

中学生のネットメディア依存傾向と時間的展望の関連

日潟 淳子

要旨

スマートフォンやタブレット端末など手軽にインターネットに接続できるネットメディア機器が開発され、SNSや動画視聴、オンラインのゲームアプリケーションなど魅力的なアプリケーションも登場し、それは中学生にも普及している。その結果として中学生にもネットメディア依存とよばれる者の割合が増加していることが報告されている。ネットメディア依存に陥ることにより、身体の不調や学力の低下、心の健康面への影響などがあることが示されている。その状況を鑑み、本研究はネットメディア依存への防止のアプローチの視点として過去や未来を見通す時間的展望の意識を高めることの有効性を検討した。ネットメディア依存が高まる時期であり、時間的展望の形成期でもある中学1年生93名を対象にネットメディアの使用状況、ネットメディア依存傾向と時間的展望との関連をとらえた。その結果、時間的展望との関連においては、ネットメディア依存傾向が高い者は将来を明るいととらえておらず、現在に空虚感を感じていること、計画性が乏しいこと、過去や未来が現在につながっているととらえていないことが示された。

キーワード：時間的展望、ネットメディア依存、中学生

1. 問題と目的

スマートフォンやタブレット端末が登場し、インターネットへの接続が簡単にできるようになった。総務省が行っている「通信利用動向調査」によれば、2011年では13～19歳のスマートフォンの利用率は18.2%であったが、2012年では52.9%となり、この時期に急増している。2017年ではスマートフォンの利用率は全年代で80.4%となり、内閣府(2018)の調査によれば、小学生では29.9%、中学生では58.1%、高校生では95.9%となっている。

スマートフォンやタブレット端末の普及により、オンラインのゲームや動画視聴、ソーシャルネットワークサービス(Social Networking Service: SNS)による友達との交流などを児童・生徒も行うようになった(内閣府, 2018; 総務省通信政策研究所, 2018)。このような魅力的なことが手軽にできるネットメディア機器の使用を子どもたちが自分で自制することが難しいことは予測できる。総務省情報通信政策研究所(2013)の調査では、ネットメディア依存と言われる「ネットメディアを過剰に利用するあまり、ネットメディアの使用をコントロールできず、社会生活や人間関係に支障をきたしている状態(石田・加藤・萩野・山田, 2012)」が児童生徒の約1割に生じていると報告されている。また、ネット依存傾向が中程度以上の者は小学生(4年生～6年生)では18.7%、中学生では43.3%、高校生では60.0%であるとされている。伊藤(2017)が群馬県前橋市の小学生2682人、中学生2448人に調査した結果においては、ネット依存高リスク群は、小学5年生で8.7%、小学6年生で7.9%、中学1年生で9.2%、中学2年生で7.4%、中学3年生で10.7%いるとされている。

ネットメディアへの依存が高まることによって、体の健康や心の健康が損なわれることも示されている。樋口(2017)によれば、体の不調としては視力の低下、運動不足による体力の著しい低下、睡眠不足、骨密度の低下、体の発育障害につながるとされる。また、心の健康への影響としては、感情のコントロールや意欲の低下、思考能力の低下、無感情・無感動、いつもイライラするなどの変化がみられるとされる。その他、学力の低下との関連も報告されている(国立教育政策研究所, 2014)。さらには、ネットメディア依存によっ

て脳が変化し、衝動性が高まったり、報酬を待つことができなくなるなど報酬系といわれる脳の機能が低下することも報告され(岡田, 2014; 樋口, 2017)、一度依存症になると脳に快感が生涯残り、完全に治ることはできにくいとされる(岡田, 2014)。このような変化を生じさせるネットメディア依存は世界的にも問題となっており、アメリカ精神医学会(American Psychiatric Association: APA)による「精神疾患の診断と統計の手引き第5版(Diagnostic Statistical Manual and Mental Disorder: DSM-5)」では、今後研究が進められるべき精神疾患の1つとして「インターネット・ゲーム障害」が提案されている。また、世界保健機関(World Health Organization: WHO)による「国際疾病分類の第11版(International Classification of Diseases 11th: ICD-11)」においてもゲーム障害が加わる予定である。

