

高校生のスマートフォンにおける
インターネット利用と自己制御の関連
－生徒と保護者の自己抑制要因の相違－

島根県立大学 看護栄養学部看護学科

佐藤公子, 上田愛莉, 山縣瑞穂

Investigation of factors that high school student's
Internet use on parent-child relationship
－ Investigation of factors that affect self control －

Kimiko SATO, Airi UEDA, Mizuho YAMAGATA

Shimane Prefectural University

693-8550 Izumo-shi, Shimane prefecture Nishibarikicho 151

ABSTRACT

We analyzed the Internet use of high school student's smartphone by focusing on the difference between self-inhibition evaluation of students and parents. In this study, self-control evaluation on children's smartphone of parents is different from "4" of hours and times of net use increased compared to when entering high school, "time spent talking with the family decreased", "time to study decreased", "feeling depressed and depressed" It became clear that the item is related. In smartphone use, it was suggested that there is a difference in the way life changes between parents and children and how to catch self control, which may affect parentage relationship.

(Accepted on September 25, 2018)

Key words : Smartphone, Parent-child relationship, High school student, Internet use Self-control

はじめに

iPhoneが2007年に米国で発売されてから2018年で11年が経過した。スマートフォンは携帯電話と比較して画面が大きく、多くの文字、画像や動画が見やすいことや優れた移動通信方式により急速に普及し、13-19歳のスマートフォン個人保有率は

2016年に81.4%に達している¹⁾。

このようにインターネットは、生活に必要なツールであるが、自己制御(インターネットを過剰に利用し時間の制限ができないこと)の低下による不適切な利用が不眠・抑うつなどの健康被害や、直接的な対人関係の希薄が課題として指摘されている²⁾。特にインターネット利用の影響を受けやす

い若年層は社会的スキルの欠如や自己制御低下が報告されつつある³⁵⁾。また、インターネット利用の自己制御低下は生活環境や家族関係の悪化をもたらす可能性が示唆されているが、わが国ではスマートフォン・ソーシャルメディア普及までの研究報告が多く、検討は十分とはいえない⁶⁷⁾。

そこで本研究では、高校生のスマートフォンにおけるインターネット利用を生徒と保護者の自己抑制評価の相違に焦点を当てて分析を行うことにより、インターネットの利用が家族関係・日常生活に与える影響を明らかにすることを目的とした。

対象および方法

対象はA県公立高等学校2年に在籍する197名とその保護者194名である。有効回答数は、生徒と保護者ともに調査票に回答した252名とした(生徒・保護者各126名、回収率64.5%)。

校長に文書と口頭にて研究の趣旨を説明し、承諾を得た後、2018年7月に、学級担当教員から無記名自記式質問紙の配布と回収を依頼した。調査内容⁸⁾は、親子のスマートフォンの利用状況、スマートフォン所持後の日常生活・親子関係・友人関係の変化と自己制御の認識に関してである。

スマートフォンによるインターネット利用(以降スマホネットと略す)による生活変化は4件法(10-27)、それ以外は2件法(1-9)で調査した。4件法は4段階評価とし、選択肢を1~4点で得点化した。なお、2件法、4件法とも評価は得点が高いほど生活の変化は少ないとした。

分析方法

対象集団の特性を把握するため、全項目において単純集計を行い、度数分布の確認を行った。その後、自己制御の5項目(No.18-22)「子ども(自分)はSNSのやり取りが気になって、集中できない」、「子ども(自分)は他にやらなければならないことがあっても、まず先にメールなどをチェックしている」、「子ども(自分)はスマートフォンを触るのをやめようと思っけていても、やめられない時がある」、「子ども(自分)はスマートフォンをやめようとすると気持ちが落ち着かなくなる」、「子ども(自分)は起きている間中、ずっとスマートフォンを利用している」を保護者と生徒の平均値で自己制御高低の2群に分類した。続いて、自

己制御高低2群とスマートフォン所持後の日常生活項目との関連をMann-WhitneyのU検定で比較検討した。保護者と生徒の自己制御認識と家族関係・生活に与える影響はSpearmanの相関係数をを用いて調査した。

