

中学生のネット・メディア依存傾向，つながり依存傾向と時間的展望との関連

日潟 淳子

要旨

本研究は、中学生を対象にネット・メディア依存傾向とつながり依存傾向と時間的展望との関連をとらえ、ネット・メディア依存（以下 ネット依存と表記する）を予防する中学生へのアプローチのあり方を検討することを目的とした。公立中学校1校の331名の生徒に対してネット・メディアの使用時間、ネット依存傾向、つながり依存傾向、時間的展望をとらえる質問紙調査を実施した。その結果、ネット依存傾向とつながり依存傾向には中程度の正の相関がみられ、つながり依存もネット依存の一つの要因となっていることが示された。また、それぞれの傾向の高さとネット・メディア機器の使用時間にも正の相関がみられた。時間的展望との関連からはネット依存傾向、つながり依存傾向ともに、その傾向が高い者は現実の世界に対する空虚感を抱いていることと、しなければならないことの優先順位がつけられない計画性が乏しいことが示された。これらの結果から、現実世界で目標を持ち、将来のために積み上げていくことを作ることや、クラスでSNSの使用に対するルールを作り、安心してネット・メディア機器をおける時間を作ることなどの有効性が示唆された。

キーワード：ネット・メディア依存，つながり依存，時間的展望，中学生

1. 問題と目的

2011年前後にインターネットやソーシャル・ネットワーキング・サービス（Social networking service: SNS 以下 SNS と表記する。）など様々なアプリケーションが楽しめるスマートフォンが登場した。従来ならば、インターネットやゲームなどはパソコンを立ち上げて行うものであったが、スマートフォンで行えるようになり、いつでもどこでも簡単に使用することができるようになった。そのため、スマートフォンはとても便利で魅力的なものとなり、2012年以降、スマートフォンの普及率は急速に伸びる一方で、スマートフォンはネット・メディア依存（以下、ネット依存と表記する）の最も重要な因子であることも示されるようになった（河邊・堀内・越智・岡・上野，2017）。2020年に入るとスマートフォンの使用は低年齢化が促進された。内閣府（2023）の報告によれば令和4年のスマートフォンの利用状況は、小学生では42.8%、中学生では78.1%、高校生では96.9%とされる。また、同調査でインターネットの利用率は小学生では97.5%、中学生では99.0%、高校生では98.9%となっている。2020年から新型コロナウイルスが流行し、文部科学省によるGIGAスクール構想が前倒しに導入され、1人1台の端末の普及が進み、小学生や中学生にとってもネット・メディア機器の使用は日常的な生活の一部となっている。

ネット・メディア機器の所持率の上昇とともに、「インターネット依存」の疑いのある中高生は増加している。2018年8月31日に厚生労働省研究班は「病的なインターネット依存」の疑いがある中高生が約93万人に上ると報告し、日本社会に衝撃を与えた。インターネットの利用時間については、内閣府（2023）によれば小学生の令和元年の1日の平均利用時間が129.1分であったのに対して、令和4年は213.7分となり、中学生では令和元年が176.1分であるのに対して、令和4年では277.0分となり、コロナ禍の前後で1日の利用時間が小学生では約85分、中学生では約101分も長くなっており、現在では、多くの子どもが1日の3～5時間をインターネットに費やしていることになる。タブレット端末が普及したことにより、勉強のためにインターネットの利用時間が長くなったことも考えられるが、同調査において勉強・学習・知育の令和元年の利

用時間は33分であったのに対して令和4年は57.8分であり、20分の増加であったが、趣味・娯楽の令和元年の利用時間は119.5分から令和4年は168.9分となり、趣味・娯楽の利用が増加している。2020年6月8日の日本経済新聞の記事には、新型コロナウイルスが流行したことにより、子どものネット依存の保護者からの相談が3月には前月比で5倍となったと記載されている。コロナ禍において外出することができず、自宅で過ごすことを余儀なくされた子どもたちは時間を持て余し、その時間をネット・メディア機器の使用時間に費やしたことがうかがえる。しかし、新型コロナウイルスによる制限が解除されても、子どもたちのインターネットの利用時間は減ることはなく、利用時間は増加傾向にある。コロナ禍において一旦増えた利用時間が、その後もそのまま習慣化していると考えられる。