このような現状を鑑みると、ネットメディア機器の使用に際して、保護者や学校からのルール作りとともに、子どもたちに自己コントロール力を高めるようなネットメディア依存への防止のための心理教育を行うことが必要である。その一つの視点として時間的展望へのアプローチがあると考えられる。時間的展望とは自分の人生の過去や未来を見通し、現在の行動を調整したり、現在の行動から過去や未来を予測したりすることをいう。子どもたちがネットメディアに依存する一つの要因として、未来や過去を見通す力が乏しく、現在の快楽に焦点化してしまうことが考えられる。樋口(2016)はネットメディア依存になった者に対して認知行動療法を行う中で、5年後、10年後の自分がどうなっているのかを想像してイメージさせることにより、取り組むべき課題がはっきり見えてくるケースもあるとしている。また、王・加藤(2018)は大学生にではあるが、インターネット依存に対して自己制御能力が必要であることを示し、それがwell-being(生きがい意識)によって高められることを示している。well-being(生きがい意識)をとらえる尺度として使用された尺度には下位因子として未来に対する積極的・肯定的姿勢、自己存在の意味の認識がある。したがって、ネットメディアへの依存傾向と時間的展望には関連があることが予測される。ネットメディアの依存傾向と時間的展望との関係が明らかになることに

よって、時間的展望の視点に働きかけることで、自らのネットの使い方を自分でモニタリングし、自らの意志でコントロールしてネットメディア依存に陥らない力を身につける心理教育の提案ができるのではないかと考える。現代社会において、ネットメディアの使用は避けることができず、適切に使用することによって得るものは大きい。ネットメディアに使われるのではなく、主体性をもって使う力を身につけていく必要がある。

また、時間的展望は児童期後期から形成され、思春期にはアイデンティティの確立のために、過去の自分を振り返ったり、将来何になるのかなど、将来への視点を持つことが求められる。岡田(2014)は思春期・青年期のネットメディア依存のケースへの対応が難しいことを述べている。その理由として、親の価値観に対する拒否感や主体性を取り戻したい願望としてインターネット・ゲームでの達成や関係性に自分の拠り所を見つけてしまい、ネットメディアへの依存問題が親からの自立の問題にすり替えられ、ネットメディアへ逃避することをあげている。その時期に時間的展望に働きかける心理教育を行うことによって、このような発達課題への取り組みを促すことにつながると考える。

そこで本研究では、ネットメディア機器の使用率が高まる時期であるが、その使用に対して親の管理が難しくなる時期でもあり、また、時間的展望が獲得される時期である中学1年生を対象に、ネットメディア依存状況と時間的展望との関連をとらえる。それにより今後のネットメディア依存防止や改善のための心理教育的プログラムの開発に向けての示唆を得ることを目的とする。

2. 方法

(1) 調査時期

2018年2月上旬

(2) 調査対象者

兵庫県下の公立中学校1校の中学1年生3クラス100名(男子47名、女子49名、不明4名)のうち、欠損値がある者を除いた93名(男子43名、女子48名、不明2名、平均年齢12.87歳、 $SD = 0.37$)を分析の対象とした。

(3) 実施手続き

クラス担任の先生に封筒に入れた質問紙を配布していただき、回答後に生徒に封をしてもらい回収してもらった。実施に際して、回答は任意であること、成績には関係ないこと、学校の先生に直接質問紙を見られることがないこと、回答は統計的に処理されるため個人が特定されることはないことなどを記した書面を生徒に読むように担任の先生に指示してもらった。

実施に際して、某大学教育学部の研究倫理審査を受けた。結果の分析については、統計ソフトSPSS 23.0を使用した。

(4) 質問紙調査内容

① ネットメディアの開始状況

ネットメディアを始めた年齢と、始めた理由(自由記述)をたずねた。

② 現在のネットメディアの使用状況

現在の1日平均の使用時間、使用しているネットメディア機器(複数回答)、ネットメディア機器で行っていること(自由記述、複数回答)をたずねた。

③ ネットメディア依存傾向

Young(1998)を参考に総務省情報通信政策研究所(2014)が東京大学大学院情報学環橋元研究室と作成したネット依存尺度(20項目、5件法)を使用した。得点が高い方がネットメディア依存度が高いことを示す。合計得点が20点~39点はネットメディア依存低群、40~69点はネットメディア依存中群、70~100点はネットメディア依存高群に分類される。

④ ネットメディアを使ってからの生活や気持ちの変化

遠藤(2015)から、ネットメディアを使用してからの、友達・家族との関係、睡眠時間、視力、成績、将来への希望、考える時間、他への関心、疲れ、気持ちの変化を問う項目(11項目、3件法)を使用した。点数が高い方がネガティブな変化を示す。