最後に、保護者と生徒の自己制御認識に影響する要因を明確化するため、Mann-WhitneyのU検定とSpearmanの相関係数で有意差があった項目を独立変数とし、二項ロジスティック回帰分析を行った。統計解析用ソフトは、統計パッケージSPSS 22.0J for Windowsを使用した。

本研究は、島根県立大学看護栄養学部の「学生の研究における倫理的配慮」に関する審査に基づき、実施した(承認番号:H30-公02)。研究への参加・協力は、対象者の自由意思であり、途中辞退が可能であること、研究への不参加・撤回により不利益を被ることはないことを記載し、調査票の提出をもって研究協力への同意とした。

結 果

保護者と生徒の属性とスマートフォン保持の現状を表1に示す。対象者の年齢は、保護者で40歳代が58.3%、生徒は16歳が78.7%であった。また、調査票を記入した保護者の90.7%は女性であった。スマートフォンの所有時期は、学年が上がるごとに高くなっており、小学校では1割以下だった所有率が、高等学校入学時には半数以上に増加した。なお、スマートフォンを所持していない生徒は1.5%であった。保護者が子どもにスマートフォンを持たせた理由は、63.0%が「いつでも連絡が取れるようにするため」と回答した。一方、生徒のスマートフォン利用目的は「暇つぶし」が最も高く、続いて「情報発信」、「現実逃避」であった。生徒のインターネットの1日平均使用時間のうち、最も長く使用していたのはスマートフォンの150分/日であったが、サービスごとの利用時間別では「SNS」と「動画投稿」が長いことが分かった。

保護者と生徒のスマホネット利用による生活変化の認識の相違を表2に示す。この結果、保護者と生徒で「子ども(自分)は高校入学時と比べてネット利用時間・回数が増した」、「子ども(自分)の食事時間が減った」など11項目に認識の差があることが示された(No.10, 11, 13, 14, 16-18, 22-24, 27)。生徒のスマホネット利用による生活変化は、「気分が沈んで憂うつになる」を除いた10項目で保

表1 保護者と生徒の属性とスマートフォン保持の現状

項目		保護者 (n=162)	項目		生徒 (n=197)	
1. 年齢 (歳)	30歳代	16 (9.9)	16歳	155 (78.7)		
	40歳代	112 (58.3)	17歳	40 (20.3)		
	50歳代	31 (19.1)				
	60歳代	2 (1.2)				
2. 性別	男	14 (8.6)	男	94 (47.7)		
	女	147 (90.7)	女	100 (50.8)		
	無回答	1 (0.6)	無回答	3 (1.5)		
3. 子ども (自分) がスマートフォンを所有した時期	高等学校1~2年の間	16 (9.9)	高等学校1~2年の間	4 (2.0)		
	高等学校入学時	86 (53.0)	高等学校入学時	100 (50.8)		
	中学校在学中	39 (24.1)	中学校在学中	55 (27.9)		
	中学校入学時	9 (5.6)	中学校入学時	21 (10.7)		
	小学校在学中	7 (4.3)	小学校在学中	12 (6.0)		
	持っていない	3 (1.9)	持っていない	3 (1.5)		
	無回答	2 (1.2)	無回答	2 (1.0)		
	4. 職業	経営者, 役員	3 (2.3)	5. スマートフォンを使用する時, 利用時間が長いもの (複数回答)	動画投稿	71 (33.3)
会社員		38 (29.7)	SNS		87 (40.8)	
公務員		10 (7.8)	友達と通話		4 (1.9)	
自営業		12 (9.4)	オンラインゲーム		46 (21.6)	
専業主婦 (主夫)		9 (7.0)	ニュースサイト		3 (1.4)	
パート, アルバイト		55 (43.0)	ブログ	2 (0.9)		
学生		0	6. インターネットと接続できる機器の所有平均台数	2.9		
働いていない		1 (0.8)	7. インターネット接続機器の平均使用時間: 分/日	スマートフォン (150), パソコン (60), タブレット (90)		
8. 子どもにスマートフォンを持たせた理由		いつでも連絡が取れるようにするため	80 (63.0)	9. スマートフォン利用目的	新しい友人作り	45 (35.4)
		位置情報を把握するため	4 (3.1)		情報発信	65 (51.2)
	子どもに欲しいと言われたため	29 (22.8)	暇つぶし		123 (96.9)	
	周りの子どもがみんな持っていたため	11 (8.7)	現実逃避		48 (37.8)	
	その他	3 (2.4)				

