

# 大学生のインターネット使用の実態

## — 依存傾向と精神心理学的側面との関連 —

岡本 百合<sup>1)</sup>, 三宅 典恵<sup>1)</sup>, 神人 蘭<sup>1)</sup>, 矢式 寿子<sup>1)</sup>  
内野 悌司<sup>1)</sup>, 磯部 典子<sup>1)</sup>, 高田 純<sup>1)</sup>, 小島奈々恵<sup>1)</sup>  
二本松美里<sup>1)</sup>, 横崎 恭之<sup>1)</sup>, 日山 亨<sup>1)</sup>, 吉原 正治<sup>1)</sup>

若者のインターネット使用は、年々頻度・量ともに増加している。インターネットは情報収集やコミュニケーションの重要なツールになっているが、一方で依存やトラブルなどの問題が指摘されている。われわれは、大学生のインターネット使用の実態を把握し、今後の対策につなげることを目的として、質問紙による調査を行った。大学生の21.9%がインターネットに関するトラブルを経験しており、ネット上の中傷や対人関係問題のトラブルが4割近くにのぼった。依存傾向の強い群では、抑うつや不安、孤立感といったメンタルヘルス上の問題が多く認められ、友人関係問題を多く抱えていた。適正な使用のための予防教育とともに、精神症状の増悪と依存との悪循環が形成される前に早期に介入していくことが重要であると思われた。

キーワード：インターネット，依存，メンタルヘルス

The Internet use situation in university students

— Association between tendency of dependence and mental condition —

Yuri OKAMOTO<sup>1)</sup>, Yoshie MIYAKE<sup>1)</sup>, Ran JINNIN<sup>1)</sup>, Hisako YASHIKI<sup>1)</sup>  
Teiji UCHINO<sup>1)</sup>, Noriko ISOBE<sup>1)</sup>, Jun TAKATA<sup>1)</sup>, Nanae KOJIMA<sup>1)</sup>  
Misato NIHONMATSU<sup>1)</sup>, Yasuyuki YOKOSAKI<sup>1)</sup>, Toru HIYAMA<sup>1)</sup>, Masaharu YOSHIHARA<sup>1)</sup>

In recent years, the Internet has become important tool to get information and the communication. However, Internet addiction and troubles with the Internet use has been reported. We performed questionnaire survey for university students. 21.9% students experienced a trouble about the Internet. And the Internet dependent group had more mental problems such as depression, anxiety, sense of isolation, and friend-related problem. Preventive education for appropriate Internet use and the early intervention to a mental symptom are important.

Key words: Internet, dependence, mental

### I. はじめに

若者のインターネット使用は、年々頻度・量ともに増加している。インターネットは情報収集やコミュニケーションの重要なツールとなっている

が、一方で依存やトラブルなどの問題が指摘されている。欧米などのインターネット先進国では、インターネットの依存により社会的な不適応を起こす人々が増加しており、本邦での三原らの調査では、成人でネット依存傾向にある者は270万人

1) 広島大学保健管理センター

1) Health Service Center, Hiroshima University

著者連絡先：〒739-8514 広島県東広島市鏡山1-7-1 広島大学保健管理センター

に及ぶと報告されている<sup>1)</sup>。また、Shawら<sup>2)</sup>は、これまでの欧米やアジア先進国の報告をまとめており、それによるとインターネット依存の有病率は、多少のばらつきはあるものの、全年代では0.3～5.7%であるが、未成年者は0.9～38%と高いと報告した。大学生になるとインターネットの使用が増えるが、そういった状況は、依存傾向を増大させているのだろうか。大学生のインターネット使用の実態を把握し、今後の対策につなげることを目的として、調査を行った。

## II. 対象と方法

対象は、2013年に保健管理センター担当の教養教育授業である学生生活概論を受講した大学生のうち、アンケートの協力が得られた343人（男子196人、女子147人）である。対象の平均年齢は $18.6 \pm 0.9$ 歳であった。