⑤ 時間的展望を測定する項目

都筑(2008)で使用された時間的展望尺度(10項目)と、石井(2015)による時間的連続性尺度から6項目を中学生が理解しやすい表現に一部分を変更(「あり方」を「行動」に変更)して使用した。時間的展望尺度の下位因子は「将来の希望」、「将来目標の渴望」、「空虚感」、「計画性」であり、時間的連続性尺度の下位因子は「現在と未来の連続性」、「過去の現在の連続性」である。「とてもそう思う(4点)」から「全然違う(1点)」の4件法で実施し、各下位因子の合計得点を算出し、項目数でわたったものを下位因子得点とした。

3. 結果と考察

(1) ネットメディアの開始状況

① 始めた年齢

ネットメディアを始めて使用した年齢の分布をTable 1に示す。未回答が5名あった。ネットメディアを始めた年齢は10歳と12歳で高まることが示された。現在も使用していない者は4名であり、ほとんどの者が小学生から中学校1年生の間に使用し始めている。伊藤(2016)の調査では利用開始年齢は年々低くなっていることが示されている。本調査でも5歳や6歳で始めた者もいた。

12歳で始めた者が多いことについては、総務省情報通信政策研究所(2018)の平成29年通信利用動向調査においても中学生になるとネットメディア使用率やスマートフォンの所有率が急激に高まっていることから妥当な結果であるといえる。10歳で始める者が増える現象は伊藤(2016)においてもみられ、中学年ごろに習い事などをするようになり、連絡の手段として保護者が携帯電話などを持たせるようになることが予測される。

Table 1 ネットメディアを使用し始めた年齢

	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	現在も未使用	合計
人数	1	2	4	6	17	20	11	19	4	4	88

② 始めた理由

ネットメディアを使用し始めた理由は、①学校の調べ物、②友達がやっていたから、③家族がやっていたから、④ゲーム、⑤自分が面白いと思って始めた、の5つにまとめられた。Figure 1に割合を示す。もっとも多かった理由は、「母親が使っているのを見て面白そうだったから」「誕生日に親に買ってもらった」「家族と連絡を

とるため」というような家族によるものであった。次に多かったものは、「友だちと連絡（LINEなども含む）をとるため」など友だちとの関係を築くために始めたと答える者が多かった。次には、ゲームを買ってもらったからなどゲーム機器が始まりとする者、自分が面白いと思って始めたとする者が続く。学校の調べ物をするためなど学校がきっかけとなって始めた者は一番低かった。

現代社会では親世代もネットメディアを使用している。内閣府（2018）においても、中学生の保護者のスマートフォンの利用率は90.7%であり、中学生の保護者の平日1日あたりの平均使用時間は131.1分であった。また、2時間以上使用している保護者は42.4%であった。したがって、家庭でもネットメディア機器は必要不可欠なものであり、家族がきっかけとなって子どもたちがネットメディア機器を使用するようになることは当然の結果であると考えられる。

ネット依存傾向と家族機能の関係の研究からは、インターネット依存傾向にある生徒の保護者は、依存傾向の低い保護者よりも子どものインターネットの使用時間を過小に見積もっていることが示されている（藤田，2018）。ネットメディア機器の使用が日常的なものとなっているため、子どものネットメディアへの使用に対する保護者の意識も低くなっていることが考えられる。家庭においてスマートフォンの使用に対してルールを決めるなどの対応することが依存防止につながることや、依存に陥った場合においても家庭でルールを決めている方が、使用時間が短くなること（堀川，2015）が報告されている。また、同じ家にゲームやネットを使用する年長者がいると依存傾向が高まることも報告されている（岡田，2014）。子どもにスマートフォンなどをもたせる際には、家庭がネットメディア依存に対する意識をもち、一定のルールを決めるなど環境を整えることが必要であると思われる。

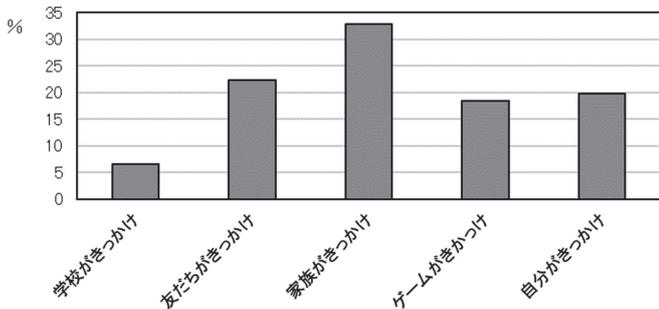


Figure 1 ネットメディアを使用し始めた理由

(2) 現在のネットメディアの使用状況

①最近1週間における1日の平均使用時間

未記入の者11名を除いて分析を行った。最近1週間における1日の平均使用時間は約219分であった。使用時間の分布をFigure 2に示す。もっとも1日の平均使用時間が短い者は10分であり、もっとも長い者は18時間であった。内閣府（2018）によれば、中学生の平日1日あたりの平均使用時間は148.7分であった、また、1日の使用時間の分布はTable 2に示した通りである。本研究の調査対象者は、使用時間が全国に比べて長い傾向にあった。内閣府（2018）は平日の1日あたりの平均使用時間であり、本研究の調査対象者には1週間における1日の平均使用時間をたずねており、

