

タイプ別にみたネット依存傾向者と脱却者の分析

Survey on Internet Addicts and Recovered Persons: Analysis by Application Types

橋元良明	HASHIMOTO, Yoshiaki	大野志郎	OHNO, Shiroh
天野美穂子	AMANO, Mihoko	吉田一揮	YOSHIDA, Kazuki

目次

0. 調査の概要	橋元良明・大野志郎
0.1 調査の目的	
0.2 調査方法	
0.3 分析方法	
0.4 インターネット依存傾向者について	
0.5 現在依存傾向者・依存脱却者の分布	
0.6 心理変数について	
1. SNS 依存傾向者の分析	天野美穂子
1.1 SNS 依存傾向者率	
1.2 SNS 利用時間	
1.3 SNS のサービス別利用状況	
1.4 SNS の利用目的	
1.5 SNS 利用による悪影響	
1.6 SNS 利用と心理傾向	
1.7 SNS 利用とインターネット依存教育	
1.8 本章のまとめ	
2. ネットゲーム依存傾向者の分析	吉田一揮
2.1 ネットゲーム依存傾向者率	
2.2 ネットゲーム利用時間	
2.3 ネットゲーム利用目的	
2.4 ネットゲーム利用と心理傾向	
2.5 ネットゲーム利用と好むゲーム要素	
2.6 ネットゲーム利用とインターネット依存教育	

2.7 本章のまとめ

3. ネット動画依存傾向者の分析

大野志郎

3.1 ネット動画依存傾向者率

3.2 ネット動画利用時間

3.3 ネット動画の利用目的

3.4 ネット動画利用による悪影響

3.5 ネット動画利用と心理傾向

3.6 ネット動画利用と依存関連教育

3.7 本章のまとめ

4. 全体的な依存傾向者・脱却者の特徴と脱却する契機

橋元良明

4.1 愛好するネットサービスと依存・脱却類型

4.2 依存・脱却3類型ごとの属性別傾向

4.3 心理傾向、各種満足度と依存・脱却3類型

4.4 脱却に向けての対策

単純集計

橋元良明	東京大学大学院情報学環
大野志郎	東京大学大学院情報学環
天野美穂子	東京家政大学家政学部児童教育学科／東京大学大学院情報学環客員研究員
吉田一揮	東京大学大学院学際情報学府修士課程

なお、本研究は、科学技術振興機構(JST)助成研究「多様化する嗜癖・嗜虐行動からの回復を支援するネットワークの構築」(代表：龍谷大学 石塚伸一)の一環として実施された。

0. 調査の概要

0.1 調査の目的

総務省情報通信政策研究所と橋元研究室の共同研究として実施されている全国調査「情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査」によれば 10 代におけるネット依存率は 2016 年から 2017 年にかけて 8.6%から 20.1%に急増した。背景にはスマートフォンの劇的な普及があるが、学校や家庭における不満や心理的ストレスの増加も関係している可能性がある。

ネット依存の中でも近年とくに注目されているのはネットゲーム依存であり、アメリカ精神医学会が 2013 年に発表した「DSM-5(精神障害の診断と統計マニュアル第 5 版)」で「インターネットゲーム障害」が今後検討されるべき疾病として特記され、また WHO は 2018 年 6 月に「ゲーム障害」も正式な精神疾病として「ICD-11(国際疾病分類第 11 版)」に加えると発表した(世界保健総会で採択後 2022 年 1 月から発効予定。WHO の「ゲーム障害」はオフラインのゲームもカバーする)。

そもそも「ネット依存」に関してはその定義や測定方法について様々な議論があるが、ひとつの問題は、一般に基準としてよく利用される「ヤングの 8 項目基準」でも、「ゲーム依存」や「SNS 依存」等が区別できないことである。

今回、我々は DSM-5 における記述をもとに作成されたインターネットゲーム依存尺度をベースとしながら、「最も愛好するネット利用の内容」に即して、「ネットゲーム依存」「ネット動画依存」「SNS 依存」等、タイプ別の依存傾向者を析出し、それぞれの依存に関わる要因を明らかにすることを試みた。

さらに今回の調査では、それぞれのタイプごとに、過去に依存状態にあり、現在は「ネット依存」に該当しない人(依存脱却者)も弁別し、脱却に寄与した行動や背景についても分析した。

0.2 調査方法

- (1)調査対象者：株式会社マーシュ（現：株式会社アスマーク）および提携 2 社の日本全国のモニター¹のうち、平日に平均 2 時間以上²、自宅でインターネットを利用している、15 歳から 39 歳までの男女³。
- (2)調査方法：オンラインアンケート調査。はじめに事前調査を実施して対象者を抽出し、本調査の対象とした⁴。

¹ モニター総数はおよそ 402 万人（3 社重複あり）である。

² 「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」（総務省，2018）より、10-30 代のインターネット使用時間の第 3 四分位数を参考に、120 分を長時間使用の指標とした。

³ 年齢は 5 歳刻み均等、性別は男女 1:1 とした。

⁴ 対象者は事前調査直後に本調査画面に移行し、回答した。

(3)有効回答数：2,994 票⁵（スクリーニング配布数：15,8047 票、スクリーニング回収数：7,672 票、本調査回収数 3,000 票）

(4)調査期間：2018 年 8 月 8 日～2018 年 8 月 20 日

0.3 分析方法

本研究においては、ネット動画（YouTube、dTV、Hulu など）、SNS（LINE、Twitter、Facebook、Instagram など）、ネットゲーム（ゲームアプリを含む）、ネット上の閲覧系コンテンツ（ニュースサイト、ブログ、まとめサイト、ショッピングサイト、電子コミックなど）、その他のサービスのうち、「仕事を除くプライベートな時間に、いちばん長時間利用している」もの（単一回答）への回答に応じ、ネット動画グループ（N=981）、SNS グループ（N=709）、ネットゲームグループ（N=330）の 3 グループに分けて分析を行った。1 章から 3 章における分析は、それぞれのグループへの該当者のみを対象とする。

0.4 インターネット依存傾向者について

Lemmens, Valkenburg and Gentile (2015)⁶ により作成された、9 項目版のインターネットゲーミング依存尺度⁷をもとに、必要に応じてコンテンツ名を変更し、和訳した 9 項目の尺度を用いた。依存尺度は最も長時間使用するコンテンツに応じて作成しており、SNS の場合には SNS 依存尺度（表 0.4.1）、ネットゲームの場合にはネットゲーム依存尺度（表 0.4.2）、ネット動画の場合にはネット動画依存尺度（表 0.4.3）となっている。

回答方法として「1. 最近、あてはまる」「2. 最近はやてはまらないが、最も利用していた時期には、あてはまった」「3. あてはまらない」の 3 択とし、1 に 5 項目以上該当する場合に「依存傾向者」⁸、2 に 5 項目以上該当する場合に「依存脱却者」、それ以外の場合に「非依存者」として分類した⁹。また、第 1 章～第 3 章においては、依存脱却者と非依存者をまとめて「現在非依存者」として分析を行った。

⁵ 不正な入力とみられる 6 票を削除した。

⁶ B.J.S. Lemmens, P.M. Valkenburg, D.A. Gentile. (2015) The Internet Gaming Disorder Scale., Psychological Assessment, 27(2):567-582.

⁷ DSM-5 に記載されているインターネットゲーミング障害の診断基準をもとに作成された最初期の 9 項目ゲーミング障害スケールであり、オランダの 2,444 人の青年および成人 (13～40 歳) を対象とした量的調査により、確証的因子分析による良好な適合度と、高い内的整合性 ($\alpha = .83$)、良好な基準関連妥当性および、同時に作成された 27 項目の診断基準との高い相関 ($r = .93$) が示されていること、6 件法と 2 件法の回答方法について検証されていること、多くの関連研究において引用、使用されていることから、基準となるゲーミング障害の尺度として用いた。

⁸ 依存脱却者と明確に区別するため、文脈に応じて「現在依存傾向者」と記載する場合がある。

⁹ カットオフポイントは先行研究に習い、5 項目への該当を基準とした。

表 0.4.1 SNS 依存尺度

1. SNS のことばかり考えている時間がある／あった
2. もっと SNS を使わないと気がすまないと感じていることがある／あった
3. SNS を使えないと気分が落ち込むことがある／あった
4. 他の人から SNS の利用を少し控えるように言われても、やめられないことがある／あった
5. わずらわしいことを考えるのが嫌で、SNS を使うことがある／あった
6. SNS ばかり使うことの影響について、人と言い争いをしたことがある／あった
7. SNS を使っている時間を、人に知られないようにごまかしたことがある／あった
8. SNS の利用で満足しているため、ほかの趣味や活動への興味を失ったことがある／あった
9. SNS を使いすぎることで、家族や友人、パートナーと、深刻ないさかいを起こしたことがある／あった

表 0.4.2 ネットゲーム依存尺度

1. ネットゲームのことばかり考えている時間がある／あった
2. もっとネットゲームをしないと気がすまないと感じていることがある／あった
3. ネットゲームをしないと気分が落ち込むことがある／あった
4. 他の人からネットゲームを少し控えるように言われても、やめられないことがある／あった
5. わずらわしいことを考えるのが嫌で、ネットゲームをすることがある／あった
6. ネットゲームばかりすることの影響について、人と言い争いをしたことがある／あった
7. ネットゲームをしている時間を、人に知られないようにごまかしたことがある／あった
8. ネットゲームで満足しているため、ほかの趣味や活動への興味を失ったことがある／あった
9. ネットゲームをしすぎることで、家族や友人、パートナーと、深刻ないさかいを起こしたことがある／あった

表 0.4.3 ネット動画依存尺度

1. ネット動画のことばかり考えている時間がある／あった
2. もっとネット動画を見ないと気がすまないと感じていることがある／あった
3. ネット動画を見ないと気分が落ち込むことがある／あった
4. 他の人からネット動画を少し控えるように言われても、やめられないことがある／あった
5. わずらわしいことを考えるのが嫌で、ネット動画を見ることがある／あった
6. ネット動画ばかり見ることの影響について、人と言い争いをしたことがある／あった
7. ネット動画に費やしている時間を、人に知られないようにごまかしたことがある／あった
8. ネット動画で満足しているため、ほかの趣味や活動への興味を失ったことがある／あった
9. ネット動画を見すぎることで、家族や友人、パートナーと、深刻ないさかいを起こしたことがある／あった

0.5 現在依存傾向者・依存脱却者の分布

3 タイプの現在依存傾向者および依存脱却者の分布を、図 0.5.1 に示す。

SNS について、現在依存傾向者は 9.2%、依存脱却者は 15.0%であった。ネットゲームについて、現在依存傾向者は 10.9%、依存脱却者は 17.3%であった。ネット動画について、現在依存傾向者は 11.0%、依存脱却者は 12.6%であった。

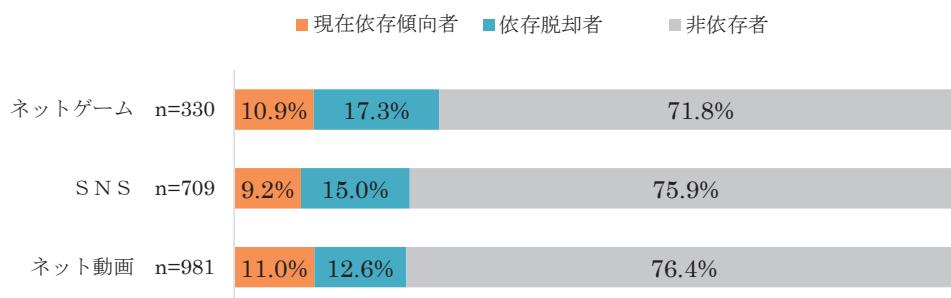


図 0.5.1 各依存傾向者の割合¹⁰

0.6 心理変数について

本調査では、心理傾向として、対人生活満足度、抑うつ、孤独感、社交性、ソーシャルサポート、被評価意識・対人緊張（以降、「被評価意識」と呼ぶ）、対人依存欲求を用いた。各項目および出典、内的整合性を示すクロンバックの α 係数（ $N=2,994$ ）を表 0.6.1 に示す。いずれも「とてもあてはまる」を 4 ポイント、「ややあてはまる」を 3 ポイント、「あまりあてはまらない」を 2 ポイント、「まったくあてはまらない」を 1 ポイントとする 4 件法で質問し、その後、逆転項目については得点を逆転させた。対人生活満足に関しては、各項目を単独で分析し、その他については、4 項目のポイントを合算した変数を作成し、分析に用いた。

¹⁰ 小数点第二位で四捨五入しているため、SNS の積み上げの合計は 100.1%となっている。

表 0.6.1 各心理傾向の質問項目

	質問項目	出典
対人生活満足 ($\alpha = .86$)	友人関係に満足している	LiSat-9 (Fugl-Meyer et al., 1991) ¹¹ を参考で作成
	家族との関係に満足している	
	日常生活に満足している	
	職場や学校に満足している	
抑うつ ($\alpha = .69$)	気分が沈んでゆううつになることがよくある	Zung (1965) による SDS の邦訳版 (福田・小林, 1973) ¹² を修正・抜粋
	泣いたり、泣きたくなったりすることがよくある	
	落ち着かず、じっとしていられないことがよくある	
	自分の人生は充実している (逆転項目)	
孤独感 ($\alpha = .75$)	私は、まわりの人たちとうまくいっている (逆転項目)	工藤・西川 (1983) ¹³ より抜粋
	私をよく知っている人はだれもない	
	私には知人がいるが、気心の知れた人はいない	
	私には、頼りにできる人がだれもない	
社交性 ($\alpha = .84$)	人と一緒にいるのが好きだ	Buss (1986=1991) ¹⁴ より抜粋
	人づきあいの機会があれば、喜んで参加する	
	私にとって何よりも刺激的なのは、人とのつきあいである	
	広く人づきあいができなくなったら、不幸になると思う	
ソーシャルサポート ($\alpha = .92$)	あなたが落ちこんでいると、元気づけてくれる人がいる	久田・千田・箕口 (1989) ¹⁵ より抜粋
	日頃からあなたの実力を評価し、認めてくれる人がいる	
	あなたが人間関係に悩んでいると知ったら、いろいろと解決方法をアドバイスしてくれる人がいる	
	あなたが不満をぶちまけたいときは、聞いてくれる人がいる	
被評価意識 ($\alpha = .85$)	人から何か言われないか、変な目で見られないかと気にしている	自己肯定意識尺度 (平石, 1990) ¹⁶ より抜粋
	無理して人に合わせようとしてきゅうくつな思いをしている	
	自分は他人よりおとっているかすぐれているかを気にしている	
	人に気をつかいすぎてつかれる	
対人依存欲求 ($\alpha = .86$)	いつも誰かに見守っててもらいたい	竹澤・小玉 (2004) ¹⁷ より抜粋
	悩み事があるときは、誰かにアドバイスしてもらいたい	
	できることなら、いつも誰かと一緒にいたい	
	できることならどこへ行くにも誰かと一緒にいきたい	

¹¹ Fugl-Meyer AR, Bränholm I-B, Fugl-Meyer KS (1991). Happiness and domainspecific life satisfaction in adult northern Swedes. Clin Rehabil 5:25-33.

¹² 福田一彦・小林重雄(1983)『日本版自己評価式抑うつ性尺度(SDS)使用手引き』三京書房.

¹³ 工藤力・西川正之(1983)「孤独感に関する研究(I)―孤独感尺度の信頼性・妥当性の検討―」,『実験社会心理学研究』, 22(2),99-108.

¹⁴ Buss,A.H.(1986) Social Behavior and Personality, Lawrence Erlbaum Assoc Inc. (A.H.バス著・大淵憲一監訳『対人行動とパーソナリティ』,北大路書房,1991)

¹⁵ 久田満・千田茂博・箕口雅博(1989)「学生用ソーシャルサポート尺度作成の試み(1)」,『日本社会心理学会第30回大会発表論文集』,143-144.

¹⁶ 平石賢二(1990)「青年期における自己意識の発達に関する研究：自己肯定性次元と自己安定性次元についての検討」,名古屋大学教育学部紀要教育心理学科, 37, 217-234.

¹⁷ 竹澤みどり・小玉正博(2004)「青年期後期における依存性の適応的観点からの検討」,教育心理学研究, 52(3), 310-319.

