

# 短期大学生のスマートフォンの使用状態と依存意識に関する一考察

梶田 鈴子 中島 千優 岩見 穂香

## A Study on Smartphone Use and Dependence Consciousness of Junior College Students

Suzuko Kajita Chihiro Nakashima Honoka Iwami

(2018年11月22日受理)

### 1. はじめに

スマートフォン（以下、スマホと略す）は、ノートパソコンなどと異なり手軽に持ち歩くことができ、ネット環境下であればさまざまな機能を使うことができる。加えて、便利な機能が次々と追加され、日常生活に欠かすことのできない機器へと進化を続けている。

その一方で、スマホの利用の在り方や依存が社会問題となっている。例えば、運転中の「ながらスマホ」による交通事故の多発があるが、「ながらスマホ」が原因の自転車による人身事故まで発生し、スマホの利用の在り方は一個人や家庭内の問題では済まずに、他人をも巻き込んだ問題になりかねない状況である。

健康面では視力の低下、「スマホ巻き肩」に「スマホ首」などのほか、栗原ら（2014）は「スマホに対する依存度が高いほど①直情径行性（イライラ・短気など）の尺度得点が高い、②虚構性（虚栄性、自尊心など）、統合失調傾向（思考・言動の不一致；反対は頑固）の尺度得点が高い、③依存度と症状尺度得点とは、呼吸器、消化器、多愁訴、生活不規則、総合不調と正相関傾向が、攻撃と逆相関傾向がある」と報告している。

スマホ利用によるネット依存に関しては、朝日新聞DEJITAL（2018/09/02）によると、厚生労働省の研究班の調査では、子どものスマホ所持が当たり前になったことによる中高生の「ネット依存」が5年間で約40万人増え、93万人に上ると推計されている。総務省情報通信政策研究所（2018）の「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」によると、スマホなどのモバイル機器によるネット利用時間は、平日は全年代平均64.7分に対し10代114.9分、20代114.7分、休日は全年代平均88.6分に対し10代172.3分、20代179.8分と10～20代の利用が突出している。また、ス

マホの利用率が全年代で80.4%、うち10代85.6%、20代96.8%であることから、10～20代におけるスマホによるネット利用が進んでいるものと推測される。さらに、ソーシャルメディアの平均利用時間は、平成28年と比較すると若干減少に転じているが10～20代の若年層で極めて長い傾向は変わらない。

若い世代を中心に、スマホの利用の在り方が問われる時代となっているが、今の大学生は中高生の時からスマホに触れるのが当たり前で、すでにスマホが生活の一部になっていると思われる。学生の多くがスマホによるネット利用も含めてスマホに依存、あるいは依存傾向にあると考えられるが、その実態は明らかではない。

そこで、中村学園大学短期大学部キャリア開発学科（以下、本学科と略す）では、平成25年度より情報セキュリティ教育と並行して、スマホの利用に関する調査を進めてきた。特に一昨年度からはスマホへの依存を主軸に、本学科学生のスマホの利用状況を調査してきた（大塚・有田・梶田、2017）。

昨年度は、戸田ら（2015）によって開発されたスマホ依存尺度 WSDS（Wakayama Smartphone Dependence Scale）に、スマホの使用時間や頭痛などの簡単な健康面の質問などを加えた調査を実施した（大塚・梶田・有田、2018）。その結果、WSDSには「ネットコミュニケーションへの没頭」「スマホの優先と長時間利用」「『ながらスマホ』とマナーの軽視」の3つの下位尺度があるが、「スマホの優先と長時間利用」と「『ながらスマホ』とマナーの軽視」の下位尺度得点が高い傾向にあること、健康面ではスマホ利用による視力の低下が進んでいる状況などが明らかとなった。

本年度は、WSDSなどのほぼ昨年度と同じ内容の質問に、WSDS以外のスマホへの依存状況の判断に繋がると思われる項目を追加、また、スマホへの依存意識もあわ

せて調査した。これにより、スマホに関する各質問項目とスマホ依存意識との関係について分析を行った。本稿では、その結果を報告する。

## 2. 対象と調査方法

本研究は、本学科開講科目「コンピューター基礎演習A」（1年次選択必修科目）を履修した144名を対象として、平成30年5月下旬に調査を実施した。

調査は、前述したように新しいスマホ依存尺度 WSDS に基づくアンケート調査に加えて、平日と休日でのスマホの使用時間、就寝前のスマホの使用時間、アルバイトの時間、健康状態、WSDS 以外のスマホ依存に関する項目、及びスマホ依存意識について尋ねた。各質問項目は表1の通りである。