中高生がネット依存に陥ることにより日常生活にさまざまな影響が出ることも示されている。例えば、睡眠時間の不足、視力・体調の悪化、学習時間の減少、学力の低下、実生活に対する無関心、対人関係の希薄化、攻撃性の高まり、精神的健康の低下などがあげられる（樋口，2017；伊藤，2016；河邊・堀内・上野，2019；松原・中本・宮本・芦沢・牧野，2021 他）。また、一度ネット依存に陥るとそれを改善することは難しいことも示されている（中山，2015；伊藤，2019 他）。現代社会において、日常生活のさまざまなことがオンラインを使って行われ、ネット・メディア機器の使用は必要不可欠なものとなっている。そのため、中高生がネット依存に陥ることなく、ネット・メディア機器を適切に使用することができるように中高生がネット依存に陥る要因をとらえ、その要因に対してアプローチを行い、ネット依存にならないような取り組みを行う必要がある。

ネット依存になる要因を考えると、一般社団法人日本教育情報化振興会（2016）が発行している「ネット依存にならないために」では、ネット依存の3つのタイプとして「コンテンツ依存」、「ゲーム依存」、「つながり依存」があるとしている。「コンテンツ依存」とは、長い時間にわたってネット上の書き込みを読んだり、動画や音楽サイトを楽しんだりするタイプであり、「ゲーム依存」は、人

との関りをもちながら「オンラインゲーム」を長時間するタイプである。「つながり依存」は、コンテンツ依存やゲーム依存が楽しくてなかなかやめられない状態であるのに対して、友達との関係を悪くしたくないためにやめたくてもやめられず、結果としてスマートフォンなどが手放せない状態になるタイプである。

それぞれの依存の問題としては以下のようなことがとらえられている。「コンテンツ依存」と「ゲーム依存」のタイプについて遠藤 (2015a) は、目的をもって適切な使い方をしていれば、過剰に問題視しなくてもいいが、現実にやらなければならないことを放置し、無駄な時間を過ごし、ネットの世界にのめり込んでしまう子どもたちが問題であるとしている。「つながり依存」について瀧 (2013) はインターネット依存傾向の測定として、インターネットから離れることの困難性の項目を取り入れた尺度を作成した結果、対人関係形成のための過剰なインターネット利用の因子を見出している。堀川 (2010) はその状況として、学校などリアルでの友人を含む人間関係に絡めとられる中でSNSの利用をやめられなくなるといったある種の同調圧力が働いていると述べている。また、そのような同調圧力に悩まされる反面、SNSには友人関係の充実につながるようなポジティブな面が見られたため、SNSの使用をやめることができないとしている。同様に、遠藤 (2015b) もリアルでしっかりした人間関係が築けていれば安心できるが、そうでないとますますネットでつながっていないと不安で学校から帰っても友達が気になる。家にいてもなお続くSNSでの友達関係に疲弊している状況があると述べている。また、これらのタイプには性差があり、先行研究では男子はゲームやネット動画視聴に没頭しやすく、女子は他者とのコミュニケーションによって安定を得たいがためにSNSによるネットの利用が長くなるとされる (日野, 2013; 稲垣・和田・堀田, 2017; 伊藤, 2017; 河邊ら, 2017 他)。

これらの研究からコンテンツやゲームに依存するタイプの要因としては、現実にやらなければならないことを放置して、コンテンツやゲームをし続けている状況があり、過去や未来のことを考えて行動ができなくなっていることが考えられる。後者のつながり依存タイプでは、小中学生のSNSの利用の多くは仲間同士のコミュニティ形成に用いられている (竹内・松山・安東, 2021) ことから、学校の友人関係を維持するためにLINEなどのSNSのアプリを常に気にして、結果的にSNSを長い時間行っていることが推測される。本研究では、スマートフォンの使用が急速に高まり、ネット依存傾向が高まる中学生に対してネット依存傾向とつながり依存傾向の二つの側面から、それらと時間的展望の関連をとらえ、それぞれの依存傾向の様相からどのようなアプローチを行うことが有効なのかを検討する。

2. 方法

(1) 研究対象者

三重県下の公立中学校1校 331名 平均年齢13.10歳 (SD = 0.92) 内訳は、1年生123名 (男61名, 女62名), 2年生87名 (男46名, 女41名), 3年生106名 (男59名, 女47名), 不明15名であった。

(2) 研究期間

2023年5月

(3) 研究手続き

質問紙調査を実施した。ホームルームの時間に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。

分析については、統計ソフトSPSS 28.0を使用した。

(4) 質問紙の調査内容

① ネット・メディア機器の使用状況

ネットの使用の有無、ネットの使用機器、ネット・メディア機器の平日1日の使用時間、そのうち勉強や調べものに使っている時間、休日 (土、日、祝日) の1日の使用時間、そのうち勉強や調べものに使っている時間、ネットで一番することをたずねた。

