

ネット依存の若者たち、21人インタビュー調査

Internet Addiction in Japanese Twenties: Group Interview with 21 Digital Druggers

大野志郎 OHNO, Shiroh

小室広佐子 KOMURO, Hisako

橋元良明 HASHIMOTO, Yoshiaki

小笠原盛浩 OGASAWARA, Morihiro

堀川裕介 HORIKAWA, Yusuke

目次

- | | |
|-------------------------------|------------|
| 1. 調査の目的と概要 | 橋元良明、小室広佐子 |
| 1.0 調査の目的 | |
| 1.1 調査方法 | |
| 1.2 調査対象 | |
| 1.3 調査実施時期 | |
| 1.4 インタビュー調査の基本質問項目 | |
| 2. インタビューの概要 | 小室広佐子 |
| 2.1 学生 | |
| 2.2 会社員 | |
| 2.3 無職 | |
| 2.4 職業（学生・会社員）による依存過程、離脱過程の特徴 | |
| 3. 利用サービスを基準としたネット依存の類型化 | 大野志郎 |
| 3.1 ウェブサービスの種類による群分け | |
| 3.2 利用動機 | |
| 3.3 利用時の状況 | |
| 3.4 依存症状 | |
| 3.5. 依存的利用からの離脱 | |
| 3.6 ネット依存の類型化 | |

大野志郎 東京大学大学院学際情報学府博士課程

小室広佐子 東京国際大学国際関係学部

橋元良明 東京大学大学院情報学環

小笠原盛浩 東京大学大学院情報学環

堀川裕介 東京大学大学院学際情報学府修士課程

本稿は、「総務省」および「安心ネットづくり促進協議会」の助成(2009年度)に基づく研究プロジェクト(研究代表者:橋元良明)の成果の一部である。調査の企画・実施は、連名著者全員で行なった。

1. 調査の目的と概要

1.0 調査の目的

内閣府『第5回情報化社会と青少年に関する意識調査報告書』(2007)によれば、日本の青少年(10-29才)のインターネット(携帯ネットも含む)の1日平均利用時間は71.5分であり、3時間以上の利用者はそのうち12.2%である。高校女子ではその数値は27.1%にも及ぶ。同時に実施された保護者調査では「インターネットを利用する時間が長時間になること」を心配する比率が27.6%、また長時間利用に伴い「健康を害すること」にも30.7%の親が心配している。

また、2010年に橋元研究室と電通総研で実施した「日本人の情報行動2010年調査」(全国調査、N=1,478)では、10代の「汎ネット利用(機器、場所、利用内容を問わずともかくネットを利用した時間)」で、平均時間、行為者平均時間はそれぞれ78.2分、119.7分、20代で110.4分、124.2分であった(表1.1参照)。

つまり、10代でも20代でも、ネットの利用者は、利用日において、2時間前後を費やしていることになり、この時間量は情報行動では、テレビのそれぞれの行為者平均時間131.6分(平均時間は112.9分)、172.0分(同144.6分)に次ぐ長さである。

表1.1 10代20代のネット利用(「日本人の情報行動2010年調査」から)

	ネット利用項目	10代			20代		
		平均時間(分)	行為者率(%)	行為者平均(分)	平均時間(分)	行為者率(%)	行為者平均(分)
携帯	メールの読み書き	49.9	53.9	92.4	47.6	75.0	63.4
	サイトを見る	30.8	23.6	130.3	35.2	45.8	76.7
	サイト書込み	4.3	3.5	120.6	3.9	4.9	79.3
	ネット動画視聴	1.5	2.3	63.3	0.6	1.7	37.0
パソコン(自宅限定)	メールの読み書き	3.3	7.1	46.1	6.4	18.1	35.6
	サイトを見る	6.3	7.5	84.2	27.1	26.0	104.0
	サイト書込み	0.7	1.6	46.3	1.6	3.5	47.0
	ネット動画視聴	3.9	4.3	90.0	6.8	6.6	103.4
汎携帯		66.0	59.4	111.0	70.1	81.9	85.6
汎PC		14.2	16.5	85.8	50.4	43.1	117.0
汎自宅PC		12.8	15.4	83.2	34.5	32.6	105.6
汎ネット		78.2	65.3	119.7	110.4	88.9	124.2

- ・「汎携帯」とは、利用内容、場所を問わず「携帯でネットを利用した時間」
- ・「汎PC」とは、利用内容、場所を問わず「パソコンでネットを利用した時間」
- ・「汎自宅PC」とは、利用内容を問わず「自宅でパソコンでネットを利用した時間」
- ・「汎ネット」とは、機器、利用内容、場所を問わず「ネットを利用した時間」
- ・日記式調査票において、同時間帯(15分単位)に複数のネット利用をした場合、単純加算ではなく、その時間帯での最大公約値(最大15分)で計算している。
- ・分析母数(N)は10代が254(人日)、20代が288(人日)。調査全体では1,478人×2日=2,956
- ・「行為者率」とは調査日(計2日間。計算は1日単位)において当該の情報行動を行なった人の比率の平均。
- ・「行為者平均」とは、調査日において当該の情報行動を行なった人に限定した利用時間の平均値。

インターネットを長時間利用し、それによって学業や社会生活に支障をきたす「ネット依存症」「ネット中毒」については、インターネット普及の比較的早い段階からアメリカ等で問題にされてきた(たとえばキンバリー・ヤング『インターネット中毒』,1998など)。

*Oxford Handbook of Internet Psychology*では、「インターネット利用、乱用と心理的な問題」と題した1章を設け、「乱用」の定義と基準、乱用による問題の実態、孤独感の誘発、他の中毒症状との違い等について詳細に論じている。K.J.Andersonらの調査(2001)によればアメリカの学生のうち13%がネット依存症的症状を呈しており、メリーランド大学をはじめ、ネット依存症者のために専門的な治療機関を学内に設置している大学も多い。

また、韓国では2009年現在国民のインターネット利用率は77.2%、インターネット利用者のインターネット利用時間は週13.9時間と、日本より長い傾向にある(韓国インターネット振興院(NIDA)調べ)。2006年に実施された韓国情報文化振興院の「インターネット中毒実態調査」によれば韓国全体人口の9.2%、特に青少年の場合14.0%が中毒状態であることが示され、国家的問題として取り上げられている。とくに青少年でオンライン・ゲームの愛好者が多く、長時間の連続プレイで死者が出るなど、いわゆる「ネット中毒」が大きな社会的問題として議論されている。韓国情報文化振興院はこの問題を解消するために「インターネット中毒予防相談センター」を開所・運営しており、韓国型インターネット中毒セルフ検査尺度(K-尺度)などを開発している。

日本では、まだアメリカや韓国ほどネット中毒が大きな社会的問題とはなっておらず、ネット中毒に焦点を充てた学術研究もさほど多くない。しかし、ネット利用時間が長時間に及び「ひきこもり」状態に陥っている青少年がしばしばマスメディアなどに取り上げられ、ネットゲーム依存を問題にした『ネトゲ廃人』(芦崎治)、ネット依存の脅威を強調した『脳内汚染』(岡田尊司)などの書籍が刊行されている。日本では、他国に比べ携帯ネットの利用時間が長く、今後、携帯ネットを中心とした長時間利用者の増加、それによる家庭生活や学業への悪影響がさらに大きな問題となってゆく可能性がある。

では、実際、ネット依存症的傾向にある若年層はどのようなネットの使い方をしているのか、なぜ、依存的傾向に陥ったか、日常生活や学業・仕事にどのような影響が出ているのか、そのような状態から脱出する努力をしているのか等、彼らの実態を明らかにするため、我々は依存的傾向をもつ若年層に対しグループ・インタビュー調査を実施した。本稿は、その結果の報告である。

1.1 調査方法

インターネット使用が日常生活に悪影響を与えた経験をもつ首都圏在住 20 代の若者 21 人に対し、2010 年 1 月から 2 月にかけて半構造化グループ・インタビューを行った。

本調査では、ネット使用の悪影響として「休職、留年」「通院、入院」「友人、恋人を失った」のいずれかの経験をもつこと¹とし、募集時の条件は下記のいずれかに該当することとした。

- (1) 携帯・パソコンによるネットの利用が原因で、休職、降格、退職などを経験したことがある**
- (2) 携帯・パソコンによるネットの利用が原因で、留年、休学、退学などを経験したことがある**
- (3) 携帯・パソコンによるネットの利用が原因となり、健康を損ね、通院、または入院などを経験したことがある**
- (4) 携帯・パソコンによるネットの利用が原因となり、友人、恋人を失った（別れた）経験がある**

具体的には、山手情報処理センターのモニターを対象に、学生・会社員・無職（フリーター、アルバイト、主婦・主夫）のグループ別に、インターネットを通じて上記条件を満たす対象者を募集した。

対象者には (a) 現在もネットに依存的である者、(b) かつて依存的であったが現在は依存的症状から離脱している者が含まれる。

学生、会社員、無職それぞれにつき (a) (b) 2 グループ、計 6 グループに対してグループ・インタビューを行った。各グループの人数は 4 名から 5 名であった。

グループ・インタビューでは、インターネットの使用状況、インターネット依存への過程、依存前後の心的変化、身体的変化等を尋ねた。現在は依存から離脱した対象者に対しては、離脱への過程や要因についても質問した。

グループ・インタビューに先だって、ネット利用状況、利用時の心的状況等についての事前質問紙調査、自記式「24 時間メディア行動表」への記入をしてもらった。

1.2 調査対象

調査対象の内訳は、学生 7 人、会社員 6 人、無職（フリーター、アルバイト、主婦・主夫）8 人の計 21 人で、男女別では男性 9 人、女性 12 人となった。

対象者のスクリーニング条件の応募項目別人数は、ネット利用が原因で「休職、降格、退職などを経験したことがある」1 人、

¹ 平井ら（2005）によるネット使用のネガティブな影響の上位カテゴリを参考にした。

「留年、休学、退学などを経験したことがある」6人、
「健康を損ね、通院、または入院などを経験したことがある」5人
「友人、恋人を失った（別れた）経験がある」9人
であった。

対象者の詳細は以下のとおりである（表 1.2）。ID 番号は、対象者の主たる使用サービスをもとに3群に分類した上で順に番号をつけた。「同期群」等の「群」の分類は、主な利用サービスによるものであるが詳細については3章で述べる。

表 1.2 対象者リスト

	群	性別	年齢	職業	主な利用サービス	悪影響
ID1	同期群	男性	22歳	学生	オンラインゲーム	留年
ID2	同期群	男性	22歳	学生	オンラインゲーム	恋人を失う
ID3	同期群	男性	20歳	学生	チャット・オンラインゲーム	友人関係の悪化
ID4	同期群	女性	28歳	会社員	SkypeやYahoo!チャット	友人関係の悪化
ID5	同期群	男性	23歳	会社員	オンラインゲーム	友人を失う
ID6	同期群	男性	28歳	無職	チャット	退職
ID7	同期群	女性	24歳	無職	チャット、ブログ	友人関係の悪化
ID8	非同期群	女性	28歳	会社員	ブログ・メール交換・掲示板	恋人を失う
ID9	非同期群	女性	24歳	無職	m i x i	眼精疲労で通院
ID10	非同期群	女性	29歳	無職	m i x i	VDT症候群
ID11	非同期群	男性	28歳	会社員	ホームページ作り	留年
ID12	非同期群	女性	23歳	会社員	H P制作、ブログ	眼精疲労で通院
ID13	非同期群	女性	27歳	無職	m i x iやYouTubeの動画	友人を失う
ID14	閲覧群	男性	21歳	学生	YouTube、2ちゃんねる閲覧	浪人
ID15	閲覧群	男性	22歳	学生	検索サイト	留年
ID16	閲覧群	女性	21歳	学生	ネット小説、携帯	腱鞘炎で通院
ID17	閲覧群	女性	25歳	学生	サイト、ブログ閲覧	留年
ID18	閲覧群	女性	26歳	会社員	サイト閲覧	留年
ID19	閲覧群	女性	28歳	無職	アニメ動画	友人関係の悪化
ID20	閲覧群	女性	28歳	無職	オークション・懸賞	恋人を失う
ID21	閲覧群	男性	29歳	無職	メルマガ・サイト閲覧、YouTube	視力の低下