単純に比較することはできない。しかし、総務省情報通信政策研究所（2018）によれば、2017年の10代ではあるが、平日のネットの平均使用時間は128.8分であり、休日の場合は212.5分であった。これらの点を踏まえると本研究の調査対象者は使用時間がやや高い傾向にあるといえる。特に3時間以上4時間未満の使用者が多かったことや8時間以上9時間未満の者が5名、10時間以上使用している者も5名いることは注目すべきことである。使用時間については個人差が大きいことが示された。

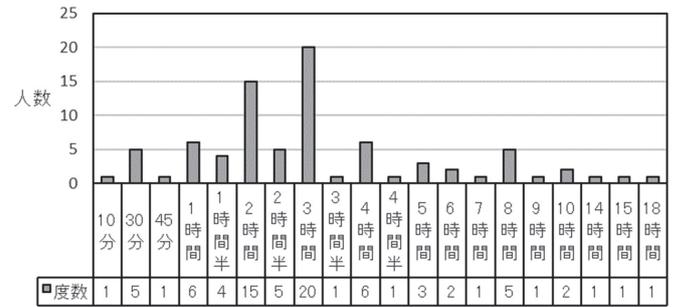


Figure 2 最近1週間の1日の平均使用時間

Table 2 最近1週間における1日の平均時間の分類

	度数	割合	内閣府調査
1時間未満	7	8.5%	13.8%
1時間以上2時間未満	10	12.2%	25.5%
2時間以上3時間未満	20	24.4%	21.2%
3時間以上4時間未満	21	25.6%	14.4%
4時間以上5時間未満	7	8.5%	9.5%
5時間以上	17	20.7%	11.6%

注) 内閣府調査（2018）より

②ネットメディアを行うために使用する機器

ネットメディアを行うために使用している機器の分布をFigure 3に示す。最も使われている機器はスマートフォンであり、ゲーム、パソコン、タブレット端末、携帯電話、テレビの順番であった。

内閣府（2018）では中学生がインターネットを利用する機器の利用率はスマートフォンが54.9%、タブレット端末が30.9%、パソコンが20.9%、ゲーム機が11.0%、携帯電話が2.8%、テレビが1.7%であった。本調査ではタブレット端末の使用が低く、ゲーム機の割合が高かった。内閣府（2018）では小学生のゲーム機器の利用が27.9%であり、本調査は中学1年生を対象としているため、ゲーム機器が高くなったと考えられる。タブレット端末については内閣府（2018）では小学生の利用率も30.8%と高いため、本研究の調査対象者においては低いことが示された。

総務省情報通信政策研究所（2013）では、中学生においてインターネットへの接続はパソコンの利用率が88.2%で、スマートフォンの利用率が21.3%であったことから、手軽にインターネットに接続できるスマートフォンの普及が急速に高まっていることがわかる。

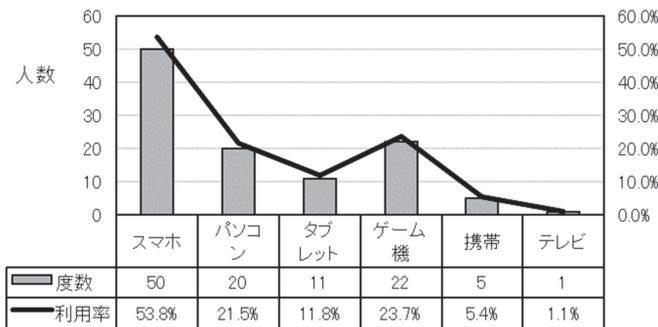


Figure 3 ネットメディア利用機器

(3) ネットメディア依存傾向

本研究のネット依存尺度によるネットメディア依存傾向と総務省情報通信研究所 (2013) による中学生の全国調査の傾向を Table 3 に示す。本研究においては全国平均よりも低群の割合が低く、中群が高い結果が得られた。高群は全国平均よりも低かった。全国平均は中学生全体であり、高校生で依存傾向が高まる (総務省情報通信研究所, 2013) ことから中学 1 年生よりも中学 3 年生の方が高いことが予測される。本研究の調査対象者は中学 1 年生であることから、依存傾向が全国に比べて高いことが示された。しかし、ネットメディア依存傾向は年々増えていることから、現在の状態を表すものとも考えられる。また、高群の割合は低いことから、全国的にも過度な依存傾向にある者は高まっていないが、中程度の依存傾向にある者の割合が高まっていることが推測される。