表1 質問項目

No.	項目
	①ネットコミュニケーションへの没頭
1	リアルな会話よりも、スマホでのコミュニケーションの方が楽しい
2	スマホ以外、特に趣味がない
3	自分の送ったメールや書き込みに対する返信が遅いことが原因で、相手とトラブルになることがある
4	スマホをしている最中に話しかけられると、イラッとすることがある
5	スマホがないと、友人とコミュニケーションがとりにくい
6	電話や直接話すより、メールの方が本音を言える
7	現実から逃避するためにスマホを使うことがある
	②スマホの優先と長時間使用
8	スマホに熱中するあまり、学業や仕事に支障をきたすことがある
9	スマホに熱中するあまり、その日の予定が狂ってしまうことがある
10	他にしなければならないことがあるのに、スマホをしてしまうことがある
11	スマホのせいで、夜更かしをしてしまったり、寝不足になったりすることがある
12	スマホを使う時間がだんだんと長くなっていて感じる
13	夜遅くてもスマホで電話をしようとする
14	1日に1時間以上、スマホで電話をする
	③「ながらスマホ」とマナーの軽視
15	他人との会話中にスマホを使うことがある
16	食事中にスマホを使うことがある
17	人と二人でいるときにスマホを使うことがある
18	電車やバスの中でスマホを使うことがある
19	授業中や仕事にスマホを使うことがある
20	歩きながらスマホを使うことがある
21	電話やメールの着信がないか、無意識にスマホを見ることもある
	使用時間
22	平日の1日平均のスマホの利用時間はどれくらいですか
23	休日の1日平均のスマホの利用時間はどれくらいですか
24	平日の1日平均の就寝前のスマホの利用時間はどれくらいですか
25	休日の1日平均の就寝前のスマホの利用時間はどれくらいですか
	アルバイト
26	平日の1日平均のアルバイト時間はどれくらいですか
27	休日の1日平均のアルバイト時間はどれくらいですか
	健康
28	いつも頭痛がする
29	スマホを操作する方の手首が痛い
30	いつも肩が凝っている
31	いつも良く眠れない
32	スマホを使い始めて視力が落ちた
33	ちょっとした待ち時間にスマホをいじる
34	寝るとき、スマホを枕元に置いて寝る
35	情報収集源がほとんどスマホ
36	移動中、スマホを持ち歩きスマホをチェックしている
37	スマホなしでは1日過ごせない
38	スマホが身近になると、とても不安になる
39	トイレに行くとき、必ずスマホを持って行く
40	食事中でもスマホを見るのが習慣になっている
41	着信していないのに着信音が聞こえたり、振動を感じたりする
42	入浴の際、脱衣所に必ずスマホを置いてある。または、浴室まで持って入る
43	人と話しているときも、スマホに接触している時間が多い
44	対面しているのにチャットで会話する
45	あなたは、スマホに依存していると思いますか

WSDSの質問項目については、学生自身のスマホ利用に当てはまるものを4件法（「該当する」、「やや該当する」、「あまり該当しない」、「全く該当しない」）で回答してもらった。追加した質問項目のうち、健康状態に関する質問として問28から問32まではWSDSと同じ4件法で回答、スマホの一日の使用時間やアルバイトの時間については「1時間以内」「1時間～2時間以内」というように1時間単位で、スマホの就寝前の使用時間については「30分以内」「30分～1時間以内」というように30分単位で回答してもらった。また、WSDS以外のスマホへの依存状況の判断に繋がるとと思われる質問として問33から問44までは2件法（「はい」、「いいえ」）、スマホ依存意識に関する質問として問45は4件法（「かなり依存している」、「やや依存している」、「依存していない」、「わからない」）で回答してもらった。

## 3. 結果と考察

分析は、アンケートの実施日に欠席した学生及び問45のスマホ依存意識で「わからない」と回答した学生を除いた127名（受講者の87.6%）を対象に行った。内訳は、「依存していない」27名、「やや依存している」76名、「かなり依存している」24名である。なお、「わからない」は12名だった。

