

## インターネット利用と生活の諸側面の関係に関する研究 ——小学生対象の生活実態調査の結果から

小谷 正登  
関西学院大学

木田 重果  
西宮市教育委員会

加島 ゆう子  
奈良女子大学附属中等教育学校

塩山 利枝  
芦屋市立宮川小学校

岩崎 久志  
流通科学大学

三宅 靖子  
姫路獨協大学

下村 明子  
宝塚医療大学

来栖 清美  
大阪成蹊大学

白石 大介  
武庫川女子大学

本研究では、小学生対象の生活実態調査の結果を分析・考察して、インターネット利用の状況と心身の状態を含む生活の諸側面との関連を検討し、以下の2点を明らかにした。(1) ネット依存傾向の高さが、睡眠・食事・放課後の過ごし方、学校生活、情緒・感情・身体的側面、家族・他者との関係などの生活の諸側面と関連する。(2) ネット依存傾向が低い小学生ほど、メディアの使用時間が短く、就寝・起床時刻が早く、睡眠・食事の状態、学校生活、情緒・感情・身体的側面の状態、家族・他者との関係が良好である。以上から、小学生の心身の健康状態を維持する一方策として、適切なインターネット利用を中心とした生活臨床の有効性と可能性が示唆された。

【キー・ワード】 インターネット利用、生活の諸側面、小学生、心身の健康状態、生活臨床

### 問題と目的

インターネット環境の普及により、PC、携帯電話・スマートフォン、ネットゲームなどの使用は就学期にある児童生徒の日常生活に大きな影響を与えている。Young (1998) は、インターネット依存（以降、ネット依存と表記）を、「インターネットの使用に嗜癖し、学業、社会生活および職業上の支障が生じている状態」を内容とする衝動調節障害の一つとして定義し、早くからその概念を提唱している。そして、ギャンブル依存などと同様に、日常生活の心身状態に弊害が生じているにも関わらずインターネットへ行動上、精神的に嗜癖してしまう状態であるネット依存が低年齢化し心身の発達に影響を与える中、ネット依存への様々な支援は今日の社会全体の重要な課題の一つとなっている（竹内ほか, 2021）。

このような中、2019年5月、世界保健機関

（WHO）が疾病の国際的な統計基準として公表している「疾病及び関連保健問題の国際統計分類（ICD）」の最新版（ICD-11）において、ネット依存の下位項目の1つである「ゲーム症（障害）」が正式に疾病であると認められ、「嗜癖（行動依存）」全体を嗜癖行動症（障害）と呼び、そのカテゴリーの中に「ギャンブル症」「ゲーム症」、「他の特定される嗜好行動症」および「特定不能の嗜好行動症」が置かれるようになった（樋口, 2020）。そして、精神科医の川畑（2019）は、神経伝達物質の一つであるドーパミンの分泌効果をもとに、ネット依存症・ゲーム依存症を薬物依存症と同等の深刻な疾病とし、依存の心理を踏まえた教育の在り方を提言している。また、尾崎（2019）による2017年実施の調査データではネット依存が疑われた割合が、中学生は12.4%、高校生は16.0%であり、依存が疑われる中高生は93万人と推計され、2012年の52万人から1.8倍に

増加している。このような中、北湯口・樋口(2020)は小学生のネット依存外来受診の増加を報告し、小学生においてもその影響が拡大していることを示唆している。さらに、インターネット利用（以降、ネット利用と表記）は成人のみならず、児童生徒においても高い利用率(2021年度)が見られ、小学生（10歳以上）で96.0%、中学生で98.2%、高校生では99.2%がインターネットを利用していることが示されている（内閣府，2022）。この状況を受け、ネット依存、さらにゲーム依存になると、日常生活において、生活習慣の乱れ、運動不足、食生活の偏り、ゲーム使用における高額な課金、さらに攻撃的な言動や抑うつ傾向などのメンタルヘルスに関する様々な影響・問題が生じること、加えてネットゲーム依存の危険性とそれらへの対応の必要性が報告されている（戸部ほか，2010）。

そこで、本論文では、小学生を対象とした生活実態調査の結果をもとに、関連性を検討するために、ネット利用の状況を独立変数、心身の状態を含めた生活の諸側面を従属変数として両者の関係を分析・考察し、適切にネットを利用することが生活の諸側面の好ましい状態および「生活臨床(生活の見直し)」と関連するとの仮説のもと、発達途上にある小学生の心身の健康状態を維持するために必要なネット利用の状況、さらに適切なネット利用を中心とした生活臨床の意義と可能性を検討することを目的とする。なお、本論文では、「生活臨床」を生活習慣の乱れに対応する「生活全体の立て直し」を図るためのコミュニティ・アプローチおよびメンタルヘルス向上の方策としての方針・内容と定義する（小谷ほか，2018）。

## 方 法

### 1. 調査方法・時期

「小学生の生活実態に関する調査」として、A市教育委員会、A市立小学校校長会との共同で文書および口頭で調査協力を依頼し、了解が得られたA市立小学校28校において、児童、その保護

者対象の2種類の質問紙調査（無記名・自記式）を行った。調査時期は2016年11月であった。なお、保護者対象の調査内容については、本論文における児童のデータとペアリングができるデータについて別途、分析を行っている（小谷ほか，2022）。