② ネット依存尺度 (総務省情報通信政策研究所, 2014)

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。「全くない (1点)」から「いつもある (5点)」の5件法で実施し、合計得点をネット依存傾向得点とした。

③ つながり依存項目 (渡辺, 2014)

「ネット上でいつも友達とつながっていたいと思う」「ネット上で友達とつながっていないと不安に思う」「メールやメッセージにすぐに返事をしないと悪いと思う」「ネット上で友達とつながる時間を減らしたりネット接続をやめようと思う」の4項目を「全くない (1点)」から「いつもある (5点)」の5件法で、②のネット依存尺度の項目に含めて実施した。4項目を合計して4で割った得点をつながり依存傾向得点とした。

④ 時間的展望尺度

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」, 「過去と現在の連続性」である。「全然違う (1点)」から「とてもそう思う (4点)」の4件法で実施し、各下位因子の合計得点を算出し、項目数でわったものを下位因子得点とした。

⑤ フェイス項目: 学年, 年齢, 性別等

(5) 倫理的配慮

質問紙調査の実施に際して、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、某大学の研究倫理審査を受けた。

3. 結果

(1) ネット依存傾向とつながり依存傾向の性差の特徴

ネット依存傾向とつながり依存傾向の性差の特徴をとらえるために、男女の性差を独立変数、ネット依存傾向、つながり依存傾向を従属変数としてt検定を行った。その結果をTable 1に示す。ネット依存傾向とつながり傾向には性差はみられなかった。

Table 1 ネット依存傾向とつながり依存傾向の男女差

		男子	女子	t値	有意確率
ネット依存傾向	人数	141	138	0.03	n.s.
	平均値(SD)	44.2 (14.78)	44.17 (14.61)		
つながり依存傾向	人数	157	146	-0.65	n.s.
	平均値(SD)	2.00 (0.71)	2.06 (0.72)		

(2) ネット依存傾向、つながり依存傾向とネット・メディア機器の使用時間との関連

ネット依存傾向、つながり依存傾向、平日の1日のネット・メディア機器の使用時間、平日の1日のネット・メディア機器を学習に使う時間、休日の1日のネット・メディア機器の使用時間、休日の1日のネット・メディア機器を学習に使う時間の関連をとらえるためにピアソンの積率相関係数を算出した (Table 2)。ネット依存傾向とつながり依存傾向の間に中程度の正の相関がみられた。また、ネット依存傾向と平日のネット・メディア機器の使用時間の間に弱い正の相関、休日の使用時間の間に中程度の正の相関がみられた。つながり依存傾向と平日や休日のネット・メディア機器の使用時間の間に弱い正の相関がみられた。

Table 2 ネット依存傾向、つながり依存傾向とネット・メディア機器の使用時間との相関

	ネット依存傾向	平日1日の使用時間	平日1日の学習使用時間	休日1日の使用時間	休日1日の学習使用時間
ネット依存傾向	—	.34 **	-.01	.45 **	.00
つながり依存傾向	.50 **	.21 **	.04	.25 **	.07

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

(3) ネット依存傾向、つながり依存傾向とネット・メディア機器の使用時間との関連

ネット依存傾向、つながり依存傾向と時間的展望の関連をとらえるためにネット依存傾向とつながり依存傾向、時間的展望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 3)。ネット依存傾向と時間的展望の「将来の希望」、「計画性」、「過去と現在の連続性」、「現在と未来の連続性」の間に弱い負の相関がみられ、「空虚感」の間には、弱い正の相関がみられた。これらの結果は日瀧 (2018) と同様の結果であった。

つながり依存傾向には時間的展望の「空虚感」の間に弱い正の相関がみられ、「計画性」の間に弱い負の相関がみられた。

Table 3 ネット依存傾向、つながり依存傾向と時間的展望との相関

	将来の希望	将来の目標の渴望	空虚感	計画性	過去と現在の連続性	現在と未来の連続性
ネット依存傾向	-.28 **	-.08	.36 **	-.36 **	-.12 *	-.30 **
つながり依存傾向	-.09	.04	.22 **	-.12 *	-.11	-.10