なお、実際にインタビューを行ったのは25人であったが、うち4人については、インタビュー内容から、スクリーニング条件である「日常生活への悪影響」が、「ネットが原因」

とは判定できなかつたため分析対象から除外した。

1.3 調査実施時期

2010年1月30日（土）から2月11日（木）までの間の4日間に、6グループのグループ・インタビューを実施した。

1.4 インタビュー調査の基本質問項目

半構造化インタビューの主な項目は以下のとおりである。

- ・現在のネット使用状況
- ・熱中への過程
- ・休職・降格・退職等、留年・休学・退学、健康を損ねて通院・入院、友人・恋人を失った経験についての詳細（スクリーニング条件）
- ・熱中前後の比較
心的変化、人間関係の変化、身体的変化、生活時間の変化、金銭感覚の変化
基本的な生活意欲の変化
- ・ネット依存状況
- ・ネット利用にかかわる情報行動
- ・その他 居住地区、家族構成、趣味、クラブ活動

2. インタビューの概要

本章では、グループ・インタビューをもとに、対象者の依存的症状、インターネットの主たる利用サービス、依存への過程、依存前後の心身の変化を中心に述べる。依存的症状から離脱経験がある場合にはその過程についても述べる。

インタビューの発言は、山手情報処理センターの速記録をもとにした。発言者の名前はイニシャルで示し、[] 内は順に ID 番号、職業、性別、年齢を示す。なお ID 番号は、3 章で詳述する利用サービスによる分類に従って番号をつけた。

2.1 学生

2.1.1 学生・男性

T. A. [ID1 学生/男性/22歳]

オンラインゲームに熱中して留年した。

中学生時代からネットでホームページを作成、大学入学後にオンラインゲーム（レッドストーン）を始めてのめりこんだ。留年を経て現在はオンラインゲームへの熱がさめた。「友人から『変人』とみられている」。

「レッドストーンを始めたきっかけは、『無料でゲームができる』『パソコンが低スペックでもできる』ということで友達同士でやり始めた」。「3年前くらい。その頃は、やることがなにもない暇な時には朝から晩まで、寝ないで記憶を失うくらいやっていた。3年前というと2年生だった。2年生を2回やったがそのころはピークだった。学校にはちゃんと行っていたが、家に帰ってからはずっと、レッドストーンを集中してやっていた。1日のうち、休日は睡眠2～3時間、食事を除いた時間はすべてやっていた」。その結果、2年の時に留年し、家族に怒られた。

ゲーム以外のネットの魅力は、自分の趣味に関する掲示板を見たり、ニコニコ動画でコメントしたりできることだと言う。「掲示板だと現実の世界では話せないような内容を匿名で色々と多くの人と話せるのが魅力。現実の一種の疎外感のようなものから（逃れて）、ネットに求めて交友関係を作っているという面もある」。

ネットへの依存症状から離脱したきっかけは、留年だった。「今、控え目になったきっかけは留年。このままネットばかりではまずいと思い始めて、一切触れなくなった。急に我に返ったというか、何でこんな無駄なことに時間をかけていたんだろうと後悔し始めて。それは、留年がひとつのきっかけになったと思う。留年が決まった頃に反省した。すべてをゲームのせいにするのもどうかとも思うが、ゲームを含めてインターネットというのは自分の心をむしばんでいたのかなと思った」。

そうはいうものの、ネット使用を一切やめたわけではなかった。それまで熱中していたゲームの種類を変え、時間を区切れるゲームに移行することでネット使用時間を制御することができたという。「別のゲームに移った。MMRPGはレベルを上げるということでずっと続くが、ガンシューティングとかFPSというオンラインゲームは毎回戦って、終わったらデータも消えてしまうので、そちらに移行したことで時間を区切ってできるようになった。『あと2試合やったらやめよう』とか。基本的にやめられるようになった。自分の操作にすべてがかかっているようなものなので」。

K. N. [ID2 学生/男性/22歳]

オンラインゲームに熱中し、恋人にふられた。

中学生のときに自宅にパソコンが届きチャットをやり始め、徐々にはまっていった。

もっともネットに依存的だったのは一人暮らしをしていたときで、基本的な生活が乱れがちだった。「たまにお風呂に入らないときはある。今でもある。携帯のエターナルゾーンをしていると、途中でパーティに行くので3人でやるが、途中で抜けちゃうとゲームが進行しなくなって問題が出てくるので、インターネット上の人に悪いなと思ってお風呂に入らず続けていると、いつの間にか夜になって眠くてそのまま寝ちゃう」。「ひとつのクエストをやるのに2時間くらいかかるので。抜けちゃうと周りの人に迷惑なので、どうしても抜けられない」。ネット上でチームを組んで闘うオンラインゲームでは、メンバーの一員として自分だけ一人抜けるわけにはいかないという事情が切々と語られた。

ネットの世界では、現実の自分とは違う自分を演じることができ、それが楽しいという。「リアルな世界とは違った世界を味わっている。自分が女になりすますところもある。そういう趣味があるわけではないが。現実とは違った自分を演じ切る楽しさというのがある。そういうことは、ゲーム以外でも、2ちゃんねるでの書き込みでちょっと頭のいい雰囲気を出したり」するところにあるようだ。ネット上では女性を演じているため、ネット上の知人と実際に会う「オフ会」には行かないことにしている。

友人関係では、ネットに夢中になるあまり、恋人を失った。「2年間付き合ったが、僕がマンネリして飽きてきたので。毎日1通は連絡を取り合うようにしていたが、そのころ同時にネットゲームの過渡期になっていて、彼女にメールするよりもネットゲーム、彼女に会うよりもネットゲームという状況で、2週間くらいメールを返さなかった。それで久しぶりに会ったときに振られた」。「彼女に対して、メールを送るエネルギー・モチベーションもなかった。ゲームでやることによって削がれていったのかもしれない」。「エターナルゾーンでゲーム内容が一気に更新された時期で。クラスチェンジとかもあって、ゲームで盛り上がったというのが、ひとつのきっかけになった」。

オンラインゲームへの依存から離脱したのは、ある程度やりつくしたためだという。「ゲームが今マンネリなのは、ある程度のレベルまで行ってしまったので。もしかしたら新たに別のゲームを始めるかもしれないが」。

現在はmixiやニコニコ動画などをよく見ている。「基本はアニメと、ニコニコ動画に投稿されている変な動画。たとえば「ジェットスリッパを作ってみた」とか。スリッパにロケットをつけて下にローラーをつけてみたとか。それをi-Podに移して、それを持っているだけで幸せ・楽しい気持ちになる」。

T.S. [ID3 学生/男性/20歳]

経営学部の2年生で、ネットが原因で恋人との関係が悪化した。

「中学3年から高校1、2年のころオンラインゲームに夢中になり学校以外の大半（の時間）をインターネットに費やしていた。高校時代もっともネットに熱中したのは、部活をやめた直後だった。「部活をやめる以前からゲームしていたが、部活の時間がぼっかり空いたから、それが入れ替わった感じ」。

オンラインゲームへの熱が冷めたのは「（パソコンを買い換えてプレイできなくなり）1回やめてしまったら、他の人達のレベルとか、アップデートで環境とか変わってしまった。それでパッと醒めてしまった。（レッドストーンは）知り合いがやめたり、仲間内でのコミュニティが解散したり、そういう事情」で依存的症状から離脱した。

現在はSkypeの友達募集の掲示板を通じて、中高校生や自分のような大学生、主婦や社会人との電話やチャットに熱中している。「昨日は初見で5時間かかったり。自分は多くしゃべる方。相手が間をおいて話す方だったので、いつの間にか3時間、次見たら5時間」。話す内容は「日常、今までのこと、ネットのこととか。コミュニケーションツールとしてやっているのが5、6年。質問の幅があるので終わるまで時間がかかる。最初に『どこに住んでいる？』『今日楽しかった？』とか。『これまでに面白かったことは？』『昨日は誰と話してどのくらい話した？』とか。学校に行かない日は8時間、9時間ネットでコミュニケーションをしている。

SNSの掲示板に「好きな人がいる」と書いたら、個人名を書いてないのに本人に筒抜けになり、関係が悪化した。

H.Y. [ID14 学生/男性/21歳]

医学部学生。高校3年生からネットにはまり、2年間の浪人を経て大学に進学した。ネット利用は、YouTubeや2ちゃんねるが中心。

ネットに熱中していった特別のきっかけは思い当たらない。「最初の頃はこんなにネットは使っていなかったと思う。だんだん趣味が増えて音楽のことなどネットで調べること

も増えたんだと思う。特にきっかけは思いつかない。徐々に、趣味が増えていくにつれ増えていった。「いつの間にかという感じ」。

ネット依存時と依存前では全く違った生活を送っていた。「高校1～2年生の頃はあまりパソコンも触らず、部活もやって生徒会長もやったりして忙しかった。パソコンも使っていたがメールなどの連絡手段だけだった。高校3年になってネットにはまり、人と会話することが減った。性格はどうなんだろう……。高3で完全にこもった」。「高3の時は引きこもりたかったんだと思う。学校は楽しかったけど外出するのが嫌になって。日中に外に出るのが面倒で、朝起きるのも嫌で、起きたら昼の3時とかになっていて」。生活が乱れこの間、体重は10キロ増加した。

熱中したのは動画や2ちゃんねるが中心で、「インターネット見ながら『そんなにネットは面白くないよな』と思うこともある。目的なくただ色々なページに飛んだり、何をしようかなと思いつつパソコンの前で1～2時間ぼーっとすることもある」というように、特段目的もなく、面白いとも思わずにネット画面の前で時間が過ぎてゆく様子が語られた。

「うちは母親一人で働いていたので、日中は家にいなかった。自分の状況は知っていたが母親も忙しかったみたい。僕が（予備校から）家に帰る頃は母親はもう寝ていて。たまに手紙が置いてあったりして、ちょっと自己嫌悪になって」。家族の視線は気になっていたようだ。

「それが、2浪目になった時に『こんな生活していてもずっと変わらないな』と思った。周りのみんなも1浪で合格して大学の話とかもするし、取り残された気がして、いよいよやらないと、と思った」。一念発起して勉強に精を出し、2浪を経て医学部に合格した。

Y. Y. [ID15 学生/男性/22歳]

理工系大学で留年、鬱状態になって心療内科に通った。現在も薬をもらうために通院している。視力も悪化した。

ネット利用は主としてサイトの検索。「学校に着いたら必要があれば携帯で検索したり大学のパソコンでネットを利用する。家に着いたらすぐにパソコンを立ち上げて随時ネットをする」。「ネットでは検索サイトで気になっているキーワードを検索する時間が多い。今の感情などをネットで検索する。たとえば『嫉妬』と入れて、それに関するページを見たりする。ウィキペディアとか掲示板とか。」