今回の分析では、スマホ依存意識ごとにWSDS、平日と休日でのスマホの使用時間、就寝前のスマホの使用時間、アルバイトの時間、体調及びWSDS以外のスマホ依存に関する項目との関係を調べた。

結果の詳細については、以下のとおりである。

### 3.1 スマホ依存意識と各アンケート項目との相関

WSDSと問28から問32までの各質問項目について、「該当する」を3点、「やや該当する」を2点、「あまり該当しない」を1点、「全く該当しない」を0点として得点化した。時間については、スマホの1日の使用時間などは「1時間以内」を0点、「1時間～2時間以内」を1点、最大で「12時間以上」を12点、スマホの就寝前の使用時間は「30分以内」を0点、「30分～1時間以内」を1点、最大で「6時間以上」を12点として得点化した。また、問33から問44までは「はい」を1点、「いいえ」を0点、問45については「かなり依存している」を2点、「やや依存している」を1点、「依存していない」を0点として得点化した。

得点化したものをもとに、Spearmanの相関係数をまとめたものが表2と表3である。表中の①は下位尺度「ネットコミュニケーションへの没頭」の得点合計、②は下位尺度「スマホの優先と長時間使用」の得点合計、

③は下位尺度『「ながらスマホ』とマナーの軽視』の得点合計, ④は WSDS 全体の得点合計, ⑤は問28から問32までの得点合計, ⑥は問33から問44までの得点合計

である。なお, スマホ依存意識については, 他の質問項目との相関の有無がわかりやすいよう表の一番上に置いた。

表2 相関係数 (依存度~問25)

依存意識	ネットコミュニケーションへの没頭										スマホの優先と長時間使用										「ながらスマホ」とマナーの軽視										④
	問1	問2	問3	問4	問5	問6	問7	①	問8	問9	問10	問11	問12	問13	問14	②	問15	問16	問17	問18	問19	問20	問21	③							
依存意識	-.085	.100	.049	.073	.084	.130	.061	.170	.397**	.196*	.444**	.413**	.450**	.176*	-.012	.502**	.036	.216*	.074	.082	-.013	.272**	.275**	.273**	.450**						
問1	—	.148	.100	.173	.124	.209*	.031	.499**	.094	.232**	.110	.066	.142	.044	.061	.200*	-.010	-.011	-.140	-.126	-.023	.009	-.105	-.080	.291**						
問2	—	—	.168	.242**	.243**	.211*	.167	.521**	.282**	.340**	.345**	.261**	.285**	.048	.084	.380**	-.014	.160	-.085	.031	.076	.195*	.124	.194*	.499**						
問3	—	—	—	.371**	.196*	.577**	.148	.136	.125	.122	.122	-.017	-.022	.086	.104	-.213*	.031	.001	.001	-.002	-.005	.146	.010	.336**	-.052						
問4	—	—	.237**	.134	.128	.514**	.067	.281**	.119	.228**	.148	-.081	-.153	.130	.022	.030	.062	-.022	-.052	-.033	.086	.086	.327**	-.098	-.041	.198*	.222*				
問5	—	—	—	.176*	.288**	.634**	.201*	.129	.005	.002	-.055	.018	.114	.102	.116	.043	.053	-.065	.010	-.024	.043	.010	.338**	.161	-.216*	-.074	-.073				
問6	—	—	—	—	—	—	.127	.517**	.066	.096	.262**	.134	.124	.092	.033	.191*	.025	.195*	.051	.154	.143	.207*	.025	.218*	.417**	.137	.258**	.147	.109		
問7	—	—	—	—	—	—	—	.548**	.134	.059	.118	.084	.086	-.076	-.032	.093	-.085	.031	.082	.192*	-.027	.065	.162	.127	.357**	.097	.071	-.018	-.013		
①	—	—	—	—	—	—	—	—	.276**	.329**	.284**	.234**	.209*	-.023	.055	.331**	-.131	.135	.026	.056	.028	.093	.151	.150	.682**	-.041	-.015	.164	.168		
問8	—	—	—	—	—	—	—	—	—	.498**	.368**	.388**	.367**	.117	.000	.619**	-.151	.162	-.101	.142	.068	.103	.186*	.096	.520**	.053	.090	.122	.176*		
問9	—	—	—	—	—	—	—	—	—	.309**	.336**	.262**	-.033	-.033	.529**	-.095	.130	-.048	.004	-.063	.089	.101	.067	.458**	.059	.096	.191*	.227*			
問10	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	.610**	.477**	-.037	-.093	.552**	.051	.286**	.094	.254**	-.023	.193*	.260**	.350**	.559**	.157	.255**	.300**	.341**			
問11	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	-.567**	-.029	-.075	.614**	.071	.193*	.165	.189*	.000	.222*	.237**	.340**	.573**	.120	.252**	.407**	.425**		
問12	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	-.020	-.051	.616**	-.022	.246**	.177*	.111	-.019	.153	.290**	.312**	.542**	.191*	.295**	.370**	.345**		
問13	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	.617**	.507**	.145	.008	-.208*	-.005	.147	.199*	.025	.070	.344**	.267**	.193*	.195*	.174		
問14	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	.444**	.161	-.145	-.207*	-.083	.025	.063	-.002	-.050	.255**	.137	.026	.116	.141		
②	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	.094	.196*	-.058	.116	.067	.225*	.237**	.268**	.800**	.259**	.279**	.390**	.430**		
問15	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	.055	.148	.184*	.015	.249**	-.082	.459**	.152	.111	.055	.034	.031		
問16	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	.384**	.215*	.143	.071	.234**	.670**	.403**	.164	.224*	.160	.120		
問17	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	.241**	.004	-.077	.177*	.548**	.196*	-.112	-.043	.074	.019		
問18	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	.109	.071	.005	.400**	.263**	.066	.013	.108	.060		
問19	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	-.034	.028	.331**	.192*	.053	.024	.046	.006			
問20	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	.076	.356**	.323**	.043	.123	.084	.070			
問21	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	-.497**	.408**	-.017	.089	.152	.073			
③	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	.599**	.100	.161	.230**	.142		
④	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	.155	.201*	.390**	.372**		
問22	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
問23	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	.803**	.381**	.320**		
問24	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	.427**	.408**		
問25	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		