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

4. 考察

(1) ネット依存傾向とつながり依存傾向の性差の特徴

前述したように先行研究では女子は他者とのコミュニケーションによって安心を得たいためにSNSによるネットの利用時間が長くなり、ネット依存へとつながることが示されている。そのため、

つながり依存傾向は女子が高いことが予測されたが、本研究では性差はみられず、男女ともに低い傾向がみられた。本研究の研究協力校特有のものであるのか、一般的につながり依存の男女差がなくなっているのかを、今後検討する必要がある。

(2) ネット依存傾向、つながり依存傾向とネット・メディア機器の使用時間との関連

ネット依存傾向とつながり依存傾向には中程度の正の相関がみられ、つながり傾向が高い者はネット依存になる可能性が高いことが示された。稲垣ら (2017) は女子において他者とのコミュニケーションによって安定を得たいがためにSNSやネットの利用時間が長くなり、ネット依存へとつながるとしている。前述したように中学生がLINEなどのSNSでつながるのは実際に学校の友達であることが多く、学校での人間関係維持のためにグループラインなどから抜けることができずに、深夜までLINEを行っていることも生じている。豊田 (2020) は「スマホ・ネット依存」に陥る要因がクラスメート・友人であることも多いが、やめるきっかけもやはりクラスメート・友人とのかかわり方である場合も多いと述べている。しかし、これは大人側からアプローチしないと、児童生徒から自然発生に改善するものではないとしている。そのため、授業時に学級全体で現状の問題点や課題を認識すること自体に意味があると述べている。したがって、ネット依存を防止するためにはSNSの使用の仕方や使用時間に関するクラスのルールを作り、安心してスマートフォンをおける時間を作ることも有効であると考えられる。

使用時間については、ネット依存傾向とつながり依存傾向が高い者がともに長いことが示された。津田・木村・水野 (2015) は、小中学生のインターネットの使用状況と依存傾向をとらえ、依存傾向が高い者は、使用時間が長い結果を得ている。ネット依存傾向と休日の使用時間との相関が特に高く、ネット依存傾向にある者は自由な時間が多くなる休日には、多くの時間をネット・メディア機器の使用に使っていることが示された。ネット依存傾向にある者は自由な時間はネット・メディア機器を使用する時間となっていることがうかがえ、現実世界への興味が低下していると推測される。使用時間を制限することの必要性が示唆されるが、制限した時間をどのように過ごすかについてのサポートが必要である。

酒井 (2017) がネット依存行動に影響を及ぼす要因をとらえたところ、長時間使用している者は、精神的依存状態と情報機器の接触行動が高いことを示しており、本研究でも同様の結果が示された。伊藤 (2016) は、小学5年生、中学1年生と中学2年生はLINEの利用者の方が有意に就寝時刻が遅い結果を得ている。また、館農 (2019) は、多くの若者が会話に乗り遅れることへの不安、相手に不快感を与えてしまうことへの心配などから、心理的負担を感じながら即座に返信を行っていると述べている。つながり依存傾向が高い者はSNSによる友人とのつながりを維持するために多くの時間を割いていることが推測される。スマートフォンがない時代には学校から帰ると学校の友だちと連絡をとることは電話以外にはなく、友だち同士も同様に1対1でしか連絡をとりあうことはなく、知らない間にグループの人間関係が変化するということがなかった。そのため、安心して家で過ごすことができ、前日に分かれた状態のまま、同じ友人関係が次の日から始まる。しかし、SNS

が普及したことにより、学校から帰っても友だちとつながることが可能となり、自分の知らないところで友だち同士もグループでつながることができる。その結果、SNS上で何かトラブルがあると、次の日学校へ行くと前日とは全く違う友人関係が生じていることもある。そのため、常に友人関係に気を配っておく必要があり、使用時間が長くならざるを得ない。このような状況を鑑みた上で、トラブルが生じた場合は必ず対面でのコミュニケーションをとって理解し合うなど、時間的な制限のみでない具体的なSNSの使用のルールを作る必要があると考えられる。