趣味（工作、日曜大工、読書）に関する情報を収集しているうちに面白くなって、ネットにはまっていった。ネットに時間を使いすぎ単位を落とし留年した。

「留年しないチャンスはあったけれどもずるずるやってしまった。勉強したくない気持ちで、『ネットが楽しい』というよりは『ネットに現実逃避した』という感じだった。当時も人と話をしながら『これは現実逃避しているな』と言ったりしていた」。鬱状態について

ては「自分の中ではネットが原因というよりも、現実逃避の一つの手段。本を読むとエネルギーがいるが、ネットはエネルギーはいらないのでネットをするという感じ。落ち込んだときに今の気持ちにフィットするページを検索で見つけると嬉しい。2ちゃんねるの『こういうやつ集まれ』とかでまさに自分がその状態で、書き込んでいる内容を読んで『あるある』と。アドバイスを讀んだり。自分で書き込みはあまりしない。」「調べたりして好奇心を満たすのが面白い、1～2時間すぐたってしまうほど集中しているのが面白いのかもしれない」。落ち込む原因は、友人関係や大学のことだという。

実際の人間関係は、情報収集しているので友人とは話しやすくなったが、家族とはしゃべらなくなった。「パソコンに向かって一人で黙々としているので、家族も話しかけにくかったのかもしれない」。

2.1.2 学生・女性

A.K. [ID16 学生/女性/21歳]

ネットが原因で友人関係が悪化した。

主として情報サイトを見たり、mixiを讀んだり書いたり、YouTubeを見たりする。特に、素人が書いたネット小説を愛読している。

ネットに熱中したのは「mixiで色々と友達ができ始めたのがきっかけだと思う」。「パソコンで見るサイトの中で素人さんが書かれている小説などが読めるが、中学生のころにそれを友達に教えてもらったのが、パソコンを長く使うきっかけ」。携帯はパケット放題という制度ができたことも長時間使用の大きな要因だと説明する。

ネット上のトラブルは「ネット上でできた友達だった子に裏切られた。ネット内ではなく、現実の世界でも色々と会ったりし始めて、趣味のライブのチケットも譲ってもらうはずだったのに当日ドタキャンされたりしたので、ネットでできた友達に不信感を感じて、ネットを一時期控えたことがあった」。

「彼氏がいたところにメールを返すのが面倒くさかったことがあった。その時にちょうどパソコンで続きが読みたくて、返さなかったこともあった」。恋人と別れたのはそれが直接の原因ではなかったが、少なくとも関係は悪化したという。身体的にも影響が出て「携帯のやりすぎで腱鞘炎になった」。

ネットのよいところは「小説を讀んでいるときはその小説を楽しんでいる。お金を払わずとも無数に読める本があるので、本にお金を使わなくてもいいというのが夢中になっている理由。あとはネットで交流ができることが楽しい。最近ではネットで知り合った人ともすぐに会うようになったので、楽しくなった。交友関係が広がる楽しさがある。共通の趣味を持った人を探しやすくなった」と、マイナスの影響だけでなく、ネットのプラスの影響も享受している。

T. H [ID17 学生/女性/25歳]

医療系学部の学生で、昨年留年し2回目の3年生である。

ネットに依存してゆく過程を「夏休みになって、勉強しなくちゃならないとわかっているが、家には昼間一人しかいないから、自分でコントロールできなかった」と振り返る。もともとネットに熱中した時期には、ブログやサイトを見て1日3、4時間は費やしていた。「今日の更新を見ながら、過去も見えていくとか。更新がなくなったら終わり。自分がとめるというより相手がとめてくれる」。「やめなくちゃと思いつながらだけど、まだ続きがある。どんどん想像してしまう」。止めなければと思いつながらも止められないという依存状況に陥った。

学校の成績が落ちたため、親から「パソコンのせいだ」「しばらく控えるように」とネット使用を制限され、使用時間を減らそうとした。しかし「やらなくなった途端にイライラした」、「だんだん治ったけど、今では、やりすぎると自分に対するイライラ感がある。なんか悪いような気がするけどやめられない。そんな感じ」といように、使用時間はいったん減少したが、最近また増えているという。止めなくてはいけないと分かっているが、またやりすぎてイライラする、それでもネットから離れられなくなっている。

2.2 会社員

2.2.1 会社員・男性

Y. W. [ID5 会社員/男性/23歳]

製造業の営業職に従事している。

2ちゃんねる、オンラインゲーム、HP作りに夢中になり、友人を失った。

ネットにのめりこんだのは、ホームページ作成とオンラインゲームがきっかけだった。「(ネットは)1日中つけっぱなし。今こそ2ちゃんねるが有名になってきたけど、有名じゃない時代からずっとやってた。ホームページも自分で手打ちの言語で打ちたいと思っていた時期。その頃ははまってて頑張っていた」。

「その頃はオンラインゲームをやっていた。高校生の頃。オンラインゲームを友達に誘ってくれて友達とやると楽しい。ゲームの中で話もできるのでチャットを兼ねて、夜中寝ないで一緒にやって、朝会って『あのアイテムどう取りに行くの?』みたいなリアルでもネットでも一緒にやったりしたこともあった」。

オンラインゲームプレイ中は、自分の意思では中断しにくいのだと言う。「全然離れられない。家にいる時は風呂入ってる時もやりたいくらい。ネットゲームに関しては友達も一緒にいるので自分だけログオフすることはできない。自分だけ風呂入るから落ちるわ、というわけにはいかない。2人でやっているとずっとリアルで遊んでる感覚と一緒に。飲み会

で自分だけ帰るといふ人はいないだろうし、途中でお風呂入りたいから」中断することもできない。

ネットに夢中になるにつれ、友人関係が変化した。「すごい熱中していた時は早く家に帰ってパソコンがしたかった。高校に入る前までは生徒会長とかやっていたけど家に帰りたくてやらなかった。友達を待ってる時間ももったいないのでばっばと帰ったので友達に暗いとか付き合いが悪いとか言われた。自分自身は変わってないと思っているけど人づきあいが悪くなったと周りに言われた」。「パソコン始めたら友達が変わってきた。パソコン詳しい友達の方がすごく楽しくなってきた、外に遊びに行くのが面倒くさくなってきた断っていた。そしたら誘いの電話やメールがなくなった」。

また、ネットのせいで恋人に振られた経験も持つ。アルバイト先の飲み会での冗談まじりの話がmixiの日記に上げられてしまい、それを恋人が見てすごい苛立ち振られてしまった。「ネットがなかったら彼女に見られることもないし、mixiという媒体があったから見られちゃったとかこういう事態になっちゃった」。

T. N. [ID11 会社員/男性/28歳]

学生時代に留年した。

教育関連のNPO法人を運営し、ネット利用は主としてホームページ作りとオンライントレードである。

ネット依存症になったのは学生時代で「ホームページ作りとオンライントレードが一番はまった。ホームページ作りは大学2年生の時。サークルのホームページがあったけどしょぼいからリニューアルしてくれと担当になった。春休み1カ月くらいホームページビルダーの勉強して一日中家でやっていた。そのやり方もわからなくて勉強しながら実際サイトを作ったのでずっとパソコンにへばりついていた」。

「株式投資を始めたのは大学2年。暇なのでざら場って言って相場が動いているのがリアルタイムで朝9時からお昼休みを入れて15時まで表示される。2年生の夏休みは学校がないので毎日6時間」没入した。「朝までやっていて試験を諦めたことがある。」

ネットに依存的になったのは「あまり面白いことがなくて、楽しかったけど若かったので悩みがあったり現実世界でうまくいかないことが多くてネットに逃避していた感じが強かった」と言う。

依存から離脱したのは「だんだん時間が経つてくるとリアルでも世界が広がって来てそっちの方が楽しくなってきたのでネットでそういうことをする必要ない」というように、現実の世界が充実してきたことを理由にあげた。

2.2.2 会社員・女性

K.0. [ID4 会社員/女性/28歳]

アパレル関連会社で事務職につく。主たる利用サイトはSkypeやYahoo!のチャット。

ネット利用により友人関係が悪化した。

ネット利用のきっかけは、外国から帰国して周囲に友人がいなかったからだという。

「帰国して友達があまりいなかったのので、向こうの友達とコミュニケーションできるように、Facebookとか、SkypeやYahoo!のチャットをした。始めちゃうと向こうが終わると言うまで、いないといけないみたいになって遅くまで起きてて、仕事していたけど、次の日遅刻していったりした」。

ネットにのめりこんでいった理由は「寂しかったからだと思う。自分、日本人で、日本で育ったが、大人になってからの経験が向こう。戻ってきてギャップを感じたり、一人暮らし自体も東京で初めてしたり、信頼できる人がいないような気になって。実家も離れている。向こうの友達とチャットとかコミュニケーションとったり、アカウント作ると、知らない人が話しかけてくる。最初は、えーっと思っても、楽しくなってくると、返事しちゃうったり。会った事もないし、何ヶ月というスパンで話してるということはないんですけど、3日ぐらい続けて話すとかもあった。その時は寂しくて、話し相手を求めているのかもしれない」。

友人との約束をネットを使って土壇場でキャンセルしたため、友人との関係が悪化した経験をもつ。

ネットへの依存症的状況から離脱したのは、リアルな生活が充実してきたからだという。「段々、リアルな友達ができたり、信頼関係もできたり、恋人もできたり。逆に、チャットとかで、前に付き合ってた男の子と話すのが後ろめたく感じた。ばれたりしてないが、いつまでも続けていると幸せになれないんじゃないかと思って、止めようと思った」。

M.0. [ID8 会社員/女性/28歳]

福祉医療関連の会社で事務職に従事している。

ネットが原因で恋人と別れた。

主たる利用サイトはブログ・メール交換・掲示板。

ネットに熱中したいきさつは「mixiが流行った頃にブログ系に（はまった）。自分も書いていたり、友達のを沢山見て、かなり時間を使うことがあった。あと、メール交換、ネットの出会い系というとあれなんですけど、見ず知らずの人とのメール交換。その時は夜中までやっていることはよくあった。平日でも深夜、1時、2時まで、金曜の夜は夜通しやっていた」。

何故依存的になったのかについては、実生活での悩みをネットで解消しようとしたから

だという。「当時の付き合いっていた人とうまくいかなかった時にネットにはけ口を求めていた。(ネット上の知人は)顔も知らないので、悩みを相談しやすかった。当時付き合いっていた人は周りが知っている人だったので、知らない人から見たらどうなんだろうというのが知りたくて、掲示板、チャットや直接メールをやりとりする人に相談してた」。

このころ、心身ともに健康を損ねていた。「はまった頃。精神的に不安定。半分ウツっぽかった。親が心配して。夜寝られなくてネットしたり」。「家族には、いつまで起きてそんなことしてるのとか、言われた。すごく心配して病院に連れて行かれた」。「体調と言うか、目がすごく悪くなった。ドライアイが原因で、今も通院している」。心身の不調を家族が心配してくれた。