方法は、社交不安障害とインターネット使用に関するアンケート調査を配布し、無記名で回答を求め、記入後に回収した。インターネット使用に関するアンケート調査は、Young<sup>3)</sup>が提唱した診断基準と、韓国政府が開発したネット依存スケールを久里医療センターネット依存治療部門が翻訳したものを参考に、インターネット使用状況やトラブル経験の項目などを加えて独自に作成したものをを用いた。なお、統計学的解析は、Kruskal-Wallisの検定ならびにノンパラメトリックなSteel-Dwass検定による群間比較を用いた(JMP9.0, SAS Institute Inc)。

## III. 結果

### 1. 使用時間について

一日の使用時間を図1に、大学生になって増えた時間を図2に示す。一日の使用時間は、2、3時間が最も多く、大学生になって増えた時間は1、2時間が最も多かった。一方で、一日10時間以上使用している者が14人（3.8%）、大学生になって8時間以上も使用時間が増えた者が10人（2.9%）認められた。インターネット使用の用途は、SNSやメールが最も多く、勉強などの情報収集、動画サイトと続いた（図3）。

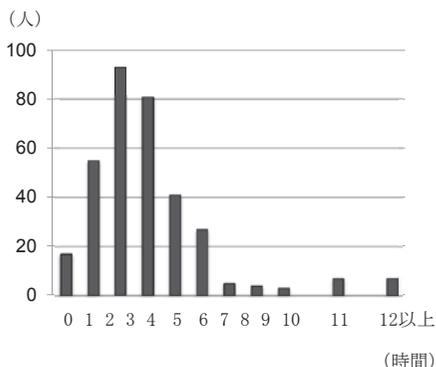


図1. 1日の使用時間

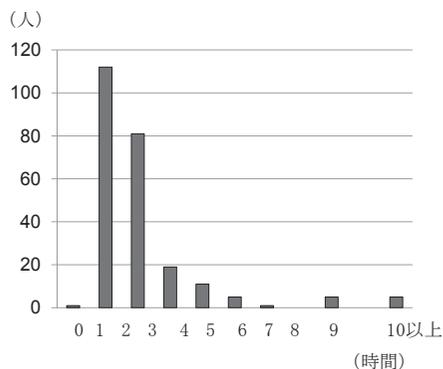


図2. 大学生になって増えた時間

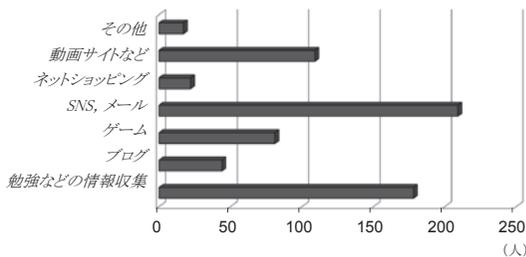


図3. 用途 (主なもの2つまで)

### 2. トラブルの経験について (図4)

では、大学生はインターネットによるトラブルをどれくらい経験しているのだろうか。トラブルの経験がある者は有効回答324人中、71人（21.9%）であった。トラブルの内容については、ネット上の中傷が最も多く、ウイルス感染、ネット上の人

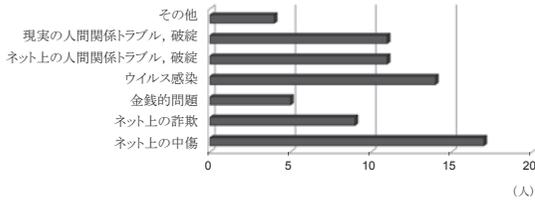


図4. トラブルの経験

間関係トラブル，現実の人間関係トラブルと続いた。対人関係上の問題が目立っていた。(図4)

### 3. 生活に及ぼす影響について

インターネットが生活に及ぼすプラスの影響については，図5に示すように，情報を得られると有利(46%)，生活が楽しい(28%)と回答する者が多く，インターネットがプラスに作用しているという意識が多いことがうかがわれた。一方で，少数ではあるが，いやなことを忘れられる(7%)，人と関わらなくてすむ(1%)といった回避的な回答があった。マイナスの影響は，図6に示すよ