1. SNS 依存傾向者の分析

本章では、調査対象者（N=2,994）の中でインターネット上のコンテンツのうち SNS を主に利用すると回答したサンプル（N=709）に関する分析を行う。分析方法として、平均値の差の検定は t 検定（性別、依存傾向別）および分散分析（年齢層別、職業別、学歴別、世帯年収別）を使用し、名義尺度間の差の検定はカイ二乗検定を使用している。なお、分析に際しては DK・NA を除いた有効回答数を用いているため、質問項目によって N 数は異なる。また、本章の分析における「現在非依存者」には脱却者も含んでいる。

1.1 SNS 依存傾向者率

表 1.1.1 は性別、年齢層別、職業別、学歴別、世帯年収別に SNS への依存傾向者率を示したものである。表の通り、全体（N=709）の依存傾向者率は 9.2% であった。性別では男性（11.2%）が女性（8.2%）よりも該当率が高かったが、統計的な有意差はみられなかった。年齢層別では 30 代（10.7%）、職業別では会社員等（11.0%）、学歴別では高専・専門学校・短大／在学（10.3%）の該当率がそれぞれ最も高かったが、これらも有意差はみられなかった。世帯年収別では 800 万円以上～1,000 万円未満（22.0%）が有意に該当率が高い結果となった。

表 1.1.1 SNS 依存傾向者の分布

	N	現在依存傾向者	検定
全体	709	 9.2%	
男性	232	 11.2%	n.s.
女性	477	 8.2%	
10代	227	 9.3%	n.s.
20代	333	 8.4%	
30代	149	 10.7%	
会社員等	237	 11.0%	n.s.
パート・アルバイト	72	 2.8%	
学生	308	 9.4%	
専業主婦・無職等	92	 8.7%	
中学・高校卒／在学	287	 8.4%	n.s.
高専・専門学校・短大／在学	116	 10.3%	
大学・大学院卒／在学	284	 9.5%	
200万円未満	58	 5.2%	***
200万円以上～400万円未満	114	 7.0%	
400万円以上～600万円未満	102	 7.8%	
600万円以上～800万円未満	66	 7.6%	
800万円以上～1,000万円未満	50	 22.0%	
1,000万円以上	62	 21.0%	

※*** p<0.001, n.s. 有意差なし

表 1.1.2 は、SNS 依存項目の該当率を示したものである。全体では没頭を示す「SNS のことばかり考えている時間がある／あった」(28.5%) の該当率が最も高い結果となった。一方、対立を示す「SNS を使いすぎること、家族や友人、パートナーと、深刻ないさかいを起こしたことがある／あった」(6.8%)、問題を示す「ネットゲームばかりすることの影響について、人と言い争いをしたことがある／あった」(7.2%) については、10%未満の比較的低い該当率であった。

表 1.1.2 SNS 依存項目の該当率

		SNSのことばかり考えている時間がある／あった		もっとSNSを使わないと気がすまないと感じていることがある／あった		SNSを使えないと気分が落ち込むことがある／あった		他の人からSNSの利便性を少し控えるように言われても、やめられないことがある／あった		わずらわしいことを考えるのが嫌で、SNSを使うことがある／あった	
	N	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定
全体	709	28.5%		20.2%		19.6%		10.9%		20.2%	
男性	232	28.9%	n. s	19.4%	n. s	16.4%	n. s	9.1%	n. s	19.0%	n. s
女性	477	28.3%		20.5%		21.2%		11.7%		20.8%	
10代	227	31.7%	*	26.0%	n. s	25.1%	n. s	15.4%	***	21.1%	n. s
20代	333	25.8%		17.7%		18.3%		8.4%		20.4%	
30代	149	29.5%		16.8%		14.1%		9.4%		18.1%	
	N	SNSばかり使うことの影響について、人と言い争いをしたことがある／あった		SNSを使っている時間を、人に知られないようにごまかしたことがある／あった		SNSの利用で満足しているため、ほかの趣味や活動への興味を失ったことがある／あった		SNSを使いすぎること、家族や友人、パートナーと、深刻ないさかいを起こしたことがある／あった			
	N	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定		
全体	709	7.2%		12.6%		10.0%		6.8%			
男性	232	10.8%	***	12.5%	n. s	14.2%	**	12.5%	***		
女性	477	5.5%		12.6%		8.0%		4.0%			
10代	227	9.7%	**	17.6%	**	10.6%	*	7.5%	n. s		
20代	333	4.8%		10.2%		8.4%		6.6%			
30代	149	8.7%		10.1%		12.8%		6.0%			

1.2 SNS 利用時間

表 1.2.1 は、平日 1 日のプライベートな時間（仕事は除く）におけるパソコン（PC）およびスマートフォンでのネット利用時間、SNS（LINE、Twitter、Facebook、Instagram など）の利用時間を示したものである。全体では PC ネット利用が 64.1 分、スマートフォンネット利用が 203.8 分、SNS 利用時間が 136.6 分であった。依存傾向別にみると、PC（依存傾向 103.1 分、非依存 60.1 分）と SNS 利用時間（依存傾向 171.4 分、非依存 133.0 分）において、依存傾向の方が有意に利用時間が長いことが示された。性別では、PC（男性 99.7 分、女性 46.7 分）に関しては男性、スマートフォン（男性 166.1 分、女性 222.1 分）に関しては女性の方が有意に利用時間が長かった。年齢層別では、PC（10 代 32.1 分、20 代 67.9 分、30 代 104.1 分）は高年齢層であるほど利用時間が長く、スマートフ

オン（10代 231.8分、20代 210.0分、30代 147.3分）とSNS（10代 145.5分、20代 144.6分、30代 105.1分）に関しては低年齢層であるほど利用時間が長かった。

表 1.2.1 端末別ネット利用時間および SNS 利用時間（全体平均）

	N	PC		スマホ		SNS	
		時間(分)	検定	時間(分)	検定	時間(分)	検定
全体	709	64.1		203.8		136.6	
依存傾向者	65	103.1	*	222.4	n.s.	171.4	**
現在非依存者	644	60.1		201.9		133.0	
男性	232	99.7	***	166.1	***	124.6	n.s.
女性	477	46.7		222.1		142.4	
10代	227	32.1	***	231.8	***	145.5	**
20代	333	67.9		210.0		144.6	
30代	149	104.1		147.3		105.1	

※*** p<0.001, ** p<0.01, * p<0.05, n.s. 有意差なし

1.3 SNS のサービス別利用状況

本調査では、代表的な SNS として LINE、Twitter、Facebook、Instagram、mixi、Google+ を取り挙げ、各サービスの利用状況を調べた。

表 1.3.1 SNS のサービス別利用率

	N	LINE		Twitter		Facebook	
		該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定
全体	709	93.7%		84.1%		40.8%	
依存傾向者	65	92.3%	n.s.	93.8%	*	49.2%	n.s.
現在非依存者	644	93.8%		83.1%		39.9%	
男性	232	87.9%	***	80.6%	n.s.	45.3%	n.s.
女性	477	96.4%		85.7%		38.6%	
10代	227	98.7%	***	86.8%	***	14.5%	***
20代	333	93.4%		88.0%		53.2%	
30代	149	86.6%		71.1%		53.0%	
会社員等	237	89.5%	***	77.2%	**	58.2%	***
パート・アルバイト	72	93.1%		91.7%		55.6%	
学生	308	99.0%		88.3%		21.4%	
専業主婦・無職等	92	87.0%		81.5%		48.9%	
	N	Instagram		mixi		Google+	
		該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定
全体	709	70.4%		7.1%		6.9%	
依存傾向者	65	67.7%	n.s.	13.8%	*	16.9%	**
現在非依存者	644	70.7%		6.4%		5.9%	
男性	232	47.8%	***	8.2%	n.s.	8.6%	n.s.
女性	477	81.3%		6.5%		6.1%	
10代	227	76.7%	**	0.9%	***	8.4%	n.s.
20代	333	71.5%		5.4%		6.9%	
30代	149	58.4%		20.1%		4.7%	
会社員等	237	60.8%	***	12.2%	***	5.5%	n.s.
パート・アルバイト	72	79.2%		11.1%		5.6%	
学生	308	76.6%		1.0%		8.8%	
専業主婦・無職等	92	67.4%		10.9%		5.4%	

※*** p<0.001, ** p<0.01, * p<0.05, n.s. 有意差なし

表 1.3.1 は各サービスの利用率を示したものである。全体では LINE の利用率（93.7%）が最も高く、Twitter(84.1%)、Instagram(70.4%)と続いた。依存傾向別にみると、Twitter、mimi、Google+において依存傾向者の方が現在非依存者よりも利用率が高いことが示された。性別では、LINE と Instagram においては女性の方が利用率が高く、特に Instagram は女性 81.3%、男性 47.8%と差が顕著であった。年齢層別にみると、LINE、Instagram、Google+については年齢層が低いほど利用率が高く、また、Twitter と Facebook については 20 代の利用率が最も高かった。職業別では Facebook の使用において顕著な差が見られ、会社員等の利用率が 58.2%と最も高く、学生の利用率が 21.4%と最も低かった。

表 1.3.2 LINE 利用者の LINE 利用状況

	N	トーク数						「友だち」数		「グループ」数		
		0	1～10	11～50	51～100	101～500	501以上	検定	平均値	検定	平均値	検定
全体	664	2.6%	36.6%	35.2%	15.2%	9.6%	0.8%		122.7		15.9	
依存傾向者	60	3.3%	23.3%	43.3%	18.3%	11.7%	0.0%	n.s.	142.5		17.6	
現在非依存者	604	2.5%	37.9%	34.4%	14.9%	9.4%	0.8%		120.7	n.s.	15.8	n.s.
男性	204	2.5%	38.7%	27.5%	18.6%	10.3%	2.5%	**	120.0		13.4	*
女性	460	2.6%	35.7%	38.7%	13.7%	9.3%	0.0%		123.9	n.s.	17.0	
10代	224	0.9%	26.8%	36.6%	21.0%	14.3%	0.4%	***	109.5	***	17.0	***
20代	311	3.2%	38.3%	36.7%	12.5%	8.0%	1.3%		145.3		18.2	
30代	129	3.9%	49.6%	29.5%	11.6%	5.4%	0.0%		91.0		8.5	
会社員等	212	3.8%	34.4%	36.8%	13.2%	10.4%	1.4%	***	149.3	***	15.0	***
パート・アルバイト	67	4.5%	59.7%	26.9%	6.0%	3.0%	0.0%		71.0		7.7	
学生	305	1.3%	31.8%	34.1%	19.7%	12.5%	0.7%		126.7		20.5	
専業主婦・無職等	80	2.5%	41.3%	42.5%	11.3%	2.5%	0.0%		80.2		8.0	

※*** p<0.001, * p<0.05, n. s. 有意差なし

本調査では、SNS を主に利用すると回答したサンプル(N=709)の中の LINE 利用者(N=664)にのみ、LINE でのトーク数（吹き出しの数）¹⁸、「友だち」の数（公式アカウントを除く）、「グループ」の数を尋ねた。表 1.3.2 はそれらの結果を示したものである。全体では、トーク数「1～10」の該当率が 36.6%で最も高く、「友だち」数は 122.7、「グループ」数は 15.9 であった。依存傾向別では、トーク数、「友だち」数、「グループ」数のいずれにおいても依存傾向者・現在非依存者で統計的な有意差はみられなかった。

また、Twitter 利用者（N=596）にのみ、ツイート数、フォロワー数、フォロー数、アカウント数を尋ねた。表 1.3.3 はそれぞれの平均値を示したものである。全体では、ツイート数は 3.9、フォロワー数は 298.8、フォロー数は 335.7、アカウント数は 2.5 であった。依存傾向別にみると、ツイート数において依存傾向者（8.4）は現在非依存者（3.3）よりも顕著に数が多く、また、アカウント数も依存傾向者（3.2）の方が現在非依存者（2.4）

¹⁸ 受信・発信をあわせた 1 日の平均を尋ねた。

より多かった。依存傾向者において、複数アカウントを用いて頻繁にツイートする様子が伺える。フォロー数、フォロワー数も依存傾向者の方が非依存傾向者よりも多いが、これらについては統計的な有意差はみられなかった。性別では、フォロー数（男性 404.7、女性 250.3）とフォロワー数（男性 497.9、女性 261.6）において、男性の方が女性よりも有意に多かった。年齢層別では、フォロワー数とアカウント数において年齢層が低いほど数が多い傾向がみられた。職業別では、フォロワー数において学生(425.7)と会社員(336.5)の数が多いことが示された。

表 1.3.3 Twitter 利用者の Twitter 利用状況

	N	ツイート数		フォロー数		フォロワー数		アカウント数	
		平均値	検定	平均値	検定	平均値	検定	平均値	検定
全体	596		3.9		298.8		335.7		2.5
依存傾向者	61		8.4 **		414.0 n.s.		411.6 n.s.		3.2 **
現在非依存者	535		3.3		285.6		327.1		2.4
男性	187		4.8 n.s.		404.7 **		497.9 ***		2.3 n.s.
女性	409		3.4		250.3		261.6		2.6
10代	197		3.2 n.s.		334.7 n.s.		425.5 *		3.2 ***
20代	293		4.1		289.4		297.9		2.2
30代	106		4.4		257.9		273.5		2.0
会社員等	183		3.4 n.s.		271.2 n.s.		336.5 **		2.0 ***
パート・アルバイト	66		4.3		272.5		153.5		2.1
学生	272		3.7		344.3		425.7		2.9
専業主婦・無職等	75		4.9		224.0		168.0		2.2

※*** p<0.001, ** p<0.01, * p<0.05, n.s. 有意差なし

1.4 SNS の利用目的

表 1.4.1 は、SNS を継続的に利用する目的・理由を問う設問に関して「あてはまる」、「ややあてはまる」に該当した率を示したものである¹⁹。全体では、「ひまつぶしのため」が 82.7%で最も該当率が高く、「友人・知人の近況を知るため」78.3%、「情報や知識を得るため」75.5%と続いた。依存傾向別では、「ひまつぶしのため」以外の項目に関しては依存傾向者は現在非依存者よりも有意に該当率が高く、「気分転換のため」(92.3%)、「友人・知人の近況を知るため」(90.8%)の該当率が高かった。また、「日々の悩みや不安を忘れるため」、「ストレスや苦痛から逃れるため」、「さみしい気持ちをやわらげるため」の逃避的項目においては、現在非依存者の該当率が 30%超と比較的低い一方で、依存傾向者の該当率は 80%超と高く、依存傾向と逃避目的利用との関連が伺える。また、「リアルの生活が充実していることを自慢するため」、「いいねなどの評価やコメントをもらうため」といった他者承認のための利用も、依存傾向者に多くみられた。

¹⁹ 4 件法で回答を得たが、「あてはまる」「ややあてはまる」を 1 点、「あまりあてはまらない」「あてはまらない」を 0 点とする変数に変換して分析を行った。

表 1.4.1 SNS の利用目的

	N	有名人(タレントなど)の近況を知るため		友人・知人の近況を知るため		家族、友人、知人など顔見知りとのコミュニケーションのため		家族、友人、知人との話題についていくため		新たな友達や知り合いをつくるため		他の人から注目されるため		他の人をサポートするため	
		該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定
全体	709	57.3%		78.3%		71.2%		51.6%		39.2%		24.7%		18.8%	
依存傾向者	65	70.8%	*	90.8%	*	86.2%	**	78.5%	***	75.4%	***	52.3%	***	52.3%	***
現在非依存者	644	55.9%		77.0%		69.7%		48.9%		35.6%		21.9%		15.4%	
男性	232	42.7%	***	72.0%	**	65.5%	*	53.9%	n.s.	45.3%	*	31.0%	**	27.2%	***
女性	477	64.4%		81.3%		74.0%		50.5%		36.3%		21.6%		14.7%	
10代	227	61.7%	n.s.	82.4%	*	79.3%	**	55.5%	**	45.4%	n.s.	24.7%	n.s.	17.6%	n.s.
20代	333	55.6%		79.3%		69.1%		54.1%		36.3%		24.3%		18.3%	
30代	149	54.4%		69.8%		63.8%		40.3%		36.2%		25.5%		21.5%	
		自分の状況や気持ちを誰かに知ってもらうため		同じような考えの人の投稿を見て安心するため		別人になったように感じられるため		事務的な連絡をするため		人脈を作るため		周囲の人も使っているため		自分が他の人よりも優れていると感じられるため	
		該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定
全体	709	48.1%		48.5%		18.2%		39.8%		40.1%		59.0%		18.1%	
依存傾向者	65	83.1%	***	89.2%	***	52.3%	***	61.5%	***	78.5%	***	83.1%	***	49.2%	***
現在非依存者	644	44.6%		44.4%		14.8%		37.6%		36.2%		56.5%		14.9%	
男性	232	47.4%	n.s.	46.6%	n.s.	26.3%	***	44.8%	n.s.	46.6%	*	53.9%	n.s.	22.4%	*
女性	477	48.4%		49.5%		14.3%		37.3%		36.9%		61.4%		15.9%	
10代	227	45.4%	n.s.	46.3%	*	15.0%	n.s.	51.5%	***	49.3%	**	65.2%	**	16.7%	n.s.
20代	333	49.2%		53.5%		18.9%		35.1%		36.9%		59.8%		17.7%	
30代	149	49.7%		40.9%		21.5%		32.2%		32.9%		47.7%		20.8%	
		リアルな生活が充実していることを自慢するため		愚痴を言うため		悩みを相談するため		いいねなどの評価やコメントをもらうため		写真、動画などを簡単にシェアできるため		情報や知識を得るため		さみしい気持ちをやわらげるため	
		該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定
全体	709	21.7%		33.9%		32.7%		35.7%		55.1%		75.5%		35.4%	
依存傾向者	65	64.6%	***	63.1%	***	67.7%	***	72.3%	***	86.2%	***	89.2%	**	81.5%	***
現在非依存者	644	17.4%		30.9%		29.2%		32.0%		52.0%		74.1%		30.7%	
男性	232	22.0%	n.s.	34.9%	n.s.	37.9%	*	37.9%	n.s.	47.4%	**	69.0%	**	37.5%	n.s.
女性	477	21.6%		33.3%		30.2%		34.6%		58.9%		78.6%		34.4%	
10代	227	20.3%	n.s.	30.8%	n.s.	39.2%	*	37.9%	n.s.	55.1%	n.s.	77.1%	*	31.7%	n.s.
20代	333	23.7%		36.6%		31.2%		34.2%		57.4%		78.1%		39.0%	
30代	149	19.5%		32.2%		26.2%		35.6%		50.3%		67.1%		32.9%	
		現実で直面している、解決できない問題を忘れるため		日々の悩みや不安を忘れるため		ストレスや苦痛から逃れるため		気分転換のため		ひまつぶしのため					
		該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定				
全体	709	30.3%		38.2%		37.9%		71.7%		82.7%					
依存傾向者	65	75.4%	***	87.7%	***	87.7%	***	92.3%	***	90.8%	n.s.				
現在非依存者	644	25.8%		33.2%		32.9%		69.6%		81.8%					
男性	232	33.2%	n.s.	37.9%	n.s.	38.4%	n.s.	65.1%	**	75.4%	***				
女性	477	28.9%		38.4%		37.7%		74.8%		86.2%					
10代	227	32.2%	n.s.	38.8%	n.s.	37.4%	n.s.	70.5%	n.s.	86.3%	**				
20代	333	31.5%		39.3%		39.9%		73.6%		84.7%					
30代	149	24.8%		34.9%		34.2%		69.1%		72.5%					