保護者と生徒の属性を比較検討した

護者より得点が高く, 生活に影響は少ないと認識していることが示された。

続いて, 表3に親子別の自己制御高低群による生活変化のとらえ方を示す。この結果, 保護者が「子どもはスマホネット利用に対して自己制御が低い」と評価した群は, 高群よりも「子どもは高校

入学時と比べてネット利用時間・回数が増した」, 「子どもの食事時間が減った」などを強く感じていることが示された (No.10-15, 24, 26)。一方, 生徒と保護者で相違があった項目は「メッセージアプリを使うことで親子間のコミュニケーションが増えた」, 「友達と会う時間が減った」, 「夜よく

表2 保護者と生徒のスマホネット利用による生活変化の認識の相違 n=126

項 目	保護者	生徒	P値
10. 子ども（自分）は高校入学時と比べてネット利用時間・回数が増した	1.82±0.92	2.83±1.01	.000
11. 子ども（自分）の食事時間が減った	3.36±1.00	3.69±0.56	.011
12. 子ども（自分）の睡眠時間が減った	2.25±1.06	2.42±1.0	.231
13. 子ども（自分）は友達と会う時間が減った	3.02±1.02	3.55±0.72	.000
14. 子ども（自分）は家族と話す時間が減った	2.78±1.07	3.23±0.78	.001
15. 子ども（自分）の勉強時間が減った	2.25±1.12	2.26±0.94	.872
16. メッセージアプリを使うことで親子間のコミュニケーションが増えた	2.62±0.85	2.87±0.89	.031
17. 子ども（自分）は親しくしていなかった人たちとつきあいができた	2.44±0.93	2.13±0.93	.004
18. 子ども（自分）はSNSのやり取りが気になって、集中できない	2.55±0.96	2.87±0.90	.010
19. 子ども（自分）は他にやらなければならないことがあっても、まず先にメールなどをチェックしている	2.55±0.92	2.83±0.94	.135
20. 子ども（自分）はスマートフォンを触るのをやめようと思っても、やめられない時がある	2.15±0.97	2.13±0.88	.991
21. 子ども（自分）はスマートフォンをやめようとする気持ち落ち着かなくなる	2.94±0.92	3.08±0.80	.316
22. 子ども（自分）は起きている間中、ずっとスマートフォンを利用している	2.25±1.05	2.75±0.97	.000
23. フィルタリング*を利用している	1.98±1.17	2.67±1.32	.000
24. 自分（子ども）の気分が沈んで憂うつになる（姿が気になる）	3.07±0.92	2.80±0.92	.010
25. 子ども（自分）の生活は、かなり充実している	3.10±0.68	2.98±0.81	.297
26. 子ども（自分）が夜よく眠れていないと感じる	2.97±0.95	3.05±0.89	.577
27. 子ども（自分）は自分自身の友達や家族と直接話をするを大切にしている	3.01±0.79	3.40±0.68	.000

Mann-Whitney の U

*フィルタリングとは、青少年を違法・有害情報との接触から守り、安心して安全にインターネットを利用する手助けをするサービス。

得点は1-4点で示した。値が高いほどスマホネット利用による生活の変化は少ないとした。

保護者と生徒のスマホネット利用による生活変化の認識の相違をMann-WhitneyのU検定で分析した

眠れていないと感じる」の3項目であった（No.13, 16, 26）。自己制御高低群で生徒は「メッセージアプリを使うことで親子間のコミュニケーションが増えた」に有意差があったが、保護者で差が認められた2項目「友達と会う時間が減った」、「夜よく眠れていないと感じる」には差がなかった。

自己制御とスマホネット利用による日常生活の関連性を検討した（表4）。生徒は自己制御が高いほど、「ネット利用時間・回数」、「食事時間」、「友達と会う時間」などの生活環境の変化が少ないと感じていることが分かった（No.10-17, 24, 26）。一方保護者側の自己制御に関連した項目は、「ネット利用時間・回数」、「食事時間」など8項目であった（No.10-15, 24, 26）。