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

表3 相関係数(全質問項目と問26~問33-問44計)

		問26	問27	問28	問29	問30	問31	問32	⑤	問33	問34	問35	問36	問37	問38	問39	問40	問41	問42	問43	問44	⑥
	依存意識	.035	.165	.024	.057	.079	-.004	.212*	.149	.184*	.132	.146	.299**	.458**	.486**	.302**	.176*	.149	.414**	.321**	.006	.567**
ネット ケーショ ンへの没頭	問1	-.064	-.049	.154	.250**	.038	.161	.020	.170	-.081	.101	.061	-.025	.154	.076	-.083	.089	-.063	.119	.049	.007	.116
	問2	.065	.004	.079	.025	.029	.216*	.187*	.188*	.152	-.107	.042	.098	.223*	.168	-.039	.158	-.019	.103	.040	.130	.209*
	問3	.094	.145	.106	.305**	.235**	.123	.068	.270**	.055	.019	.103	.144	.097	.237**	.043	.043	-.119	.155	.012	-.084	.174*
	問4	.072	.086	.162	.103	.194*	.168	-.030	.179*	.188*	-.047	.197*	-.009	.041	.239**	-.030	.096	-.078	.056	.114	.115	.144
	問5	.139	.173	.204*	.120	.216*	.177*	.023	.218*	.025	-.014	.193*	.046	.158	.234**	.054	.114	-.100	.212*	.153	.033	.229**
	問6	-.082	-.117	.021	.077	-.046	.120	-.016	.038	-.038	.037	.259**	.003	.170	.169	.091	.100	.078	.305**	.180*	-.067	.255**
	問7	.064	.103	.114	-.004	.044	.035	.096	.101	.040	.054	.121	.119	.106	.152	-.053	.017	.004	-.022	-.065	.056	.138
	①	.090	.117	.207*	.224*	.161	.233**	.091	.282**	.080	.033	.250**	.106	.260**	.316**	.026	.186*	-.075	.276**	.112	.040	.349**
スマホの優先 と長時間使用	問8	.084	.145	.030	.118	.082	.116	.295**	.224*	.076	.086	.167	.290**	.264**	.158	.181*	.140	.068	.329**	.056	-.101	.332**
	問9	.014	.048	.171	.299**	.198*	.268**	.253**	.387**	.049	-.050	.044	.127	.136	.267**	.018	.248**	-.041	.197*	.073	.026	.203*
	問10	.013	.044	.044	.103	.113	.075	.255**	.235**	.233**	-.001	.186*	.322**	.210*	.208*	.177*	.135	.085	.263**	.152	-.046	.382**
	問11	.045	.126	.119	.072	.243**	.222*	.251**	.350**	.259**	.031	.213*	.310**	.259**	.181*	.158	.160	.060	.227*	.060	-.078	.368**
	問12	.064	.086	-.051	-.020	.050	.021	.252**	.147	.225*	.079	.140	.221*	.312**	.219*	.162	.225*	.203*	.235**	.188*	-.036	.399**
	問13	.053	-.004	-.026	.060	-.031	-.063	.007	-.038	.082	-.037	.093	.102	.118	-.031	.165	.071	-.031	.075	.037	.066	.140
	問14	-.016	.004	-.068	-.026	-.102	-.130	-.057	-.134	-.011	-.040	.097	.021	.156	-.030	.051	-.047	-.113	.033	-.111	.082	.060
	②	.042	.105	.032	.129	.089	.124	.287**	.242**	.211*	.005	.223*	.343**	.380**	.260**	.218*	.249**	.041	.320**	.108	.003	.467**
「ながらスマホ」と マナーの軽視	問15	.066	.096	.137	-.055	.026	.145	-.122	.013	.125	-.217*	-.209*	.101	-.058	-.006	.048	.095	.040	.035	.181*	.103	-.004
	問16	.018	.115	-.006	-.079	-.008	.036	.017	-.007	.225*	.115	.039	.224*	.240**	.220*	.178*	.410**	.042	.065	.228**	-.044	.371**
	問17	-.080	-.052	-.064	-.193*	.069	.198*	.034	.047	.155	.067	.033	.193*	.039	.174	.020	.066	-.011	.081	.262**	.137	.206*
	問18	.051	.118	-.047	.030	.054	.057	.288**	.159	.129	.062	.189*	.285**	.129	.060	.063	.115	.082	.137	.040	.058	.268**
	問19	-.056	-.051	.026	.134	.058	-.032	-.005	.023	.024	.037	.104	.067	.026	.024	.043	-.030	.085	.105	.028	.117	.093
	問20	.087	-.051	.138	.001	-.003	.055	.088	.088	.191*	-.027	-.009	.068	.136	.048	.093	.087	.098	.148	.042	-.033	.161