ネット依存から離脱した理由は、ネット内とリアルの人間関係の変化だった。

「減らしたきっかけというのが、そこで知り合った人と直接会ったことがあって、当時まだ付き合いっていた人がいたのにそんなことをしている自分がイヤになった。相手にも知れてしまって、それが主な原因で別れてしまったことがあった。それで止めた」。「結局、色々あって、今、結婚した相手は一度別れたその相手。それもあって、止めた」。

生活環境の変化や友人からの支援もネット依存からの離脱につながった。

「友達に言われたり、嫌なことがあった時に、自分を見直した時期があって、落ち込みから這い上がってきた。ネットは便利で沢山使ってる方だと思うが、生のものは大事にしなければならぬと気がついた。スポーツをし始めたのもその頃。引越しして環境も変わって外に出ることも多くなった。つらい時に友達に励まされて変わった気がする」。「あの時に比べると、健康になった。精神的に暗かったり、ウツっぽかったり。体重も落ちた。外に出るようになったというのは、ネットをしなくなったこと。ネットをしなくなったから外に出るようになったかというところとわからない」。「土、日に遊びに行ったりとか、自然のところに行ったり。あ、そうですね。仲の良かった同性の親友が、私の状態を心配してだと思うが、誘ってくれるようになった」。

K.0 [ID12 会社員/女性/23歳]

高校生のころHP制作、ブログにはまり、眼精疲労になった。

事務の仕事に携わる。

ネットにのめり込んだきっかけは「友達になった子が自分のホームページを持っていてビルダーを借りたり周りから与えられて、はまってしまった」という。

「それこそ1日中ずっとやっていた。今は日記はmixiだけだが、日記も自分のホームページも持っていたしブログも持っていたし常時ネットがないと、という感じ」。「高校の頃一番はまったのは学校に行ってもどういう風にホームページを作ろうかというのを考えてちょっとだけ成績が落ちかけて怒られた」。

「学生の頃は朝6、7時までやって学校に行ってたこともあった」。「学生の頃、気が付いたら食事を食べてないとか」、「中学校の時は率先していろんな委員をやっていたけど高校の時はひきこもりみたいに家に早く帰りたいから何もやらず、極力目立たないように生きてたって親には言われる」。

依存的症状から離脱したのは、大学生、社会人になるにつれて身の生活環境が変化したためだった。「上京して大学に来て友達ができて世界が広がったというのと単純に（パソコンに）飽きたというのもある」。「就職してからは大学の時よりも自由に使える時間が減ったので落ち着いてきた」。

T. S. [ID18 会社員/女性/26歳]

経理事務職に従事。ネットの主たる利用はネットサーフィン。

大学生時代に夜更かし寝坊が多くなり、必修単位を落とし留年した。

「大学1年ころ、1日8時間ぐらい、PCで、掲示板、2ちゃんねる、ネットサーフィンをしていた」。きっかけは特にはっきりしたものがなく、周囲に流されたと振り返る。「ネットは大学時代にやっている人が多くて、周りに流されちゃった」。「ボーッと。適当に、ネットサーフィンしているうちに時間が過ぎていく感じ」。

夜遅くまでネットサーフィンをし、「寝坊で、遅刻してしまった。基礎実験で必要なやつだったので」。「父母も働いているので起きたら誰もいない」。その結果、留年につながった。

留年を契機に依存から離脱に向かった。「さすがに留年してまずいと思って控えた。

・・・止めてはないが、節度を守って」。

2.3 無職

2.3.1 無職・男性

T. O. [ID6 無職/男性/28才]

高校時代にチャットに夢中になり、その後いったん熱がさめたが、社会人になってからサイトや動画を見て依存的になり、会社への遅刻が多くなり転職した。ケンショウ炎にもなった。

趣味はラジオ番組への投稿。応募時には無職であったが、インタビュー時点では金融関係の派遣社員となっていた。

ネットに夢中になったのは「それまで自分の生活圏以外の人と交流したことがなかったので。初めてチャットをしたときがきっかけとなった」。「チャットばかりしていた。高校生だったが部活もやっていなかったので、学校から帰ってきてから5時くらいにごはんを食べて、それから夜中の2時くらいまでずっとやっていた。今はほかの作業、テレビを

見ながらなど付随的だったが、そのころはもうパソコンばかり見てチャットばかりしていた。相手は少し年上で、まったく見ず知らずのネット上の友達だった。それは専用のチャットルームにたまたま入って雰囲気よかったのでずっと常駐していた。休日は接続料が高かったので使い放題の時間帯＝朝11時～夜8時まではずっといた。その同一のチャットルームにずっといた。チャットをしているとほかのことは同時にできなかった」。

大学生になって実生活が充実したため、自然とチャットへの依存状態から離脱した。「今はそこまでがっつき集中はしていない。それは大学に入った頃から生活スタイルが変わったので。受験勉強中はセーブはしていたがそれなりに熱中していた。その後、大学でひとり暮らしになってから、リアルのつきあいが楽しくなったので減ったんだと思う」。「高校時代にはまったチャットをやめられたのは、高校まではすごく過保護で外に遊びに行かせてくれなくて、男のくせに門限もあって、家でしかやることがなかった。それで大学に入っているいろいろなことができるぞと思ってネットがすごく減った」。「僕はやめたかったわけではなくて自然に」。

ところが社会人になってから再びネット使用時間が増え転職するに至った。

「最近の話だが、1日のうちでネットをやめる潮時が分からなくなって会社の遅刻が増えた。特に罰則があったわけではないが、これだとまずいと思い、自分から転職した。もっと自分の時間にあった仕事に変えたという感じ。そして今は派遣。前は契約社員だった」。「当時は遅刻の回数が尋常でなかった。1時間単位での遅刻、本当は出社しなくてはいけないのに電車に乗るのも1時間遅れになったり。寝る時間が遅くなったというものもあるが、夜にネットをやっていたということ。ネットサーフィンでニュースサイトを見てそこから気になった言葉をサイトで調べたり、関連した動画を見たり。誰かとやりとりをしていたわけではない」。「夜も、ネットをされていてこんなに遅くまではまずいと思いつつ、気がついたらこんな時間だという感じだった。会社のスタイルに自分を変えるのではなく、会社を変えてしまったということ」。「今でも生活時間は乱れている、それに対応して仕事をしている。前の職場で一度その生活を直そうと思ったが直らなかった、という感じ」。

依存状態を改善するのではなく、依存に合った仕事を探して折り合いをつけた。

T. N. [ID21 無職/男性/29歳]

ネットの使いすぎで視力が落ちた。友人関係が悪化した。

大学に入って初めてインターネットを利用した。ネットに夢中になったきっかけは、「メルマガの会員を増やしてしまったことと、何かにつけてネットで調べる癖がついたこと」。「メルマガや行った先で関係のないリンクを長時間みたり、初めて行く場所をGoogleマップで調べたり、メールを不必要に読んでいる時間が長かった。ピーク時にはYouTubeでくぐらないのを見ていたことはある。お笑いのものとか。いま見ている場合ではないのを見て

しまったり」。今見ている場合ではない、必要ないとわかっている、ネットサーフィンしたりメールを長時間読んでいたという。

ネット上のトラブルは、「誰かにパスワードがばれていて、何人かに変なメールを送ったらしい。それで誤解されたまま離れた友達がいる」。視力も落ちた。

ネット利用を制限したのは、「自分で『増えすぎだな』と気づいた」。「自分でやりすぎだと自覚し、なるべくパソコン自体を開かないように。開くときでも時間を決めて『何時間以上やらないように』と。大体守れている。」「守らないと頭がぼーっとして眼も疲れるので時間を区切るようになった」。依存症的な経験をした後、やりすぎを自覚し自分で制限できた。

2.3.2 無職・女性

M.K. [ID7 無職/女性/24歳]

ネット上の書き込みが原因で友人関係が悪化した。ネットの主たる使用はブログやチャット。

ネットにのめりこんだきっかけは「大学3年の時就職活動のために自分用のパソコンを買った。そのころちょうど携帯でもパケ放題ができて、周りの友達もブログをし始めて、見るようになった」。「チャットは相手の反応を見るためにずっとパソコンの前において集中していた」。

ネットが原因で起きたトラブルは「大学の頃同級生と喧嘩し、その友達がツイッターで悪口を言っていた」。「それ以降はもう連絡を取っていない。最初のトラブルはリアルな喧嘩から始まった。そしたらツイッターで『こんなにやってあげたのに』とか書いていてそれをきっかけに友人関係が悪化したという。

「最近彼氏に『ネットやりすぎ』と言われて、一緒にいる時は携帯ばかりいじっていると思われるのが嫌なのでやらないようになった」。恋人の言葉によって歯止めがかかっている。

M.S. [ID9 無職/女性/24歳]

応募時は無職だったが、現在はIT関連企業に勤務。主たるネット利用はmixiで、片頭痛、眼精疲労で通院した経験がある。

mixiを始めた理由は「社会人になると友達の輪が広がらず寂しいなと思い、mixiを始めたら友達ができた」。次第にのめりこんでいったのは「それまでもmixiに紹介してもらって日記は書いていたが、きっかけとしては、彼氏と別れて寂しくて、マイミクも実際の友達なのでその人の日記を見たり友達を増やしたり」。「mixiに集中している頃は友達が欲しかったので、友達を増やすために熱中していた。mixiをやっている時間は楽しくて充実

している。常に話し相手がいるから。毎日日記で報告しあって、常に誰かと一緒にいるような、さみしくない。コミュニティも新しいのが入っていると更新情報が出るので、それがあつたらすぐ見に行く」。実生活で恋人と別れて寂しく、ネット上に友達を求めているようだ。

しかし次第に健康への悪影響が出てきた。「寝不足。集中して打っているといつの間にか時間がたっていた。12時に寝ようと思っていたのに2時になっていたり」。「転々と病院を回った。最初は目にモザイクみたいにチカチカしたので脳外科に行ったら「眼精疲労」だと言われ内科に行き、最後は眼科に行った。最近では片頭痛の薬がなくなったので病院に行った。目が痛すぎて頭も痛くて立てなくなって、会社でも救急車を呼ばれそうになって大変だった。「もともと片頭痛持ちではなかったが、会社で突然痛くなって耐えられなかった」。

ネット依存から離脱した理由はいくつかあったようだが、「健康状態の悪化からという理由が大きい」。また、リアルの生活が充実してきたことから、ネット内でのコミュニケーションにより寂しさを紛らわす必要がなくなった。「私ももっと楽しくしたいなと思ってmixiを始めて、サークルとかでリアルが充実していったからフェードアウト。たださみしくてmixiをやって、リアルがどんどん充実していった。もともとネットにはまろうと思っていたわけではないので」。今から振り返ると、ネットはリアルを充実させるための手段だったようだ。

C. S. [ID10 無職/女性/29歳]

体調悪化により退職し、現在は専業主婦。

主として利用しているサービスはmixi、Skypeと情報検索。

そもそもmixiに興味をもったきっかけは「私は幼い頃からいろんな所で住んでいたため、いろんな地方に知り合いが散らばっているが、そうした人とmixiを通じて再会するようになり、はまってしまった」。

勤務先では、隣席の人と話をするときもPCを介してチャットし、上司からの命令もメールで送られるという環境で、生身のコミュニケーションが不足していた。「ネットでも上司から長文の文句メールがきたり、イヤミのチャットがあつたりして大変だった」。「社内で人とのコミュニケーションがほとんどなくて、一時期『私何もしゃべってないな』と思っていたところに、人とのコンタクトをとる手段の一つがネットだった」。「携帯で1日中メールしたり。会社ですごく大変だった時期も誰かとコンタクトを取りたかったので、アドレスにある人に『暇?』とか誘って」。実生活でのコミュニケーション不足から、ネット内でのコミュニケーションを求めていったようだ。