続いて、保護者と生徒の自己制御に与える要因を検討するため、表3, 4で群間差が認められた項

目を独立変数として二項ロジスティック回帰分析を実施した（表5, 6）。二項ロジスティック回帰分析の結果、最終モデルで生徒の自己制御のオッズ比（95%信頼区間）が統計的に有意であったのは「自分の食事時間が減った」2.441（1.052-5.666）、「自分の睡眠時間が減った」3.702（2.064-6.639）、「自分の気分が沈んで憂うつになる」2.107（1.107-3.504）の3項目であった（表5）。保護者の子どもの自己制御高低群を目的変数とした二項ロジスティック回帰分析の結果は表6の通りである。HosmerとLemeshowの検定結果は、有意確率が0.917であり、このモデルはデータによく適合している。保護者が評価した子どもの自己制御には、「高校入学時と比べてネット利用時間・回数が増した」、「家族と話す時間が減った」、「勉強時間が減った」、「気分が沈んで憂うつになる姿が気になる」のオッズ

表3 自己制御の高低による生活変化のとりえ方の相違

項目	保護者		P値	生徒		P値
	自己制御低群 (n=58)	自己制御高群 (n=68)		自己制御低群 (n=48)	自己制御高群 (n=78)	
10. 子ども(自分)は高校入学時と比べてネット利用時間・回数が増した	1.48±0.86	2.10±0.88	.000	2.20±0.96	2.51±1.00	.007
11. 子ども(自分)の食事時間が減った	3.12±1.17	3.56±0.80	.039	3.48±0.68	3.82±0.42	.001
12. 子ども(自分)の睡眠時間が減った	1.67±0.91	2.75±0.93	.000	1.81±0.76	2.79±0.95	.000
13. 子ども(自分)は友達と会う時間が減った	2.67±1.11	3.32±0.82	.003	3.44±0.85	3.62±0.63	.311
14. 子ども(自分)は家族と話す時間が減った	2.26±1.07	3.22±0.86	.000	2.92±0.90	3.42±0.63	.001
15. 子ども(自分)の勉強時間が減った	1.59±0.88	2.78±0.89	.000	1.85±0.85	2.51±0.91	.000
16. メッセージアプリを使うことで親子間のコミュニケーションが増えた	2.72±0.89	2.53±0.80	.128	2.29±0.87	3.22±0.71	.010
17. 子ども(自分)は親しくしていなかった人たちとつきあいができた	2.40±0.94	2.47±0.92	.728	1.88±0.91	2.29±0.91	.511
23. フィルタリングを利用している	1.79±1.14	2.15±1.18	.068	2.77±1.28	2.62±1.35	.511
24. 自分(子ども)の気分が沈んで憂うつになる(姿が気になる)	2.84±1.02	3.26±0.79	.018	2.52±0.95	2.97±0.87	.007
25. 子ども(自分)の生活は、かなり充実している	3.18±0.74	3.03±0.63	.139	3.10±0.81	2.91±0.81	.166
26. 子ども(自分)が夜よく眠れていないと感じる	2.69±1.10	3.21±0.72	.008	2.85±0.97	3.17±0.83	.076
27. 子ども(自分)は自分自身の友達や家族と直接話をするを大切にしている	2.98±0.84	3.03±0.73	.569	3.46±0.71	3.37±0.67	.369