Table 3 ネット依存尺度によるネットメディア依存傾向

	人数	割合	全国平均
依存傾向低群 (20~39点)	42	49.4%	56.8%
依存傾向中群 (40~69点)	39	45.9%	35.7%
依存傾向高群 (70~100点)	4	4.7%	7.6%
合計	85	100.0%	100.0%

※全国平均は総務省情報通信政策研究所 (2013) より

(4) ネット依存傾向とネットメディア機器で行っていることとの関連

ネットメディア機器で行っていることを複数回答でたずねたところ、Figure 4 のような結果が得られた。家族や友達との連絡をとるためが一番多く、次にゲーム、動画、面白い・楽しいこと、SNS の順であった。内閣府 (2018) の調査においては、中学生のインターネットの利用内容として、最も高いものが動画視聴 (80.3%)、次に、ゲーム (73.5%)、コミュニケーション (70.4%)、情報検索 (65.7%) の順番であった。本調査では連絡ツールと SNS を分けてとらえているが合わせたものをコミュニケーションツールとして考えると、上位 3 つは同様の傾向がみられた。

ネット依存傾向別にとらえたところ、ネット依存傾向低群よりもネット依存傾向中群の人数が顕著に多かったものは、動画、SNS、ストレス発散であった。また、ネット依存傾向高群は、面白い・楽しいことを行っていると答える割合が高かった。伊藤 (2017) や総務省情報通信政策研究所 (2013) ではネットメディアへの依存傾向が高い者と一般の生徒の間に特に顕著な差があったものとして、LINE (チャット)、オンラインゲーム、動画サイトが示されてお

り、本調査でもそれを支持する結果となった。SNS やオンラインゲームのような双方向的なものがネットメディア依存を高めることは従来の研究でも多く示されている (稲垣・和田・堀田, 2017 他)。岡安 (2015) はインターネット依存のリスク要因として、孤独感とソーシャルスキルの不足をあげており、オンラインでのコミュニケーションや他者とつながることで安心感や有能感、楽しさが得られることが長時間の使用に陥り、依存へとつながると考えられる。

しかし、動画視聴については一方向的なものであるが、ネットメディア依存傾向が高い者は動画視聴の時間が長いことが示されている (総務省情報研究所, 2013 他)。三島 (2018) はスマートフォン用アプリケーションによる依存スタイルの違いに着目して、なぜ依存するのかをとらえている。その結果、ネットメディアの依存スタイルには「つい、だらだらと」「相手との関係を意識して」「ドンドンのめり込む」「毎日の習慣」の 4 つがあり、YouTube とは「つい、だらだらと」と「のめり込む」に正の相関がみられた。また、堀川・橋本・千葉・関・原田 (2013) においては、動画視聴と抑うつ傾向に正の相関がみられている。このような結果から、現在に対する空虚感や意欲の低下が関係することも考えられる。現実に行わなければならないことが見当たらなかつたり、取り組むことができない状態が動画視聴にのめり込んでしまう状況を生じさせているのかもしれない。

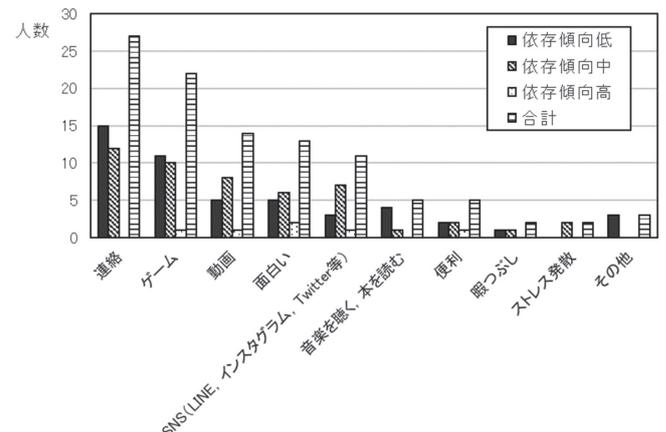


Figure 4 ネット依存傾向と使用内容 (複数回答)