(3) ネット依存傾向、つながり依存傾向と時間的展望との関連

ネット依存傾向が高い者は将来の希望が低かった。ネット依存傾向が高い者はネット依存になっていることに対して自分がダメな子どもであると少なからず思っている。津田ら(2015)は、インターネット依存傾向の高い者は学習時間が短く、短いことにより自信が持てず、学業への意欲を減少させているのではないかと考察している。また、自尊心や自己肯定感が低いことも示されている(松崎・樋口, 2020 他)。したがって、将来に対して明るいイメージが抱けないことは推測できる。さらに、過去と現在、現在と未来がつながっているという意識も低いことが示された。遠藤(2015b)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。依存しない子どもの共通点の一つに将来やりたいことがあることをあげている。また、依存については情報モラル・ルールを教えるだけでなく、自己肯定感や自己有用感を高めること、自分の将来について考えること、他者への思いやりを持つことが必要であると述べている。ネット依存に陥っている者には、単にネット・メディアの使用を制限したり、ネット・メディア機器をとりあげたりするのではなく、それとともに過去や未来に視野を広げ、自分ができていることを確認して自己肯定感を高めながら、現在すべきことを考えられるように働きかける必要性がある。

ネット依存傾向が高い者は空虚感を抱いていることも示された。現実の生活の中で特にやることなく退屈な状況が生じているため、現実の世界でやることを作っていくことが必要である。松崎・樋口(2020)は、動機づけが難しい場合でも「ゲーム以外の時間を増やす」という目標を立てて、他の活動に少しでも興味・関心を移していくと、依存からの回復につながることを期待できるとしている。また、王・加藤(2018)はwell-beingを高めることが自己制御につながり、インターネット依存が予防されることを示している。ネット依存に陥っている子どもたちの現実世界への空虚感を理解しながら、現実の世界で積み重ねていくものを作り、充実したものにしていくことがネット依存からの回復の一步となると考えられる。またそれは計画性を高めることにもつながる。遠藤(2015b)は現実の世界で様々な体験をさせて、現実の世界にはネットの世界よりももっとおもしろいこと、素晴らしいことがたくさんあると教えていくことも大切であり、子どもたちの心の中にたくさんの引き出しを持つことができれば、それが未来への希望につながるとしている。現実の生活にすべきことができれば、それを優先させて計画的に時間を使おうとする意識が働くと考えられる。

つながり依存傾向においても、空虚感と計画性に関連がみられ

た。つながり依存傾向にある者も現実生活に空虚感を抱いていることが示された。現実世界にやることがないため、それが人への関心に向いていることも考えられる。あるいは、現実世界への空虚感から孤独を感じ、人とつながりたいという欲求が高まるのかもしれない。また、計画性と負の相関がみされたことは、つながり依存の高さが、やるべきことを優先するよりも、つながることを優先させてしまい、計画的に物事を進めることができないことも推測される。

これらの結果から、ネット依存の中核には現実の生活における空虚感があることが示された。その空虚感を埋められるようなかわりが必要である。Young(1998, 小田嶋訳1998)は、「あなたが目をしっかりと聞き、現実の生活を見すえさえすれば人との関係も築けるし、喜びや幸せも作り出せるはずだ。そして、それは簡単には消えることはない。」と述べている。また、ネットを長時間することは「自分の人生の目標にかなうようなことだろうか。あなたが目指すところに行き着く助けになっているのだろうか。目標からはずれた場所でただただ時間を浪費しているのではないだろうか。よく考えて、あなたが大切だと思っていることに役立つようにインターネットを使おう。」と呼びかけている。渡辺(2021)も、ネットをやりすぎてしまう仕掛けについて話ながら、楽しむためのツールに人生を支配されるのは残念なことだというメッセージを投げかけることが必要であると述べている。本研究のネット依存傾向と時間的展望との関連の結果は、日潟(2018)と同様の結果であり、ネット依存傾向と時間的展望の間には安定した関連があることが示された。ネット依存にならないためには、時間的展望に働きかけ、現実の世界の中で自分の人生に大切だと思えることを作る必要があり、それを意識させながら見出していくことをサポートすることが有効であると考えられる。

引用参考文献

- 遠藤美季(2015a). 子どもたちに様々な体験をさせて現実のおもしろさを教えることが大切 総合教育技術: 学校管理職と中堅教師のための教育総合誌, 70(8), 60-63.
- 遠藤美季(2015b). 子どもネット依存 小学生からの予防と対策 かもがわ出版
- 日潟淳子(2018). 中学生のネットメディア依存傾向と時間的展望の関連 姫路大学教育学部紀要, 11, 103-109.
- 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
- 日野秀俊(2013). 中学生におけるパソコンによるインターネットへの依存傾向とエゴグラムとの関連性 学校教育学研究, 25, 63-73.
- 堀川裕介(2010). 若者のネット依存・スマホの現状 月刊社会教育, 20-26.
- 堀内裕介・橋元良明・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 (II-2 メディア・情報行動2 (青少年), セッションII, 自由論題報告) 社会情報学会 (SSI) 学会大会研究発表論文, 101-106.
- 稲垣俊介・和田裕一・堀田龍也(2016). 高校生のインターネット依存傾向が学校生活スキルの諸側面に及ぼす影響とその性差 日