Mann-Whitney の U

自己制御の高低で保護者・生徒の2群に分け生活変化のとりえ方の相違をMann-Whitney の U検定で分析した

表4 自己制御とスマホネット利用による日常生活の変化

項目	自己制御	
	保護者	生徒
10. 子ども(自分)は高校入学時と比べてネット利用時間・回数が増した	.411	.300
11. 子ども(自分)の食事時間が減った	.277	.390
12. 子ども(自分)の睡眠時間が減った	.634	.514
13. 子ども(自分)は友達と会う時間が減った	.379	.255
14. 子ども(自分)は家族と話す時間が減った	.527	.406
15. 子ども(自分)の勉強時間が減った	.644	.456
16. メッセージアプリを使うことで親子間のコミュニケーションが増えた	-0.088	.620
17. 子ども(自分)は親しくしていなかった人たちとつきあいができた	0.084	.289
23. フィルタリングを利用している	0.136	-0.086
24. 自分(子ども)の気分が沈んで憂うつになる(姿が気になる)	.237	.202
25. 子ども(自分)の生活は、かなり充実している	-0.092	-0.115
26. 子ども(自分)が夜よく眠れていないと感じる	.237	.249
27. 子ども(自分)は自分自身の友達や家族と直接話をするを大切にしている	0.114	-0.133

Spearman

自己制御とスマホネット利用による日常生活の変化をSpearmanの相関関係で分析した

表5 生徒の自己統制に関与する要因

独立変数	有意確率	Odds比	95% 信頼区間	
			下限	上限
11. 自分の食事時間が減った	0.038	2.441	1.052	5.666
12. 自分の睡眠時間が減った	0.000	3.702	2.064	6.639
24. 自分の気分が沈んで憂うつになる	0.004	2.107	1.267	3.504

waldによる変数増加法を適用した二項ロジスティック回帰分析

HosmerとLemeshowの検定 $\chi^2=9.071$, $p=0.336$

投入した独立変数: 10-17, 24, 26

生徒の自己統制に関与する要因を二項ロジスティック回帰分析を用いて明らかにした

表6 保護者からみた子どものスマホネット利用における自己統制に関連する要因

独立変数	有意確率	Odds比	95% 信頼区間	
			下限	上限
10. 子どもは高校入学時と比べてネット利用時間・回数が増した	0.020	1.877	1.105	3.187
14. 子どもは家族と話す時間が減った	0.041	1.713	1.023	2.869
15. 子どもの勉強時間が減った	0.003	2.156	1.297	3.583
24. 子どもの気分が沈んで憂うつになる姿が気になる	0.008	2.132	1.215	3.743

waldによる変数増加法を適用した二項ロジスティック回帰分析

HosmerとLemeshowの検定 $\chi^2=3.26$, $p=0.917$

投入した独立変数: 10-15, 24, 26

保護者からみた子どものスマホネット利用における自己統制に関連する要因を二項ロジスティック回帰分析を用いて明らかにした

比が有意に影響していた(表6)。

考 察

保護者と生徒のスマホネット利用による認識の相違項目は、生活変化で11項目/18項目であった。また、生徒は、保護者よりも「気分が沈んで憂うつになる」を除いた10項目の得点が高かったことから、自己の生活に利用の影響は少ないとしていることが示された。このことから、保護者が子どものスマホネット利用はコントロールできておらず生活に乱れが生じていると捉えたとしても、生徒自身はその自覚が低いことが考えられる。

続いて、生徒のスマホネット利用に対する自己制御と保護者の子どもの自己抑制高低の相違に注目して検討した結果、生徒の自己制御の高低には、生活習慣に関わる「睡眠時間」、「食事」と、精神的健康の「憂うつ」が関連することが関連することが示された。このことは、Tokunaga & Rains²⁾が「自己制御の欠如モデル」で述べているように、

スマホネット利用は憂うつなど落ち込んだ時の気分の転換に効果があるため、自己制御の低下に関連することが考えられる。また、Griffiths⁹⁾はチャットやオンラインゲームなどの特定行動が生活の中において優先事項になると、思考などの感情・行動を支配すると述べており、本研究においても比較的自由に増減できる睡眠や食事時間を減らして、自己制御低群はスマホネットを使用していることが示唆された。

一方、保護者は子どもの自己制御を客観的に把握できる「ネット利用時間・回数」、「家族と話す時間」、「勉強時間」、「気分が沈んで憂うつになる姿」から捉えていた。この項目では自己抑制の高低に生徒と同じく精神的健康を用いているが、それ以外に生活環境を「食事時間」と「睡眠」ではなく「ネット利用時間・回数」、「家族と話す時間」、「勉強時間」の変化で評価していることが示された。青年心理学の分野でも、インターネット利用時間の長い高校生は、うつ状態や親子関係の満足