	問21	-.031	-.008	.042	.002	.017	.055	-.021	.041	.061	.381**	.138	.263**	.181*	.310**	.292**	.217*	.031	.314**	.053	.022	.439**
	③	.025	.060	.116	-.062	.045	.160	.035	.093	.285**	.142	.059	.344**	.198*	.262**	.218*	.304**	.084	.248**	.250**	.108	.453**
④	.068	.131	.143	.162	.163	.218*	.220*	.302**	.266**	.087	.280**	.380**	.397**	.384**	.213*	.302**	.015	.384**	.212*	.047	.589**	
問22	.018	.031	-.096	-.061	-.060	-.081	.039	-.070	.112	.094	.126	.108	.183*	.133	.230**	.232**	.228**	.091	.196*	-.011	.281**	
問23	.020	-.029	-.124	-.123	-.015	-.067	.098	-.019	.165	.127	.152	.100	.194*	.086	.324**	.260**	.234**	.125	.152	.028	.316**	
問24	.023	-.008	.009	.022	.162	.065	.087	.154	.192*	.156	.216*	.100	.298**	.200*	.163	.196*	.180*	.079	.166	.136	.337**	
問25	.023	.043	.028	-.027	.084	.072	.104	.130	.192*	.032	.208*	.089	.296**	.186*	.249**	.147	.133	.018	.132	.145	.295**	
問26	—	.636**	.169	.221*	.139	.023	.091	.194*	.102	-.086	-.129	.034	.060	-.138	.074	.186*	.112	.124	.021	-.031	.032	
問27	—	—	.181*	.217*	.152	.046	.076	.218*	.059	-.027	-.090	.143	.138	.036	.014	.170	-.034	.122	-.080	-.087	.108	
問28	—	—	—	.295**	.286**	.274**	.014	.543**	-.084	-.151	-.180*	-.006	-.014	-.009	-.099	.227*	-.183*	.043	-.091	-.025	-.080	
問29	—	—	—	—	.357**	.191*	.081	.546**	-.104	-.026	.008	.047	.021	.065	-.162	.175*	.010	.178*	-.024	.054	.053	
問30	—	—	—	—	—	.207*	.092	.677**	-.067	-.023	.073	.094	-.007	.112	.019	.124	.003	.039	.046	-.085	.068	
問31	—	—	—	—	—	—	.148	.580**	-.062	.027	-.049	.146	.044	.158	-.057	.144	-.007	.208*	.073	.058	.094	
問32	—	—	—	—	—	—	—	.550**	.012	.052	.221*	.278**	.126	.075	.042	.170	.027	.175*	-.022	.086	.239**	
⑤	—	—	—	—	—	—	—	—	-.083	-.010	.057	.248**	.071	.143	-.044	.259**	-.020	.218*	-.014	.019	.165	
問33	—	—	—	—	—	—	—	—	—	-.018	.110	.282**	.192*	.154	.055	-.023	.050	.098	.101	.035	.334**	
問34	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	.337**	.240**	.128	.219*	.131	.013	.071	.133	.001	.050	.412**	
問35	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	.137	.162	.211*	.201*	.065	.007	.205*	.111	.076	.505**	
問36	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	.233**	.250**	.103	.103	.120	.287**	.138	.084	.559**	
問37	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	.421**	.203*	.123	.197*	.267**	.105	.138	.622**
問38	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	.205*	.158	.112	.375**	.256**	.079	.624**
問39	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	.229**	.258**	.390**	.197*	-.061	.499**
問40	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	.028	.253**	.322**	.100	.404**
問41	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	.095	.213*	-.023	.243**
問42	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	.220*	-.076	.615**
問43	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	.150	.408**
問44	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	.155
⑥	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