### 2. 調査・分析対象

A市内の全公立小学校28校に在籍する小学生（以降、児童と表記）9,274名（3～6年生）のうち、回答に不備のあった者を除く9,081名（3年生2,319名、4年生2,281名、5年生2,250名、6年生2,231名；男子4,539名、女子4,542名；悉皆調査）を分析対象とした。

### 3. 質問紙の調査項目の内容

児童対象の生活実態調査に用いた質問紙項目の内容は、以下の通りである。また、質問紙を付録として関西学院大学リポジトリのURL <http://hdl.handle.net/10236/0002000006> に示す。なお各項目の内容は、白石（2010）および内閣府（2016）の調査の質問内容を参考に筆者らで作成した。

A：フェイスシート：学年・性別の2項目

B：児童本人の生活実態について

- ①睡眠：就寝時刻、起床時刻の状態など6項目
- ②食事：朝食の欠食、食事の内容など11項目
- ③放課後の過ごし方：学習時間・習い事・メディアの利用状況など12項目
- ④学校生活：学習内容の理解度など3項目
- ⑤情緒・感情・身体的側面：肯定的感情、疲労感、焦燥感、腹痛・頭痛の有無など10項目
- ⑥家族・他者との関係：会話の有無など4項目

以上の計48項目について多肢選択法で尋ね、評定尺度法で自尊感情（10項目）を測定した。

### 4. 倫理的配慮

学校を通じて児童対象質問紙などを保護者に配布し、回答後の質問紙は保護者によって封筒に厳

封された状態で担任教師を通じて回収することで、人権保護と個人情報保護に配慮した。また調査実施にあたり、第一著者の所属機関による倫理審査と承認を受けた（受付・承認番号：2016-47）。

## 5. データ分析

仮説の検討と各調査項目の変数間の関係を確認することを目的として、関連性を検討するために、ネット利用の状況を独立変数、心身の状態を含めた生活の諸側面を従属変数とした $\chi^2$ 検定およびハバーマン（Haberman）法による残差分析を行った。また自尊感情の測定にあたっては、Rosenberg（1965）の自尊感情尺度の日本語版尺度（星野，1970）の項目を大学教員6名（臨床発達心理士・臨床心理士各1名を含む）と小学校・中学校教諭3名の計9名によって対象者が回答しやすいような文言に修正し、調査を実施した。質問項目は、逆転項目5項目を含む10項目で構成されている。評定は4件法を用い、「とても思う」を4点、「思う」を3点、「思わない」を2点、「全然思わない」を1点（逆転項目ではこの反対）とし、10項目による尺度得点の理論的範囲は10～40点となる。そして、自尊感情とネット利用状況との関係を確認するため、分散分析と多重比較を行った。なお、全てのデータの分析にSPSSバージョン27を使用した。

## 結 果

### 1. インターネット依存傾向と児童の基本的属性との関連

ネット依存、特にネットゲーム依存が社会問題となっていることを受け、数種類のネット依存スクリーニングテストが作成されている。これらの中で特に青少年対象のテストが「自分で評価するタイプの青少年用K-スケール（15項目版）」<sup>1)</sup>である。この15項目には、（質問12）「一度インターネットを始めると、最初に心に決めたよりも長時

間インターネットをしてしまう。」など、使用時間に関する項目が複数設けられている。また、内閣府（2017）は2016年11～12月時点における小学生のインターネット利用状況について、いずれかの機器によるネット利用内容では「ゲーム」が78.1%で最上位にあると報告している。そこで、ネット利用およびインターネット依存傾向（以降、ネット依存傾向または依存傾向とも表記）を示す一側面ではあるが、本調査において、前述したゲームの使用時間を尋ねた質問「Q24: 一日に携帯ゲーム（スマホのゲームを含む）・テレビゲーム（パソコンのゲームを含む）などを、どのくらいしますか」についての回答の中で、「ほとんどしない」を依存傾向低群、「1時間未満」を依存傾向中群、そして「1時間以上」を依存傾向高群とした。さらに、ネット依存傾向と生活の諸側面を示す項目の関連を探るため、依存傾向（傾向低・中・高群）と生活の諸側面関連項目のクロス集計表を作成し、 $\chi^2$ 検定を実施した。さらに、 $\chi^2$ 検定の結果から分布の偏りに有意差が確認されたものについて、標準正規偏差値 $\pm 1.96$ で95%（以下、Table中において $\pm *$ で表記）、標準正規偏差値 $\pm 2.58$ （ $\pm **$ で表記）で99%さらに標準正規偏差値 $\pm 3.29$ （ $\pm ***$ で表記）で99.9%の確からしさで関連性が確認可能なハバーマン（Haberman）法による残差分析を行った。

基本的属性との関係について、学年および性別の両方において有意な差があった（Table 1）。学年との関係では、低群の割合は3年生で有意に高く、5年生および6年生で有意に低いところから

Table 1 依存傾向3群×基本的属性

		3年生	4年生	5年生	6年生
学年	低群	821(9.0) +***	665(7.3%)	605(6.7%) -**	571(6.3%) -***
	中群	958(10.5%) +***	885(9.7%)	887(9.8%)	734(8.1%) -***
	高群	540(5.9%) -***	731(8.0%)	758(8.3%)	926(10.2%) -***
女子					
性別	低群	1,768(19.5%) +***		881(9.7%) -***	
	中群	1,746(19.3%)		1,712(18.9%)	
	高群	1,014(11.2%) -***		1,932(21.3%) +***	
男子					
性別	低群	1,768(19.5%) +***		881(9.7%) -***	
	中群	1,746(19.3%)		1,712(18.9%)	
	高群	1,014(11.2%) -***		1,932(21.3%) +***	