退社理由はネットの使用過多による健康状態の悪化だった。「めまいと過呼吸で仕事中に突然倒れてしまった。それまでも家でふらふらしていたが、原因が分からなかった。背中や首が痛くなり、考えてみると眼からきているのかなと思って眼科に行ったら『VDT症候群』とかいろいろ言われたり。整形外科的に言えば『**症候群(聞き取り困難)』、頸椎、手に力が入らなくなったりする症状」が現れ、退社した。「表向きは明るく寿退社にしてあるが、一番の大きな理由は体調不良。めまいと過呼吸で倒れたとき救急車で運ばれた」。体調不良を繰り返し、長期休暇を余儀なくされ、結婚して退職した。

退社した現在もネットを情報収集のために利用しているが、実生活での人間関係が充実したため、ネット内に人間関係を求めることはなくなった。「ネットで友達になって実際に会った段階で、『やっと会って話せた』とほっとした。その目的のためにいろいろと、Skypeで話したりネットを使った。「今の主人と付き合うようになって、やっと会社以外で自分と向き合ってくれる人ができたから、ほかの人との出会いも求めなくなった。またその頃、ネットで体調も悪くなったので、もうネットを使うのはやめようと思った」。

ネットは自分にとって「プライベートではさみしさやストレスの解消。誰かに会うための手段だった。今は、自分と同じような主婦・妊婦がいないので、そういう立場の近い人のブログを見てさみしさを紛らわせたり、情報収集をしている」。

Y.0. [ID13 無職/女性/27歳]

ネットのやりすぎで学生時代に単位を落とした。友人を失った経験もある。一度はネットへの依存症状が治まったが再び熱中しそうで心配している。大学卒業後、会社勤務を経て、現在は専業主婦となった。

よく使用するサイトは、mixiやYouTubeの面白動画、ゲーム、メールで、職探し、ショッピング、コミュニティで交流など様々な用途で利用している。

大学生のころネットを使い始めて熱中しすぎ、単位を落とした。「パソコンを就職活動用に買った。その頃からエントリーはすべてパソコンでできるようになっていて、ほかのこともパソコンでできるようになって便利だった。その頃ちょうど友達に誘われてmixiも始まって。最初は面倒臭いなと思っていたのが、いつの間にか友達以上にはまっていた」。

当時、熱中していた大学生の頃はひとり暮らしだったので、単位を落とした原因がネットだということは家族に内緒だったと言う。

会社勤めを始めたころ、ネットに夢中になっていたにもかかわらず心のどこかでネットから解放されたいと感じていた。「会社にいたころ、テナントのビルが停電になって、その時嬉しかった。ネットとか通信機器から解き放たれたのが嬉しくて、周りも半数以上が会社のマンガをひたすら読んでいた。電気とかがなくなったらネットにはまる自分は困るのかなと思っていたが、いざ停電になると嬉しかった。どこかで解放されたいという気持

ちがあったのかもしれない」。「会社の夏休みにネットと無縁の生活をしたらどうしたらよいかと考えて、海外に一人で旅行に行ったらどうかと思い、暴動がおこったばかりのタイに行った。ネットとは無縁の生活を2週間すごした。でも結局1か月後には元に戻った」。

ネットが原因で、mixi内の人間関係が悪化した。「旅行に行った友達と私がピースしている写真を、mixiの「友人まで公開」＝マイミクの人しか見られない状態で、フォトアルバムという機能（写真をアップできる）にアップしたら『勝手に載せるな』と言われた。『どうしてそこまで怒るの?』と聞いても返事がこないで今は連絡もこない。」「最近友達の記事を見たら見られなくなって『何かしたかな』と思った。一応マイミクなのに、日記は見られないようになっている。最近ここ3か月以内の話。友達が切れたわ」。一見ささいに見えるようなちょっとしたことからネット内の友人関係は悪化した。

ネットの使用しすぎは生活時間にも影響を及ぼした。「(睡眠時間が)乱れた。お昼に起きて夜に活性化している」。「歯を磨かなかったりとか」。健康にも影響が出て、視力が落ちて、コンタクトレンズの度が合わなくなった。

ネット依存症状が改善したのは、職場環境の変化と、リアルの人間関係の変化による。「それが落ち着いたのは会社に入って1～2年目くらい。仕事が忙しかったので家に帰る時間も遅かったということと、その会社がゲームソフトを作る会社だったので、それ以上にパソコンを見るのが嫌になったので」。

「一度テンションが下がったのは、気になる人がいたから。その人はmixiで知り合って結婚した夫」というように、ネット内の趣味(ランニング)のコミュニティサイトで知り合った人と結婚したこと、ネット内の人間関係が重要でなくなったという。結婚後、退職し専業主婦となり現在は求職中である。

「今は夫に『一日何をやっていたの?』『ネットだよ』と言うと『またやっていたの?』と言われる。口頭で怒られるくらい」。「でも最近仕事をやめたら時間ができたので、ネットサーフィンで時間を潰している感じ。また前と同じようになるのが怖いので減らさないといけない」と、自由時間が増えたことから再び依存的になる危機感を募らせている。

E. M. [ID19 無職/女性/28歳]

派遣社員として仕事をしていたが昨年退職し、現在求職中。

ネットにより友人との関係が悪化した。健康面では目が充血し腫れた。

就活、アニメ動画視聴、テニスが趣味で、関連サイトをよく見る。

「一番最初のきっかけは転職活動だったが、パソコンに慣れてからはそういうアニメの検索も増えてきた。」「昔のアニメが好きで、テレビの昭和ソング特集などでアニメの歌が流れるとyoutubeでずっと見てしまう。」「1日中見ていたので5時間とか。『エヴァンゲリオン』や『エースをねらえ』『ドラゴンボール』など。続きものなのでずっと見てし

まう。家にずっといたので、仕事を探して求人もいろいろ送るが、返信が来るまでに時間があるので、その時間帯にアニメを見ていた」。

「転職活動で2009年の10月頃は今よりもやっていた。仕事を辞めたすぐの頃で熱意があって、12時間くらいパソコンに向かっていたと思う。一度眼が腫れてしまい、病院に行ったら『眼の使いすぎ』と言われたので、それ以降はそこまでパソコンと向き合うことはない」。

ネットに依存的だった時期の自分を次のように分析する。「熱中していた時期は、外部とのつながり、人間対人間がなかった。引きこもり。温かいつながりがなかったので暗くなる感じ。インターネットだけをやっているので。今はネットの時間が減ったので、そこまでは感じない。ピークの頃は暗かったと思う」。

「客観的に見たら、ただのネクラな人だと思う。隣の部屋に親がいるのにコミュニケーションを取らずにずっとネットを見ているので。自分自身としてはつまらないというか、出かける場所がないというか。書かれている内容自体には興味はあるが、対ネットというのがつまらないように感じていた。私も生身の人間とかかわりたいのに、そこでネットに集中していた自分がつまらなかった」。リアルなコミュニケーションを欲しているにもかかわらず、ネット上のコミュニケーションに没頭していた様子が語られた。

「両親とも住んでいるので会話はできるが、はまっていることがあると、食事の時間も遅くなったりした。お母さんに『ごはんよ』と呼ばれて返事はするが、『これが終わったら行く』みたいな。でもどンドン続くからなかなか切れないみたいな。ごはんも1時間遅れで行ったり」。「(家族からは)『またやってる』という感じ。今もちよいちよい遅れることもある。でも『またやってる』みたいな。今は家族とも会話もあるが、当時はあんまりなかった」。このケースでは、家族からの強い制限や禁止がなかったため、家族の存在が依存離脱の要因にはならなかったようだ。

現在は「そこまでアニメの検索をしなくなった。たまたま気になるアニメがなくなったので。自分が気になるアニメがそこまでないということ」というように、ある程度やりつくし、眼科医からの指摘もあり、離脱した。

N. Y. [ID20 無職/女性/28歳]

応募時は無職だったが、現在はインテリア関係の営業職についている。

ネットオークションや懸賞応募によりネットに依存的になり、恋人を失った。

「毎朝会社に着いたらチェック。会社でひと通りチェックしてから仕事するみたいな。会社にいる間に1日3～4回見ていた」。会社から帰宅後も5～6時間を調べ物、懸賞応募、オークションの出品・落札などに費やした。オークションの結果を知るためにメールチェックもかせなかつた。「オークションでは、引っ越しで家のモノを写真に撮って出品

した時は盛り上がった」。「引っ越しの時は家具も売ったので、出品するモノもたくさんあって、副業になるくらいで、充実感を覚えた」。

懸賞に熱中するきっかけは「テレビで、懸賞をすごいやっている、懸賞専用の雑誌の編集にも携わっている主婦の特集を見て、試しにやってみたら1個当たった。それまで当たったことはなかったので、ちょっと楽しくなっちゃってそこから応募するようになって、すると当たるようになったのでさらにはまった」という。

こうした依存的状況が、恋人と別れる原因になった。

「まだmixiが知られていないときに登録して始めたころ、『メッセージが届いている』というのを見て（恋人が）『これは何だ?』となり、『ほかの人と連絡をとっているでしょ』と携帯もチェックされるようになった。」そういう「アナログ人間」なのがすごく嫌で別れた。

もっとも熱中していた頃は恋人と2人で住んでいた。恋人の「またやってたの?」「昨日は何時までやっていたの?」などやりすぎを咎める発言が二人の関係を悪化させた。「いちいち言われたくない。何をやってたっていいじゃんみたいなの。『そうなんだ~』と言われるだけなら良いが、『またやってたの?』と（責めるように）言われると『ほっとけ』と思う。それが疎遠になった理由でもある」。

やがてオークションに出品するものがなくなり、懸賞は当たらないことに気付き、依存症的状況から冷めていった。

「オークションは売るものがなくなったのもういいかなという感じで、あとは必要なものがあれば自分が買う立場になる。懸賞も面倒くさくなってきたのでまあいいかなと」。

「ブランドバッグはなかなか当たらず、だんだん仕事も忙しくなってきたので熱も冷めて今はおさまっている。」「（懸賞に）やっぱり当たらなかったということが大きい。すごい量（の応募）を出したが、当たらなかった。そのうちDMがかなりの量になり、2日間チェックしないと200通くらいたまってしまうほどになり、削除するのも面倒になった。それもあって今は減った。燃え尽き症候群のようだった」。とことんやって、熱が冷めたようだ。

2.4 職業（学生・会社員）による依存過程、離脱過程の特徴

ネット依存症、依存からの離脱過程には、学生、社会人にそれぞれ特徴的要素がいくつか見られた。本項では、対象者の依存、離脱経験時の職業（学生、会社員）ごとに特徴をまとめる。

2.4.1 学生時代

インタビューを通じて、学生時代のネットへの熱中過程、脱却過程には、次のような共通項がみられた。

学生時代は可処分自由時間が豊富にある。特に、夏休み、春休みなど一日中、やることのない日々が続くことがある。依存のきっかけはそうした期間にあり、休みが終わっても依存状態が続くケースがみられた。（〔ID17〕夏休み、〔ID11〕春休み）