- 本教育工学会研究報告集, 16 (2), 147-154.
- 稲垣俊介・和田裕一・堀田龍也 (2017). 高校生における対人依存欲求とインターネット利用の性差との関係 日本教育工学会論文誌, 41, 89-92.
- 一般社団法人 日本教育情報化振興会 (2016). ネット依存にならないために https://www.japet.or.jp/wp-content/uploads/2021/07/to_not_be_internet_dependent.pdf (2023年4月閲覧)
- 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求-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.
- 伊藤賢一 (2019). 小中学生におけるインターネット依存をもたらす諸要因-群馬県前橋市における追跡調査に基づいて- 群馬大学社会情報学部研究論集, 26, 1-14.
- 上沼あずさ・石津健一郎 (2017). 中学生における部活動の取り組み, インターネット依存と学校適応: 生活習慣の視点を含めた交差遅れ効果モデル分析 教育実践研究 (富山大学人間発達科学研究実践総合センター紀要), 12, 69-76.
- 河邊健太郎・堀内史枝・越智麻里奈・岡 靖哲・上野修一 (2017). 精神医学のフロンティア 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状態との関連 精神神経学雑誌, 119 (9), 613-620.
- 河邊健太郎・堀内史枝・上野修一 (2019). 青少年におけるインターネット依存の現状と関連する心理・社会的問題 精神神経学雑誌, 121, 540-548.
- 松原史典・中本 稔・宮本寛子・芦沢隆夫・牧野由美子 (2021). 思春期のメディア使用による生活への影響と依存の実態 島根医学, 41 (2), 19-24.
- 松崎尊信・樋口 進 (2020). ゲーム障害 (ICD-11) の世界的動向と今後の対策 公衆衛生, 84, 584-589.
- 内閣府 (2023). 令和4年度 青少年のインターネット利用環境実態調査 https://www8.cao.go.jp/youth/kankyoutorikumi/tyousa/r04/net-jittai/pdf/kekka_gaiyo.pdf (2023年9月閲覧)
- 中山秀紀 (2015). 若者のインターネット依存 心身医学, 55, 1343-1352.
- 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.
- 酒井郷平 (2017). 中学生の「ネット依存行動」の改善に向けた要因分析-「ネット依存」に関する自己認識に着目して- 教科開発学論集, 5, 113-122.
- 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
- 館農 勝 (2019). インターネット依存の新しいかたち-スマートフォン依存 (スマホ依存) 精神神経学雑誌, 121 (7), 549-555.
- 竹内和雄・松山康成・安東茂樹 (2021). インターネット依存問題に対するわが国の学校における教育的支援についての現状と課題 教育情報研究, 36, 49-55.
- 豊田充崇 (2020). 学校におけるスマホ・ネット依存の予防教育 公衆衛生, 84, 597-602.
- 津田朗子・木村留美子・水野, 真希 (2015). 小中学生のインターネット使用に関する実態調査: 依存傾向と生活習慣について 金沢大学つるま保健学会誌, 39 (1), 81-86.
- 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
- 瀧 一世 (2013). インターネット依存とその測定について-インターネット依存傾向尺度作成の試み- 奈良大学大学院研究年報, 18, 83-91.
- 鶴田利郎・野嶋栄一郎 (2015). 1年間を通じたインターネット依存改善のための教育実践による生徒の依存傾向の経時的変容 日本教育工学会論文誌, 39 (1), 53-65.
- Young, K. S. (1998). *Caught in the net : how to recognize the signs of Internet addiction -- and a winning strategy for recovery* John Wiley & Sons, Inc.
- (ヤング, K. S. 小田嶋由美子 (訳) (1998). インターネット中毒まじめな警告です 毎日新聞社)
- 渡辺敦司 (2014). 「つながり依存」の実態探る CECが「教育の情報化」推進フォーラム (下) 内外教育, 10-11.
- 渡辺友香 (2021). スクールカウンセラーの立場から~SC (スクールカウンセラー) から見たネット依存の現状と対策~ 指導と評価, 793, 38-40.

付記

本研究はJSPS 科研費21K02760の助成を受けて遂行された。