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

特にスマホ依存意識と相関が高かったのが、問33から問44までの得点合計⑥で $\rho = .567$  ( $p < .01$ ) と、WSDS の下位尺度「スマホの優先と長時間使用」の得点合計②で $\rho = .502$  ( $p < .01$ ) であった。また、単独の質問項目では、問10「他にしなければならないことがあるのに、スマホをしてしまうことがある」、問11「スマホのせいで、夜更かしをしてしまったり、寝不足になったりすることがある」、問12「スマホを使う時間がだんだんと長くなっていると感じる」、問37「スマホなしでは1日過ごせない」、問38「スマホが身近にないと、とても不安になる」、問42「入浴の際、脱衣所に必ずスマホを置いている。または、浴室まで持って入る」で $\rho$ が0.4以上 ( $p < .01$ ) の値となった。

### 3.2 スマホ依存意識と WSDS 得点の関係

スマホ依存意識ごとに WSDS の各質問項目の基本統計量をまとめたものが表4である。

また、項目ごとの得点の分布状況を100%縦棒グラフ

で表したものが図1である。「ネットコミュニケーションへの没頭」では「該当する」と回答した学生はあまりいなかったが、「スマホの優先と長時間使用」と「『ながらスマホ』とマナーの軽視」では「該当する」と回答した学生が増え、特に「『ながらスマホ』とマナーの軽視」の間18「電車やバスの中でスマホを使うことがある」では82.7%の学生が「該当する」と回答していた。「やや該当する」も加えると99.2%という極めて高い割合となり、通学中もスマホが手放せない状況がうかがえる。また、「スマホの優先と長時間使用」の間10「他にしなければならないことがあるのに、スマホをしてしまうことがある」では、「該当する」は32.3%、「やや該当する」も加えると86.6%となった。スマホの利用が、学修をはじめとする日常生活へ及ぼす影響が懸念される結果となった。