度が有意に低い傾向が指摘されている¹⁰⁾。この親子関係の悪化は、保護者の自己制御と子ども自身の自己制御が異なるため、互いに使用方法が納得しにくいなどの側面が関与していると考えられる。このため、保護者の対応として子どもの自己制御に影響している生活習慣「食と睡眠」と精神的健康の変化に早期に気が付き、アドバイスをすることが有効であると考えられる。

本研究で10歳代のスマートフォンの1日平均使用時間を調査した結果、150分と、2016年の143分と比べて差はなかった¹⁾。利用時間の内訳をみると本研究では、SNSが最も長く、続いて動画投稿とオンラインゲームであった。2015年通信利用動向調査¹¹⁾から、年齢階層別インターネットの目的・用途を比較したところ、13-19歳では動画投稿・共有サイトの利用が71.3%と最も多く、続いてSNSであることが示された。一方、オンラインゲームの利用は44.1%で5位であった。閲覧や共有で長時間利用に結びつきやすい「動画投稿・共有サイト」、「SNS」¹²⁾は、セルフコントロールが低いと「暇つぶし」や「情報発信」の目的で利用することが考えられる。また、自己制御低群の生徒は日常生活の変化を、高校入学時と比べてネット利用時間・回数が増した、家族との会話が減った、睡眠時間・勉強時間が減ったなどと捉えているが、自覚していても自己制御が低いため利用してしまうことが推測できる。このため、生徒の自己抑制の高低を検討するとき、利用サイト「動画投稿・共有サイト」、「SNS」に注意を払うこと、同時に自己制御に関連する家庭での生活習慣「睡眠・食」や「学業」学校生活から総合的に判断する必要があると考える。

自己制御には、物の考え方やコミュニケーションを含む認知的なはたらきが重要な役割を果たしているため、自己管理の修得は比較的高度な学習課題と報告されている¹³⁾。一方、「問題解決的に取り組むスキル」は比較早い時期から身につけていくのに対して、「即座の満足を先延ばしするスキル」は、大学生から成人への伸びが大きく、年齢がある程度に達した段階においても伸び続けていることが示唆されている¹⁴⁾。このように情動の制御の仕方はスキルの種類によって、発達とともに効果的になっていくとされている。

我が国の教育機関においては、「問題解決的に取り組むスキル」を取り入れた、機器の操作方法と

自分が利用する情報が有害か無害かを見分ける判断力の育成を目的としたSNS使用方法、情報モラル講習¹⁵⁾など多くみられる。この方法は、教育によって問題解決型の自己抑制行動は比較的早期から向上する示唆が得られている¹⁶⁾。しかし、「過剰な利用に気づき自ら自制する力」や「即座の満足を先延ばしするスキル」は、教育実践において必ずしも十分とはいえない。特に、このスキルは制御する対象が自分の嗜好や感情などであるため、低年齢の者にとって学ぶのが難しいことがあげられる¹⁷⁾。このことから、「即座の満足を先延ばしするスキル」は、体験学習の時間を多く設定するなどの工夫が必要で今後講義評価を継続する必要があると考える。そして、知識の提供と体験学習を通して生徒の思考の成熟を支援していくことが重要であろう。

また、社会環境の整備も重要である。青少年の自己制御の向上には、予防対策としての家庭・教育機関の情報モラル教育と全国的な施策整備が重要と考える。本研究では、自己制御とフィルタリングに関連はなかったが、2008年に政府は、青少年の携帯ネット利用を巡り様々な問題が起きたことを受け、青少年インターネット環境整備法¹⁸⁾でフィルタリングを適用することを発表した。しかし、フィルタリングの設定方法が煩雑であったことや、操作手順が分かりにくいことから利用率はスマートフォンで44.0%¹⁹⁾(2017)と半数にも満たない状態であった。このため、2018年には、青少年インターネット環境整備法を改正しフィルタリングサービス向上への取り組みをしているところである。