長期休暇中でなくとも、部活動をしていなければ、学生には放課後の自由時間が大にある。

「（部活をやめて）部活の時間がぼっかり空いたからそれが（ネットに）入れ替わった感じ」〔ID3〕

また、家族が家に不在である場合、ネット依存への抑止や制限がなかったことが訴えられた。

「家には昼間1人しかいないから、自分でコントロールできなかった」〔ID17〕

「うちは母親一人で働いていたので、日中は家にいなかった」〔ID14〕

「父母も働いているので起きたら誰もいない」〔ID18〕

これらの発言からは、家族が禁止や制御してくれたらよかったのという期待が伺えた。実際、親からの指導が離脱のきっかけになったケースもあった。

「たまに手紙が置いてあったりして、ちょっと自己嫌悪になって」〔ID14〕

学生時代のネット依存から離脱する契機には、留年、浪人という現実をつきつけられて目が覚めたという報告が目立った。

「さすがに留年してまずいと思って控えた」〔ID18〕

「きっかけは留年。このままネットばかりではまずいと思い始めて、一切触れなくなった」

「時間を区切れるゲームに移行」した〔ID1〕

「周りのみんなも1浪で合格して大学の話とかもするし、取り残された気がして、いよいよやらないと、と思った」〔ID14〕

また、高校から大学に進学する時点で周囲の生活環境が変化し、ネット依存から離脱した例がみられた。

「生活スタイルが変わったので。大学でひとり暮らしになってから、リアルのつきあいが楽しくなったので生活スタイルが変わったので」〔ID6〕

「上京して大学に来て友達ができて世界が広がった」〔ID12〕

2.4.2 会社員の依存、離脱過程にみられる特徴

学生時代とは対照的に、会社員になると可処分自由時間が減少し、それが依存からの離

脱理由としてあげられた。

「仕事が忙しかった」 [ID13]

「就職してからは大学の時よりも自由に使える時間が減った」 [ID12]

一方、家族の果たす役割は、学生同様社会人にとっても小さくないようだ。

「家族には、いつまで起きてそんなことしてるのとか、言われた。すごく心配して病院に連れて行かれた」 [ID8]

同居の夫からネットのやりすぎを咎められて制限したというケースもみられた[ID13]

また、社会人の体験で特徴的だったのは、恋人との関係がうまくいかない、周囲に話し相手がないなど、人的関係への不満や欲求が依存症につながったケースが多く見られたことである。

「社会人になると友達の輪が広がらず寂しい」「彼氏と別れて寂しくて」 [ID9]

「いろんな地方に知り合いが散らばっている」「社内で人とのコミュニケーションがほとんどなくて」 [ID10]

「当時の付き合いっていた人とうまくいかなかった時にネットにはけ口」「1人暮らし自体も東京で初めてしたり、信頼できる人がいないような気になって。実家も離れている」 [ID8]

こうした人間関係に起因する依存に対しては、信頼できる人がリアルの世界に現れることが依存からの離脱につながった。

「自分と向き合ってくれる人ができたから、ほかの人との出会いも求めなくなった」 [ID10]

「リアルな友達ができたり、信頼関係もできたり、恋人もできたり」 [ID4]

「(リアルで)気になる人がいたから(恋人)」 [ID13]

コミュニケーション欲求に基づくネット依存と離脱については、3章で改めて詳しく分析する。

2.4.3 ネット依存症からの離脱の模索

今回のインタビューでは依存からの離脱のきっかけとして、学生は留年浪人などの厳しい現実、進学や引っ越しなどによる環境の変化、社会人では現実世界での人間関係の好転があげられた。また、学生・社会人ともに家族からの支援が有効であることもインタビューで語られた。

さらに、学生、社会人にかかわらず、とことんネットをやりつくすことが離脱につながったという経験も述べられた。

「気になるアニメがなくなった」 [ID19]

「オークションは売るものがなくなった」 [ID19]

「自分でやりすぎだと自覚し、なるべく パソコン自体を開かないように」 [ID21]

「単純に（パソコンに）飽きたというのもある」 [ID12]

「2浪目になった時にこんな生活していてもずっと変わらないなと思った」 [ID14]

「燃え尽き症候群」 [ID20]

また、リアルの世界の充実によりネット依存から離脱したという事例も報告された。スポーツ、自然を訪れるなどを通じて「リアルでも世界が広がって来てそっちの方が楽しくなってきた」 [ID8]

「リアルが充実していったからフェードアウト」 [ID9]

以上グループ・インタビューを通じて、依存症からの離脱には、家族の介入、リアルな人間関係の好転、リアルの世界の充実などの積極的処方箋の有効性が示唆された。同時に、留年・浪人などの経験、健康悪化、やりすぎの自覚という依存による悪影響の結果を真摯に受け止めることも、依存離脱の重要な要因になっていることが対象者の経験から明らかにされた。

本章では対象者の職業ごとにグループ・インタビューをまとめたが、次章では対象者の利用サービスを軸に分析し、依存過程と離脱過程の類型化を試みる。

3. 利用サービスを基準としたネット依存の類型化

3.1 ウェブサービスの種類による群分け

インタビューの内容からインターネット依存の症状を見ると、オンラインゲーム、SNS、情報検索など、個々に異なるサービスに対して依存的利用を行っていることが分かる。本研究では回答者が集中的に利用したウェブサービスを大きく3つに分類し、分析する。

インターネット上のサービス特有の機能として、双方向的である(コミュニケーション機能を含む)ことが挙げられる。また、ネット依存に関しては「同期的コミュニケーションの空間はインターネット過剰利用の主犯格」(Wallace[1999])とも指摘されているように、コミュニケーションが同期的であるか否かも重要な指標である。

一方で、Young et al. [1999]はデータベース検索やオンラインショッピングなども依存になりやすい利用目的のひとつに挙げている。ネットの検索性や発信者の多様性との相互作用から、記事や音楽、動画などの閲覧コンテンツも利用者に継続的・集中的な閲覧症状を与えるものと考えられる。

これらのことから、本研究ではサービスの種類を次のように分類した。

(1)同期的サービス

利用者同士がコミュニケーションを行うことを前提としたインターネット上のサービス・コンテンツのうち、リアルタイム性を前提としたもの。

例： チャット・オンラインゲームなど。

(2)非同期サービス

利用者同士がコミュニケーションを行うことを前提としたインターネット上のサービス・コンテンツのうち、リアルタイム性を前提としていないもの。

例： BBS・ブログ執筆・SNS・メールなど

(3)閲覧サービス：

利用者同士のコミュニケーションが行われず、受信のみで成立する一方向的なサービス・コンテンツ。

例： 記事閲覧・ブログ閲覧・動画・ネットショッピングなど

上記3つのウェブサービス分類に従ってアンケート回答者を以下の3群に分け、各群の特徴を比較する。

a)同期群

同期的サービスを最も利用した群(7人)

b) 非同期群

非同期的サービスを最も利用した群（6人）

c) 閲覧群

閲覧サービスを最も利用した群（8人）

本章では、上記3群の間に異なる依存症状・プロセスが存在する可能性を確認することが目的となる。

3.2 利用動機

複数の人間が同時に同じサービスを利用しても、利用する程度は大きく異なる。ある利用者が依存へと至る背景には、性格やその時に置かれていた状況などと、利用サービスとの間に一定の関連性が見られるだろう。このことを確認するため、サービスを利用するきっかけ・動機を3群間で比較した。

3.2.1 同期群の利用動機

- (1) ゲームをする時は相手が欲しい[ID3 学生/男性/22歳]
- (2) (海外から)戻ってきてギャップを感じたり、1人暮らし自体も東京で初めてしたり、信頼できる人がいないような気になって。その時は寂しくて、話し相手を求めているのかもしれない。[ID4 会社員/女性/28歳]
- (3) 高校生の頃。オンラインゲームを友達に誘ってくれて友達とやると楽しい。ゲームの中で話もできるのでチャットを兼ねて、夜中寝ないで一緒にやって、朝会って「あのアイテムどう取りに行くの？」みたいな。リアルでもネットでも一緒にやったりしたこともあった。[ID5 会社員/男性/23歳]
- (4) きっかけはたまたまチャットルームに入ったことだと思う。それまで自分の生活圏以外の人と交流したことがなかったので。[ID6 無職/男性/28歳]
- (5) チャットは相手の反応を見るため [ID7 無職/女性/24歳]

同期群では、楽しみなどを共有する相手が欲しいなど交流を求める性格である例(1)(3)(4)や、一人暮らしによる孤独感がきっかけとなった例(2)など、7人中5人が「コミュニケーション欲求」を抱いている時にサービスの利用を始めていた。

3.2.2 非同期群の利用動機

- (1) 当時の付き合いっていた人とうまくいかなかった時にネットにはけ口を求めている。[ID8 会社員/女性/28歳]

(2) 彼氏と別れて寂しくて、マイミクも実際の友達なのでその人の日記を見たり友達を増やしたり。[ID9 無職/女性/24 歳]

(3) 社内で人とのコミュニケーションがほとんどなくて、一時期「私何もしゃべってないな」と思っていたところに、人とのコンタクトをとる手段の一つがネットだった。[ID10 無職/女性/29 歳]

(4) ちょうど友達に誘われて mixi も始まって [ID13 無職/女性/27 歳]

非同期群では、恋人との別れや職場でのコミュニケーション不足などの特別な状況から寂しさを強く感じていた例(1)(2)(3)など、6人中4人が「コミュニケーション欲求」を抱いている時にサービスの利用を始めていた。

3.2.3 閲覧群の利用動機

(1) 徐々に、趣味が増えていくにつれ(ネットの時間が)増えていった。中学で友達と2ちゃんねるの話とかになって、家で見始めた。[ID14 学生/男性/21 歳]

(2) 趣味に関して調べたりすると色々と分かって面白いなど。そういうところからはまっていったんだと思う。[ID15 学生/男性/22 歳]

(3) 素人さんが書かれている小説などが読めるが、中学生のころにそれを友達に教えてもらったのが、パソコンを長く使うきっかけ。[ID16 学生/女性/21 歳]

(4) 昔のアニメが好きで、テレビの昭和ソング特集などでアニメの歌が流れると YouTube でずっと見てしまう。パソコンに慣れてからはそういうアニメの検索も増えてきた。[ID19 無職/女性/28 歳]

(5) テレビで、懸賞をすごいやっている、懸賞専用の雑誌の編集にも携わっている主婦の特集を見て、試しにやってみたら1個当たった。それまで当たったことはなかったので、ちょっと楽しくなっちゃってそこから応募するようになって、すると当たるようになったのでさらにはまった。[ID20 無職/女性/28 歳]

(6) メルマガの会員を増やしてしまったのと、何かにつけてネットで調べる癖がついたこと。[ID21 無職/男性/29 歳]

閲覧群では、自分の趣味と関連した情報を調べるためにサービスを利用し始めた例(1)(2)(4)(6)など、8人中6人がネット上の情報やコンテンツを求める「情報欲求」を動機としていた。

3.2.4 利用動機のみとめ

大きな傾向として、同期的・非同期的サービスへの依存者はコミュニケー

ション欲求を、閲覧サービスへの依存者は情報欲求を動機としてウェブサービスの利用を始めていたことが確認できた。

特に非同期的サービスの利用者には一時的な強い孤独感をきっかけとしている例が比較的多く見られた。メールやSNSなどの非同期的サービスはチャットやオンラインゲームなどの同期的サービスに比べて普及率が高いため、僅かな期間の「寂しい」状況において誰しも接触し得るサービスであることが関連していると考えられる。