1.5 SNS 利用による悪影響

表 1.5.1 は、SNS 利用による生活・健康面への影響を問う設問に関して、「よくあった」または「少しあった」に該当した率を示したものである²⁰。

表 1.5.1 SNS 利用の悪影響

	N	身体的健康を損ねて通院した		精神的健康を損ねて通院した		学業、家事、仕事の大事な役割や作業をおろそかにした		約束事に遅刻したりすっぽかしたりした		学業、家事、仕事での失敗を人に指摘された		親しい友人との交流が減った		家族との交流が減った	
		該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定
全体	709	7.5%		7.9%		28.3%		14.2%		11.0%		10.3%		13.8%	
依存傾向者	65	23.1%	***	23.1%	***	53.8%	***	29.2%	***	27.7%	***	26.2%	***	33.8%	***
現在非依存者	644	5.9%		6.4%		25.8%		12.7%		9.3%		8.7%		11.8%	
男性	232	15.5%	***	15.9%	***	28.4%	n.s.	21.1%	***	19.0%	***	18.5%	***	18.5%	*
女性	477	3.6%		4.0%		28.3%		10.9%		7.1%		6.3%		11.5%	
10代	227	7.9%	n.s.	7.9%	n.s.	40.1%	***	19.8%	**	12.8%	n.s.	9.3%	n.s.	21.1%	***
20代	333	5.4%		6.0%		22.8%		10.2%		9.0%		10.2%		9.9%	
30代	149	11.4%		12.1%		22.8%		14.8%		12.8%		12.1%		11.4%	
会社員等	237	8.9%	n.s.	11.0%	n.s.	19.8%	***	14.8%	*	13.1%	*	13.9%	n.s.	13.5%	*
パート・アルバイト	72	4.2%		4.2%		19.4%		6.9%		2.8%		5.6%		4.2%	
学生	308	8.1%		6.8%		39.6%		17.9%		12.7%		9.1%		17.2%	
専業主婦・無職等	92	4.3%		6.5%		19.6%		6.5%		6.5%		8.7%		10.9%	
	N	大切な人間関係に問題が生じた		多額のムダ使いをした		外出しなくなった		睡眠時間が減った		食事の時間や回数が減った		他の趣味が減った			
		該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定		
全体	709	12.7%		11.7%		17.5%		42.2%		12.7%		15.0%			
依存傾向者	65	33.8%	***	33.8%	***	47.7%	***	67.7%	***	36.9%	***	44.6%	***		
現在非依存者	644	10.6%		9.5%		14.4%		39.6%		10.2%		12.0%			
男性	232	19.8%	***	19.8%	***	20.3%	n.s.	40.1%	n.s.	19.0%	***	24.1%	***		
女性	477	9.2%		7.8%		16.1%		43.2%		9.6%		10.5%			
10代	227	13.2%	n.s.	11.0%	n.s.	21.6%	n.s.	55.9%	***	13.2%	n.s.	12.3%	n.s.		
20代	333	12.0%		10.8%		15.3%		37.5%		12.0%		14.4%			
30代	149	13.4%		14.8%		16.1%		31.5%		13.4%		20.1%			
会社員等	237	16.0%	n.s.	16.0%	*	18.6%	n.s.	36.3%	***	15.2%	*	17.7%	n.s.		
パート・アルバイト	72	6.9%		4.2%		8.3%		26.4%		5.6%		6.9%			
学生	308	12.3%		10.7%		20.1%		54.2%		14.3%		14.3%			
専業主婦・無職等	92	9.8%		9.8%		13.0%		29.3%		6.5%		16.3%			

※*** p<0.001, ** p<0.01, * p<0.05, n.s. 有意差なし

全体では「睡眠時間が減った」(42.2%)が最も該当率が高く、次いで「学業、家事、仕事の大事な役割や作業をおろそかにした」(28.3%)の該当率が高かった。依存傾向別では、全ての項目に関して、依存傾向者は現在非依存者よりも有意に該当率が高い結果となった。性別では、有意差の見られた全ての項目で男性の方が女性よりも該当率が高かった。年齢層別では、「学業、家事、仕事の大事な役割や作業をおろそかにした」(10代 40.1%、20代 22.8%、30代 22.8%)「睡眠時間が減った」(10代 55.9%、20代 37.5%、30代 31.5%)

²⁰ 4件法で回答を得たが、「よくあった」「少しあった」を1点、「あまりなかった」「まったくなかった」を0点とする変数に変換して分析を行った。

に関して 10 代の該当率が顕著に高かった。これらの項目は職業別でみると学生において顕著に高く（それぞれ 39.6%、54.2%）、「10 代学生」にみられる SNS 利用の悪影響だと考えられる。

1.6 SNS 利用と心理傾向

心理傾向に関する項目の中の対人生活満足度について、「あてはまる」または「ややあてはまる」に該当した率を示したのが表 1.6.1 である²¹。全体では、友人関係と家族関係の満足度がそれぞれ 7 割を超え、比較的高い該当率であった。依存傾向別では、友人関係・家族関係・日常生活・職場および学校のいずれにおいても、依存傾向者と現在非依存者に統計的な有意差は見られなかった。性別では、家族関係において女性(79.0%)が男性(72.0%)よりも満足度が高かった。年代別では、友人関係、家族関係、日常生活、職場・学校のすべてにおいて 10 代の満足度が最も高い傾向がみられた。職業別では、全項目で学生の満足度が最も高く、「10 代学生」において対人関係や生活への満足度が高いことが伺える。

表 1.6.1 SNS 利用と対人生活満足度

	N	友人関係に満足している		家族との関係に満足している		日常生活に満足している		職場や学校に満足している	
		該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定
全体	709	72.4%		76.7%		64.9%		55.9%	
依存傾向者	65	70.8%		69.2%		67.7%		61.5%	
現在非依存者	644	72.5%	n.s.	77.5%	n.s.	64.6%	n.s.	55.3%	n.s.
男性	232	67.7%		72.0%		62.9%		57.8%	
女性	477	74.6%	n.s.	79.0%	*	65.8%	n.s.	54.9%	n.s.
10代	227	83.3%		81.5%		71.8%		68.3%	
20代	333	68.8%	***	76.3%	*	62.8%	*	49.2%	***
30代	149	63.8%		70.5%		59.1%		51.7%	
会社員等	237	69.2%		73.8%		65.4%		51.9%	
パート・アルバイト	72	59.7%		66.7%		47.2%		43.1%	
学生	308	82.8%	***	83.1%	**	72.4%	***	69.5%	***
専業主婦・無職等	92	55.4%		70.7%		52.2%		30.4%	

※*** p<0.001, ** p<0.01, * p<0.05, n.s. 有意差なし

表 1.6.2 は、抑うつ・孤独感・社交性・ソーシャルサポート・被評価意識・対人依存欲求の各心理尺度に関して、それぞれの下位項目（各 4 項目）のポイントの合計（平均値）を示したものである。依存傾向別では、いずれの尺度においても依存傾向者は現在非依存者よりも有意にポイントが高かった。最もポイント差が大きかったのは対人依存欲求で、

²¹ 4 件法で回答を得たが、「あてはまる」「ややあてはまる」を 1 点、「あまりあてはまらない」「あてはまらない」を 0 点とする変数に変換して分析を行った。

現在非依存者が 9.7 ポイントであるのに対して、依存傾向者は 12.1 ポイントであった。本調査で使用した対人依存欲求尺度は、他者に情緒的な支えを求める「できることなら、いつも誰かと一緒にいたい」、「いつも誰かに見守ってもらいたい」等を下位項目として持っていることから、他者との情緒的なつながりと依存傾向との関連が伺える。性別では、男性は女性よりも孤独感が高く、ソーシャルサポートが低い傾向がみられた。年代別では、年齢層が高いほど孤独感が高く、年齢層が低いほど社交性・ソーシャルサポート・被評価意識・対人依存欲求が高かった。職業別では、学生において社交性・ソーシャルサポート・被評価意識・対人依存欲求が高かった。年齢層別の結果と併せると、「10 代学生」においては人付き合いを好み、対人関係に恵まれ、他者に依存する一方で、他者からの評価に気疲れしている心理傾向が推測できる。

表 1.6.2 SNS 利用と各種心理傾向（平均値）

	N	抑うつ		孤独感		社交性		ソーシャルサポート		被評価意識		対人依存欲求	
		平均値	検定	平均値	検定	平均値	検定	平均値	検定	平均値	検定	平均値	検定
全体	709	9.5		8.4		10.1		11.4		10.2		9.9	
依存傾向者	65	11.4	***	10.0	***	11.9	***	12.4	*	12.2	***	12.1	***
現在非依存者	644	9.4		8.2		9.9		11.3		10.0		9.7	
男性	232	9.3	n.s.	9.0	***	10.2	n.s.	10.7	***	10.1	n.s.	9.9	n.s.
女性	477	9.6		8.1		10.1		11.7		10.2		9.9	
10代	227	9.8	n.s.	8.0		10.6	**	12.0	**	10.8	**	10.6	***
20代	333	9.5		8.5	*	9.9		11.2		10.0		9.8	
30代	149	9.2		8.8		9.8		10.8		9.6		9.2	
会社員等	237	9.3	n.s.	8.7	n.s.	10.2	***	11.2	***	9.8	**	9.8	**
パート・アルバイト	72	9.5		8.6		8.7		10.2		9.6		9.2	
学生	308	9.6		8.1		10.7		12.0		10.7		10.4	
専業主婦・無職等	92	9.8		8.7		9.2		10.5		9.8		9.4	

※*** p<0.001, ** p<0.01, * p<0.05, n.s. 有意差なし

1.7 SNS 利用とインターネット依存教育

表 1.7.1 は、インターネット依存に関する教育・レクチャーを受けた経験の有無を示したものである。全体では、「受けたことがない」（50.2%）の該当率が最も高く、次いで「中学校で受けた」（31.6%）、「高校で受けた」（30.3%）と続いた。依存傾向別では、小学校での教育経験について、依存傾向者は非依存傾向者よりも該当率が高かった。性別では、すべての機関・相手における教育経験について、統計的な有意差はみられなかった。年代別では、年齢層が低いほど小学校・中学校・高校での教育経験があり、10 代の 59.9%が中学校で教育を受けていた。一方、年齢層が高いほど「受けたことがない」の該当率が高く、30 代の 86.6%はインターネット依存に関する教育の経験がないことが示された。

表 1.7.1 SNS 利用とインターネット依存教育

	N	小学校で受けた		中学校で受けた		高校で受けた		大学で受けた	
		該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定
全体	709	13.7%		31.6%		30.3%		6.2%	
依存傾向者	65	23.1%	*	33.8%	n.s.	30.8%	n.s.	9.2%	n.s.
現在非依存者	644	12.7%		31.4%		30.3%		5.9%	
男性	232	14.2%	n.s.	28.0%	n.s.	29.3%	n.s.	7.3%	n.s.
女性	477	13.4%		33.3%		30.8%		5.7%	
10代	227	26.4%	***	59.9%	***	52.4%	***	3.5%	n.s.
20代	333	11.1%		24.9%		27.0%		8.4%	
30代	149	0.0%		3.4%		4.0%		5.4%	
	N	会社で受けた		親から受けた		その他の機関・相手から受けた		受けたことはない	
		該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定
全体	709	1.0%		2.3%		2.0%		50.2%	
依存傾向者	65	1.5%	n.s.	3.1%	n.s.	3.1%	n.s.	46.2%	n.s.
現在非依存者	644	0.9%		2.2%		1.9%		50.6%	
男性	232	1.7%	n.s.	2.6%	n.s.	2.2%	n.s.	52.2%	n.s.
女性	477	0.6%		2.1%		1.9%		49.3%	
10代	227	0.0%	n.s.	2.6%	n.s.	1.3%	*	21.1%	***
20代	333	1.5%		3.0%		1.2%		53.8%	
30代	149	1.3%		0.0%		4.7%		86.6%	

※*** p<0.001, ** p<0.01, * p<0.05, n.s. 有意差なし

1.8 本章のまとめ

本章では、インターネット上のコンテンツの中で主に SNS を利用している対象者に関して、分析を行なった。依存傾向者率は全体 (N=709) の 9.2% で、依存傾向者においては SNS の長時間利用がみられた。また、対象者全体において LINE (93.7%)、Twitter (84.1%) の利用率が高い中で、Twitter、mixi、Google+ において依存傾向者の利用率が高かった。Twitter 利用の依存傾向者においては、ツイート数およびアカウント数が多く、複数アカウントを用いて頻繁にツイートする様子が伺える。

依存傾向者の SNS の利用目的としては、「気分転換」や他者を意識した「友人・知人の近況を知るため」の利用、また、「日々の悩みや不安を忘れるため」等の逃避的目的や「リアルな生活が充実していることを自慢するため」等の他者承認のための利用が多かった。

心理傾向については、依存傾向者は抑うつ・孤独感・社交性・ソーシャルサポート・被評価意識・対人依存欲求のいずれも高く、特に対人依存欲求に関して現在非依存者との差が大きかった。抑うつ・孤独感といったネガティブな心理傾向は気分転換や逃避目的の SNS 利用に、対人関係に恵まれ、他者と積極的に交わりつつも他者の目を意識する心理傾向は、他者に関する情報収集や他者承認目的の SNS 利用にそれぞれつながっていると考えられる。

SNS 利用の悪影響に関しては、何が一番の要因となっているのか、今後さらに詳細な分析を行なう必要があるだろう。

2. ネットゲーム依存傾向者の分析

本章においては、インターネットを平日 1 日に平均 2 時間以上使用する本調査対象者（N=2,994）の中で、特にインターネット上のコンテンツのうちネットゲームを最も長時間利用していると回答したサンプル（n=330）について分析を行う。本章の分析における「現在非依存者」には脱却者も含んでいる。

2.1 ネットゲーム依存傾向者率

性別、年齢層別、職業別、学歴別、世帯年収別の、ネットゲーム（ゲームアプリを含む）への依存傾向者率を表 2.1.1 に示す。全体の依存傾向者率は 10.9% であり、男性が 13.5%、女性が 6.5% で有意に男性の方が高かった。世代別には 10 代が 16.9% と最も高かったが、世代間で有意差は見られなかった。職業別では 10% 水準で学生が 17.0% と最も高かった。学歴別には中学・高校卒/在学が 12.6%、世帯年収別には 200 万円未満が 21.4% と最も高かったが、いずれも有意差は見られなかった。

表 2.1.1 ネットゲーム依存傾向者率

	現在依存傾向者率		
	該当率	検定	N
全体	10.9%	-	330
男性	13.5%	*	207
女性	6.5%		123
10代	16.9%	n.s.	77
20代	10.9%		129
30代	7.3%		124
会社員等	7.8%	†	128
パート・アルバイト	5.0%		40
学生	17.0%		100
専業主婦・無職等	11.3%		62
中学・高校卒/在学	12.6%	n.s.	151
高専・専門・短大卒/在学	4.3%		46
大学・大学院卒/在学	9.7%		124
200万円未満	21.4%	n.s.	28
200万円以上～400万円未満	4.7%		64
400万円以上～600万円未満	14.5%		55
600万円以上～800万円未満	9.7%		31
800万円以上～1,000万円未満	6.3%		16
1,000万円以上	13.3%		30

※ † p<.1, *p<.05, n. s. 有意性なし

表 2.1.2 に、ネットゲーム依存項目別に見た、該当者率を示す。全体の該当者率をみると、没頭を示す「ネットゲームのことばかり考えている時間がある／あった」、耐性傾向を示す「もっとネットゲームをしないと気がすまないと感じていることがある／あった」、逃避傾向を示す「わずらわしいことを考えるのが嫌で、ネットゲームをすることがある／あった」において、20%以上の比較的高い該当者率が見られた。一方で、問題を示す「ネットゲームばかりすることの影響について、人と言い争いをしたことがある／あった」、対立を示す「ネットゲームをしすぎることで、家族や友人、パートナーと、深刻ないさかいを起こしたことがある／あった」については、10%未満と比較的低い該当者率であった。

表 2.1.2 ネットゲーム依存項目該当率

		ネットゲームのことばかり考えている時間がある／あった		もっとネットゲームをしないと気がすまないと感じていることがある／あった		ネットゲームをしないと気分が落ち込むことがある／あった		他の人からネットゲームを少し控えるように言われても、やめられないことがある／あった			
	N	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定		
全体	330	36.4%	-	24.5%	-	13.6%	-	18.5%	-		
男性	207	38.6%	n.s.	23.7%	n.s.	13.5%	n.s.	21.7%	*		
女性	123	32.5%		26.0%		13.8%		13.0%			
10代	77	49.4%	*	36.4%	*	18.2%	n.s.	32.5%	**		
20代	129	35.7%		19.4%		15.5%		14.0%			
30代	124	29.0%		22.6%		8.9%		14.5%			
		わずらわしいことを考えるのが嫌で、ネットゲームをすることがある／あった		ネットゲームばかりすることの影響について、人と言い争いをしたことがある／あった		ネットゲームをしている時間を、人に知られないようにごまかしたことがある／あった		ネットゲームで満足しているため、ほかの趣味や活動への興味を失ったことがある／あった		ネットゲームをしすぎることで、家族や友人、パートナーと、深刻ないさかいを起こしたことがある／あった	
	N	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定
全体	330	26.4%	-	5.8%	-	12.4%	-	17.9%	-	5.2%	-
男性	207	27.5%	n.s.	7.2%	n.s.	13.5%	n.s.	18.8%	n.s.	6.8%	†
女性	123	24.4%		3.3%		10.6%		16.3%		2.4%	
10代	77	33.8%	n.s.	6.5%	n.s.	13.0%	n.s.	23.4%	n.s.	3.9%	n.s.
20代	129	26.4%		3.1%		14.7%		16.3%		6.2%	
30代	124	21.8%		8.1%		9.7%		16.1%		4.8%	

※ †p<.1, *p<.05, **p<.01, n.s. 有意性なし

2.2 ネットゲーム利用時間

平日1日の、仕事を除くプライベートな時間における、端末別のネットゲーム利用時間（全体平均）を表 2.2.1 に示す。端末別には家庭用据置ゲーム機での利用時間が 22.1 分、家庭用携帯ゲーム機での利用時間が 13.2 分、パソコンでの利用時間が 58.5 分、スマートフォンでの利用時間が 136.5 分であった。依存傾向者は 10%水準でスマートフォンでの利用時間が 171.7 分と高く、性別では男性が家庭用据置ゲーム機での利用時間が 26.3 分、パソコンでの利用時間が 73.5 分と有意に高かった（前者は 10%水準）。年齢層別には、スマ

ートフォンでの利用時間は低年齢であるほど長く、10代は 160.6 分であるのに対し、30代は 110.4 分であった。パソコンでの利用時間は 20代が最も長く、20代が 71.7 分、30代が 66.5 分であるのに対し、10代は 23.8 分であった。

表 2.2.1 端末別のネットゲーム利用時間（全体平均）

	N	家庭用据置ゲーム機		家庭用携帯ゲーム機		パソコン		スマートフォン	
		時間(分)	検定	時間(分)	検定	時間(分)	検定	時間(分)	検定
全体	330	22.1	-	13.2	-	58.5	-	136.5	-
男性	207	26.3	†	12.3	n.s.	73.5	**	133.2	n.s.
女性	123	15.0		14.6		33.3		142.0	
10代	77	32.3	†	20.8	†	23.8	*	160.6	**
20代	129	14.6		9.3		71.7		147.1	
30代	124	23.6		12.5		66.5		110.4	
依存傾向者	36	26.1	n.s.	20.1	n.s.	35.0	n.s.	171.7	†
現在非依存者	294	21.6		12.4		61.4		132.2	