(5) ネット依存傾向とネットメディアを使ってからの体調、生活、気持ちの変化

ネット依存傾向の低群、中群、高群における体調、生活、気持ちの変化の割合を Table 4 に示す。ネットメディア依存傾向低群よりも中群や高群は「家族の関係が悪化した」、「成績が悪くなった」と認識している。また、「睡眠時間が減った」と感じている者が多かった。高群の特徴としては「視力の低下」や「体調の悪化」、「睡眠時間の減少」を感じていることが示された。その反面、ネットメディア依存傾向中群や高群は「友達との関係は良くなった。」と感じていたり、「気持ちが明るくなった。」と感じていることも示された。また、高群は他の群に比べて、比較的良好な方向への変化を感じていることが示された。

睡眠時間については多くの研究でネットメディア依存傾向が高い者は就寝時間が遅くなることが示されている (樋口, 2017; 伊藤,

2017；河邊・堀内・越智・岡・上野，2017他）。神谷（2015）は小学校と中学校の養護教諭に児童生徒のネットメディアの使用に関するアンケート調査を行っている。その結果、ネットメディアの使用が健康への悪影響があると回答した者は100%、睡眠時間の減少は約90%、視力・体力・姿勢が悪くなることに関しては小学校の養護教諭が中学校の養護教諭よりも多く感じており、精神的不安定については中学校の養護教諭の方が多く感じていた。このような身体的な変化を生徒自身も感じていることが本調査で明らかとなった。また、成績についても自覚していた。伊藤（2017）においてもネットメディア依存の高い生徒は「家族との会話が減った。」「寝る時間が遅くなった」などの変化を感じていることが示されている。遠藤・墨岡（2014）はネットメディアの依存傾向が高い子どもに対して、体調の変化や成績が下がったことを「心配している」というような伝え方をすると聞き入れてくれることも多いと述べている。生徒自身も自覚していることから、その思いに寄り添ってアプローチしていくことが有効だと思われる。

しかし、そのような変化を感じながらも、ネットメディアの依存傾向が高い者は友達との関係は良くなると考えていることが示された。樋口（2016）はネットメディア依存の回復の取り組みとして、認知行動療法によって、ゲームをやめることで友達がいなくなるという認知の偏りを修正していく方法が有効であるとしている。本調査からネットメディア依存傾向が高い者は依存することによるメリットをより強く感じていることがうかがえる。それが子どもたちがネットメディアの使用をやめることができない一つの理由であると考えられる。子どもたちがネットメディアの使用によって何を失得、何を失っているか認知しているのかを理解していくことが必要である。

(6) ネットメディア依存傾向と時間的展望との関連

ネットメディアを始めた年齢、現在の1日の平均使用時間、ネッ

ト依存尺度、時間的展望尺度の下位因子においてピアソンの積率相関係数を算出した（Table 5）。始めた年齢と時間的展望の「計画性」の間に弱い正の相関がみられた。岡田（2014）によればネットメディアを低年齢で始めたケースほど重度な依存症になりやすいとされる。そのため、自己コントロールを身に付けやすくするためにも、小さいころからやりたくなくてもやるべきことをやる、やっつけられないことはやらないと自分の欲求を制御する能力を育むことの必要性を述べている。また、岩崎（2013）も年齢が低い者は脳の発達が未熟なためゲームの刺激を受けやすく、ゲーム依存症となる可能性が高いとしている。本研究もそれを支持する結果となった。

現在の1日の平均使用時間と「将来の希望」の間に弱い負の相関がみられ、「計画性」との間には中程度の負の相関が得られた。ネットメディアを長く使用しているものは、将来に対して明るくとらえておらず、今を楽しむ利他的な意識があることが示された。時間的展望とネット依存尺度との関連からは、「将来の目標の渴望」以外のすべての下位因子に中程度の相関がみられた。ネットメディア依存傾向の高い者は将来を明るいと思っておらず、現在に空虚感を感じており、計画的に物事を進められないことが示唆された。また、ネットメディアへの依存傾向が低い者は、過去の行動が現在につながっており、現在の行動が未来につながっているという意識が高いが、ネットメディアへの依存傾向が高い者はその意識が低いことが示された。

ネットメディア依存傾向と将来に対する希望について、遠藤（2015）はネットメディア依存に陥った者の相談内容の共通点として、将来に対して希望がない、現実逃避にネットにのめり込むことなどをあげている。反対に、ネットに依存しない子どもの共通点は、将来やりたいことがあり、夢をもっており、決まった生活習慣があるとしている。本調査においてもそれが支持された。