今後の課題として本調査の保護者の9割が女性のため、男性のインターネット利用に関する意見が少なかったことがあげられる。また、本研究は横断研究であることから、高校3年間の時間経過に伴う生徒と保護者の意識の変化を継続調査する必要がある。今後は、父親、きょうだい、友人、学校生活など自己制御にとって重要な要因を追加し比較検証をしていく予定である。

この論文に関して、開示すべき利益相反はない。

結 語

本研究でスマホネット使用は、親子間の生活の変化や、自己制御のとらえ方に差を生じることが

示唆された。親子の自己制御に関わる評価要因は同じではないことから、スマホネット利用を介して家族関係の悪化が生じる可能性が示唆された。生徒側の自己制御には「自分の食事時間が減った」、「自分の睡眠時間が減った」、「自分の気分が沈んで憂うつになる」の3項目が関連していたが、保護者は、「高校入学時と比べてネット利用時間・回数が増した」、「家族と話す時間が減った」、「勉強時間が減った」、「気分が沈んで憂うつになる姿が気になる」から判断していたことが明らかとなった。

文 献

- 1) 総務省. 平成29年版 情報通信白書のポイント第1節 スマートフォン社会の到来
<http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h29/html/nc111110.html> (2018.9.17)
- 2) Tokunaga, R. S, Rains, S. A. An evaluation of two characterizations of the relationships between problematic Internet use, time spent using the Internet, and psychological problems. *Human Communication Research*. 2010; **36**: 512-545.
- 3) Kraut, R, Patterson, M, Lundmark, V, Kiesler, S, Mukopadhyay, T, Scherlis, W. Internet Paradox A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American Psychologist*. 1998; **53**: 1017-1031.
- 4) Ybarra, M.L, Alaxander, C, Mitchell, K.J. Depressive symptomatology, youth Internet use, and online interactions a national survey'. *Journal of Adolescent health*. 2005; **36**: 9-18.
- 5) Davis, R.A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*. 2001; **17**: 187-195.
- 6) 総務省情報通信政策研究所. 青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査. 2013; 1-49.
- 7) 橋元良明編. ネット依存の要因-2011年調査, 総務省, 安心ネットづくり促進協議会共同研究報告書. 2012.
- 8) 平成26年7月 総務省情報通信政策研究所. 高校生のスマートフォン・アプリ利用とネット依存傾向に関する調査報告書. 2014; 1-46.
- 9) Griffiths, M.D. Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach (Ed.), *Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal and Transpersonal Applications*. New York: Academic Press. 1998; 61-75.
- 10) Christopher E. Sanders, Tiffany M. Field, Miguel Diego, Michele Kaplan. The relationship of internet use to depression and social isolation among adolescents. 2000; **35**: 237-242.
- 11) 総務省 情報通信国際戦略局. 平成27年通信利用動向調査報告書 (世帯編). 2015; 1-86.
- 12) 伊藤賢一. 小中学生のネット依存と生活満足度-群馬県前橋市調査より-. 群馬大学社会情報学部研究論集. 2018; **25**: 21-37.
- 13) 無藤隆, 久保ゆかり. 現代心理学入門 発達心理学, 第2版, 東京, 岩波書店, 1995. p. 75-91.
- 14) 高橋浩之, 中村正和, 木下朋子, 増居志津子. 自己管理スキル尺度の開発と信頼性・妥当性の検討. *日本公衆衛生雑誌*. 2000; **47**: 907-914.
- 15) 皆川興栄. 総合的学習でするライフスキルトレーニング (オピニオン叢書緊急版). 第2版, 東京 明治図書出版, 1999. p. 1-210.
- 16) 皆川興栄. 総合的学習でするライフスキルトレーニング. 第1版, 東京, 明治図書, 1999. p. 52-87.
- 17) 茅島路子, 稲葉晶子. 自己調整スキルの育成方法に関する一考察. *日本教育工学会大会講演論文集*. 2002; **18**: 245-246.
- 18) 青少年が安全に安心してインターネットを利用できる環境の整備等に関する法律施行令 (平成二十年政令第三百七十八号)
最終更新: 平成三十年一月二十六日公布 (平成三十年政令第十四号) 改正
- 19) 内閣府. 平成29年度青少年のインターネット利用環境実態調査 調査結果 (速報) 2018; 11.