\*\*\* p < .001 \*\* p < .01 \* p < .05

Table 2 依存傾向3群×生活実態（睡眠）

		6時30分以前	6時30分～7時30分	7時30分より後
起床時刻	低群	900(9.9%)+***	1,718(19.0%)-***	36(0.4%)
$\chi^2(4) =$	中群	1,095(12.1%)	2,311(25.5%)	43(0.5%)-**
50.31***	高群	794(8.8%)-***	2,072(22.9%)+***	77(0.9%)+***
		21時以前	21時30分～23時	23時より後
就寝時刻	低群	1,008(11.2%)+***	1,431(15.9%)-***	202(2.2%)-***
$\chi^2(4) =$	中群	1,151(12.8%)+***	2,075(23.0%)	215(2.4%)-***
277.40***	高群	637(7.1%)-***	1,869(20.7%)+***	422(4.7%)+***
寝つきの		よくある・時々ある	あまりない	全くない
悪さ	低群	915(10.2%)-**	679(7.6%)	1,022(11.4%)+***
$\chi^2(4) =$	中群	1,257(14.1%)	913(10.2%)	1,236(13.8%)
25.25***	高群	1,161(13.8%)+***	790(8.8%)	954(10.7%)-***
目覚め		よくある	時々ある	あまりない・全くない
の良さ	低群	1,036(11.4%)+***	1,131(12.5%)	491(5.4%)-***
$\chi^2(4) =$	中群	1,241(13.7%)+*	1,561(17.2%)	658(7.3%)-***
108.04***	高群	860(9.5%)-***	1,289(14.2%)	799(8.8%)+***
昼間の		よくある・時々ある	あまりない	全くない
眠気	低群	1,168(13.0%)-***	691(7.7%)+*	769(8.5%)+***
$\chi^2(4) =$	中群	1,609(17.9%)-**	879(9.8%)	949(10.5%)
62.50***	高群	1,594(17.7%)+***	654(7.3%)-***	683(7.6%)-***
穴埋め		よくある・時々ある	あまりない	全くない
的睡眠	低群	991(11.1%)-***	662(7.4%)+***	961(10.8%)
$\chi^2(4) =$	中群	1,339(15.0%)-***	787(8.8%)	1,282(14.3%)+***
67.83***	高群	1,386(15.5%)+***	600(6.7%)-***	928(10.4%)-***

\*\*\* p &lt; .001 \*\* p &lt; .01 \* p &lt; .05

学年進行で依存傾向が高くなり、男子において依存傾向が高い傾向がうかがえた。以下では、ネット依存傾向と生活の諸側面の関係について、全体像を明らかにするため全学年（3～6年生）を対象として分析を行う。

## 2. インターネット依存傾向と生活の諸側面を示す項目との関連

①睡眠：睡眠の状態に関する全6項目についての分析結果から（Table 2），依存傾向低群の児童は、平日の起床時刻・就寝時刻が早く（「早寝早起き」）、日中の諸活動と関係がある寝つき、および目覚めが良いため、昼間の眠気と「寝だめ」に該当する「穴埋めの睡眠」（三池，2014）」が少ない傾向が示された。小谷ほか（2018）は、質の高い睡眠が良好な心身の状態の維持に関連することを述べており、適切なネット利用が心身の健康の維持・向上に有効であることが推測できる。