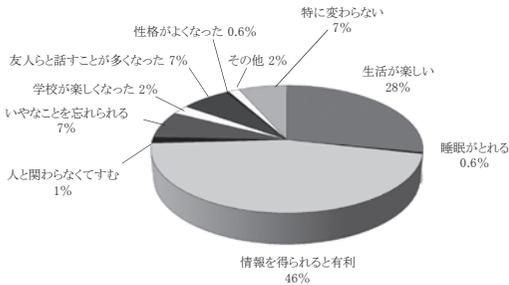


図5. 生活にプラスの影響

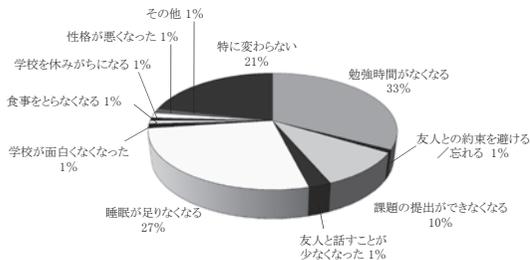


図6. 生活にマイナスの影響

うに，勉強時間がなくなる(33%)，睡眠時間がなくなる(27%)，課題の提出ができなくなる(10%)など，修学上の影響が多いことがうかがわれた。

### 4. 依存傾向について

#### インターネットへの欲求の強さ

依存傾向を探るために，インターネットへの欲求の強さについての質問を行った。図7に示すように，常に持参している，常に接続している，と回答した者が多かった。インターネットのことが頭から離れないと回答した者が10人(2.9%)，インターネットがないと生きていけないと回答した者が29人(8.5%)認められ，依存の強い一群がいることが示唆された。

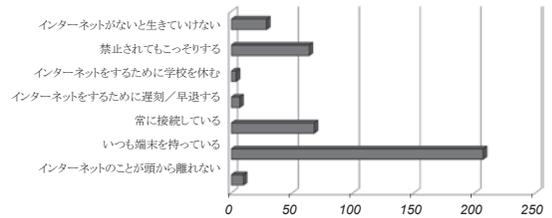


図7. インターネットをすることへの欲求

#### 禁止や制限に対する反応

依存傾向に関して，

- 1) 禁止／制限するといらいらする，腹が立つ
- 2) 禁止／制限すると不安になる
- 3) 禁止／制限すると泣きたくなる
- 4) 禁止／制限すると暴力的になったり，物をこわしたくなる

といった4項目について，よくある，時々ある，あまりない，全くないの4つの選択にて回答を求めた。図8に示すように，禁止されると腹が立つことがよくある／時々あるが31.8%，不安になることがよくある／時々あるが32.1%，泣きたくなるがよくある／時々あるが10.0%，物を壊したくなるがよくある／時々あるが5.2%であった。