※ † $p < .1$, * $p < .05$, ** $p < .01$, n.s. 有意性なし

平日 1 日に 1 分以上ネットゲームを利用する行為者平均について、端末別のネットゲーム利用時間を表 2.2.2 に示す。行為者平均においては、全体ではパソコンでの利用時間が 169.4 分と最も長く、依存傾向者においてはスマートフォンでの利用時間が 181.8 分と最も長かった。行為者数ではスマートフォンが 282 人（85.5%）と最も多く、次点のパソコンの 114 人（34.5%）の 2 倍以上の回答者が利用していた。

表 2.2.2 端末別のネットゲーム利用時間（行為者平均）

	家庭用据置ゲーム機			家庭用携帯ゲーム機			パソコン			スマートフォン		
	時間(分)	検定	N	時間(分)	検定	N	時間(分)	検定	N	時間(分)	検定	N
全体	92.3	-	79	67.0	-	65	169.4	-	114	159.7	-	282
男性	97.2	n.s.	56	63.8	n.s.	40	171.0	n.s.	89	163.1	n.s.	169
女性	80.4		23	72.0		25	164.0		25	154.6		113
10代	103.8	n.s.	24	72.8	n.s.	22	101.7	n.s.	18	169.5	n.s.	73
20代	81.8		23	60.1		20	192.6		48	167.9		113
30代	91.3		32	67.4		23	171.7		48	142.6		96
依存傾向者	94.1	n.s.	10	72.2	n.s.	10	78.8	*	16	181.8	n.s.	34
現在非依存者	92.0		69	66.0		55	184.2		98	156.7		248

※ * $p < .05$, n.s. 有意性なし、母数は各端末の利用者

2.3 ネットゲーム利用目的

ネットゲームを継続的に利用する理由・目的について、「あてはまる」または「ややあてはまる」に該当した率を表 2.3.1 に示す²²。

全体として、「ひまつぶしのため」が 82.4%、「気分転換のため」が 78.8%と高く、次いで「ゲーム中の絵や映像・音楽が好きだから」が 68.2%、「ゲームの世界観やストーリーに興味をひかれるから」が 67.3%と続いた。

依存傾向については「ひまつぶしのため」「気分転換のため」以外のほぼ全ての動機について依存傾向者は現在非依存者よりも該当者率が有意に高く、ネットゲーム利用のモチベーションの高さが伺える。「さみしい気持ちをやわらげるため」「ストレスや苦痛から逃れるため」といった逃避的項目においては、現在非依存者が 30～40%前後であるのに対し、依存傾向者は 70～80%前後と高い該当率となっており、逃避目的の利用と依存傾向との関連が示唆された。また、「うまく操作すると他の人から尊敬されてうれしいから」「ゲーム中で相手を打ち負かすことが楽しいから」といった項目においても、現在非依存者が 20～30%前後であるのに対し、依存傾向者が 60～70%前後となっており、自己承認的な目的の利用についても、依存傾向との強い関連性が示唆された。

性別では全ての項目において男性の方が高く、特に「ゲーム上の仲間とのコミュニケーションのため」「新たな友達や知り合いをつくるため」「友人と一緒にゲームで遊ぶのが楽しいから」といったゲームを通じたコミュニケーションや友人関係の構築に関する項目や、「うまく操作すると他の人から尊敬されてうれしいから」「ゲーム中で相手を打ち負かすことが楽しいから」といった自己承認的な項目などにおいて有意に男性が高かった。

年齢層別では、「うまく操作すると他の人から尊敬されてうれしいから」「ゲーム中で相手を打ち負かすことが楽しいから」といった自己承認的な項目、「ゲーム中の絵や映像・音楽が好きだから」「情報や知識を得るため」といった項目において低年齢であるほど有意に高かった。

²² 4 件法で回答を得たが、「あてはまる」「ややあてはまる」を 1 点、「あまりあてはまらない」「あてはまらない」を 0 点とする変数に変換して分析を行った。

表 2.3.1 ネットゲームの利用目的

		ゲーム上の仲間 とのコミュニ ケーションのた め			新たな友達や知 り合いをつくる ため			新たに追加され るコンテンツに ついていくため			現実とは違う世 界を楽しむこと ができるから			ゲームの世界 観やストー リーに興味を ひかれるから			うまく操作す ると他の人か ら尊敬されて うれしいから		
	N	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定		
全体	330	26.4%	-	20.9%	-	43.3%	-	63.6%	-	67.3%	-	25.5%	-						
男性	207	34.3%	***	29.5%	***	50.2%	**	67.6%	†	68.6%	n.s.	34.3%	***						
女性	123	13.0%		6.5%		31.7%		56.9%		65.0%		10.6%							
10代	77	33.8%	n.s.	22.1%	n.s.	45.5%		67.5%		71.4%		40.3%							
20代	129	24.8%	n.s.	22.5%	n.s.	45.0%	n.s.	65.1%	n.s.	69.8%	n.s.	23.3%	**						
30代	124	23.4%		18.5%		40.3%		59.7%		62.1%		18.5%							
依存傾向者	36	47.2%	**	44.4%	***	72.2%	***	86.1%	**	80.6%	†	72.2%	***						
現在非依存者	294	23.8%		18.0%		39.8%		60.9%		65.6%		19.7%							
		ゲーム中で相手 を打ち負かすこ とが楽しいから			ゲーム中の絵や 映像・音楽が好 きだから			ゲーム中の課題 を達成すること が嬉しいから			友人と一緒に ゲームで遊ぶの が楽しいから			情報や知識を 得るため			流行に乗り遅 れないため		
	N	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定		
全体	330	33.9%	-	68.2%	-	65.2%	-	41.8%	-	27.3%	-	20.9%	-						
男性	207	44.9%	***	72.0%	†	65.2%	n.s.	53.1%	***	35.7%	***	28.5%	***						
女性	123	15.4%		61.8%		65.0%		22.8%		13.0%		8.1%							
10代	77	55.8%	***	80.5%	*	68.8%	n.s.	50.6%	†	41.6%	**	26.0%	n.s.						
20代	129	27.1%	***	68.2%	*	64.3%	n.s.	43.4%	†	26.4%	**	20.2%	n.s.						
30代	124	27.4%		60.5%		63.7%		34.7%		19.4%		18.5%							
依存傾向者	36	63.9%	***	91.7%	**	86.1%	**	69.4%	***	61.1%	***	44.4%	***						
現在非依存者	294	30.3%		65.3%		62.6%		38.4%		23.1%		18.0%							
		さみしい気持ち をやわらげるた め			現実で直面して いる、解決でき ない問題を忘れ るため			日々の悩みや不 安を忘れるため			ストレスや苦痛 から逃れるため			気分転換のた め			ひまつぶしの ため		
	N	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定		
全体	330	31.8%	-	37.3%	-	45.8%	-	50.0%	-	78.8%	-	82.4%	-						
男性	207	36.7%	*	42.5%	*	50.2%	*	56.0%	**	81.6%	†	84.5%	n.s.						
女性	123	23.6%		28.5%		38.2%		39.8%		74.0%		78.9%							
10代	77	35.1%	n.s.	36.4%	n.s.	42.9%	n.s.	54.5%	n.s.	88.3%	†	84.4%	n.s.						
20代	129	31.8%	n.s.	34.9%	n.s.	46.5%	n.s.	47.3%	n.s.	76.7%	†	83.7%	n.s.						
30代	124	29.8%		40.3%		46.8%		50.0%		75.0%		79.8%							
依存傾向者	36	66.7%	***	66.7%	***	83.3%	***	86.1%	***	88.9%	n.s.	83.3%	n.s.						
現在非依存者	294	27.6%		33.7%		41.2%		45.6%		77.6%		82.3%							

※ †p<.1, *p<.05, **p<.01, ***p<.001, n. s. 有意性なし

2.4 ネットゲーム利用と心理傾向

対人生活満足度について、「あてはまる」または「ややあてはまる」に該当した率を表 2.4.1 に示す²³。依存傾向については、いずれの満足度においても依存傾向者と現在非依存者に有意差は見られなかった。年代別には、友人関係・日常生活・職場や学校については若年層ほど満足度が高い傾向であった。

表 2.4.1 ネットゲーム利用と対人生活満足

	N	友人関係に満足している		家族との関係に満足している		日常生活に満足している		職場や学校に満足している	
		該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定
全体	330	65.2%	-	70.6%	-	61.8%	-	44.2%	-
男性	207	68.6%	†	71.0%	n.s.	64.3%	n.s.	47.8%	†
女性	123	59.3%		69.9%		57.7%		38.2%	
10代	77	75.3%	*	68.8%	n.s.	74.0%	*	58.4%	**
20代	129	68.2%		76.7%		62.0%		46.5%	
30代	124	55.6%		65.3%		54.0%		33.1%	
依存傾向者	36	63.9%	n.s.	66.7%	n.s.	69.4%	n.s.	52.8%	n.s.
現在非依存者	294	65.3%		71.1%		60.9%		43.2%	

※ †p<.1, *p<.05, **p<.01, n.s. 有意性なし

また、対人生活満足度以外の 6 つの尺度について、各 4 項目を合算したポイントの平均値を表 2.4.2 に示す。依存傾向については、抑うつ・孤独感・社交性・対人依存欲求において依存傾向者が有意に高かった。特に、社交性において依存傾向者の方が高いという傾向については、ソーシャルゲーム²⁴やアプリゲーム²⁵に代表される、オンラインコミュニケーションがゲーム内容の一環として盛んに行われている近年のネットゲーム動向が反映された可能性がある。性別では、社交性については男性が有意に高く、ソーシャルサポート・被評価意識については女性が有意に高かった。年代別では、ソーシャルサポート・被評価意識（10水準）・対人依存欲求については若年層ほど高く、孤独感については高年層ほど高い傾向であった。

²³ 4 件法で回答を得たが、「あてはまる」「ややあてはまる」を 1 点、「あまりあてはまらない」「あてはまらない」を 0 点とする変数に変換して分析を行った。

²⁴ SNS と紐づいたブラウザベース（プレイに専用の機器やソフトが不要）のゲームで、短時間で気楽に遊べる内容が多く、コミュニケーション機能やフリーミアムといった特徴的な要素を備えていることが多い。

²⁵ 主に専用のアプリをスマートフォン上にダウンロードしてプレイする形態のゲームを指す。厳密には上記のソーシャルゲームの定義には当てはまらないが、基本プレイ無料、アイテム課金制、コミュニケーション機能など共通の特徴を備えたものが多いため、本稿ではソーシャルゲームとほぼ同義のものとして扱う。

表 2.4.2 ネットゲーム利用と各種心理傾向

	N	抑うつ		孤独感		社交性		ソーシャルサ ポート		被評価意識		対人依存欲求	
		平均値	検定	平均値	検定	平均値	検定	平均値	検定	平均値	検定	平均値	検定
全体	330	9.38	-	9.22	-	8.73	-	9.77	-	9.93	-	8.99	-
男性	207	9.24	n.s.	9.28	n.s.	9.07	**	9.32	**	9.66	*	9.04	n.s.
女性	123	9.62		9.11		8.15		10.51		10.39		8.91	
10代	77	9.16	n.s.	8.69	*	9.26	n.s.	10.34	*	10.47	†	9.68	*
20代	129	9.49		8.96		8.78		10.15		10.08		9.10	
30代	124	9.40		9.81		8.35		9.02		9.44		8.46	
依存傾向者	36	10.78	**	10.36	*	10.17	**	9.81	n.s.	10.83	n.s.	10.25	*
現在非依存者	294	9.21		9.08		8.55		9.76		9.82		8.84	

※ †p<.1, *p<.05, **p<.01, n. s. 有意性なし

2.5 ネットゲーム利用と好むゲーム要素

ネットゲームをする際に、よく利用している/楽しんでいる要素について各該当者率を表 2.5.1 に示す。

全体として、「基本プレイ無料要素」が 52.7%、「シングルプレイ要素」が 51.2%と高く、次いで「コレクション要素（アイテム収集、キャラクター収集など）」が 38.2%、「高度なストーリー要素」が 36.4%と続いた。

依存傾向については、「マルチプレイ要素（対戦）」「マルチプレイ要素（協力）」「課金要素（ガチャ）²⁶」「オンラインランキング要素（スコアランキングなど）」の 4 項目について、依存傾向者は現在非依存者よりも該当者率が有意に高かった。マルチプレイ要素やオンラインランキング要素など、ネットワーク上の他者との交流に関わる要素や、近年流行しているソーシャルゲーム・アプリゲームの多く搭載されているガチャ課金の要素について、依存傾向との強い関連性が示唆された。

性別では、「マルチプレイ要素（対戦）」「マルチプレイ要素（協力）」「オンラインコミュニケーション要素（チャット・メッセージなど）」といったネットワーク上の他者との交流に関わる要素や、「犯罪・暴力要素」「セクシュアルな要素」といった刺激的な要素については男性の方が有意に高く、「コレクション要素（アイテム収集、キャラクター収集など）」については女性の方が有意に高かった。

年齢層別では、「マルチプレイ要素（対戦）」「基本プレイ無料要素」において若年層であるほど有意に高かった。

²⁶ ソーシャルゲーム・アプリゲームに特徴的なアイテム課金制度の一つで、プレイヤーは無料もしくは有料の「ガチャ」を回すことでゲーム内のアイテム等を手に入れられるが、どのアイテム等を入手できるかは偶然に支配されているため、高額課金に繋がりがやすい傾向がある。

表 2.5.1 ネットゲーム利用と好むゲーム要素

		高度なストーリー要素		シングルプレイ要素		マルチプレイ要素（対戦）		マルチプレイ要素（協力）		基本プレイ無料要素		課金要素（ガチャ）	
	N	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定
全体	330	36.4%	-	51.2%	-	24.2%	-	26.4%	-	52.7%	-	13.0%	-
男性	207	38.2%	n.s.	54.1%	n.s.	32.4%	***	33.3%	***	52.2%	n.s.	15.0%	n.s.
女性	123	33.3%		46.3%		10.6%		14.6%		53.7%		9.8%	
10代	77	37.7%	n.s.	45.5%	n.s.	40.3%	***	32.5%	n.s.	64.9%	*	13.0%	†
20代	129	38.0%		51.9%		19.4%		24.0%		51.2%		17.8%	
30代	124	33.9%		54.0%		19.4%		25.0%		46.8%		8.1%	
依存傾向者	36	30.6%	n.s.	50.0%	n.s.	47.2%	***	44.4%	**	47.2%	n.s.	25.0%	*
現在非依存者	294	37.1%		51.4%		21.4%		24.1%		53.4%		11.6%	
		課金要素（非ガチャ）		コレクション要素（アイテム収集、キャラクター収集など）		オンラインコミュニケーション要素（チャット・メッセージなど）		オンラインランキング要素（スコアランキングなど）		VR（ヴァーチャル・リアリティ）要素		位置情報要素（ポケモンGOなど）	
	N	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定
全体	330	7.6%	-	38.2%	-	11.8%	-	10.0%	-	3.3%	-	4.8%	-
男性	207	6.3%	n.s.	32.4%	**	15.0%	*	11.1%	n.s.	3.4%	n.s.	6.3%	n.s.
女性	123	9.8%		48.0%		6.5%		8.1%		3.3%		2.4%	
10代	77	6.5%	n.s.	35.1%	†	18.2%	†	16.9%	†	2.6%	n.s.	3.9%	n.s.
20代	129	8.5%		45.7%		7.0%		7.8%		2.3%		4.7%	
30代	124	7.3%		32.3%		12.9%		8.1%		4.8%		5.6%	
依存傾向者	36	13.9%	n.s.	33.3%	n.s.	19.4%	n.s.	19.4%	*	2.8%	n.s.	0.0%	n.s.
現在非依存者	294	6.8%		38.8%		10.9%		8.8%		3.4%		5.4%	
		ギャンブル要素		犯罪・暴力要素		恋愛要素		セクシュアルな要素					
	N	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定				
全体	330	3.3%	-	3.9%	-	9.7%	-	5.8%	-				
男性	207	3.9%	n.s.	5.8%	*	9.2%	n.s.	8.7%	**				
女性	123	2.4%		0.8%		10.6%		0.8%					
10代	77	1.3%	n.s.	3.9%	n.s.	10.4%	n.s.	3.9%	n.s.				
20代	129	3.1%		4.7%		7.8%		7.0%					
30代	124	4.8%		3.2%		11.3%		5.6%					
依存傾向者	36	2.8%	n.s.	2.8%	n.s.	11.1%	n.s.	11.1%	n.s.				
現在非依存者	294	3.4%		4.1%		9.5%		5.1%					

※ †p<.1, *p<.05, **p<.01, ***p<.001, n.s. 有意性なし

2.6 ネットゲーム利用とインターネット依存教育

小学校、中学校、高校、大学、会社、親、その他の機関・相手において、インターネット依存問題に関する教育を受けたか、その経験の有無を表 2.6.1 に示す。

インターネット依存教育について、小学校で受けた率は 9.7%、中学校で受けた率は 20.3%、高校で受けた率は 20.6% であった。依存傾向者と現在非依存者において、いずれの機関においても有意差は見られなかった。年代別では 10 代の 28.6% が小学校で、46.8% が中学校で教育を受けているのに対し、30 代の 85.5% はインターネット依存教育を受けた経験がなかった。

表 2.6.1 ネットゲーム利用とインターネット依存教育

	N	小学校で受けた		中学校で受けた		高校で受けた		大学で受けた		会社で受けた		親から受けた		その他の機関・相手から受けた		受けたことはない	
		該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定	該当率	検定
全体	330	9.7%	-	20.3%	-	20.6%	-	4.8%	-	0.6%	-	2.4%	-	3.0%	-	62.4%	-
男性	207	10.6%	n.s.	21.3%	n.s.	22.2%	n.s.	4.8%	n.s.	0.0%	†	2.9%	n.s.	2.4%	n.s.	60.4%	n.s.
女性	123	8.1%	n.s.	18.7%	n.s.	17.9%	n.s.	4.9%	n.s.	1.6%	†	1.6%	n.s.	4.1%	n.s.	65.9%	n.s.
10代	77	28.6%	***	46.8%	***	39.0%	***	1.3%	n.s.	0.0%	n.s.	3.9%	†	2.6%	n.s.	33.8%	***
20代	129	7.0%	***	20.2%	***	24.0%	***	7.0%	n.s.	0.8%	n.s.	3.9%	†	3.9%	n.s.	57.4%	***
30代	124	0.8%	n.s.	4.0%	n.s.	5.6%	n.s.	4.8%	n.s.	0.8%	n.s.	0.0%	n.s.	2.4%	n.s.	85.5%	n.s.
依存傾向者	36	13.9%	n.s.	30.6%	n.s.	27.8%	n.s.	0.0%	n.s.	0.0%	n.s.	0.0%	n.s.	5.6%	n.s.	47.2%	n.s.
現在非依存者	294	9.2%	n.s.	19.0%	n.s.	19.7%	n.s.	5.4%	n.s.	0.7%	n.s.	2.7%	n.s.	2.7%	n.s.	64.3%	n.s.