②食事：食事の状態に関する9項目についての分析結果から（Table 3），日中の心身の状態に影響

Table 3 依存傾向3群×生活実態（食事）

		よくする・時々する	あまりしない	全くしない
朝食の	低群	174(1.9%)-***	161(1.8%)-**	2,322(25.6%)+***
欠食登校	中群	258(2.8%)-***	211(2.3%)-***	2,984(32.9%)+***
$\chi^2(4) =$	高群	372(4.1%)+***	284(3.1%)+***	2,296(25.3%)-***
124.05***		よくする・時々する	あまりしない	全くしない
夕食の	低群	212(2.3%)	288(3.2%)-***	2,156(23.8%)+***
孤食	中群	261(2.9%)-*	461(5.1%)	2,735(30.2%)
$\chi^2(4) =$	高群	290(3.2%)+***	437(4.8%)+***	2,229(24.6%)-***
33.59***		よくする	時々する	あまりしない・全くしない
夕食時の	低群	1,064(11.8%)-***	627(7.0%)	949(10.5%)+***
TV視聴	中群	1,637(18.2%)-***	864(9.6%)+**	941(10.4%)
$\chi^2(4) =$	高群	1,828(20.3%)+***	607(6.7%)-***	494(5.5%)-***
349.20***		よく感じる	時々感じる	あまり感じない・全く感じない
食事の	低群	1,751(19.5%)+***	622(6.9%)-*	259(2.9%)-***
楽しさ	中群	2,205(24.6%)+*	853(9.5%)	361(4.0%)+**
$\chi^2(4) =$	高群	1,693(18.9%)-***	797(8.9%)+**	494(5.5%)+***
59.22***		よくする	時々する	あまりしない・全くしない
食前の	低群	2,151(23.8%)+***	318(3.5%)-***	171(1.9%)-***
挨拶	中群	2,718(30.1%)+***	463(5.1%)	255(2.8%)-***
$\chi^2(4) =$	高群	2,100(23.3%)-***	484(5.4%)+***	360(4.0%)+***
104.81***		よくする	時々する	あまりしない・全くしない
炭酸飲料	低群	498(5.5%)-***	923(10.2%)-*	1,230(13.6%)+***
の摂取	中群	821(9.1%)-***	1,306(14.4%)+*	1,315(14.5%)
$\chi^2(4) =$	高群	1,039(11.5%)+***	1,074(11.9%)	833(9.2%)-***
283.63***		よくする	時々する	あまりしない・全くしない
スナック菓子	低群	578(6.4%)-***	1,051(11.6%)	1,021(11.3%)+***
の摂取	中群	917(10.1%)-*	1,474(16.3%)+**	1,063(11.7%)
$\chi^2(4) =$	高群	1,034(11.4%)+***	1,185(13.1%)	729(8.1%)-***
181.40***		よくする	時々する	あまりしない・全くしない
即席ラーメン	低群	952(10.5%)-***	998(11.0%)	698(7.7%)+***
の摂取	中群	1,527(16.9%)	1,331(14.7%)+***	585(6.5%)-*
$\chi^2(4) =$	高群	1,640(18.1%)+***	950(10.5%)-***	356(3.9%)-***
301.52***		よくする	時々する	あまりしない・全くしない
野菜	低群	2,033(22.4%)+***	445(4.9%)-***	175(1.9%)-***
の摂取	中群	2,447(27.0%)+**	774(8.5%)	234(2.6%)-***
$\chi^2(4) =$	高群	1,759(19.4%)-***	819(9.0%)+***	375(4.1%)+***
219.86***				

\*\*\* p &lt; .001 \*\* p &lt; .01 \* p &lt; .05

する朝食の欠食，家族関係の状態を表すと考えられる夕食時の孤食・共食・TV視聴，食前の挨拶の有無，ポジティブな感情の一つである食事の楽しさ，また食事の内容（炭酸飲料・スナック菓子・野菜の摂取）の間に関連性が確認された。そして，依存傾向低群の児童の良好な食事に関する環境・状態が心身の健康状態の維持・向上につながることを推測できた。なお，「朝食の欠食の理由」の内容が欠食登校の状態と内容が重なるため分析対象外とした。また，家族揃っての夕食との関係では， $\chi^2$ 検定でのみ有意な傾向が確認された。

③放課後の過ごし方：放課後の過ごし方に関する12項目の中で，前述したゲームの使用時間を

Table 4 依存傾向3群×生活実態（放課後の過ごし方）

屋外で の遊び	低群	1,099(12.1%)-**	771(8.5%)	781(8.6%)+***		
$\chi^2(4) =$	中群	1,599(17.7%)+***	1,021(11.3%)	831(9.2%)-***		
26.94***	高群	1,279(14.1%)	909(10.0%)	758(8.4%)		
屋内で の遊び	低群	1,091(12.1%)-***	856(9.5%)	700(7.7%)+***		
$\chi^2(4) =$	中群	1,492(16.5%)-**	1,194(13.2%)+*	766(8.5%)		
96.02***	高群	1,499(16.6%)+***	940(10.4%)	499(5.5%)-***		
家事の 手伝い	低群	836(9.3%)+***	1,061(11.9%)	748(8.3%)-***		
$\chi^2(4) =$	中群	929(10.3%)	1,482(16.4%)+**	1,028(11.4%)-***		
166.11***	高群	579(6.4%)-***	1,157(12.8%)+*	1,198(24.6%)+***		
自宅学 習時間	ほとんどしない〜30分	30分	45分	1時間	1時間30分以上	
$\chi^2(8) =$	低群	267(3.0%)-***	588(6.2%)→	485(5.4%)	642(7.1%)	692(7.7%)+***
133.43***	中群	365(4.0%)-***	755(8.6%)	743(8.2%)-***	926(10.3%)+**	628(7.0%)-***
	高群	461(5.1%)+***	724(8.0%)+**	524(5.8%)-**	697(7.7%)→	532(5.9%)-***
学習塾 の日数	通っていない	1日	2日	3日〜毎日		
$\chi^2(6) =$	低群	1,504(16.7%)	289(3.2%)	581(6.4%)	270(3.0%)+***	
19.15***	中群	1,971(21.9%)	398(4.4%)	782(8.7%)	288(3.2%)	
	高群	1,775(19.7%)+**	323(3.6%)	607(6.7%)	223(2.5%)-*	
習い事・ク ラブの日数	通っていない	1日〜2日	3日〜毎日	その他		
$\chi^2(6) =$	低群	385(4.3%)-**	979(10.8%)	1,262(14.0%)+***	22(0.2%)	
105.03***	中群	458(5.1%)-***	1,358(15.0%)	1,592(17.6%)+**	33(0.4%)	
	高群	632(7.0%)+***	1,128(12.5%)	1,150(12.7%)-***	37(0.4%)	
TV・DVDの	ほとんど見ない〜30分	30分〜1.5時間	2〜2.5時間	3時間以上		
視聴時間	低群	704(7.8%)+***	994(11.0%)	583(6.5%)-***	362(4.0%)-***	
$\chi^2(6) =$	中群	574(6.4%)	1,499(16.7%)+***	833(9.3%)	530(5.9%)-***	
555.66***	高群	269(3.0%)-***	938(10.4%)-***	847(9.4%)+***	863(9.6%)+***	
携帯・スマホ使用時間	所持持	15分	30分〜1時間	1時間30分以上	使用しない	
(通話/メール/ネット)	低群	1,646(18.2%)+***	509(5.6%)	141(1.6%)-***	50(0.6%)-***	299(3.3%)
$\chi^2(8) =$	中群	1,619(17.9%)	883(9.2%)+**	581(6.4%)+**	89(1.0%)-***	330(3.7%)→
1033.45***	高群	1,057(11.7%)-***	490(5.4%)-***	625(6.9%)+***	457(5.1%)+***	307(3.4%)
携帯・スマホ使用時間	使用しない	15分	30分以上			
(SNS)	低群	2,495(27.6%)+***	109(1.2%)-***	49(0.5%)-***		
$\chi^2(4) =$	中群	3,002(33.2%)	295(3.3%)+***	151(1.7%)-***		
335.43***	高群	2,370(26.2%)-**	221(2.4%)	352(3.9%)+***		
PC使用時間	不使用	ほとんどしない〜30分	30分〜1.5時間	1.5時間以上		
(除くゲーム)	低群	1,593(17.7%)+***	829(9.2%)-**	161(1.8%)-***	53(0.6%)-***	
$\chi^2(6) =$	中群	1,542(17.1%)-***	1,360(15.1%)+***	465(5.2%)	70(0.8%)-***	
775.64***	高群	1,185(13.2%)-***	828(9.2%)-***	542(6.0%)+***	377(4.2%)+***	
PC使用時間	しない	15分以上				
(SNS)	低群	2,549(28.3%)+***	92(1.0%)-***			
$\chi^2(2) =$	中群	3,178(35.2%)	265(2.9%)			
133.68***	高群	2,587(28.7%)-***	346(3.8%)+**			