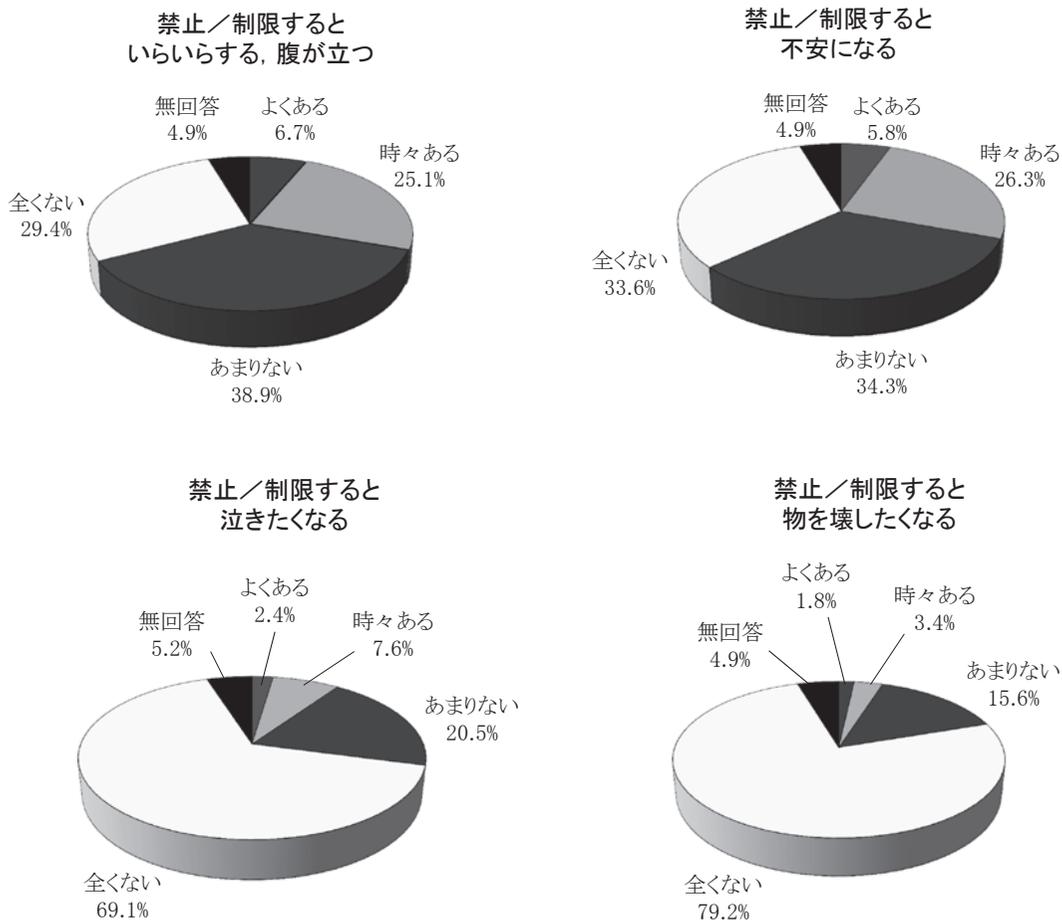


図8. 禁止や制限に対する反応

### 5. 依存傾向あり／なしによる比較

禁止や制限に対する反応について、よくある、時々ある、あまりない、全くないの4点法で計算し、総合点が10点以上を依存群、6点以上10点未満を中間群、6点未満を非依存群とした。

図7にあげた、欲求の度合いに関する項目ごとの割合を表1に示す。依存群で、インターネットのことがいつも頭から離れない5人(9.8%)、いつも端末をもっている39人(76.5%)、常に接続し、いつでも見れるようにする25人(49.0%)、インターネットをするために遅刻や早退がある6人(11.8%)、学校を休むことがある3人(5.9%)、禁止されてもこっそりする16人(31.4%)、イン

ターネットがないと生きていけない13人(25.5%)と、すべての項目が依存群で割合が高く、特に、依存群では25.5%の者が、「インターネットがないと生きていけない」と回答しており、依存の強さが示唆された。

### 生活への影響の比較

表2に示すように、非依存群で、生活へのプラスの影響が「なし」と回答した者が17人(16%)、マイナスの影響が「なし」と回答した者が53人(50%)と最も多かった。

表 1. 依存傾向のある群とない群との比較 (1)

	依存群 (N=51)	中間群 (N=170)	非依存群 (N=106)
いつも頭から離れない	5 (9.8%)	3 (1.8%)	2 (1.9%)
いつも端末を持つ	39 (76.5%)	119 (70%)	49 (46.2%)
常に接続し、いつでも見れるようにする	25 (49.0%)	33 (19.4%)	9 (8.5%)
するために遅刻や早退がある	6 (11.8%)	1 (0.6%)	0 (0%)
するために学校を休むことがある	3 (5.9%)	2 (1.2%)	0 (0%)
禁止されてもこっそりする	16 (31.4%)	33 (19.4%)	14 (13.2%)
ないと生きていけないとまで思う	13 (25.5%)	13 (7.6%)	3 (2.8%)

表 2. 依存傾向のある群とない群との比較 (2)

	依存群 (N=51)	中間群 (N=170)	非依存群 (N=106)
生活にプラスの影響			
なし	1 (2.0%)	17 (10%)	17 (16.0%)
生活にマイナスの影響			
なし	2 (3.9%)	49 (28.8%)	53 (50%)

表 3. 依存傾向のある群とない群との比較 (3)

	依存群 (N=51)	中間群 (N=170)	非依存群 (N=106)
落ち込み	2.9±0.9	2.5±0.8**	2.3±0.9**
不安	3.0±0.9	2.7±0.8*	2.3±0.9**
孤立	2.7±0.9	2.3±0.8*	2.1±0.9**
友人関係問題	2.6±0.8	2.3±0.7*	2.0±0.8**
使用時間	4.0±3.7	3.2±2.3	2.5±2.9**
トラブルの経験あり	23.5%	24.7%	19.8%