※ † p<.1, *p<.05, ***p<.001, n. s. 有意性なし

2.7 本章のまとめ

本章では、ネットゲーム長時間利用者を対象として、主に端末別利用時間・ネットゲーム利用目的・心理傾向・好むゲーム要素とネットゲーム依存傾向の関連性を分析した。

利用目的については、逃避的・自己承認的な目的と依存傾向の関連性が見られ、心理傾向については、抑うつ・孤独感・社交性・対人依存欲求といった傾向と依存傾向の関連性が見られた。現実世界で問題やストレスに直面することで抑うつ的な心理傾向に陥り、その結果、現実から逃避するためにネットゲームに没入し依存していくという関係が想像できる。また、好むゲーム要素については、「マルチプレイ要素（対戦）」「オンラインランキング要素（スコアランキングなど）」といったネットゲーム独自のオンライン要素、そして社会問題にもなったガチャによる課金要素と依存傾向の関連性が見られた。端末別の利用時間・利用者数についてはスマートフォンが最も高く、従来はパソコン上でのネットゲーム依存が大きな問題となっていたが、現在ではむしろスマートフォンにおける長時間利用が依存度を高める主な要因となっていることが示唆された。

3. ネット動画依存傾向者の分析

本章においては、インターネットを一日 2 時間以上使用する本調査対象者（N=2,994）のうち、インターネット上のコンテンツのうちネット動画を主に利用すると回答したサンプル（n=981）について分析を行う。分析に際し、平均値の差の検定は t 検定（性別、依存カテゴリ別）および分散分析（年齢層別、職業別、学歴別、世帯年収別）を使用し、名義尺度間の差の検定はカイ二乗検定を使用し、有意差を示す記号の後にそれぞれ t 値、F 値、カイ二乗値を付記した。なお、DK・NA を除いた有効回答数で分析を行っているため、質問項目によって n 数は異なる場合がある。また、本章の分析における「現在非依存者」には脱却者も含んでいる。

3.1 ネット動画依存傾向者率

性別、年齢層別、職業別、学歴別、世帯年収別の、ネット動画（YouTube、dTV、Hulu など）への依存傾向者率を表 3.1.1 に示す。全体の依存傾向者率は 11.0%であり、男性が 11.0%、女性が 10.8%で性別間に有意差はなかった。世代別には 20 代が 13.3%、職業では会社員等が 12.8%と最も高かったが、いずれも有意差は見られなかった。学歴別には大学・大学院卒/在学が 13.9%、世帯年収別には 1,000 万円以上が 21.3%と最も高かった。

表 3.1.1 ネット動画依存傾向者率

	n	現在依存傾向あり	検定
全体	981	11.0%	
男性	637	11.1%	n.s.
女性	344	10.8%	
10代	251	9.6%	n.s.
20代	420	13.3%	
30代	310	9.0%	
会社員等	383	12.8%	n.s.
パート・アルバイト	113	8.0%	
学生	339	11.5%	
専業主婦・無職等	146	7.5%	
中学・高校卒/在学	397	10.1%	6.75
高専・専門・短大卒/在学	141	6.4%	
大学・大学院卒/在学	411	13.9%	
200万円未満	113	13.3%	13.05
200万円以上～400万円未満	162	6.8%	
400万円以上～600万円未満	160	10.6%	
600万円以上～800万円未満	102	12.7%	
800万円以上～1,000万円未満	77	18.2%	
1,000万円以上	75	21.3%	

* $p < 0.05$

表 3.1.2 に、ネット動画依存項目別に見た、該当者率を示す。全体の該当者率をみると、逃避傾向を示す「わずらわしいことを考えるのが嫌で、ネット動画を見ることがある／あった」、没頭を示す「ネット動画のことばかり考えている時間がある／あった」、耐性傾向を示す「もっとネット動画を見ないと気がすまないと感じていることがある／あった」において、20%以上の比較的高い該当者率が見られた。一方で、問題を示す「ネット動画ばかり見ることの影響について、人と言い争いをしたことがある／あった」、対立を示す「ネット動画を見すぎることで、家族や友人、パートナーと、深刻ないさかいを起こしたことがある／あった」については、10%未満と比較的低い該当者率であった。

表 3.1.2 ネット動画依存項目該当率

	n	ネット動画のことばかり考えている時間がある／あった	もっとネット動画を見ないと気がすまないと感じていることがある／あった	ネット動画を見ないと気分が落ち込むことがある／あった	他の人からネット動画を少し控えるように言われても、やめられないことがある／あった
全体	981	27.0%	24.6%	17.4%	13.3%
男性	637	25.3%	21.0%	16.3%	13.7%
女性	344	30.2%	31.1%	19.5%	12.5%
10代	251	27.9%	26.7%	20.7%	16.3%
20代	420	29.8%	27.1%	17.9%	13.3%
30代	310	22.6%	19.4%	14.2%	10.6%

	n	わずらわしいことを考えるのが嫌で、ネット動画を見ることがある／あった	ネット動画ばかり見ることに影響について、人と言い争いをしたことがある／あった	ネット動画に費やしている時間を、人に知られないようにごまかしたことがある／あった	ネット動画で満足しているため、ほかの趣味や活動への興味を失ったことがある／あった	ネット動画を見すぎることで、家族や友人、パートナーと、深刻ないさかいを起こしたことがある／あった
全体	981	28.6%	7.2%	10.9%	18.2%	8.6%
男性	637	26.8%	8.6%	10.7%	18.2%	9.6%
女性	344	32.0%	4.7%	11.3%	18.3%	6.7%
10代	251	25.9%	8.0%	11.6%	16.3%	7.6%
20代	420	33.6%	8.6%	11.7%	20.2%	10.2%
30代	310	24.2%	4.8%	9.4%	17.1%	7.1%

3.2 ネット動画利用時間

平日1日の、仕事を除くプライベートな時間における、端末の利用時間と、ネット動画の利用時間（全体平均）を表 3.2.1 に示す。端末別にはスマートフォン利用時間が 168.8 分、PC 利用時間が 136.6 分、ネット動画の利用時間は 150.6 分であった。依存傾向者はスマートフォン利用時間が 197.8 分と有意に高く、性別では女性はスマートフォン利用時間が 195.0 分、男性は PC 利用時間が 151.2 分と有意に高かった。年齢層別には、スマートフォンは低年齢であるほど利用時間が長く、10代は 227.2 分であるのに対し、30代は 106.4 分であった。PC は高年齢であるほど利用時間が長く、30代は 198.9 分であるのに対し、10代は 55.9 分であった。ネット動画の利用時間は 30代が最も短く、132.9 分であった。

平日1日の、ネット動画コンテンツの利用時間（全体平均・分）を表 3.2.2 に示す。ネット動画コンテンツの選択肢として、設問では、YouTube、dTV、ひかり TV、Hulu、U-NEXT、Amazon プライムビデオ、Netflix、Abema TV、ニコニコ動画、GYAO!、DAZN、DMM.com、Tver

を設けたが、ここでは、そのうち全体の利用時間が 10 分を超える YouTube、Amazon プライム、AbemaTV、ニコニコ動画のみを記載している。総じて、他の動画コンテンツの全体平均が 30 分を超えず、概ね 12 分以下であるのに対し、YouTube の利用時間が 124.5 分と圧倒的に長く、現状ではネット動画に関する分析は、YouTube の影響を大きく受けたものであると言える。YouTube の利用時間について、依存者は 152.7 分と現在非依存者に対して 32.7 分長く、世代別には 30 代が 99.6 分と短かった。

表 3.2.1 端末利用時間とネット動画の利用時間（全体平均・分）

	n	スマホ(分)	検定	PC(分)	検定	動画(分)	検定
全体	981	168.8		136.6		150.6	
依存傾向者	108	197.8	*	161.6		171.6	
現在非依存者	873	165.2	2.16	133.5	n.s.	148.0	n.s.
男性	637	154.6	***	151.2	***	150.8	
女性	344	195.0	-4.10	109.6	3.80	150.2	n.s.
10代	251	227.2		55.9		156.3	
20代	420	179.8	***	138.8	***	160.3	**
30代	310	106.4	53.31	198.9	58.38	132.9	6.23

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

表 3.2.2 コンテンツ別のネット動画利用時間（全体平均・分）

	n	YouTube (分)	検定	Amazon プライム (分)	検定	AbemaTV (分)	検定	ニコニコ動 画(分)	検定
全体	981	124.5		11.1		10.8		22.3	
依存傾向者	108	152.7	**	11.1		20.4		45.2	*
現在非依存者	873	121.0	3.03	11.1	n.s.	9.7	n.s.	19.5	2.18
男性	637	126.1		10.7		9.8		24.9	
女性	344	121.5	n.s.	11.8	n.s.	12.7	n.s.	17.5	n.s.
10代	251	140.8		6.1		10.5		14.7	
20代	420	133.1	***	10.8	**	10.1		27.5	*
30代	310	99.6	14.02	15.5	4.89	12.1	n.s.	21.3	3.30

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

それぞれのコンテンツを平日 1 日に 1 分以上利用する行為者平均について、ネット動画コンテンツの利用時間（分）を表 3.2.3 に示す。行為者平均においても YouTube の使用時間が最も長く、132.1 分であった。また、依存傾向者が現在非依存者に対して有意に長時間となっているコンテンツも YouTube のみであった。ここでの有意差はサンプル数の影響を大きく受けているため、YouTube のみが依存的コンテンツであるとは言えないが、YouTube の平日利用者数は $n=924$ と全体の 94% 占めており、現在のネット動画依存傾向者の情報行動の多くの部分を代表していると言えるだろう。なお、全体としては Netflix の 100.8 分、DAZN の 88.1 分が YouTube に次いで長時間となっており、最も短いものでも DMM.com の 55.6 分であった。

表 3.2.3 コンテンツ別のネット動画利用時間（行為者平均・分）

	YouTube	dTV	ひかりTV	Hulu	U-NEXT	Amazon プライム ビデオ	
全体	132.1	82.1	81.8	79.1	76.5	73.4	
n	924	54	28	72	39	148	
依存傾向者	155.6	54.6	89.0	70.8	98.7	60.0	
n	106	16	9	19	11	20	
現在非依存者	129.1	93.7	78.4	82.0	67.8	75.5	
n	818	38	19	53	28	128	
t検定	*	*	n. s.	n. s.	n. s.	n. s.	
	2.54	-2.40					
	Netflix	Abema TV	ニコニコ 動画	GYAO!	DAZN	DMM .com	Tver
全体	100.8	63.7	83.1	62.7	88.1	55.6	63.6
n	72	167	263	85	28	42	109
依存傾向者	79.1	81.7	128.4	73.7	84.6	62.0	80.3
n	16	27	38	19	10	14	15
現在非依存者	107.0	60.2	75.5	59.5	90.0	52.4	61.0
n	56	140	225	66	18	28	94
t検定	n. s.	n. s.	n. s.	n. s.	n. s.	n. s.	n. s.

* $p < 0.05$

3.3 ネット動画の利用目的

ネット動画を継続的に利用する理由・目的について、「あてはまる」または「ややあてはまる」に該当した率を表 3.3.1 に示す²⁷。

全体として、「ひまつぶしのため」が 84.2%、「気分転換のため」が 80.4%と高く、次いで「他のメディアと比べてコンテンツが面白いため」が 69.6%と高かった。依存傾向については、いずれも依存傾向者は現在非依存者に対して該当者率が有意に高く、ネット動画利用のモチベーションの高さが伺える。「さみしい気持ちをやわらげるため」「現実で直面している、解決できない問題を忘れるため」の逃避的項目においては、現在非依存者が 35%前後であるのに対し、依存傾向者は 80%超と高い該当率となっており、逃避目的の利用と依存傾向との関連を示すものである。「コメント機能等を通じて他のユーザーと一体感を得るため」「セクシャルな関心を満たすため」については、現在非依存者が 20%前後であるのに対し、依存傾向者が 60%以上となっており、コメント利用、性的な目的についても、依存傾向との強い関連性が示唆された。性別では、「好きなタレント・アーティストなどを見るため」（女性 63.7%、男性 51.3%）「ストレスや苦痛から逃れるため」（女性 62.8%、男性 52.3%）については女性が有意に高く、「セクシャルな関心を満たすため」については男性が 32.2%（女性 15.1%）と有意に高かった。

²⁷ 4 件法で回答を得たが、「あてはまる」「ややあてはまる」を 1 点、「あまりあてはまらない」「あてはまらない」を 0 点とする変数に変換して分析を行った。

表 3.3.1 ネット動画の利用目的

	n	有名人(タレントなど)の近況を知るため	他のメディアと比べてコンテンツが面白い	好きなタレント・アーティストなどを見るため	他の人のコメントを見るため	コメント機能等を通じて他のユーザーと一体感を得るため	セクシャルな関心を満たすため	家族、友人、知人との話題についていくため
全体	981	35.3%	69.6%	55.7%	32.8%	25.9%	26.2%	28.7%
依存傾向者	108	69.4%***	88.0%***	81.5%***	69.4%***	64.8%***	61.1%***	59.3%***
現在非依存者	873	31.0%62.08	67.4%19.30	52.5%32.79	28.3%73.81	21.1%95.82	21.9%76.51	25.0%55.17
男性	637	33.6%n.s.	69.2%n.s.	51.3%***	34.2%n.s.	27.3%n.s.	32.2%***	30.9%*
女性	344	38.4%	70.3%	63.7%13.76	30.2%	23.3%	15.1%33.65	24.7%4.22
10代	251	39.8%	72.1%	65.7%	33.9%	23.9%	19.5%	37.5%
20代	420	37.6%**	70.7%n.s.	56.9%***	33.8%n.s.	29.5%n.s.	29.5%*	29.3%***
30代	310	28.4%9.75	66.1%	45.8%22.79	30.6%	22.6%	27.1%8.32	21.0%18.50
会社員等	383	35.0%	67.1%	52.5%	33.3%	28.7%	31.3%	29.2%
パート・アルバイト	113	31.9%	70.8%	51.3%	34.5%	28.3%	23.9%	23.0%
学生	339	39.8%n.s.	72.9%n.s.	64.9%***	33.6%n.s.	25.7%n.s.	24.5%*	36.0%***
専業主婦・無職等	146	28.1%	67.8%	45.9%19.79	26.7%	17.1%	18.5%10.53	15.1%23.88
中学・高校卒/在学	397	37.5%	73.3%	61.5%	33.5%	25.4%	23.7%	30.7%
高専・専門・短大卒/在学	141	30.5%n.s.	65.2%n.s.	48.9%*	27.0%n.s.	25.5%	23.4%n.s.	27.0%n.s.
大学・大学院卒/在学	411	35.5%	69.6%	53.3%8.89	34.8%	27.3%	30.4%	27.3%
200万円未満	113	36.3%	74.3%	57.5%	33.6%	30.1%	27.4%	27.4%
200万円以上～400万円未満	162	28.4%	64.2%	51.9%	25.3%	21.6%	21.0%	22.2%
400万円以上～600万円未満	160	38.1%	71.3%	55.0%	32.5%	28.1%	26.9%	28.7%
600万円以上～800万円未満	102	33.3%	69.6%	57.8%	44.1%	33.3%	36.3%	30.4%
800万円以上～1,000万円未満	77	49.4%*	75.3%n.s.	61.0%n.s.	40.3%*	26.0%	37.7%*	40.3%n.s.
1,000万円以上	75	40.0%11.11	62.7%	52.0%	37.3%11.97	36.0%	38.7%14.16	33.3%
		情報や知識を得るため	さみしい気持ちをやわらげるため	現実で直面している、解決できない問題を忘れるため	日々の悩みや不安を忘れるため	ストレスや苦痛から逃れるため	気分転換のため	ひまつぶしのため
全体	981	60.2%	43.6%	40.0%	51.8%	56.0%	80.4%	84.2%
依存傾向者	108	78.7%***	85.2%***	81.5%***	86.1%***	87.0%***	95.4%***	96.3%***
現在非依存者	873	58.0%17.27	38.5%85.22	34.8%87.21	47.5%57.28	52.1%47.55	78.6%17.21	82.7%13.35
男性	637	62.0%n.s.	42.7%n.s.	38.3%n.s.	50.5%n.s.	52.3%***	79.3%n.s.	83.4%n.s.
女性	344	57.0%	45.3%	43.0%	54.1%	62.8%10.02	82.6%	85.8%
10代	251	63.3%	49.0%	45.4%	58.6%	64.1%	80.5%	88.0%
20代	420	62.4%n.s.	45.7%**	42.6%***	53.8%***	59.3%***	82.1%n.s.	84.5%n.s.
30代	310	54.8%	36.5%10.18	31.9%12.68	43.5%13.74	44.8%24.26	78.1%	80.6%
会社員等	383	60.8%	43.3%	41.3%	51.2%	53.0%	79.1%	79.6%
パート・アルバイト	113	51.3%	43.4%	42.5%	53.1%	59.3%	85.8%	86.7%
学生	339	65.2%*	46.6%n.s.	42.5%*	54.6%n.s.	62.2%*	81.7%n.s.	88.5%*
専業主婦・無職等	146	54.1%9.57	37.7%	28.8%9.09	45.9%	46.6%12.51	76.7%	84.2%11.25
中学・高校卒/在学	397	61.5%	45.1%	43.3%	54.4%	58.4%	80.9%	86.9%
高専・専門・短大卒/在学	141	51.8%*	38.3%n.s.	31.9%n.s.	42.6%	51.8%	78.7%	82.3%n.s.
大学・大学院卒/在学	411	63.5%6.16	43.6%	39.7%	52.3%	54.7%	81.3%	83.0%
200万円未満	113	57.5%	46.9%	45.1%	52.2%	59.3%	80.5%	89.4%
200万円以上～400万円未満	162	53.1%	42.6%	35.8%	49.4%	50.6%	82.1%	77.8%
400万円以上～600万円未満	160	58.1%	43.8%	42.5%	51.9%	55.0%	87.5%	86.3%
600万円以上～800万円未満	102	73.5%	40.2%	45.1%	52.9%	60.8%	71.6%	83.3%
800万円以上～1,000万円未満	77	66.2%*	49.4%n.s.	44.2%n.s.	61.0%	58.4%	85.7%*	87.0%n.s.
1,000万円以上	75	62.7%12.98	37.3%	36.0%	45.3%	45.3%	76.0%12.87	84.0%