\*\*\*p &lt; .001 \*\*p &lt; .01 \*p &lt; .05

尋ねた質問（Q24）を除く11項目についての分析結果から（Table 4）、ネット依存傾向と、友人関係や遊びの状態を表す屋内外での遊び、家族関係の一面を示す家事の手伝いとの間に関連があった。また、日々の学習状況を示す平均自宅学習時間および1週間における学習塾・習い事の日数とも関連が見られ、ネット依存傾向と学校、学校以外の教育機関での学習状況の間に関連が示された。また、塾・習い事の頻度がネット依存傾向の

Table 5 依存傾向3群×生活実態（学校生活）

学校への 親和感情	とても好き	好き	あまり好きではない・好きではない
$\chi^2(4) =$	低群 1,148(12.7%)****	1,225(13.5%)***	283(3.1%)***
186.50***	中群 1,353(14.9%)***	1,690(18.6%)	419(4.6%)***
	高群 856(9.4%)***	1,517(16.7%)****	579(6.4%)****
授業の 理解度	よくわかる	わかる	時々わからない・わからないことが多い
$\chi^2(4) =$	低群 1,192(13.1%)****	927(10.2%)***	535(5.9%)*
153.41***	中群 1,424(15.7%)***	1,405(15.5%)*	627(6.9%)***
	高群 923(10.2%)***	1,238(13.7%)****	795(8.8%)****
不登校 的感情	よく感じる・時々感じる	あまり感じない	全く感じない
$\chi^2(4) =$	低群 900(9.9%)***	680(7.5%)***	1,076(11.9%)***
163.12***	中群 1,272(14.0%)***	1,001(11.0%)*	1,186(13.1%)
	高群 1,363(15.0%)****	836(9.2%)	755(8.3%)***

\*\*\*p &lt; .001 \*\*p &lt; .01 \*p &lt; .05

低さに関連しており、依存傾向が低い児童はネット利用以外の活動に時間を充てている様子がうかがえた。次に、メディア使用状況との関係では、TV・DVDの視聴時間、携帯・スマホの使用時間（通話・メール・ネット・SNS）、PCの使用時間（ゲームを除く・SNS）において、依存傾向低群は各時間が短い傾向がうかがえた。ICT（Information and Communication Technology）導入が学校教育へ進む中、心身の健康状態の維持を目指したネット利用を中心とする「生活臨床」を実践する上で、スマホの使用方法などを内容とした情報モラル教育を各家庭および学校現場で早期に実施することの重要性が示唆された。

④学校生活：学校生活に関する3項目についての分析結果から（Table 5）、ネット依存傾向の状態と学校生活に関する感情などに関連があることが確認され、依存傾向低群の児童が、学校への親和感情、不登校的感情の心理的側面で前向きに学校生活を送り、学校内外での学習に取り組めている様子がうかがえ、心身の健康状態が維持されていることが推測できた。

⑤情緒・感情・身体的側面：情緒・感情・身体的側面について尋ねた項目は、自尊感情を含め10項目であった。最初に、自尊感情を除く9項目について、 $\chi^2$ 検定および残差分析を行った。その結果は、Table 6の通りである。