「空虚感」については「毎日が同じことの繰り返しばかりでたいくつだ。」や「毎日がなんとなく過ぎていくように感じる」という

Table 4 ネットメディアを使用してからの変化の割合

		良くなった	変わらない	悪くなった					
					明るくなった	変わらない	落ち込むことが増えた		
友だちとの関係	依存傾向低	35.7%	64.3%	0.0%	気持ち	依存傾向低	31.0%	64.3%	4.8%
	依存傾向中	56.4%	41.0%	2.6%		依存傾向中	48.7%	46.2%	5.1%
	依存傾向高	75.0%	25.0%	0.0%		依存傾向高	50.0%	25.0%	25.0%
家族との関係	依存傾向低	14.3%	81.0%	4.8%	将来	依存傾向低	26.2%	73.8%	0.0%
	依存傾向中	2.6%	79.5%	17.9%		依存傾向中	35.9%	64.1%	0.0%
	依存傾向高	25.0%	50.0%	25.0%		依存傾向高	75.0%	25.0%	0.0%
成績	依存傾向低	9.5%	76.2%	14.3%					
	依存傾向中	15.8%	39.5%	44.7%	増えた	変わらない	減った		
	依存傾向高	0.0%	25.0%	75.0%	睡眠時間	依存傾向低	7.1%	52.4%	40.5%
視力	依存傾向低	4.8%	71.4%	23.8%	依存傾向中	2.6%	43.6%	53.8%	
	依存傾向中	0.0%	61.5%	38.5%	依存傾向高	0.0%	25.0%	75.0%	
	依存傾向高	0.0%	25.0%	75.0%	考える時間	依存傾向低	31.0%	57.1%	11.9%
体調	依存傾向低	4.8%	90.5%	4.8%	依存傾向中	38.5%	51.3%	10.3%	
	依存傾向中	2.6%	89.7%	7.7%	依存傾向高	75.0%	0.0%	25.0%	
	依存傾向高	2.6%	89.7%	7.7%	関心	依存傾向低	38.1%	54.8%	7.1%
		疲れなくなった	変わらない	疲れるようになった	依存傾向中	38.5%	53.8%	7.7%	
疲れ	依存傾向低	4.8%	85.7%	9.5%	依存傾向高	50.0%	0.0%	50.0%	
	依存傾向中	12.8%	79.5%	7.7%					
	依存傾向高	25.0%	50.0%	25.0%					

項目で構成されている。中学生のネットメディア依存傾向が高い者は学校や家庭での満足度が低い傾向にあることが示されている(伊藤, 2017; 岡安, 2017) ため, 関連が得られたと考えられる。

「計画性」はネットメディア依存傾向と最も高い負の相関がみられた。都筑(2008)は時間的展望の基礎的な認知能力として「計画性」があり, それがベースとなって将来への目標に対する欲求や動機が生じ, それによって将来の目標や希望が生じるという時間的展望の構造をとらえている。また, 「計画性」は自己成長感と関連しており, 自己成長感は過去の自分を振り返ったり, 現在の自分を評価することで得られるものであり, 時間的展望と密接な結びつきをもっていると述べている。「計画性」がネットメディア依存傾向と大きく関連したことは, ネットメディア依存に陥らないためには「計画性」の力を身に着けさせることが重要であることを示すとともに, ネットメディア依存によって時間的展望の形成が行えなくなる状況になることを意味するものでもあるとも考えられる。

「過去と現在の連続性」と「現在と未来の連続性」は過去の行動が今の自分に影響していると考えたり, 現在の自分の行動が未来に影響するという意識である。ネットメディア依存傾向が高い者はこの意識が低かったことから, この意識を高めることがネットメディア依存に陥らない力を高めることになり, 現在の行動に対する自己コントロール能力を高めることにつながるが示されたといえる。

ネットメディア依存傾向と時間的展望にこのような関連がみられたことから, 子どもたちに将来の夢や目標を意識させ, その実現に対して物事を計画的に取り組んでいけるような具体的な働きかけを行うことで, ネットメディア依存の防止, および改善がなされる可能性が示された。

Table 5 ネットメディア依存傾向と時間的展望尺度の相関

	現使用時間	ネット依存尺度得点	将来の希望	将来の目標の渴望	空虚感	計画性	現在と未来の連続性	過去と現在の連続性
始めた年	-.22	-.09	.15	-.05	-.10	.24 *	-.03	-.09
現在の1日の使用時間		.22	-.28 *	-.10	.21	-.30 **	-.22	-.09
ネット依存尺度得点			-.42 **	-.21	.39 **	-.44 **	-.35 **	-.35 **
将来の希望				.35 **	-.44 **	.40 **	.71 **	.43 **
将来の目標の渴望					-.03	.17	.46 **	.30 **
空虚感						-.44 **	-.33 **	-.16
計画性							.36 **	.31 **
現在と未来の連続性								.67 **

