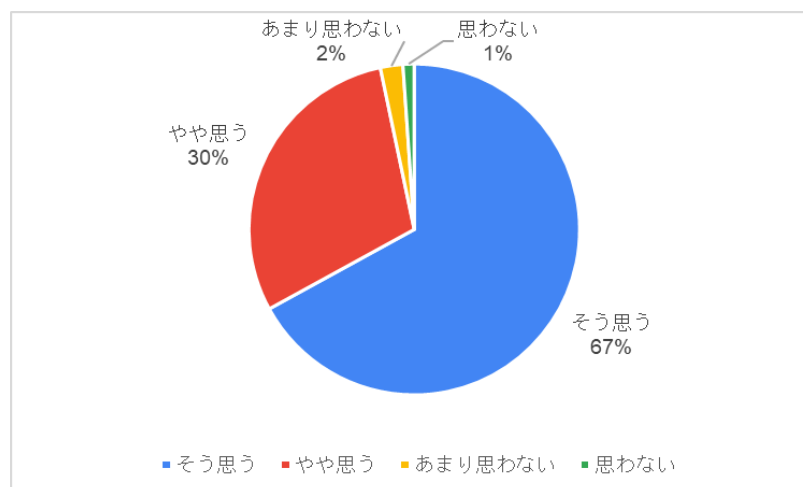
「あなたの生活においてスマホは必要不可欠なものか」聞いたところ、【とてもそう思う】が67名（73.6%）、【やや思う】が21名（23.1%）と、約9割以上がスマホは生活に必要な不可欠なものとして認識している（図表-16）。

図表-16 あなたの生活においてスマホは必要不可欠なものか



「現代においてスマホの利用時間が増加することは仕方がないことか」について聞いたところ、【そう思う】が61名（67%）、【やや思う】が27名（29.7%）となった（図表-17）。

図表-17 スマホの利用時間が増加することは仕方がないことだ



3-4 スマホ利用制限の影響について

回答者がスマホを利用する上で、どのような点を重視してスマホを利用しているか調査するために、「スマホが使えなくなったことで、できなくなると困ること」について16項目を4段階で評価してもらった。この傾向がどのような因子を持つのか、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、図表-18のように、6つの因子に分類することが出来た。第1因子には、「音楽を聴けない」「動画を見れない」「アラームが使えない」といった、利用頻度が高い機能が抽出されたため【日常的機能】と名付けた。第2因子には、「情報収集ができない」「調べ物ができない」といったブラウザを用いた検索機能を使った事柄が抽出されたため【ブラウザ機能】と名付けた。第3因子には、「友人、家族と連絡を取ることが出来ない」といった、連絡機能が抽出されたため【連絡ツール】と名付けた。第4因子には、「ネット上の知り合いと連絡を取ることが出来ない」「ゲームができない」といったネット上でやり取りする要素が抽出されたため【ネット接続】と名付けた。第5因子には、「SNSを使うことが出来ない」「写真を撮ることが出来ない」といったSNS投稿につながる要素が抽出されたため【SNS投稿】と名付けた。第6因子には、「メモができない」「時間を確認できない」といった記録に関する要素が抽出されたため【記録機能】と名付けた（図表-18）。

図表-18 スマホ利用を制限されて困る機能の因子分析

	日常的機能	ブラウザ機能	連絡ツール	ネット接続	SNS投稿	記録機能
音楽を聴けない	0.867	0.017	0.005	0.064	0.142	-0.092
アラームが使えない	0.679	0.075	0.128	-0.046	0.117	0.256
動画を見れない	0.584	0.487	-0.22	0.052	0.244	0.149
地図を見れない	0.472	0.236	0.329	0.118	-0.313	0.06
情報収集ができない	0.139	0.724	0.029	-0.258	0.095	-0.171
調べ物ができない	0.05	0.718	0.002	0.049	-0.038	0.353
買い物ができない	0.38	0.498	0.188	0.276	0.014	0.02
友人と連絡を取ることができない	0.103	0.137	0.869	0.02	0.078	0.064
家族と連絡を取ることができない	0.012	-0.121	0.797	-0.083	0.283	0.083
ネット上の知り合いと連絡を取ることができない	0.015	-0.02	0.068	0.768	0.274	-0.164
ゲームができない	0.212	-0.136	-0.112	0.698	0.041	0.233
読書をする事ができない	-0.255	0.474	-0.029	0.589	-0.208	0.155
SNSを使うことができない	0.111	0.281	0.249	0.244	0.74	0.072
写真を撮ることができない	0.129	-0.108	0.159	0.038	0.718	0.1
メモができない	0.05	0.005	0.235	0.08	0.005	0.847
時間を確認できない	0.199	0.267	-0.149	0.022	0.415	0.659
固有値	2.133	2.026	1.783	1.667	1.644	1.537
寄与率	13.33	12.663	11.142	10.419	10.273	9.603
累積寄与率						67.431

スマホの依存傾向によって、これらの因子得点に違いがあるかどうか分析した。具体的には、依存傾向が高い人ほど「日常的機能」を利用制限されると困ると感じるのではないかと仮説を立て、それを検証した。

因子得点を従属変数として、依存傾向について一元配置の分散分析を行ったが、有意な差は見られなかった。このことから、依存傾向によってスマホ利用を制限されて困る機能に違いがないということが明らかになった。

4. まとめ

本調査では、大学生のスマホ利用状況、依存傾向など、1人1台スマホを持つことが当たり前になった現代における、スマホとの関わりについて調査した。その結果、約9割以上がスマホ依存傾向にあると同時に、自信がスマホに依存しているという自覚があるということがわかった。また、依存傾向が高いほどスマホの利用時間が長くなることも確認できた。

「現代においてスマホの利用時間が増えることは仕方がないことか」という質問に対して、半数以上がそう思うと答えていることから、依存の自覚はあるが、依存に対して諦めの気持ちがあることが伺えた。

「孤独感」と「集中力」「性格」といった要因がスマホ依存傾向に関連性があると考え調査を行ったが、関連性はないという結果になった。

スマホが生活に必要不可欠な存在であるとした人が9割以上いることが分かり、スマホ依存を克服するためにスマホの利用を制限してしまうことが、かえって日常生活に悪影響を与えることになるのではないかと考える。

5. 引用・参考文献

伊藤将晃（2009年）「大学生のインターネット中毒傾向に関する研究」『臨床心理学研究』

稲嶋修一郎、堀尾良弘（2019年）「大学生のスマートフォン利用におけるインターネット依存傾向と生活習慣との関係」『人間発達学研究』第10号

片山友子、水野由子（2016年）「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巻6号

総務省「スマートフォン利用と依存傾向」

https://www.soumu.go.jp/main_content/000209896.pdf 2023年2月9日閲覧

東京消防庁「歩きスマホに係る事故に注意！」

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/lfe/topics/nichijou/mobile.html>

2023年2月15日閲覧

MMD研究所「2021年スマホ依存と歩きスマホに関する定点調査」

https://mmdlabo.jp/investigation/detail_2131.html、2023年2月19日閲覧

TBS NEWS DIG 「「鬼ばば作戦」「フロリダ作戦」子どもの“脱スマホ依存キャンプ”に密着 スマホを手放す秘策と意外な効果【いじめ予防100のアイデア・第14回】」 <https://newsdig.tbs.co.jp/articles/-/106761?page=3> 2023年2月15日閲覧