次に、ネット依存傾向3群において自尊感情平均得点に差があるかを検討するために自尊感情平

Table 6 依存傾向3群×生活実態（情緒・感情・身体）

日常の肯	とても楽しい	楽しい	あまり楽しくない・全く楽しくない
定的感情	低群 1,300(14.3%)+***	1,199(13.2%)-***	153(1.7%)-**
$\chi^2(4) =$	中群 1,580(17.4%)+**	1,663(18.4%)	213(2.4%)-*
100.15***	高群 1,093(12.1%)-***	1,593(17.6%)+***	267(2.9%)+***
将来の夢	夢がある	夢はない	
の有無	低群 2,245(24.9%)+***	395(4.4%)-***	
$\chi^2(2) =$	中群 2,853(31.7%)	579(6.4%)-**	
69.62***	高群 2,252(25.0%)-***	677(7.5%)-***	
疲労感	よく感じる	時々感じる	あまり感じない・全く感じない
の有無	低群 642(7.1%)-**	1,110(12.2%)-**	905(10.0%)+***
$\chi^2(4) =$	中群 830(9.2%)-***	1,601(17.7%)+**	1,028(11.3%)
68.89***	高群 890(9.8%)+***	1,304(14.4%)	756(8.3%)-***
焦燥感	よく感じる	時々感じる	あまり感じない・全く感じない
の有無	低群 598(6.6%)-**	973(10.8%)	1,080(11.9%)+***
$\chi^2(4) =$	中群 752(8.3%)-***	1,308(14.5%)	1,392(15.4%)+***
101.12***	高群 888(9.8%)+***	1,143(12.6%)	915(10.1%)-***
虚無感	よく感じる・時々感じる	あまり感じない	全く感じない
の有無	低群 532(5.9%)-***	869(9.6%)	1,246(13.8%)+***
$\chi^2(4) =$	中群 779(8.6%)-*	1,124(12.4%)	1,545(17.1%)+**
94.31***	高群 849(9.4%)+***	1,027(11.4%)+*	1,071(11.8%)-***
倦怠感	よく感じる・時々感じる	あまり感じない	全く感じない
の有無	低群 1,008(11.2%)-***	949(10.5%)	693(7.7%)+***
$\chi^2(4) =$	中群 1,426(15.8%)-***	1,223(13.5%)	802(8.9%)+***
181.68***	高群 1,563(17.3%)+***	937(10.4%)-***	439(4.9%)-***
攻撃的	よく感じる・時々感じる	あまり感じない	全く感じない
感情	低群 848(9.4%)-*	841(9.3%)-**	966(10.7%)+***
$\chi^2(4) =$	中群 1,042(11.5%)-***	1,188(13.1%)	1,225(13.5%)+***
103.46***	高群 1,154(12.7%)+***	1,020(11.3%)-***	771(8.5%)-***
攻撃的	よくする・時々する	あまりしない	全くしない
行動	低群 647(7.2%)-***	823(9.1%)-***	1,175(13.0%)+***
$\chi^2(4) =$	中群 915(10.1%)-***	1,169(13.0%)	1,357(15.1%)+***
188.22***	高群 1,056(11.7%)+***	1,044(11.6%)+**	829(9.2%)-***
頭痛・	よくある	時々ある	あまりない・全くない
腹痛等	低群 292(3.3%)	804(9.0%)-**	1,518(17.0%)+***
$\chi^2(4) =$	中群 355(4.0%)-**	1,135(12.7%)	1,916(21.5%)
35.85***	高群 402(4.5%)+***	1,006(11.3%)+*	1,489(16.7%)-***

\*\*\*p&lt;.001 \*\*p&lt;.01 \*p&lt;.05

Table 7 ネット依存傾向別による自尊感情得点の比較

要 因	平均値(SD)	F値	多重比較
依存傾向低群(n=2,550)	26.31(5.48)	66.57***	>傾向高群*
依存傾向中群(n=3,319)	26.11(5.17)		>傾向高群*
依存傾向高群(n=2,821)	24.82(4.63)		<傾向低群*・中群*
全 体 (n=8,690)	25.75(5.28)		***p<.001 *p<.05

Table 8 依存傾向3群×生活実態（家族・他者との関係）

家族との	よく話す	時々話す	あまり話さない・全く話さない
会 話	低群 1,472(16.3%)+***	845(9.3%)-***	336(3.7%)-***
$\chi^2(4) =$	中群 1,767(19.5%)+*	1,233(13.6%)	446(4.9%)-***
136.80***	高群 1,251(13.8%)-***	1,089(12.0%)+**	601(6.6%)+***
家族の傾	よく感じる	時々感じる	あまり感じない・全く感じない
聴的態度	低群 1,538(17.0%)+***	756(8.4%)-***	356(3.9%)-***
$\chi^2(4) =$	中群 1,860(20.6%)+*	1,111(12.3%)	466(5.2%)-***
104.28***	高群 1,343(14.9%)-***	1,027(11.4%)+***	567(6.3%)+***
相談相手	いる	いない	
の有無	低群 2,541(28.1%)+**	114(1.3%)-**	
$\chi^2(2) =$	中群 3,271(36.2%)	167(1.8%)	
26.42***	高群 2,725(30.2%)-***	211(2.3%)+***	