\*p<0.05, \*\*p<0.01

### メンタルヘルス状態の比較

次に、依存群と中間群、非依存群のメンタルヘルスの状況について比較してみた。1) 気分がゆううつで落ち込みますか? 2) 不安になることがありますか? 3) 孤立感を感じていますか? 4) 友人関係がうまくいかないことがありますか? の質問について、よくある、時々ある、あまりない、全くないの回答を4点法で計算した。

表3に示すように、依存群は、落ち込み、不安、孤立、友人関係の問題をかかえている、という全項目が非依存群にくらべて有意に高かった。中間群との比較では、落ち込み、不安、孤立、友人関係問題が依存群で有意に高かった。使用時間については、依存群が非依存群に比べて有意に長く、依存群と中間群では有意差は認められなかった。

トラブルの経験については、3群間で有意差は認められなかった。

## IV. 考 察

インターネットは、特にワールド・ワイド・ウェブ (WWW) が1990年代の初期に出現してから、便利な通信手段として急速に拡大し、それに伴って、極度にのめりこむことによって臨床的に重篤な障害や苦痛に至る者が目立つようになった。そういった背景のもと、1991年にインターネット依存障害 (Internet addiction disorder) といった概念がGoldbergによって提唱され、アメリカ精神医学会の診断基準 DSM-IV では、ギャンブル依存と同様に「特定不能の衝動制御の障害」として分類された<sup>4)</sup>。

Griffiths<sup>5)</sup> は、インターネット依存を行為嗜癖

ること、⑤葛藤：インターネットにより自己の内  
外において葛藤が生じていること、⑥再発：中止  
してもぶり返しが起こること、の6つの規準を提  
唱している。これを見てもわかるように、インター  
ネットの使用状況の偏りと、禁断症状が依存・嗜  
癖の程度を測る上で重要である。

Young<sup>3)</sup> は、DSM-IV の物質依存障害の定義を  
参考に、インターネット依存障害の診断基準を提  
案した。それによると、①インターネットに夢中  
になっている、②インターネットにより多くの時  
間をさかなければ満足できない、③インターネッ  
ト使用を自制しようと努力したが困難であった、  
④インターネット使用を控えると気分が憂うつに  
なったり、機嫌が悪くなったり、イライラしたり  
する、⑤ついつい予定よりも長くインターネット  
に接続してしまう、⑥インターネットのために仕  
事や学校を休んだ、あるいは人間関係を失ってし  
まったことがある、⑦家族や治療者、その他の親  
しい人間に、どの程度インターネットに接続して  
いるか嘘をついたことがある、⑧現実逃避ある  
いは落ち込んだ気分を盛り上げる目的でインター  
ネットを使う、の8つの項目中、5つ以上満たす  
者をインターネット依存障害と定義している。そ  
の後、Beardらにより改訂され、①～⑤をすべて  
満たし、かつ残り3項目のうち少なくとも1つ以  
上を満たすものとされた<sup>6)</sup>。この診断基準でも、  
インターネットの使用状況に加えて、禁断症状に  
注目している。

筆者らの調査では、使用に伴う高揚感や耐性、  
葛藤については検討していないが、④禁断症状に  
関して、4項目の総合点から依存群と思われる者  
の特徴を検討した。依存群では、落ち込み、不安、  
孤立、友人関係の問題を抱えている、といったす  
べての項目で有意に高かった。Young<sup>7)</sup> は、イン  
ターネットの病的使用に至ると、社会的ひきこも  
りや家庭問題等が出現し、睡眠障害や抑うつとの  
関連を指摘している。Koら<sup>8)</sup> は、併存する精神  
障害の早期の治療が、インターネット依存の予後  
に影響すると述べている。精神症状の増悪とイン  
ターネット依存が悪循環を形成する前に、早期に  
介入しておく必要があると思われた。