なお上記の他に、「自分でコントロールできなかった」「周りに流された」など、具体的な動機が確認できなかった利用者が全ての群で1～2名含まれている。

3.3 利用時の状況

2002年、アメリカでオンラインゲームの利用中にゲーム内の人間関係が原因で21歳の青年が自殺した(IT media[2002a])。また同年韓国では、20代の青年が86時間連続でオンラインゲームを利用した末に死亡した(IT media[2002b])。その他にもネットカフェでオンラインゲームを集中的に利用することによる死亡事故が多発している(人民網日本語版[2002a/2002b/2002c/2003/2004])。

自ら命を絶つほどまでにインターネット上の人間関係に感情を高揚させたり、体調の異変を忘れるほどに長時間集中してインターネットを利用する症状は、オンラインゲームなどの同期的サービスに限って生じるものなのだろうか。この節では3群の利用状況を見ることで、サービス利用時の状況にどのような違いがあるのかを確認する。

3.3.1 同期群の利用状況

(1)暇な時には朝から晩まで、(オンラインゲームを)寝ないで記憶を失うくらいやっていた。1日のうち、休日は睡眠2～3時間・食事を除いた時間はすべてやっていた。[ID1 学生/男性/22歳]

(2)たまにお風呂に入らないときはある。/彼女にメールするよりもネットゲーム、彼女に会うよりもネットゲームという状況で、2週間くらいメールを返さなかった。それで久しぶりに会ったときに振られた[ID2 学生/男性/22歳]

(3)(チャットを)始めちゃうと向こうが終わると言うまで、いないといけないみたいになって遅くまで起きてて、仕事していたけど、次の日遅刻していったりした。[ID4 会社員/女性/28歳]

(4)ゲームの中で話もできるのでチャットを兼ねて、夜中寝ないで一緒にやって、朝会って「あのアイテムどう取りに行くの？」みたいなリアルでもネットでも一緒にやったりしたことあった。[ID5 会社員/男性/23歳]

(5)チャットばかりしていた。高校生だったが、部活もやっていなかったなので、学校から帰ってきてから5時くらいにごはんを食べて、それから夜中の2時くらいまでずっとやっていた。[ID6 無職/男性/28歳]

(6)ずっとパソコンの前において集中していた。[ID7 無職/女性/24歳]

同期群には睡眠時間や生活の時間を削っている例(1)(2)(3)(4)(5)や、現実での人間関係や仕事などを犠牲にする例(2)(3)、長時間集中してサービスを利用する例(6)が見られた。全体として、ネット以外の生活を顧みないほどの集中的な利用傾向が見られた。

3.3.2 非同期群の利用状況

(1)夜中までやっていることはよくあった。平日でも深夜、1時、2時まで、金曜の夜は夜通しやっていた。仕事にはもちろん行っただが、健康上はよくなかったと思う。書くのと、読むのと両方(やっていた)。家族には、いつまで起きてそんなことしてるのとか、言われた。すごく心配して病院に連れて行かれた。[ID8 会社員/女性/28歳]

(2)m i x i をやっている時間は楽しくて充実している。常に話し相手がいるから。毎日日記で報告しあって、常に誰かと一緒にいるような、さみしくない。コミュニティも新しいのが入っていると更新情報が出るので、それがあつたらすぐ見に行く。[ID9 無職/女性/24歳]

(3)m i x i でもマメに書いていたが、書いても返ってこないと気になったり、コメントを書くのが義務になったりしていた[ID10 無職/女性/29歳]

(4)それこそ1日中ずっとやっていた。今は日記はm i x i だけだが、日記も自分のホームページも持っていたしブログも持っていたし常時ネットがないと、という感じ。/学生の頃は朝6、7時までやって学校に行っていたこともあった。/気が付いたら食事を食べてないとか[ID12 会社員/女性/23歳]

(5)(睡眠時間が)乱れた。お昼に起きて夜に活性化している/歯を磨かなかつたりとか。[ID13 無職/女性/27歳]

非同期群にも睡眠時間を犠牲にしている例(1)(5)が見られた。また、健康や生活の時間を犠牲にしている例(1)(4)(5)や、常にネットのことが気になり離れられない様子(2)(3)(4)が見られた。

3.3.3 閲覧群の利用状況

(1)目的なくただ色々なページに飛んだり、何をしようかなと思いつつパソコンの前で1～2時間ぼーっとすることもある。[ID14 学生/男性/21歳]

- (2)彼氏がいたころ、パソコンで続きが読みたくて、メールを返さなかったこともあった。/携帯のやりすぎで腱鞘炎になった。[ID16 学生/女性/21 歳]
- (3)サイトもブログも、気に入ったものなら何時間も見ていた。/やらなくなった途端にイライラした。なんか悪いような気がするけどやめられない。そんな感じ。やめなくちゃと思いつつながら、まだ続きがある。どんどん想像してしまう。[ID17 学生/女性/25 歳]
- (4)ボーッと。適当に、ネットサーフィンしているうちに時間が過ぎていく感じ/適当にネットサーフィンとかやって、あんまり時間感覚はない。[ID18 会社員/女性/26 歳]
- (5)外部とのつながり、人間対人間がなかった。引きこもり。温かいつながりがなかったので暗くなる感じ。インターネットだけをやっているの。今はネットの時間が減ったので、そこまでは感じない。ピークの頃は暗かったと思う。[ID19 無職/女性/28 歳]
- (6)あまり外に飲みに行かなくなっていた[ID20 無職/女性/28 歳]
- (7)メルマガや行った先で関係のないリンクを長時間みたり、初めて行く場所をGoogleマップで調べたり、メールを不必要に読んでいる時間が長かった。ピーク時にはYouTubeでくだらないのを見ていたことはある。お笑いのものとか。いま見ている場合ではないのに見てしまったり。[ID21 無職/男性/29 歳]

閲覧群には、時間感覚や集中力を失い「ぼーっと」利用する例(1)(4)や、やめようと思うが続いてしまう例(3)(7)、現実での人間関係を犠牲にする例(2)(5)(6)が見られた。

3.3.4 利用状況のまとめ

同期群のインタビューからは、「寝ないで記憶を失うくらいやっていた」など、長時間気を休めずに集中し続けている様子や、恋人との関係や仕事に悪影響が生じてネット利用を続けてしまう様子が確認できた。非同期群も睡眠時間や現実での生活を犠牲にし、長時間利用してしまう点は同様だが、同期群ほど極端に集中的利用を行った例は見られなかった。閲覧群にも現実での人間関係を犠牲にするなどの例が見られたが、利用中は「ぼーっと」していたり「やめなくちゃ」と思っていたりと、ネットへの集中度合いが散漫である様子が確認できた。

3.4 依存症状

インターネット依存の症状はYoung(1998)やGriffiths(2000)らによって報告されているが、利用するサービスによって依存の様子は異なるだろうか。

依存症状について、Young(1998)、Morahan-Martin&Schumacher(2000)、Beard&Wolf(2001)らの作成した依存尺度を参考に21項目を質問した。各項目の中から、各群の過半数の人数が「当てはまる」と回答した項目に印をつけたものが表3.1である。

表 3.1 インターネット依存尺度

	非同期群	非同期群	非同期群
(1)もともと予定していたより長時間ネットを利用してしまう 参考：(Young[1998] ; Beard&Wolf[2001] ; Jennifer&Neal[2006])	○	○	○
(2)ネットを利用していない時もネットのことを考えてしまう 参考：(Beard&Wolf[2001])	○	○	○
(3)ネットの利用時間を減らそうとしても失敗してしまう 参考：(Young[1998] ; Beard&Wolf[2001] ; Morahan-Martin&Schumacher[2000] ; Jennifer &Neal[2006])	○	○	○
(4)落ち込んだり不安を感じたときの気晴らしにネットを利用している 参考：(Beard&Wolf[2001] ; Morahan-Martin&Schumacher[2000] ; Jennifer&Neal[2006])	○	○	○
(5)ネットに時間を使いすぎるといわれたことがある 参考：(Young[1998] ; Morahan-Martin&Schumacher[2000])	○	○	○
(6)ネット利用が原因で学校や仕事の成績が低下したことがある 参考：(Young[1998] ; Morahan-Martin&Schumacher[2000])	○	○	—
(7)ネットが原因で友人を失ったことがある 参考：(Young[1998])	○	○	—
(8)ネット上にいる時間を増やすためいつも睡眠時間を削っている 参考：(Morahan-Martin&Schumacher[2000])	○	○	—
(9)ますます長時間ネットを利用しないと満足できなくなっている 参考：(Beard&Wolf[2001] ; Jennifer&Neal[2006])	○	—	—
(10)家族や友人にネットを利用している時間についてウソをついたことがある 参考：(Young[1998] ; Beard&Wolf[2001])	○	—	—
(11)ネット上で他人と口論になったことがある 参考：(Morahan-Martin&Schumacher[2000])	○	—	—
(12)ネットが無い生活は楽しみがなく恐ろしいと感じる 参考：(Young[1998])	○	—	○
(13)ネットを利用していて食事を忘れる	—	○	—
(14)自分がネット上で費やしている時間を後ろめたく感じる 参考：(Morahan-Martin&Schumacher[2000])	—	○	○

- (15) ネットを利用していないと落ち着かなくなったり憂鬱になったり、落ち込んだりいらいらする — — —
 参考：(Young[1998] ; Beard&Wolf[2001] ; Jennifer&Neal[2006])
- (16) 自分がネットを利用している時間を他の人に知られないようにしている — — —
 参考：(Young[1998] ; Morahan-Martin&Schumacher[2000])
- (17) ネットを利用していて約束事を欠席することがある — — —
 参考：(Morahan-Martin&Schumacher[2000])
- (18) ネットを利用していて仕事や授業を欠席することがある — — —
 参考：(Morahan-Martin&Schumacher[2000])
- (19) ネットが原因で家族とトラブルになったことがある — — —
- (20) ネットの利用が原因で会社や学校とトラブルになったことがある — — —
 参考：(Morahan-Martin&Schumacher[2000])
- (21) 現実世界の間人間関係よりネット上の人間関係のほうが大事だと思う — — —
 参考：(Young[1998])

3つの群全てに共通していた項目は「予定より長時間利用してしまう」「利用していない時もネットのことを考えてしまう」「利用時間を減らそうとしても失敗してしまう」「気晴らしにネットを利用する」「ネットに時間を使いすぎるといわれたことがある」の5項目(1)(2)(3)(4)(5)だった。ネットの長時間利用と利用時間の増加、ネットへの逃避や没入といった内容で、基本的な依存症状と言えるだろう。

同期群と非同期群にあてはまり、閲覧群にはあてはまらなかった項目は「学校や仕事の成績が低下した」「友人を失った」「睡眠時間を削っている」の3項目(6)(7)(8)だった。睡眠時間、学業・仕事、人間関係をそれぞれ犠牲にする内容で、深刻度の高い項目が該当したと言える。

同期群にあてはまり、非同期群にはあてはまらなかった項目は「ますます長時間ネットを利用しないと満足できない」「利用時間についてウソをついたことがある」「ネット上で口論になった」「ネットが無い生活は恐ろしい」の4項目(9)(10)(11)(12)だった。現実に対するネットでの活動の重要性が高まり、ネット上に人間関係や楽しみの重点が置かれている様子が見られる。