*p < .05, **p < .01

引用文献

遠藤美季 (2015). 子どものネット依存—小学生からの予防と対策かもがわ出版
 遠藤美季・墨岡 孝 (2014). ネット依存から子どもを救え 光文社
 藤田依久子 (2018). 小・中学生のインターネット依存傾向—親子関係からみるインターネット利用の現状— 安田女子大学大学紀要, 23, 111-126.
 樋口 進 (2016). 「ネット依存症から子どもを救う本」 法研
 樋口 進 (2017). 心と体を蝕む「ネット依存」から子どもたちを

どう守るか ミネルヴァ書房
 堀川裕介 (2015). スマートフォンによる青少年のインターネット依存および親子関係と依存の関連 社会情報学, 3 (2), 89-94.
 堀川裕介・橋本良明・千葉直子・関 良明・原田悠輔 (2013). スマートフォンによる青少年のインターネット依存および親子関係と依存の関連 社会情報学会 (SSI) 学会大会研究発表論文集, 101-106.
 石田哲也・加藤隆弘・荻野佳代子・山田真理子 (2012). 日本の思春期児童・生徒におけるネットメディア依存傾向に関する基礎的研究, 九州大学総合臨床心理研究 4, 1-9。
 石井 僚 (2015). 時間的連続性尺度の作成 青年心理学研究 27 (1), 39-47.
 伊藤賢一 (2016). スマートフォン時代における青少年のリスク構造 群馬県前橋市調査より 群馬大学社会情報学部研究論集, 23, 1-14.
 伊藤賢一 (2017). 小中学生のネット依存に関するリスク要因の探究—群馬県前橋市調査より— 群馬大学社会情報学部研究論集, 24, 1-14.
 岩崎正人 (2013). 子どもをゲーム依存症から救う精神科医の治療法 データハウス
 神谷良夫 (2015). 小中学生におけるデジタルメディア・コントロールの必要性—養護教諭のアンケートから— 愛知学泉大学・短期大学紀要, 50, 41-47.
 河邊憲太郎・堀内史枝・越智麻里奈・岡 靖哲・上野修一 (2017). 青少年におけるインターネット依存の有病率と精神的健康との関連 精神神経学雑誌, 119 (9), 613-620.
 国立教育政策研究所 (2014). 平成26年度 全国学力・学習状況調査 報告書・調査結果資料 国立教育政策研究所 <http://www.nier.go.jp/14chousakekkahoukoku/> (2018年10月27日)
 三島浩路 (2018). スマートフォンによるインターネット依存—スマートフォン用アプリケーションによる依存スタイルの違いに着目して— 現代教育学部紀要, 10, 61-67.
 内閣府 (2018). 平成29年度青少年のインターネット利用環境実態調査 調査結果 (速報)
 岡田尊司 (2014). インターネット・ゲーム依存症—ネトゲからスマホまで— 文春新書995
 岡安孝弘 (2015). インターネット依存の心理社会的影響およびリスク要因に関する研究の動向 明治大学心理社会学県空, 11, 23-45.
 王 一然・加藤佳子 (2018). インターネット依存と心理社会的要因との関連—Sense of Coherence, ソーシャル・サポート, Well-being, 自己制御に注目して— 神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要, 11 (2), 45-51.
 総務省 (2011). 平成22年通信利用動向調査
 総務省 (2012). 平成23年通信利用動向調査
 総務省 (2018). 平成29年通信利用動向調査
 総務省情報通信政策研究所 (2013). 青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査
 総務省情報通信政策研究所 (2014). 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
総務省情報通信政策研究所（2018）. 平成29年情報通信メディアの
利用時間と情報行動に関する調査報告書
都筑 学（2008）. 小学校から中学校への学校移行と時間的展望—
縦断的調査にもとづく検討— ナカニシヤ出版
Young, K.S. (1998). *Caught in the Net : How to Recognize the
Signs of Internet Addiction--and a Winning Strategy for Recovery*
NYSE : John Wiley & Sons, Inc. (ヤング, K. S. 小田嶋 由
美子 (訳) インターネット中毒—まじめな警告です— 毎日新
聞社)

謝辞

本研究にご協力いただいた中学校の先生方、生徒の皆様から
感謝申し上げます。

本研究は福原心理教育研究振興基金からの助成金によって遂行さ
れた。