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

3.4 ネット動画利用による悪影響

ネット動画利用による影響として、「よくあった」または「少しあった」に該当した率を表 3.4.1 に示す²⁸。

表 3.4.1 ネット動画利用の悪影響

	n	身体的健康 を損ねて通 院した	精神的健康 を損ねて通 院した	学業、家事、 仕事の大事 な役割や作 業をおろそ かにした	約束事に遅 刻したりすっ ぽかしたりし た	学業、家事、 仕事での失 敗を人に指 摘された	親しい友人と の交流が減 った
全体	981	13.5%	12.5%	30.2%	16.0%	14.8%	17.4%
依存傾向者	108	46.3% ***	44.4% ***	67.6% ***	49.1% ***	52.8% ***	54.6% ***
現在非依存者	873	9.4% 112.40	8.6% 112.66	25.5% 80.65	11.9% 98.73	10.1% 139.10	12.8% 116.68
男性	637	15.9% ***	14.4% *	27.8% *	17.0% n.s.	16.5% *	19.0% n.s.
女性	344	9.0% 8.99	9.0% 6.01	34.6% 4.91	14.2% 4.18	11.6% 4.18	14.5% 4.18
10代	251	10.8%	11.2%	44.6%	17.5%	18.3%	14.7%
20代	420	16.0% n.s.	13.6% n.s.	28.6% ***	17.6% n.s.	15.0% n.s.	20.2% n.s.
30代	310	12.3%	12.3%	20.6% 38.74	12.6%	11.6%	15.8%
会社員等	383	18.5%	17.0%	26.6%	18.3%	16.2%	22.2%
パート・アルバイト	113	9.7%	14.2%	18.6%	12.4%	15.0%	15.0%
学生	339	11.8% **	10.6% ***	41.6% ***	17.4% n.s.	17.1% *	15.6% **
専業主婦・無職等	146	6.8% 16.11	4.1% 17.73	21.9% 35.19	9.6%	7.5% 8.66	11.0% 11.49
中学・高校卒/在学	397	10.6%	10.6%	33.2%	15.1%	15.9%	15.1%
高専・専門・短大卒/在学	141	14.9% n.s.	12.8% n.s.	23.4% n.s.	12.1% n.s.	11.3% n.s.	19.1% n.s.
大学・大学院卒/在学	411	16.3%	14.8%	30.2%	18.2%	15.6%	20.0%
200万円未満	113	10.6%	8.8%	23.9%	13.3%	11.5%	13.3%
200万円以上～400万円未満	162	11.1%	9.9%	21.6%	13.6%	9.9%	15.4%
400万円以上～600万円未満	160	16.3%	12.5%	31.9%	16.9%	14.4%	19.4%
600万円以上～800万円未満	102	15.7%	18.6%	34.3%	15.7%	14.7%	27.5%
800万円以上～1,000万円未満	77	27.3% *	29.9% ***	37.7% *	31.2% *	27.3% **	20.8% n.s.
1,000万円以上	75	22.7% 15.12	21.3% 24.11	34.7% 11.57	22.7% 14.71	22.7% 16.78	16.0%
全体	981	20.8%	14.2%	14.5%	36.1%	43.1%	17.2%
依存傾向者	108	58.3% ***	53.7% ***	53.7% ***	74.1% ***	74.1% ***	57.4% ***
現在非依存者	873	16.2% 103.83	9.3% 155.97	9.6% 150.86	31.4% 75.94	39.3% 47.41	12.3% 137.40
男性	637	21.7% n.s.	15.4% n.s.	16.0% n.s.	35.8% n.s.	42.1% n.s.	18.1% n.s.
女性	344	19.2%	11.9%	11.6%	36.6%	45.1%	15.7%
10代	251	22.7%	12.4%	11.6%	36.3%	53.0%	16.3%
20代	420	22.6% n.s.	17.9% *	17.6% n.s.	37.4% n.s.	41.9% ***	20.2% n.s.
30代	310	16.8%	10.6% 8.55	12.6%	34.2%	36.8% 15.31	13.9%
会社員等	383	23.2%	17.8%	19.1%	38.4%	42.6%	19.6%
パート・アルバイト	113	21.2%	11.5%	13.3%	36.3%	34.5%	17.7%
学生	339	20.6% n.s.	13.6% *	12.7% ***	36.3% n.s.	51.3% ***	17.7% n.s.
専業主婦・無職等	146	14.4%	8.2% 9.06	7.5% 13.2	29.5%	32.2% 19.88	9.6%
中学・高校卒/在学	397	21.7%	12.1%	13.9%	36.3%	46.3%	18.1%
高専・専門・短大卒/在学	141	17.0% n.s.	14.2% n.s.	12.1% n.s.	34.8% n.s.	41.8% n.s.	13.5% n.s.
大学・大学院卒/在学	411	21.9%	16.8%	16.1%	37.5%	41.4%	17.8%
200万円未満	113	15.0%	12.4%	15.0%	38.9%	41.6%	14.2%
200万円以上～400万円未満	162	17.9%	9.3%	8.0%	34.6%	42.0%	14.8%
400万円以上～600万円未満	160	18.8%	14.4%	16.9%	38.8%	44.4%	18.8%
600万円以上～800万円未満	102	29.4%	20.6%	18.6%	39.2%	39.2%	21.6%
800万円以上～1,000万円未満	77	31.2% **	24.7% **	24.1% **	40.3% n.s.	53.2% n.s.	23.4% n.s.
1,000万円以上	75	32.0% 16.92	24.0% 16.4	25.3% 16.92	37.3%	46.7%	22.7%
全体	981	20.8%	14.2%	14.5%	36.1%	43.1%	17.2%
依存傾向者	108	58.3% ***	53.7% ***	53.7% ***	74.1% ***	74.1% ***	57.4% ***
現在非依存者	873	16.2% 103.83	9.3% 155.97	9.6% 150.86	31.4% 75.94	39.3% 47.41	12.3% 137.40
男性	637	21.7% n.s.	15.4% n.s.	16.0% n.s.	35.8% n.s.	42.1% n.s.	18.1% n.s.
女性	344	19.2%	11.9%	11.6%	36.6%	45.1%	15.7%
10代	251	22.7%	12.4%	11.6%	36.3%	53.0%	16.3%
20代	420	22.6% n.s.	17.9% *	17.6% n.s.	37.4% n.s.	41.9% ***	20.2% n.s.
30代	310	16.8%	10.6% 8.55	12.6%	34.2%	36.8% 15.31	13.9%
会社員等	383	23.2%	17.8%	19.1%	38.4%	42.6%	19.6%
パート・アルバイト	113	21.2%	11.5%	13.3%	36.3%	34.5%	17.7%
学生	339	20.6% n.s.	13.6% *	12.7% ***	36.3% n.s.	51.3% ***	17.7% n.s.
専業主婦・無職等	146	14.4%	8.2% 9.06	7.5% 13.2	29.5%	32.2% 19.88	9.6%
中学・高校卒/在学	397	21.7%	12.1%	13.9%	36.3%	46.3%	18.1%
高専・専門・短大卒/在学	141	17.0% n.s.	14.2% n.s.	12.1% n.s.	34.8% n.s.	41.8% n.s.	13.5% n.s.
大学・大学院卒/在学	411	21.9%	16.8%	16.1%	37.5%	41.4%	17.8%
200万円未満	113	15.0%	12.4%	15.0%	38.9%	41.6%	14.2%
200万円以上～400万円未満	162	17.9%	9.3%	8.0%	34.6%	42.0%	14.8%
400万円以上～600万円未満	160	18.8%	14.4%	16.9%	38.8%	44.4%	18.8%
600万円以上～800万円未満	102	29.4%	20.6%	18.6%	39.2%	39.2%	21.6%
800万円以上～1,000万円未満	77	31.2% **	24.7% **	24.1% **	40.3% n.s.	53.2% n.s.	23.4% n.s.
1,000万円以上	75	32.0% 16.92	24.0% 16.4	25.3% 16.92	37.3%	46.7%	22.7%

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

²⁸ 4件法で回答を得たが、「よくあった」「少しあった」を1点、「あまりなかった」「まったくなかった」を0点とする変数に変換して分析を行った。

全体として該当者率が高かったのは、「睡眠時間が減った」の 43.1%、「外出しなくなった」の 36.1%、「学業、家事、仕事の大事な役割や作業をおろそかにした」の 30.2%であった。すべての項目において依存傾向者は有意に該当率が高く、現在非依存者との差はいずれも顕著であった。性別では、「身体的健康を損ねて通院した」(男性 15.9%、女性 9.0%)、「学業、家事、仕事での失敗を人に指摘された」(男性 16.5%、女性 11.6%)は男性が有意に高く、「学業、家事、仕事の大事な役割や作業をおろそかにした」(女性 34.6%、男性 27.8%)は女性が有意に高かった。年齢層別では、「学業、家事、仕事の大事な役割や作業をおろそかにした」「睡眠時間が減った」について、それぞれ 10 代が 44.6%、53.0%と高かった。これらは職業別に見た際に学生において顕著に高く(それぞれ 41.6%、51.3%)、特に学生における問題であることが伺える。職業別には「親しい友人との交流が減った」について、会社員等が 22.2%と高かった。世帯年収別には、800 万円以上の世帯において、「身体的健康を損ねて通院した」「精神的健康を損ねて通院した」「学業、家事、仕事の大事な役割や作業をおろそかにした」「約束事に遅刻したりすっぽかしたりした」「学業、家事、仕事での失敗を人に指摘された」「家族との交流が減った」「大切な人間関係に問題が生じた」「多額のムダ使いをした」の該当者率が高い傾向にあった。

3.5 ネット動画利用と心理傾向

対人生活満足度について、「あてはまる」または「ややあてはまる」に該当した率を表 3.5.1 に示す²⁹。依存傾向については、いずれの満足度においても、依存傾向者が有意に高かった。年代別には、若年層ほど満足度が高い傾向であった。職業別には学生が有意に高く、世帯年収別には 800 万円以上～1000 万円未満が最も高かった。

²⁹ 4 件法で回答を得たが、「あてはまる」「ややあてはまる」を 1 点、「あまりあてはまらない」「あてはまらない」を 0 点とする変数に変換して分析を行った。

表 3.5.1 ネット動画利用と対人生活満足

	n	友人関係に満足している 検定	家族との関係に満足している 検定	日常生活に満足している 検定	職場や学校に満足している 検定
全体	981	65.5%	69.4%	56.8%	48.8%
依存傾向者	108	76.9% **	78.7% *	66.7% *	70.4% ***
現在非依存者	873	64.1% 6.87	68.3% 4.93	55.6% 4.84	46.2% 22.54
男性	637	64.8% n.s.	69.7% n.s.	55.7% n.s.	49.0% n.s.
女性	344	66.9%	68.9%	58.7%	48.5%
10代	251	75.7%	77.7%	70.5%	62.9%
20代	420	66.7% ***	68.6% ***	53.3% ***	45.5% ***
30代	310	55.8% 24.71	63.9% 12.72	50.3% 26.60	41.9% 27.81
会社員等	383	62.7%	67.4%	53.8%	46.5%
パート・アルバイト	113	61.9%	65.5%	43.4%	40.7%
学生	339	76.4% ***	78.2% ***	70.2% ***	63.1% ***
専業主婦・無職等	146	50.7% 34.02	57.5% 23.53	43.8% 44.56	28.1% 56.72
中学・高校卒/在学	397	65.5%	67.3%	57.2%	48.9%
高専・専門・短大卒/在学	141	67.4% n.s.	68.8% n.s.	55.3% n.s.	47.5% n.s.
大学・大学院卒/在学	411	65.9%	71.5%	58.4%	50.9%
200万円未満	113	54.0%	56.6%	46.0%	40.7%
200万円以上～400万円未満	162	57.4%	66.0%	43.8%	35.2%
400万円以上～600万円未満	160	69.4%	73.8%	61.3%	47.5%
600万円以上～800万円未満	102	66.7%	71.6%	63.7%	52.9%
800万円以上～1,000万円未満	77	84.4% ***	79.2% *	74.0% ***	70.1% ***
1,000万円以上	75	74.7% 27.54	70.7% 14.61	66.7% 32.06	54.7% 30.50

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

表 3.5.2 ネット動画利用と各種心理傾向（平均値）

	n	抑うつ 検定	孤独感 検定	社交性 検定	ソーシャルサポート 検定	被評価意識 検定	対人依存欲求 検定
全体	981	9.52	9.20	9.41	10.26	9.83	9.34
依存傾向者	108	11.59 ***	10.42 ***	11.20 ***	12.07 ***	11.96 ***	11.75 ***
現在非依存者	873	9.26 8.30	9.05 4.96	9.19 6.48	10.03 5.79	9.57 7.37	9.04 8.26
男性	637	9.27 ***	9.39 **	9.35 **	9.78 ***	9.54 ***	9.10 **
女性	344	9.99 -3.61	8.86 2.90	9.53 n.s.	11.15 -5.94	10.39 -3.94	9.78 -3.94
10代	251	9.66	8.70	9.86	11.09	10.32	10.01
20代	420	9.70 *	9.30 **	9.60 ***	10.22 ***	9.96 ***	9.49 ***
30代	310	9.16 3.64	9.49 6.26	8.78 9.98	9.63 12.20	9.27 7.87	8.60 n.s.
会社員等	383	9.35	9.42	9.57	10.15	9.75	9.28
パート・アルバイト	113	9.94	9.42	8.38	9.58	9.59	8.79
学生	339	9.37 *	8.60 ***	10.07 ***	11.10 ***	10.19 ***	9.92 ***
専業主婦・無職等	146	10.00 3.01	9.88 9.78	8.25 17.00	9.10 13.84	9.42 n.s.	8.57 7.29
中学・高校卒/在学	397	9.79	9.31	9.23	10.19	9.87	9.41
高専・専門・短大卒/在学	141	9.23 *	9.42	8.80 ***	9.93	9.47	9.02
大学・大学院卒/在学	411	9.36 3.14	9.11 n.s.	9.88 8.21	10.53 n.s.	9.94 n.s.	9.41 n.s.
200万円未満	113	9.96	9.94	8.42	9.10	9.81	8.58
200万円以上～400万円未満	162	9.40	9.33	9.09	9.87	9.47	9.11
400万円以上～600万円未満	160	9.77	9.17	9.96	10.79	10.19	9.84
600万円以上～800万円未満	102	9.27	9.17	9.99	10.88	10.12	9.65
800万円以上～1,000万円未満	77	9.14	8.90	10.36 ***	11.13 ***	9.83 ***	9.83 *
1,000万円以上	75	8.97 n.s.	8.95 n.s.	9.72 5.80	10.91 6.03	9.96 n.s.	9.92 2.92

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$

3.6 ネット動画利用と依存関連教育

小学校、中学校、高校、大学、会社、親、その他の機関・相手において、インターネット依存問題に関する教育を受けたか、その経験の有無を表 3.6.1 に示す。

インターネット依存教育について、小学校で受けた率は 10.2%、中学校で受けた率は 21.4%、高校で受けた率は 19.7%であった。ネット動画依存者と現在非依存者との間には、小学校、中学校、高校において有意差は見られなかった。年代別では 10 代の 24.7%が小学校で、54.2%が中学校で教育を受けているのに対し、30 代の 87.7%はインターネット依存教育を受けた経験がなかった。10 代と 30 代では大きく状況が変わっており、インターネット依存教育が初等中等教育の場に浸透してきたことを示す結果といえるが、ネット動画依存傾向に関しては、効果が出ているとは言えない。むしろ、依存者の中には依存教育を受けた経験がある者が多いが、これは、依存傾向にある場合や依存問題が生じる危険が高まった際に、親、先生などからの指導や、自ら相談する形で教育を受ける機会が生じるためと考えられる。いずれにせよ、より有効な依存教育とはどのようなものか、依存教育の質について検討することが今後の課題となるだろう。

表 3.6.1 ネット動画利用とインターネット依存教育

	n	小学校で受けた	中学校で受けた	高校で受けた	大学で受けた	会社で受けた	親から受けた	その他の機関・相手から受けた	受けたことはない
全体	981	10.20%	21.40%	19.70%	4.30%	1.30%	3.10%	2.50%	61.60%
依存傾向者	108	12.0%	28.7%	25.0%	14.8%	5.6%	8.3%	2.8%	41.7%
現在非依存者	873	10.0%	20.5%	19.0%	3.0%	0.8%	2.4%	2.5%	64.0%
検定		n.s.	n.s.	n.s.	*** 32.86	*** 16.61	** 11.39	n.s.	*** 20.32
男性	637	10.0%	20.1%	17.7%	3.9%	1.6%	3.1%	2.7%	64.7%
女性	344	10.5%	23.8%	23.3%	4.9%	0.9%	2.9%	2.3%	55.8%
検定		n.s.	n.s.	* 4.30	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	** 7.42
10代	251	24.7%	54.2%	41.0%	2.4%	0.4%	6.0%	1.2%	27.1%
20代	420	8.3%	15.0%	18.3%	5.7%	1.4%	2.6%	3.3%	62.9%
30代	310	1.0%	3.5%	4.2%	3.9%	1.9%	1.3%	2.6%	87.7%
検定		*** 88.12	*** 229.29	*** 119.97	n.s.	n.s.	** 10.75	n.s.	*** 216.14