\*\*\*p&lt;.001 \*\*p&lt;.01 \*p&lt;.05

怠感、腹痛・頭痛などの有無との関連が確認された。そして、暴力行為などの問題行動の認知的側面との関係が推測される攻撃的感情、さらに問題行動の表出面と関係が深いと考えられる攻撃的行動の有無との関係においても、関連があった。そして、向社会的スキルとの間で正の相関が、「攻撃」との間では負の相関が認められる自尊感情（坂田ほか、2018）とネット依存傾向の関連が確認された。依存傾向が低い児童は、日常生活における肯定的感情を持ち、自尊感情が高く、疲労感などのネガティブな感情、問題行動に関係する攻撃的感情を感じず、行動面や身体症状が安定している傾向がうかがえた。

⑥家族・他者との関係：同関係に関する3項目についての分析結果から（Table 8）、ネット依存傾向と家族との会話の有無、家族の傾聴の態度および家族以外も含めた相談相手の有無との間に関連のあることが明らかになった。ネット依存傾向が低い児童は、家族を中心として直接的なコミュニケーションを図っていることが推測できた。家族関係や友人関係の状態が児童の心身の状態を含めた生活の諸側面に関連していると考えられ、家族・友人などとのコミュニケーションを充実させるこ

均得点を従属変数、ネット依存傾向3群（低・中・高群）を独立変数とした対応のない1要因分散分析を行った。その結果、統計的に有意な主効果が確認できた( $F(2,8687) = 66.57, p < .001$ )。さらに、等分散性が認められなかったため、TamhaneのT2検定（5%水準）を用いた多重比較を行ったところ、依存傾向低群および依存傾向中群は、依存傾向高群より有意に高く、依存傾向が低いほど自尊感情得点が高い様子がうかがえた（Table 7）。

以上の分析結果から、ネット依存傾向と日常生活上の心理に係る「日常の肯定的感情」および「将来の夢の有無」、メンタルヘルスの不調との関係が考えられる疲労感・焦燥感・虚無感・倦

とが心理的支援につながる事が示唆された。

### 考察と今後の課題

本論文では、児童本人を対象とした生活実態調査の結果をもとに、関連性を検討するために、ネット依存傾向によって表したネット利用の状況を独立変数、心身の状態を含めた生活の諸側面を従属変数として両者の関係を分析し、発達途上にある児童の心身の健康状態を維持するために必要なネット利用の状況を、依存傾向が生活の諸側面に与える一方向の影響に限定して検討した。

この検討によって、「適切にネットを利用することが生活の諸側面の好ましい状態と関連する」との仮説が支持された。そして、睡眠との関係では、依存傾向低群の児童は睡眠の質が高い傾向がうかがえ、必要以上にネットを利用せず睡眠の質を確保することが心身の健康状態の維持に関連することが示唆された。食事の面では、依存傾向低群の児童は、食事に関する環境・状態が良好であり、ネット利用時間を調整し食事の時間を充実させることが、心身の健康状態と関連することが推測できた。

次に、放課後の過ごし方とメディア使用状況との関係では、依存傾向と学校内外での学習状況、各メディアの使用時間の間に関連が示され、依存傾向が低い児童はネット利用以外の活動に時間を充てている様子がうかがえたところから、スマホの使用方法などを内容とした情報モラル教育を早期から実施することの重要性が示唆された。また、ネット依存傾向の状態と学校生活に関する感情および、メンタルヘルスと関係が深い情緒・感情・身体側面の間に関連があることが確認され、依存傾向低群の児童が前向きに学校生活を送り、ネガティブな感情を感じず、行動面や身体症状が安定し心身の健康が維持されている様子がうかがえた。

最後に家族・他者との関係では、ネット依存傾向が低い児童は、直接的なコミュニケーションを

図っている様子がうかがえ、人間関係を充実させることが心理的支援および本人の心身の安定状態につながる事が推測できた。これに関連し、樋口（2020）は、ネット依存予防のため、使用場所・時間帯・使用金額などを親子で決める「家庭でのルール作り」を提案している。

以上から、適切なネット利用状況を確立することの重要性が明らかにされ、児童の心身の健康状態を実現する方策の一つとしての適切なネット利用を中心とした生活臨床の有効性とその実践の可能性が示唆された。一方、教育現場ではコロナ禍の中、「GIGA スクール構想」に基づく ICT 端末使用の環境整備が前倒しで進められている（文部科学省、2020）。また、北湯口・樋口（2020）は、発達障害の特性がネット依存傾向悪化の一要因となることを指摘している。そこで、ネットおよび端末利用の利便性、それがもたらす課題を受け、以上の知見をもとに医療機関との連携を図りつつ、臨床発達心理士と教師などの指導者が協働し、適切なネット利用に関する心理的支援、教育的取組・支援を早期に実施することで、心身の健康を維持・向上させていくことが可能になると考えられる。

なお、本研究で用いたデータは、学校教育の場で収集したものであるため、一定のサンプリングバイアスが存在する。このため、本研究の結果が全ての児童に一般化できないこと、心身の状態を含めた生活の諸側面に影響を与える他の諸要因を検討できていないことなどの限界が存在する。また今回、ネット利用状況の一側面であるゲームの使用時間のみを使用してネット依存傾向とし、分析を進めた。今後、最新の調査結果をもとに適切な尺度を用いてネット依存の状態を測定し、分析・考察を進める必要がある。さらに、ネット依存傾向と心身の状態を含めた生活の諸側面との間の因果関係については、本論文では明らかにすることができなかった。そこで今後、調査計画に標本抽出を設けるとともに、ロジスティック回帰分析な