次に、Youngの⑧現実逃避あるいは落ち込ん  
だ気分を盛り上げる目的でインターネットを使  
う、に注目した。現実逃避に関して本調査では、「生  
活に及ぼすプラスの影響」の中で「いやなことを  
忘れられる」といった回答が7%認められており、  
依存のリスクが高い者が存在していると思われ  
た。保健管理センターで学生のメンタルヘルス相  
談を受けていると、問題を抱えて来談した学生の中  
には、孤立感を紛らわせるために、また苦痛を  
避けるためにインターネットにのめりこむ者も少  
なくない。孤立感や苦痛をまぎらわせるためにの  
めりこんだ学生は、一時的には孤立や苦痛を回避  
できるが、回避したまま問題対処ができず、膠着  
状態に陥ったり、ひきこもり状態から脱出できな  
い状態になってしまうおそれが強いと思われた。

一方で、Moody<sup>9)</sup> はインターネット使用により  
孤独感や対人消極性の改善を報告しており、適切  
な使用であればよい影響をもたらすことも指摘さ  
れている。ただ、われわれの経験では、対人関係  
の問題を抱えた学生がインターネット上の関係を  
求めることが多く、関係ができることでの喜びは  
あるものの、現実の対人関係とは異なっているた  
め、時にはより深い傷つきを受ける場合もあり、  
注意を要する。

韓国では、オンラインゲーム依存の若者が増加  
し、そこから派生した死亡や自殺事例が社会問題  
となり、政府が2000年からインターネット依存対  
策に取り組んでいる<sup>1)</sup>。Kussは、若者のインター  
ネットゲーム依存について、ドイツの0.2%から韓  
国の50%までかなりの幅があると述べている<sup>10)</sup>。  
この背景としては、ゲーム依存の定義がまだ明確  
ではないことが影響している。本邦では、2011年  
に独立行政法人国立病院機構久里浜医療センター  
で、ネット依存治療研究部門(TIAR)が開設され、  
治療や研究への取り組みが行われている。保健管  
理の立場からは、予防と早期介入が重要である。  
ハイリスクである、メンタルヘルス上の問題を抱  
えた学生への対応とともに、適切な使用のために、  
依存の予防教育は重要であると思われた。

また、大学生になってインターネットの使用頻  
度が増加するとともに、情報収集などに役立つ一

方、21.9%の者がトラブルを経験していた。トラブルの経験については、依存群、中間群、非依存群で有意差は認めず、依存／非依存にかかわらずトラブルにまきこまれる危険性があることがうかがわれた。トラブルの内容では、ネット上の中傷や対人関係問題のトラブルが4割近くにのぼっていた。われわれの経験では、自己評価が低く、落ち込みがちな学生が、ネット上で中傷され、自信喪失、絶望感を抱くことが少なくない。また、ネット上の問題にまきこまれて混乱したり、被害感をつのらせることもある。トラブルの未然防止やトラブルへの対処スキル等の指導が必要であると思われた。

## V. おわりに

インターネットはこれからもさらに重要なコミュニケーションツールとして発展をとげるが、同時にインターネット依存の問題が様々な形で出現することが予想される。適正な使用のための予防教育とともに、精神症状の増悪と依存との悪循環が形成される前に早期に介入していくことが重要である。

## 文 献

- 1) 前園真毅, 三原聡子, 樋口 進: 韓国におけるインターネット嗜癖(依存)の現状. 精神医学, 54: 915-920, 2012.
- 2) Shaw M, Black DW: Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs* 22: 353-365, 2008.
- 3) Young KS: Psychology of computer use: XL. Addictive use of the internet: a case that breaks the stereotype. *Psychol Rep* 79: 899-902, 1996.
- 4) 片山素久: インターネット依存障害. 臨床精神医学, 42: 1133-1139, 2013.
- 5) Griffiths MD: Internet addiction: Does it really exist? In Gackenbach J (Ed): *Psychology and the Internet: Interpersonal and Transpersonal Applications*. Academic Press, New York, pp61-75, 1998.
- 6) Beard KW, Wolf EM: Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychol Behav* 4: 377-383, 2001.
- 7) Young KS: Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav* 1: 237-244, 1998.
- 8) Ko CH, Yen JY, Yen CF, et al: The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *Eur Psychiatry* 27: 1-8, 2012.
- 9) Moody EJ: Internet use and its relationship to loneliness. *Cyberpsychol Behav* 4: 393-401, 2001.
- 10) Kuss DJ: Internet gaming addiction: current perspectives. *Psychol Res Behav Manag* 6: 125-137, 2013.