一方、非同期群にあてはまり、同期群にあてはまらなかった項目は「ネットを利用して食事をおぼる」「ネットに費やす時間が後ろめたい」の2項目(13)(14)だった。

閲覧群に特徴的な依存症状として当てはまったのは「ネットが無い生活は恐ろしい」「ネットに費やす時間が後ろめたい」次の2項目だった(前者は同期群、後者は非同期群にも該当している)。ネット上に楽しみを求める一方で浪費される時間への後悔があり、

葛藤している様子が見られる。

結果として、同期群には12項目、非同期群には10項目、閲覧群には7項目が該当した。コミュニケーションを前提としたサービスに多様な依存項目が当てはまったことから、依存的に利用するサービスの種類によって依存状態が異なる可能性が確認できた。その傾向として、同期群と非同期群はネット利用のために学校や仕事の成績、友人関係、睡眠時間を犠牲にする傾向が、非同期群と閲覧群にはネットに使った時間を後ろめたく感じながらも利用を続けてしまう傾向が見られた。またこの傾向は前節「サービスの利用状況」で確認できた結果と同様のものであった（前節では、同期群に睡眠時間・人間関係・仕事などを犠牲にする傾向を、非同期群に睡眠時間や生活の時間を犠牲にする傾向を、閲覧群にはネットをやめようとしても続けてしまう傾向をそれぞれ確認している）。

3.5 依存的利用からの離脱

インターネットへの依存状態の多くは長期間に渡るものではなく、時間の経過や環境の変化によって離脱し得るものである。では、離脱のきっかけや容易さは全てのサービスに共通しているだろうか。

3.5.1 同期群の離脱経験

(1) (オンラインゲームは) ある程度のレベルまで行ってしまったので。[ID2 学生/男性/22歳]

(2) (パソコンを買い換えてプレイできなくなり) 1回やめてしまったら、他の人達のレベルとか、アップデートで環境とか変わってしまった。それでパッと醒めてしまった。(レッドストーンは) 知り合いがやめたり、仲間内でのコミュニティーが解散したり、そういう事情。[ID3 学生/男性/22歳]

(3) 段々、リアルな友達ができたり、信頼関係もできたり、恋人もできたり。[ID4 会社員/女性/28歳]

(4) ネットゲームが面白くなってきた。人が増えてきた。最初はネットゲームをやっている人口が少なくてサーバー自体も軽くて、サクサク動いてゲーム自体も楽しかった。でも有名になってネット人口が増えて街に5人だったのが100人とかになって画像が粗くなってきた。友達探すにも「どこだ？」というような感じで。その頃はネットゲームが出初めなのに人数が増えた状況なので今ほど精度が洗練されてなくて今ほど綺麗じゃなかった。[ID5 会社員/男性/23歳]

(5) 大学に入った頃から生活スタイルが変わったので。受験勉強中はセーブはしていたがそれなりに熱中していた。その後、大学でひとり暮らしになってから、リアルのつきあいが

楽しくなったので減ったんだと思う。[ID6 無職/男性/28歳]

(6)最近彼氏に「ネットやりすぎ」と言われて[ID7 無職/女性/24歳]

同期群が依存的利用から離脱するきっかけとしては、サービスに飽きた例(1)や、環境の変化により現実での人間関係が充実した例(3)(5)、ウェブサービスの内容の変化が気に入らなかったという例(2)(4)、身近な人間に注意された例(6)が見られた。また、全員が依存的利用から離脱していた。

3.5.2 非同期群の離脱経験

(1)結婚後はそういうのはなくなった。今の主人と付き合うようになって、やっと会社以外で自分と向き合ってくれる人ができたから、ほかの人との出会いも求めなくなった。またその頃、ネットで体調も悪くなったので、もうネットを使うのはやめようと思った。[ID10 無職/女性/29歳]

(2)だんだん時間が経ってくるとリアルでも世界が広がって来てそっちの方が楽しくなってきたのでネットでそういうことをする必要ない。[ID11 会社員/男性/28歳]

(3)上京して大学に来て友達ができ、世界が広がったというのと単純に(パソコンに)飽きたというのもある。/就職してからは大学の時よりも自由に使える時間が減ったので落ち着いてきた。[ID12 会社員/女性/23歳]

(4)落ち着いたのは会社に入って1~2年目くらい。仕事が忙しかったので家に帰る時間も遅かったということと、その会社がゲームソフトを作る会社だったので、それ以上にパソコンを見るのが嫌になったので。[ID13 無職/女性/27歳]

非同期群の依存からの離脱のきっかけとしては、現実での人間関係が充実した例(1)(2)(3)や、就職により自由に使える時間が減った例(3)(4)が見られた。

3.5.3 閲覧群の離脱経験

(1)浪人2年目でだめだなと思って勉強した。[ID14 学生/男性/21歳]

(2)さすがに留年してまずいと思って控えた。・・・止めてはないが、節度を守って。[ID18 会社員/女性/26歳]

(3)たまたま気になるアニメがなくなった[ID19 無職/女性/28歳]

(4)やっぱり(懸賞が)当たらなかったということが大きい。すごい量(の応募)を出したが、当たらなかった。そのうちDMがかなりの量になり、2日間チェックしないと200通くらいたまってしまうほどになり、削除するのも面倒になった。それもあって今は減った。燃え尽き症候群のようだった。[ID20 無職/女性/28歳]

(5)自分で「増えすぎだな」と気づいた。[ID21 無職/男性/29歳]

閲覧群のサービスからの離脱のきっかけとして、留年などをきっかけとして自制心が働いた例(1)(2)(5)や、利用していたサービス楽しくなくなった例(3)(4)が見られたが、8人中3人は未だ離脱していなかった。

3.5.4 離脱経験のまとめ

同期的・非同期的サービスの利用者は、人間関係の増加などの生活環境の変化がインターネットへの依存症状を軽快させるきっかけとなっていた。一方、閲覧サービスの利用者には生活環境の変化とネット使用の離脱の間に関連性は見られず、「飽き」や「自制心」がきっかけとなっていた。

コミュニケーションを前提とする同期的・非同期的サービスの利用者は現実での人間関係の増加によってコミュニケーション欲求が満たされることで依存から離脱することができるのに対し、閲覧サービスの利用者はサービスへの依存から抜け出す外的なきっかけを得にくいため、依存状態が長期化しやすい可能性が示唆された。実際、閲覧群8名のうち4名がネット利用を原因とする留年・浪人を経験しており、閲覧サービス利用の長期化が学業に及ぼす影響は無視できない問題である。

3.6 ネット依存の類型化

本研究によって、インターネット依存に至るきっかけ、依存症状、離脱要因が利用するサービスによって異なることが確認できた。その特徴を、次の3タイプに類型化する。

(1)リアルタイム型ネット依存

チャットやオンラインゲームなど、利用者同士がリアルタイムにコミュニケーションを行うことを前提としたウェブサービスへの依存症状を、ここでは「リアルタイム型ネット依存」と呼ぶ。

リアルタイム型の依存者はコミュニケーション欲求をきっかけとしてウェブサービスの利用を始め、睡眠時間や現実での人間関係を犠牲にするほどの集中的な依存症状を示す。一時的に現実よりもネット上での活動を優先するまでにのめりこむ場合もあるが、ネット上での環境や人間関係のネガティブな変化や現実での人間関係のポジティブな変化がきっかけとなり、依存状態から離脱する。

(2)メッセージ型ネット依存

ブログ・BBS・SNSへの書き込みやメール交換など、利用者同士がメッセージを交

換し合うウェブサービスへの依存症状を、ここでは「メッセージ型ネット依存」と呼ぶ。

メッセージ型の依存者はコミュニケーション欲求をきっかけとしてウェブサービスの利用を始め、メッセージの交換や友人の近況のチェックに没頭する。睡眠時間や生活の時間を犠牲にする一方であくまでもネットよりも現実を重視しており、ネットに費やした時間を後ろめたく感じている。現実での人間関係のポジティブな変化がきっかけとなり、依存状態から離脱する。

(3)コンテンツ型ネット依存

ネット上の記事や動画などのコンテンツなど、受信のみで成立する一方向サービスへの依存症状を、ここでは「コンテンツ型ネット依存」と呼ぶ。

コンテンツ型の依存者は趣味などに関するデータを求める情報欲求をきっかけとしてウェブサービスの利用を始め、情報検索やコンテンツ閲覧に没頭する。現実での人間関係をおろそかにする一方でネット上にも人間関係はなく、孤独感を高めてしまう。利用時はぼんやりとしているが、やめようと思ってもつい続けてしまい、無為に過ごしてしまった時間を後悔する。ネットの利用時間を減らすための外的なきっかけに乏しく依存状態から離脱しにくい、コンテンツへの飽きや依存状態への危機感が生じた際に離脱する。

今回の研究によって得られた3類型はあくまでも典型例のひとつであり、またその内容も推論の域を出ない。インターネットへの依存から離脱までのプロセスの詳細な分析のためには今後多くの量的な調査が必要だが、この類型化がインターネット依存からの脱却を希望する人やそれをサポートする人、そして今後のインターネット依存研究への一助になれば幸いである。

[参考文献]

- Anderson, K. J. (2001) Internet Use Among College Students: An Exploratory Study, *Journal of American College Health*, 50(1), 21-26.
- Beard, K., & Wolf, E. (2001) Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyber Psychology and Behavior*, 4, 377-383.
- Griffiths, M. (2000) Dose internet and computer" addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 211-218.
- Jennifer B. Gray, Neal D. Gray. (2006) The Web of Internet Dependency: Search Results for the Mental Health Professional. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 4(4), 307-318.
- Morahan-Martin, J. & Schumacher, P. (2000) Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29.

Wallace, P. (1999=2001) *The Psychology of the Internet*. Cambridge University Press. (川浦康至, 貝塚泉訳『インターネットの心理学』NTT出版)

Young, K. S. (1998) Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237-244.

Young, K. S. (1998=1998) Caught in the net : How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery. New York:Wiley. (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)

Young, K. S., Pistner, M., O'Mara, J., & Buchanan, J. (1999) Cyber-disorders: The mental health concern for the new millennium. *CyberPsychology & Behavior*, 3(5), 475-479.

平井大祐, 葛西真記子 (2004) 「オンラインゲームの使用が使用者に与える影響」 <<http://ogrl.main.jp/study/ogr01.pdf>> (2011/2/1)

人民網日本語版 (2002a) <http://people.ne.jp/2002/04/22/jp20020422_16425.html> (2011/2/1)

人民網日本語版 (2002b) <http://j.people.com.cn/2002/05/31/jp20020531_17606.html> (2011/2/1)

人民網日本語版 (2003a) <http://j.people.com.cn/2003/01/13/jp20030113_25126.html> (2011/2/1)

人民網日本語版 (2003b) <http://j.people.com.cn/2003/03/03/jp20030303_26563.html> (2011/2/1)

人民網日本語版 (2004) <http://j.people.com.cn/2004/03/08/jp20040308_37371.html> (2011/2/1)

IT media (2002a) <http://www.itmedia.co.jp/news/0204/04/b_0403_01.html> (2011/2/1)

IT media (2002b) <http://www.itmedia.co.jp/news/0210/09/njbt_09.html> (2011/2/1)

情報学研究（調査研究編）No.27

発行所 東京大学大学院情報学環
印刷 平成23年 3月29日
発行 平成23年 3月29日
印刷所 株式会社創志企画