どの多変量解析法を実施し、各要因の関連性を詳細に検討することで因果関係を明らかにしていく必要がある。

## 文 献

- 樋口 進. (2020). ゲーム・スマホ依存から子どもを守る本. 東京：法研.
- 星野 命. (1970). 感情の心理と教育 (二). *児童心理*, **24**(8), 1445-1477.
- 川畑俊貴. (2019). 依存症と教育. *生徒指導研究*, **18**, 39-50.
- 北湯口孝・樋口 進. (2020). 子どものスマホ・ゲーム依存. *小児保健研究*, **79**(1), 20-25.
- 小谷正登・加島ゆう子・塩山利枝・木田重果・岩崎久志・三宅靖子・下村明子・来栖清美・白石大介. (2018). 小学生における睡眠健康教育の効果に関する研究——睡眠習慣改善の実践による心の健康状態の変化. *こども環境学研究*, **14**(2), 46-54.
- 小谷正登・木田重果・加島ゆう子・塩山利枝・岩崎久志・三宅靖子・下村明子・来栖清美・白石大介. (2022). 小学生のメンタルヘルスと保護者の生活満足度に関する研究——生活実態調査の結果をもとに. *こども環境学研究*, **18**(3), 22-31.
- 三池輝久. (2014). 子どもの夜ふかし 脳への脅威. 東京：集英社新書.
- 文部科学省. (2020). (リーフレット：追補版) GIGA スクール構想の実現へ (令和2年度補正). [https://www.mext.go.jp/content/20200625-mxt\\_syoto01-000003278\\_2.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20200625-mxt_syoto01-000003278_2.pdf). (2022.9.9).
- 内閣府. (2016). 平成27年度 青少年のインターネット利用環境実態調査. <https://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/h27/net-jittai/pdf-index.html>. (2022.9.9).
- 内閣府. (2017). 平成28年度 青少年のインターネット利用環境実態調査. [https://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/h28/jittai\\_html/index.html](https://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/h28/jittai_html/index.html). (2022.9.9).
- 内閣府. (2022). 令和3年度 青少年のインターネット利用環境実態調査 (PDF版). [https://www8.cao.go.jp/youth/kankyouto/internet\\_torikumi/tyousa/r03/net-jittai/pdf/2-1-1.pdf](https://www8.cao.go.jp/youth/kankyouto/internet_torikumi/tyousa/r03/net-jittai/pdf/2-1-1.pdf). (2022.9.18).
- 尾崎米厚. (2019). 飲酒や喫煙等の実態調査と生活習慣病予防のための減酒の効果的な介入方法の開発に関する研究. 平成29年度厚生労働科学研究費補助金 総括・分担研究報告書. 14-15, 46-49.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press, 17-18.
- 坂田敦子・鬼頭英明・西岡伸紀. (2018). 小学校3, 4年生を対象としたセルフエスティーム育成プログラムの評価. *学校保健研究*, **60**(1), 18-25.
- 白石大介. (2010). 生活病理・生活臨床に関する臨床教育学的調査研究. 平成19～21年度科学研究費補助金挑戦的萌芽研究報告書 (課題番号19653102), 46-49.
- 竹内和雄・松山康成・安東茂樹. (2021). インターネット依存問題に対するわが国の学校における教育的支援についての現状と課題. *教育情報研究*, **36**(3), 49-55.
- 戸部秀之・竹内一夫・堀田美枝子. (2010). 児童生徒のテレビゲーム依存傾向および暴力的なゲーム使用と、メンタルヘルス、心理・社会的問題性との関連. *学校保健研究*, **52**(4), 263-272.
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, **1**, 237-244.

## 注

- 1) 久里浜医療センター「K-スケール：青少年用(インターネット依存自己評価スケール)」([https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/screening/kscale\\_t.html](https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/screening/kscale_t.html))

## 付記・謝辞

本研究は、平成28年度科学研究費補助金(基盤研究(C)16K01898, 研究代表者：小谷正登)の助成を受け著者全員で行い、その一部を日本生徒指導学会第18回大会において発表した。本調査に協力頂きましたA市立小学校の児童・保護者・教師の皆様に御礼を申し上げます。

Masato Kotani, Shigeka Kida, Yuko Kashima, Toshie Shioyama, Hisashi Iwasaki, Yasuko Miyake, Akiko Shimomura, Kiyomi Kurusu and Daisuke Shiraishi, **Study on the Relationship between Internet Use and Various Aspects of Daily Life: An Analysis of a Lifestyle Survey on Elementary School Children**. Japanese Journal of Clinical Developmental Psychology 2023, Vo1.18, 86-94.

This study analyzed and examined the results of a survey on the actual daily living conditions of elementary school students, including the relationship between internet use and various aspects of life such as mental and physical conditions, and identified the following two points: (1) High levels of dependence on the internet was related to various aspects of life, such as sleep; eating; spending after-school time; school life; emotional, sentimental, and physical aspects; and family and relationships with others. (2) Elementary school students with less dependence on the internet generally spent less time on the media; went to bed and woke up earlier in the morning; and had better scores for sleep/eating status, school life, emotional and physical status, and relationship with family and others. These findings suggest that daily clinical life support centered on appropriate internet use is an effective and feasible way to maintain the physical and mental health of elementary school students.

**[Key Words]** Internet use, Aspects of daily living, Elementary school students, Mental and physical health, Daily clinical life

2023. 7. 30 受理