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

3.7 本章のまとめ

本研究におけるネット動画依存傾向者率は 11.0%であったが、インターネットを自宅で平日 2 時間以上使用しているサンプルのうち、ネット動画を最も使用していると回答した者の集計であることを考慮すると、妥当な割合であると言える。

単身者と考えられる 200 万円未満を除き、世帯年収が高いほどネット動画の依存者率が高くなることについては、ネット動画には有料のサービスが多いこと、職責の重さによるストレス、共働きであることによる一人で過ごす時間の長さなどが要因の一つとして考え

られる。これは、世帯年収 800 万円以上の世帯において、「身体的健康を損ねて通院した」「精神的健康を損ねて通院した」「家族との交流が減った」などのネット動画利用の悪影響の経験率が高い傾向にあったことから裏付けられる。

社交性とソーシャルサポート、対人生活満足度の高さといった、ポジティブな心理傾向と、ネット動画依存傾向との関連については、ネット動画への依存が、話題のために動画を見る、話題になっている動画を見るなど、ある程度の人間関係を基礎にしている可能性を示唆している。また、依存傾向者のうち、職業では会社員等が、年代では 20 代が最も大きな割合を占めていたことが、この結果と関連しているものと思われるため、依存傾向との直接的な関連については、更に詳細な分析を行う必要がある。依存傾向と対人生活満足度の高さとの関連のみを見れば、動画コンテンツは、日々の楽しみを提供する効果を、依存傾向者に対してより提供している可能性がある。ただし、抑うつや孤独感との関連、各種悪影響との関連から、実生活における問題につながる側面に留意しなければならない。

4. 全体的な依存傾向者・脱却者の特徴と脱却する契機

4.1 愛好するネットサービスと依存・脱却類型

問4では依存に関わる9項目の質問を設け、選択肢の一つ「2. 最近ではあてはまらないが、最も利用していた時期にはあてはまった」を9項目中5つ以上選択した人を「依存脱却者」と名付けた。一方、既述してきたように「1. 最近あてはまる」を9項目中5つ以上選択した人は「依存傾向者」とした。それ以外の人を「非依存」である。なお、「依存傾向者」を本章では「脱却者」と区別するため「現在依存傾向者」と呼ぶ。

「非依存」「現在依存傾向者」「依存脱却者」（本章ではこの3つの分類を「依存・脱却3類型」と呼ぶ）の分布は表4.1.1のとおりである。この調査で「現在依存傾向者」は9.2%であったが、そもそも分析母数(調査対象者)が、10代から30代までのネット長時間利用者(2時間以上)であることに留意する必要がある。ちなみに総務省情報通信政策研究所と橋元研究室の共同研究による全国調査「情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査」の2017年度結果(総務省サイト上のほか『情報通信白書』にも記載)によれば、ネット依存率は10代20.1%、20代7.4%、30代4.2%である。

表 4.1.1 依存・脱却3類型分布

	N	%
非依存	2,337	78.1
現在依存傾向者	274	9.2
依存脱却者	383	12.8
計	2,994	100.0

この調査では問3で「あなたが最近、いちばん長時間利用しているもの（ネット上のサービス）」を5つの選択肢から一つ選ばせ、その選択によって依存のタイプをふり分けしている。その結果をあらためて表4.1.2に示す。表4.1.3は行列を変換したものである。

表 4.1.2 最も長く利用するネットサービスごとにみた依存・脱却3類型の分布(単位:%)

	非依存	現在依存傾向者	依存脱却者	計	N
ネット動画	76.4	11.0	12.6	100.0	981
SNS	75.9	9.2	15.0	100.0	709
ネットゲーム	71.8	10.9	17.3	100.0	330
閲覧系	84.0	6.6	9.4	100.0	806
その他	81.0	7.1	11.9	100.0	168

χ^2 値 32.67 p<.001

数値が太字は残差分析の結果5%水準(両側検定)で「有意に高い」、赤字は「有意に低い」ことを示す。

表 4.1.3 表 4.1.2 の行列変換形 (単位: %)

	ネット動画	SNS	ネットゲーム	閲覧系	その他	計
非依存	32.1	23.0	10.1	29.0	5.8	100.0
現在依存傾向者	39.4	23.7	13.1	19.3	4.4	100.0
依存脱却者	32.4	27.7	14.9	19.8	5.2	100.0

表 4.1.2 に見られるとおり、本調査の結果でネット動画愛好者において「現在依存傾向者」が多い。またネットゲームと SNS の愛好者において「依存脱却者」が多く、閲覧系で少ない。これが意味することは、ネットゲームや SNS 愛好者には、「非依存」が少なく、むしろ依存に陥りやすい傾向にあり、その中で脱却する人の比率も多いということであり、必ずしもネットゲームや SNS 愛好者が依存から脱却しやすい、ということではない。

この調査で析出された現在依存傾向者全体を 100%とした場合(表 4.1.3)、ネット動画の愛好者に依存者が多く「依存脱却者」全体を 100%とした場合にも、ネット動画の愛好者に脱却者が多い。つまり、10 代—30 代のネット長時間利用者の中でネット依存に陥る人には、比率としてはネット動画愛好者が多い。(一方、よく問題になっている「ネットゲーム依存」に関しては、絶対数として「動画依存」などよりも全体に占める数は少ない)。

なお、本調査がオンライン調査でもともと標本母集団に偏りがあり、その中でもネット利用時間の長い対象者を抽出しており、依存タイプも独自の方法で分類しているため、愛好するネットサービスのタイプごとの依存者、脱却者の割合は、日本人の一般的な傾向を反映するものではない。

4.2 依存・脱却 3 類型ごとの属性別傾向

表 4.2.1 は男性女性別に依存・脱却 3 類型の分布を見たものである。表に示される通り、女性は非依存が多く、現在依存傾向者および依存脱却者の比率が低い。

表 4.2.1 性別に見た依存・脱却 3 類型の分布 (単位: %)

性別	依存・脱却3類型			N
	非依存	現在依存傾向者	依存脱却者	
男性	75.5	10.1	14.4	1495
女性	80.6	8.2	11.2	1499
		χ^2 値 11.3		p<.01

数値が太字は残差分析の結果 5%水準(両側検定)で「有意に高い」、赤字は「有意に低い」ことを示す。

表 4.2.2 は年齢層別に依存・脱却 3 類型の分布を見たものである。表に示される通り、年齢が若いほど、非依存の比率が低く、一方で現在依存傾向者・依存脱却者の比率が高い。

表 4.2.3 は職業別に依存・脱却 3 類型の分布を見たものである。表に示される通り、学

生は非依存が少なく、現在依存傾向者および依存脱却者の比率が高い。専業主婦・無職等は非依存が多く、依存脱却者の比率が低い。

表 4.2.2 年齢層別に見た依存・脱却3タイプの分布(単位:%)

年齢層	依存・脱却3タイプ			
	非依存	現在依存傾向者	依存脱却者	N
10代	73.8	10.0	16.2	598
20代	77.5	10.5	12.0	1197
30代	80.7	7.3	11.9	1199
χ^2 値 16.7				p<.01

数値が太字は残差分析の結果5%水準(両側検定)で「有意に高い」、赤字は「有意に低い」ことを示す。

表 4.2.3 職業別に見た依存・脱却3タイプの分布(単位:%)

職業	依存・脱却3タイプ			
	非依存	現在依存傾向者	依存脱却者	N
会社員等	76.8	9.7	13.5	1177
パート・アルバイト	81.2	6.1	12.7	394
学生	74.8	11.0	14.2	824
専業主婦・無職等	83.0	7.5	9.5	599
χ^2 値 19.9				p<.01

χ^2 値 19.9 p<.01

数値が太字は残差分析の結果5%水準(両側検定)で「有意に高い」、赤字は「有意に低い」ことを示す。

表 4.2.4 は世帯年収別に見た依存・脱却3タイプの分布を見たものである。表に示される通り、800 万円以上 1000 万未満の層で非依存が少なく、現在依存傾向者および依存脱却者の比率が高い。一方、200 万円以上 400 万円未満の層で現在依存傾向者および依存脱却者の比率が低い。

表 4.2.4 年収別に見た依存・脱却3タイプの分布(単位:%)

収入	依存・脱却3タイプ			
	非依存	現在依存傾向者	依存脱却者	N
200万円未満	74.6	12.0	13.4	283
200～400万円未満	82.8	7.1	10.1	534
400～600万円未満	79.9	8.6	11.6	536
600～800万円未満	77.2	7.3	15.5	342
800～1000万円未満	67.4	14.9	17.7	215
1000万円以上	72.4	15.9	11.7	239
χ^2 値 39.0				p<.001

数値が太字は残差分析の結果5%水準(両側検定)で「有意に高い」、赤字は「有意に低い」ことを示す。

表 4.2.5 は、現在依存／それ以外を目的変数とし、年齢、性別(男性ダミー)、学歴、年収を目的変数としてロジスティック回帰分析をした結果である。この分析によれば、**現在依存に関わるデモグラフィック要因では、年齢と収入が有意であり、年齢が若いほど、また年収が多いほど依存傾向者になる比率が高かった**。クロス集計でも年収が高いほど、現在依存傾向者の比率が高い傾向が見られたが、この調査では、「世帯年収」で収入を測定しており、そのことが結果に影響している可能性がある（たとえば若年であるが親の収入が高い等）。

表 4.2.5 現在依存／それ以外を目的変数とするロジスティック回帰分析

変数	回帰係数	Wald χ^2 値	Pr>ChiSq	標準化回帰係数	オッズ比
切片	-1.4172	15.8396	<.0001		
年齢	-0.0502	18.871	<.0001	 -0.1829	0.93
性別	0.1914	1.6894	0.1937	 0.0528	0.907
学歴	0.0391	0.2057	0.6502	 0.0194	0.878
収入	0.128	7.365	0.0067	 0.1067	1.036
N=2130 Wald χ^2 値: 29.23 Pr<.0001					

また、表 4.2.6 は、依存脱却／それ以外を目的変数とし、年齢、性別(男性ダミー)、学歴、年収を目的変数としてロジスティック回帰分析をした結果である。この分析によれば、**依存脱却に関わるデモグラフィック要因では、性別だけが有意であり、男性の方が女性より依存脱却者になる比率が高かった**。

もちろん、この結果は、必ずしも男性が依存から脱却しやすい、ということを意味するものではなく、もとより男性の方が依存傾向に陥りやすいということを前提としている。

表 4.2.6 脱却／それ以外を目的変数とするロジスティック回帰分析

変数	回帰係数	Wald χ^2 値	Pr>ChiSq	標準化回帰係数	オッズ比
切片	-2.07	-2.07	<.0001		
年齢	-0.00817	-0.00817	0.4192	 -0.0298	0.972
性別	0.4702	0.4702	0.0004	 0.1296	1.234
学歴	-0.0496	-0.0496	0.5145	 -0.0246	0.82
収入	0.0712	0.0712	0.0999	 0.0594	0.986
N=2130 Wald χ^2 値: 16.25 Pr: 0.003					

4.3 心理傾向、各種満足度と依存・脱却3類型

表 4.3.1 は依存・脱却3類型ごとに各種心理傾向（心理変数については 0.6 参照）を比較したものである。

表に見られる通り、抑うつ、孤独感、社交性、被評価意識、対人依存欲求のいずれも有

意に非依存者が最も低く、逆に現在依存傾向者が最も高くなっており、依存脱却者は両者の中間の値を示している。

表 4.3.1 依存・脱却3類型ごとに見た各種心理傾向

	抑うつ	孤独感	社交性	ソーシャルサポート	被評価意識	対人依存欲求
非依存	9.1 c	8.8 c	8.9 c	10.1 b	9.4 c	8.8 c
現在依存傾向者	11.4 a	10.5 a	10.7 a	11.3 a	11.8 a	11.2 a
依存脱却者	10.2 b	9.8 b	10.0 b	10.4 b	10.6 b	10.2 b
F値	98.6	55.6	58.2	15.3	83.6	96.0
有意水準	***	***	***	***	***	***

検定結果は一元分散分析の結果(列で比較)。数値下段の記号は Tukey の多重範囲検定結果で、同符号間では危険率 5%未満で有意差がないことを示す。***: p<.001

表 4.3.2 は依存・脱却3類型ごとに各種満足度(問7の項目1～4)を比較したものである。

表に見られる通り、友人関係満足、家族関係満足度、日常生活満足度はいずれも依存脱却者において最も比率が低い。むしろ現在依存傾向者においてそれぞれの比率(満足度)が比較的高い(この結果について執筆者は理由が不明)。

表 4.3.2 依存・脱却3類型ごとに見た各種満足度(単位:%=満足している人の比率)

	友人関係満足	家族関係満足	日常生活満足	職場・学校満足
非依存	64.4	70.4	57.6	45.2
現在依存傾向者	66.8	69.0	61.7	58.8
依存脱却者	59.3	60.8	55.4	49.4
χ^2 値と有意水準	4.80ns	13.92**	2.65ns	19.00***

検定はそれぞれのクロス集計表(列)で満足している人とそうでない人(2値)の χ^2 検定。太字は残差分析の結果5%水準(両側検定)で「有意に高い」、赤字は「有意に低い」ことを示す。

ns: no significant, **:p<.01,***:p<0.001

4.4 脱却に向けての対策

4.4.1 ネット依存教育の受講経験

表 4.4.1 は小学校等で、ネット依存に関する教育を受けた率を示したものである。それぞれの数値は「受けた率」であるが、黒字・赤字は各行で「受けた人」と「受けていない人」のクロス集計 χ^2 検定残差分析結果(有意に多いが黒字、有意に少ないが赤字)である。

表に示される通り、非依存者においてほとんどの項目で受けた人が有意に少ない。一方、「現在依存傾向者」がすべての項目で受講経験者の比率が高く、依存脱却者も現在傾向者とはほぼ同様の比率であった。つまり、依存予防教育を受けなかった方が依存になりにくいという結果が示されている。

表 4.4.1 依存・脱却3類型ごとに見たネット依存教育の経験（単位：%=受けた人の比率）

	非依存	現在依存傾向	依存脱却者	全体
小学校で受けた	7.3	13.1	12.5	8.5
中学校で受けた	17.3	26.3	24.8	19.1
高校で受けた	18.0	24.5	20.0	18.8
大学で受けた	3.6	8.8	5.7	4.4
会社で受けた	0.6	2.6	2.4	1.0
親から受けた	1.7	4.0	3.4	2.1
その他の機関・相手から受けた	2.8	3.3	1.8	2.7
受けたことはない	69.2	50.7	56.1	65.8

黒字・赤字はそれぞれのクロス集計(行)の残差分析で有意差のあったもの(黒字は多い、赤字は少ない)。

4.4.2 依存脱却者がネット利用の軽減のために行ったこと

表 4.4.2 ネット利用を軽減させるためにしていること(1) (脱却者のみ。単位：%)

友人や家族と対面で話す	32.9
目を閉じて休む	27.7
音楽やラジオを聞く	20.9
テレビやビデオ、DVDなどを見る	17.8
歌う(カラオケ、鼻歌など)	15.1
読書する(小説、文学、マンガ、雑誌など)	15.1
屋外で運動をする(散歩、スポーツなど)	14.9
屋内で体操をする(ストレッチ、ヨガなど)	14.4
飲食する(アルコールを除く)	12.5
ネット動画を見る	12.0
友人や家族とネットで会話する	11.2
ゲームをする	11.2
ネットで情報収集する(ニュース、SNS、ブログ、まとめサイトなど)	10.7
シャワーを浴びる	10.4
絵を書く	7.3
SNSやブログに投稿する	6.0
お酒を飲む	5.7
タバコを吸う	2.9
上記にあてはまるものはない	28.7

依存脱却者に対し、問 9-3 ではネットの利用を軽減するために実施したことを質問した。表 4.4.2 はその質問で「あてはまる」と答えた率を降順で並び替えたものである。

最も多かったのが友人や家族と対面で話す(32.9%) であり、次いで「目を閉じて休む(27.7%)」「音楽やラジオを聞く(20.9%)」と続く。なお、この質問で「ネット動画を見る」「ネットで会話する」「SNS やブログに投稿する」等、ネット利用に関する項目があるの

は、実際には質問の際、ネットゲーム愛好者には「ネットゲームの利用を軽減させるために」SNS 愛好者には「SNS 利用を軽減させるために」のような個別の聞き方をしており、回答者が、最も愛好するネット利用以外のネット関連項目に「あてはまる」と答えた場合があるためである。

問 9-4 も問 9-3 と同じ質問で依存脱却者のみが答えたものであるが、レジャー関連の項目を集めた。表 4.4.3 は前表同様「あてはまる」と答えた人の比率を降順に示したものである。

表 4.4.3 ネット利用を軽減させるためにしていること(2：レジャー活動)(脱却者のみ。

単位：%)

ショッピングに出かける	32.4
外食する	30.8
映画館に出かける	17.0
ドライブする	16.7
旅行へ行く	13.6
動物園、博物館、アートギャラリーなどに出かける	12.8
コンサート、演劇、芸能の観覧へ行く	10.7
スポーツを見に行く	10.2
アウトドアのレジャー活動をする	6.5
園芸を楽しむ	5.2
賭け事、勝負事をする(宝くじ、競馬、パチンコ、麻雀など)	3.9
クラブやディスコに行く	2.1
上記にあてはまるものはない	34.5

この中で最も多かったのが「ショッピングに出かける(32.4%)」であり、以下「外食する(30.8%)」「映画館に出かける(17.0%)」が続く。

表 4.4.2、表 4.4.3 に挙げた行動が実際にネット利用を軽減し、依存からの脱却に寄与したかどうかはわからないが、調査からは、ともかく一時依存状態に陥った者が、「友人や家族と対面で話す」「目を閉じて休む」「ショッピングに出かける」「外食する」などの行動でネット利用を軽減しようとしたことが示されている。

4.4.3 ネット利用を抑えるために自分が行ったり家族がしたりしたことで役立ったこと

問 10 では、ネット利用を抑えるために行ったことについて「して役立った」「したが役立たなかった」「しなかった」の 3 択で質問した。

表 4.4.4 はそのうち、「して役立った」と答えた人の比率を依存・脱却 3 類型ごとに示したものである(依存脱却者の回答比率の高いものから降順に並べた)。

表 4.4.4 ネット利用を控えるためにして役立ったこと（単位:%、「して役立った」と答えた人の率）

	非依存	現在依存傾向	依存脱却者	χ^2 値	
運動した	11.3	27.0	19.1	62.2	***
ほかの趣味で時間を費やした	12.2	24.8	17.8	36.9	***
積極的に外出した	9.1	22.6	14.6	51.8	***
夜は利用しないなど、時間帯に制限をもうけた	7.0	24.5	12.8	94.1	***
新たな環境に身を置いた	4.8	19.3	12.3	98.0	***
新しい友人関係を作った	4.5	16.4	11.8	78.1	***
利用時間に制限をもうけた	6.3	17.5	11.0	48.0	***
寝室で利用しないなど、利用場所に制限をもうけた	4.7	18.6	10.2	84.7	***
新たな生活目標を探した	4.6	19.7	9.7	96.4	***
ネットの過度な利用の悪影響について学んだ	3.7	17.2	9.4	95.2	***
利用料金に制限をもうけた	8.4	24.5	9.1	70.4	***
家族や友人と約束した	4.0	20.4	8.6	120.0	***
ネットの利用時間を記録した	2.1	16.8	8.1	145.6	***
家族や友人に協力を求めた	2.7	15.3	7.8	100.6	***
専門家（医師やカウンセラー）に相談した	1.8	18.6	5.5	195.5	***

検定はそれぞれのクロス集計表(行)で「して役に立った」人とそうでない人(2 値)の χ^2 検定。太字は残差分析の結果 5%水準(両側検定)で「有意に高い」、赤字は「有意に低い」ことを示す。***:p<0.001

依存・脱却 3 類型で比較すれば、すべての項目で「非依存」の回答比率が最も低い。これはそもそも「非依存者」においてネット利用を控える必要性が低く、表中のような行動をした人の比率が低いためである。一方、3 類型を比較すると、現在依存傾向者において、すべての項目で「役立った」と答えた比率が最も高い。やはりネット利用を控えなければいけないという意識が高いせいか、表中のような行動を実施した比率が高く、「役立った」と感じた人も多かったということであろう。とはいえ、努力はしたものの、彼らは現在において依存傾向を有しているから、その努力は、少なくとも調査時点では十全に効果があったわけではないということである。

依存脱却者では、「運動した(19.1%)」「ほかの趣味で時間を費やした(17.8%)」などの項目において「して役立った」比率が高かった。

表 4.4.5 ネット利用を控えるためにあったこと（単位:%、「あって役立った」と答えた人の率）

	非依存	現在依存傾向	依存脱却者	χ^2 値	
家族があなたの利用料金に制限をもうけた	3.0	17.9	10.7	134.1	***
家族があなたの生活環境を変えた	1.6	13.5	9.4	136.8	***
家族があなたの利用時間に制限をもうけた	3.0	22.3	9.1	182.7	***
家族に注意を受けた	3.5	18.6	9.1	116.0	***
反省させられるような話を聞いた	1.8	16.8	8.6	168.3	***
家族があなたを医療機関に連れて行った	1.2	15.0	8.4	176.0	***
家族にネット環境を取り上げられた	1.6	17.5	7.8	184.8	***

検定はそれぞれのクロス集計表(行)で「あって役に立った」人とそうでない人(2 値)の χ^2 検定。太字は残差分析の結果 5%水準(両側検定)で「有意に高い」、赤字は「有意に低い」ことを示す。***:p<0.001

問 11 は家族等からの働きかけについて「ネットの利用を控えるためにあったこと」について「あって役立った」「あったが役立たなかった」「なかった」の 3 択で質問した。

表 4.4.5 はそのうち、「あって役立った」と答えた人の比率を依存・脱却 3 類型ごとに示したものである（依存脱却者の回答比率の高いものから降順に並べた）。

前表の結果同様、「非依存者」はそもそもそのようなことがなかった人が多く、役立ったという比率も少ない。3 類型ではすべての項目で「現在依存傾向者」において「あって役立った」と答えた人の比率が高い。依存状態にあるからこそ、家族等からの働きかけが実際にあったという比率が高いわけだが、その結果役立ったという人の比率も高い。とはいえ、現時点で依存傾向が見られるわけであるから、先の調査結果同様、周りの人の努力は、少なくとも調査時点では十全に効果が出ているわけではないということである。

依存脱却者では、「あって役立った」という回答比率が最も高かったのは「家族があなたの利用料金に制限を設けた(10.7%)」であり、「家族があなたの生活環境を変えた(9.4%)」「家族があなたの利用時間に制限を設けた(9.1%)」がそれに続いている。

4.4.4 利用状況の変化の背景

問 12 では現在依存傾向者と依存脱却者に対し「ネットの利用状況が変化した背景に次のようなことがあった」かを「あてはまる／あてはまらない」の 2 択で質問した。

表 4.4.6 は「あてはまる」と答えた人の比率を示したものである（依存脱却者において回答比率の高いものから降順に並べた）。

表 4.4.6 利用状況の変化の背景（単位：％。現在依存傾向者、依存脱却者のみ）

	現在依存	依存脱却者	χ^2 値	
一人で過ごす時間が大きく増えた（自分の部屋ができた、一人暮らしなど）	68.9	44.5	32.1	***
仕事や学業の環境が変わった（進学、就職、転職等）	45.4	34.3	6.9	**
人間関係がとて良くなった	31.1	30.7	0.1	ns
家庭の環境が変わった（引っ越し、出産など）	39.8	30.0	5.6	*
深刻な問題や大きなストレスが生じた、または悪化した	45.0	26.5	20.0	***
一人で過ごす時間が大きく減った（結婚など）	27.9	24.7	0.7	ns
金銭的な状況が大きく悪化した	34.3	24.7	5.8	*
深刻な問題や大きなストレスが解消した	32.7	24.4	4.5	*
金銭的な状況が大きく好転した	28.3	23.7	1.5	ns
人間関係がとて悪くなった	27.9	21.2	3.2	ns

検定はそれぞれのクロス集計表(行)で満足している人とそうでない人(2 値)の χ^2 検定。太字は残差分析の結果 5%水準(両側検定)で「有意に高い」、赤字は「有意に低い」ことを示す。
ns : no significant, *: $p < 0.05$, *: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$, ***: $p < 0.001$

調査の設計意図としては「現在依存傾向者」は「ネット利用が増加した背景」、「依存脱却者」は「ネット利用が減少した背景」を考慮しており、質問では「現在依存傾向者」には「ネット利用が増えた背景には」、「脱却者」には「ネット利用が減った背景には」という

文言を付加している。

「現在依存傾向者」では「一人で過ごす時間が大きく増えた(68.9%)」が最も多く、「仕事や学業の環境が変わった(45.4%)」「深刻な問題や大きなストレスが生じた(45.0%)」がそれに続いている。

「依存脱却者」では「一人で過ごす時間が大きく増えた(44.5%)」が最も多く、「仕事や学業の環境が変わった(34.3%)」「人間関係が良くなった(30.7%)」「家庭の環境が変わった(30.0%)」がそれに続いている。

つまり、脱却には、生活環境や仕事・学業環境の変化、人間関係の改善が寄与するという結果が示された。

インターネット長時間使用者に関する調査 単純集計(N=2994)

F1-1, 1-2：性別・年齢(N=2,994、単位：人)

	男性	女性	合計
15～19 歳	298	300	598
20～24 歳	298	300	598
25～29 歳	299	300	599
30～34 歳	300	300	600
35～39 歳	300	299	599
合計	1495	1499	2994

F1-3 都道府県(N=2,994、単位：人)

北海道	139 (4.6%)	近畿地方	547 (18.3%)
東北地方	159 (5.3%)	中国地方	154 (5.1%)
関東地方	1236 (41.3%)	四国地方	73 (2.4%)
中部地方	438 (14.6%)	九州地方	248 (8.3%)

F2 あなたの現在の職業を、次の中から一つ選んでお答えください。(N=2,994、単位：人)

1. 会社員	863 (28.8%)
2. 会社役員・社長	11 (0.4%)
3. 公務員・団体職員	65 (2.2%)
4. 専門家(医師・弁護士・会計士など)	33 (1.1%)
5. 自営業	68 (2.3%)
6. 自由業(フリーランス)	67 (2.2%)
7. 派遣社員	70 (2.3%)
8. パート・アルバイト	394 (13.2%)
9. 学生	824 (27.5%)
10. 専業主婦・主夫	271 (9.1%)
11. 無職	294 (9.8%)
12. その他	34 (1.1%)

SQ1 あなたはふだんご自宅で、ネットをどの程度利用しますか。平日1日の平均的な利用時間について、あてはまるものを選択してください。(N=2,994、単位：人)

1. 利用しない	0
2. 1分以上、30分未満	0
3. 30分以上、1時間未満	0
4. 1時間以上、2時間未満	0
5. 2時間以上、3時間未満	1047 (35.0%)
6. 3時間以上、4時間未満	731 (24.4%)
7. 4時間以上、5時間未満	358 (12.0%)
8. 5時間以上	858 (28.7%)

問1 あなたはふだん、仕事を除くプライベートな時間に、ネットをどの程度利用しますか。

1日の平均的な利用時間を、次のそれぞれの機器について、お答えください。利用していない場合は「0」を記入してください。(N=2,994)

※ネットの利用には、メールなどのメッセージのやりとりも ^{みく}含みます。

	1日の平均 利用時間(分)	行為者 平均(分)	行為者 数(人)
(1) パソコンで(タブレット端末を除く)	119.3	182.7	1956
(2) スマートフォンで	170.4	191.0	2672
(3) 従来型携帯電話で(スマートフォン以前の型の携帯電話。PHSを含む。スマートフォンは除く)	3.2	68.6	141
(4) タブレット端末で(iPad など)	20.4	97.6	624
(5) 家庭用ゲーム機で(Nintendo Switch、ニンテンドーDS、プレイステーション4 など)	13.1	89.6	439

問2 あなたはふだん、仕事を除くプライベートな時間に、ネットを通じて次のサービスをどの程度利用しますか。1日の平均的な利用時間についてお答えください。利用していない場合は「0」を記入してください。(N=2,994)

	1日の平均 利用時間(分)	行為者 平均(分)	行為者 数(人)
(1) ネット動画を見る (YouTube、dTV、Huluなど)	83.9	98.1	2559
(2) SNS を利用する (LINE、Twitter、Facebook、Instagramなど)	67.0	77.1	2600
(3) ネットゲームを利用する (ゲームアプリを含む)	46.6	90.1	1550
(4) ネット上の閲覧系コンテンツを見る (ニュースサイト、ブログ、まとめサイト、ショッピングサイト、電子コミックなど)	73.6	91.2	2417

問3 ネットを通じて提供される次のサービスのうち、あなたが最近、いちばん長時間利用しているものを、1つ選択してください。(N=2,994、単位：人)

① ネット動画(YouTube、dTV、Huluなど)	981 (32.8%)
② SNS (LINE、Twitter、Facebook、Instagramなど)	709 (23.7%)
③ ネットゲーム (ゲームアプリを含む)	330 (11.0%)
④ ネット上の閲覧系コンテンツ (ニュースサイト、ブログ、まとめサイト、ショッピングサイト、電子コミックなど)	806 (26.9%)
⑤ その他のサービス	168 (5.6%)

問4 本文参照

問5 本文参照

問6 本文参照

問 7. 最近のあなたには、次^{つぎ}のことがあてはまりますか。それぞれについて、あなたの考^{かんが}えにもっとも近^{ちか}いものをお答えください。(N=2,994、単位：%)

	とてもあ てはまる	ややあて はまる	あまりあ てはまら ない	まったく あてはま らない
1. 友人関係に満足している	23.8	40.1	23.8	12.3
2. 家族との関係に満足している	27.7	41.3	20.5	10.5
3. 日常生活に満足している	19.1	38.6	27.3	15.0
4. 職場や学校に満足している	14.6	32.4	29.1	23.9
5. 気分が沈んでゆううつになることがよくある	18.8	32.0	30.3	18.9
6. 泣いたり、泣きたくなくなったりすることがよくある	12.5	24.2	30.5	32.8
7. 落ち着かず、じっとしていられないことがよくある	10.3	24.9	33.2	31.6
8. 自分の人生は充実している	12.2	33.8	31.1	22.9
9. 私は、まわりの人たちとうまくいっている	12.6	43.3	29.4	14.7
10. 私をよく知っている人はだれもない	13.5	25.9	37.8	22.9
11. 私には知人がいるが、気心の知れた人はいない	12.0	26.3	36.1	25.6
12. 私には、頼りにできる人がだれもない	10.8	20.6	36.9	31.7
13. 人と一緒にいるのが好きだ	14.5	33.8	34.2	17.6
14. 人づきあいの機会があれば、喜んで参加する	13.2	30.8	33.5	22.6
15. 私にとって何よりも刺激的なのは、人とのつきあひである	9.5	29.2	37.2	24.2
16. 広く人づきあいができなくなったら、不幸になると思う	8.4	24.7	39.8	27.1
17. あなたが落ちこんでいると、元気づけてくれる人がいる	19.7	39.4	24.4	16.6
18. 日頃からあなたの実力を評価し、認めてくれる人がいる	16.6	35.8	29.8	17.8
19. あなたが人間関係に悩んでいると知ったら、いろいろと解決方法をアドバイスしてくれる人がいる	16.4	35.1	28.7	19.8
20. あなたが不満をぶちまけたいときは、聞いてくれる人がいる	22.0	37.1	23.0	17.9
21. 人から何か言われないか、変な目で見られないかと気にしている	20.7	32.3	29.3	17.7
22. 無理して人に合わせようとしてきゅうくつな思いをしている	11.7	29.6	37.0	21.7
23. 自分は他人よりおとっているかすぐれているかを気にしている	14.0	29.8	34.5	21.7
24. 人に気をつかいすぎでつかれる	18.6	34.1	30.9	16.4
25. いつも誰かに見守ってもらいたい	12.4	29.2	34.8	23.6
26. 悩み事があるときは、誰かにアドバイスしてもらいたい	14.8	38.9	28.9	17.5
27. できることなら、いつも誰かと一緒にいたい	10.7	25.6	37.4	26.4
28. できることならどこへ行くにも誰かと一緒に行きたい	9.8	25.4	37.0	27.8

問 8. あなたはこれまで、次の依存問題に関する教育を受けたことがありますか。1～5のそれぞれについて、あてはまるものをすべて選択してください。(N=2,994、単位：％)

	小学校で 受けた	中学校で 受けた	高校で 受けた	大学で 受けた	会社で 受けた	親から 受けた	その他の 機関・相 手から受 けた	受けた ことは ない
1. アルコール依存	20.1	28.5	23.2	5.7	1.4	2.1	2.0	56.8
2. ニコチン(タバコ) 依存	20.0	29.6	23.7	4.8	1.3	1.9	1.9	56.4
3. 薬物依存	21.6	33.5	28.5	4.8	1.1	1.7	1.7	52.9
4. ギャンブル依存	6.4	12.5	11.6	3.7	1.2	2.3	2.6	73.7
5. インターネット 依存	8.5	19.1	18.8	4.4	1.0	2.1	2.7	65.8

問 9-1. あなたは最近、ストレス解消や気分転換のために、次のことをよくしていますか。あてはまるものをすべて選択してください。(現在依存者、非依存者のみ、N=2,611、単位：％)

	あてはまる	あてはまらない
1. 友人や家族と対面で話す	40.3	59.7
2. 友人や家族とネットで会話する	16.8	83.2
3. 目を閉じて休む	42.7	57.3
4. 屋内で体操をする（ストレッチ、ヨガなど）	16.7	83.3
5. 屋外で運動をする（散歩、スポーツなど）	18.5	81.5
6. 歌う（カラオケ、鼻歌など）	30.6	69.4
7. 飲食する（アルコールを除く）	33.7	66.3
8. お酒を飲む	20.8	79.2
9. タバコを吸う	9.4	90.6
10. シャワーを浴びる	13.7	86.3
11. テレビやビデオ、DVD などを見る	35.7	64.3
12. ネット動画を見る	45.7	54.3
13. 音楽やラジオを聞く	42.9	57.1
14. ゲームをする	34.4	65.6
15. SNS やブログに投稿する	15.4	84.6
16. ネットで情報収集する（ニュース、SNS、ブログ、まとめ サイトなど）	30.1	69.9
17. 絵を書く	6.1	93.9
18. 読書する（小説、文学、マンガ、雑誌など）	25.1	74.9
19. あてはまるものはない	8.3	91.7

問 9-2. あなたは最近、ストレス解消や気分転換のために、次のことをよくしていますか。あてはまるものをすべて選択してください。(現在依存者、非依存者のみ、N=2,611、単位：％)

	あてはまる	あてはまらない
1. 外食する	37.4	62.6
2. ドライブする	16.1	83.9
3. 園芸を楽しむ	4.1	95.9
4. ショッピングに出かける	36.6	63.4

5. 動物園、博物館、アートギャラリーなどに出かける	8.1	91.9
6. 映画館に出かける	15.6	84.4
7. コンサート、演劇、芸能の観覧へ行く	12.9	87.1
8. スポーツを見に行く	7.8	92.2
9. アウトドアのレジャー活動をする	6.6	93.4
10. クラブやディスコに行く	2.3	97.7
11. 旅行へ行く	21.7	78.3
12. 賭け事、勝負事をする（宝くじ、競馬、パチンコ、麻雀など）	5.9	94.1
13. あてはまるものはない	31.8	68.2

問 10 本文参照

問 11 本文参照

問 12 本文参照

L1 あなたの最終学歴を、次の中から選択してください。在学中の方は、現在在学されている学校を選択してください。(N=2,994、単位：%)

1. 中学校卒	7.6
2. 高校卒	30.4
3. 高専・専門学校卒	11.9
4. 短大卒	4.2
5. 大学卒	38.9
6. 大学院卒	4.1
7. わからない/答ええない	2.9

L2 あなたのご家庭の世帯年収について、次の中から選択してください。(N=2,994、単位：%)

1. 200 万円未満	9.5
2. 200 万円上～400 万円未満	17.8
3. 400 円以上～600 万円未満	17.9
4. 600 万円以上～800 万円未満	11.4
5. 800 万円以上～1,000 万円未満	7.2
6. 1,000 万円以上～1,200 万円未満	4.0
7. 1,200 万円以上～1,400 万円未満	1.7
8. 1,400 万円以上	2.3
9. わからない/答ええない	28.2

※四捨五入の関係で、SA の合計が 100.0%にならない場合がある