また、スマホ依存意識ごとに WSDS 得点の下位尺度グループ単位での得点合計に基づく学生数を百分率に直して比較したものが図2である。

表4 スマホ依存意識ごとの WSDS 得点の基本統計量

No.	依存していない						やや依存している						かなり依存している						全 体					
	0	1	2	3	平均値	標準偏差	0	1	2	3	平均値	標準偏差	0	1	2	3	平均値	標準偏差	0	1	2	3	平均値	標準偏差
1	16	6	5	0	0.59	0.782	52	11	9	4	0.54	0.895	11	7	4	2	0.88	0.971	79	24	18	6	0.61	0.897
2	10	16	1	0	0.67	0.544	27	39	8	2	0.80	0.726	8	10	6	0	0.92	0.759	45	65	15	2	0.80	0.703
3	18	8	1	0	0.37	0.554	56	18	2	0	0.29	0.508	14	9	1	0	0.46	0.576	88	35	4	0	0.34	0.536
4	12	13	2	0	0.63	0.618	49	24	3	0	0.39	0.564	9	9	6	0	0.88	0.781	70	46	11	0	0.54	0.650
5	8	15	3	1	0.89	0.737	30	32	13	1	0.80	0.761	6	10	7	1	1.13	0.832	44	57	23	3	0.88	0.780
6	7	15	5	0	0.93	0.663	33	27	14	2	0.80	0.827	2	14	7	1	1.29	0.676	42	56	26	3	0.92	0.790
7	3	9	13	2	1.52	0.787	18	13	36	9	1.47	0.980	4	4	12	4	1.67	0.943	25	26	61	15	1.52	0.938
①	—	—	—	—	5.59	2.314	—	—	—	—	5.11	2.826	—	—	—	—	7.21	2.661	—	—	—	—	5.61	2.809
8	3	19	5	0	1.07	0.539	9	25	38	4	1.49	0.769	0	5	14	5	2.00	0.645	12	49	57	9	1.50	0.762
9	10	15	2	0	0.70	0.597	29	28	16	3	0.91	0.861	6	8	5	5	1.38	1.073	45	51	23	8	0.95	0.886
10	1	9	15	2	1.67	0.667	2	5	45	24	2.20	0.669	0	0	9	15	2.63	0.484	3	14	69	41	2.17	0.707
11	3	10	13	1	1.44	0.737	3	18	35	20	1.95	0.809	1	0	9	14	2.50	0.707	7	28	57	35	1.94	0.845
12	5	15	5	2	1.15	0.803	2	32	25	17	1.75	0.829	0	2	10	12	2.42	0.640	7	49	40	31	1.75	0.887
13	14	4	6	3	0.93	1.086	15	17	29	15	1.58	1.016	8	1	10	5	1.50	1.155	37	22	45	23	1.43	1.091
14	11	4	8	4	1.19	1.123	26	14	18	18	1.37	1.179	11	4	4	5	1.13	1.201	48	22	30	27	1.28	1.177
②	—	—	—	—	8.15	3.076	—	—	—	—	11.24	3.422	—	—	—	—	13.54	2.081	—	—	—	—	11.02	3.580
15	3	14	4	6	1.48	0.957	13	25	37	1	1.34	0.770	4	6	12	2	1.50	0.866	20	45	53	9	1.40	0.835
16	5	15	7	0	1.07	0.663	16	21	32	7	1.39	0.919	2	8	10	4	1.67	0.850	23	44	49	11	1.38	0.878
17	2	8	16	1	1.59	0.681	3	28	37	8	1.66	0.717	1	9	7	7	1.83	0.898	6	45	60	16	1.68	0.752
18	0	0	7	20	2.74	0.438	0	1	10	65	2.84	0.399	0	0	4	20	2.83	0.373	0	1	21	105	2.82	0.405
19	15	11	0	1	0.52	0.687	40	29	7	0	0.57	0.656	14	9	1	0	0.46	0.576	69	49	8	1	0.54	0.650
20	3	12	12	0	1.33	0.667	4	24	41	7	1.67	0.714	1	4	14	5	1.96	0.735	8	40	67	12	1.65	0.736
21	6	8	9	4	1.41	0.991	8	16	36	16	1.79	0.893	1	1	14	8	2.21	0.706	15	25	59	28	1.79	0.919
③	—	—	—	—	10.15	2.172	—	—	—	—	11.26	2.457	—	—	—	—	12.46	2.549	—	—	—	—	11.25	2.525
④	—	—	—	—	23.89	5.466	—	—	—	—	27.61	5.985	—	—	—	—	33.21	4.320	—	—	—	—	27.87	6.333

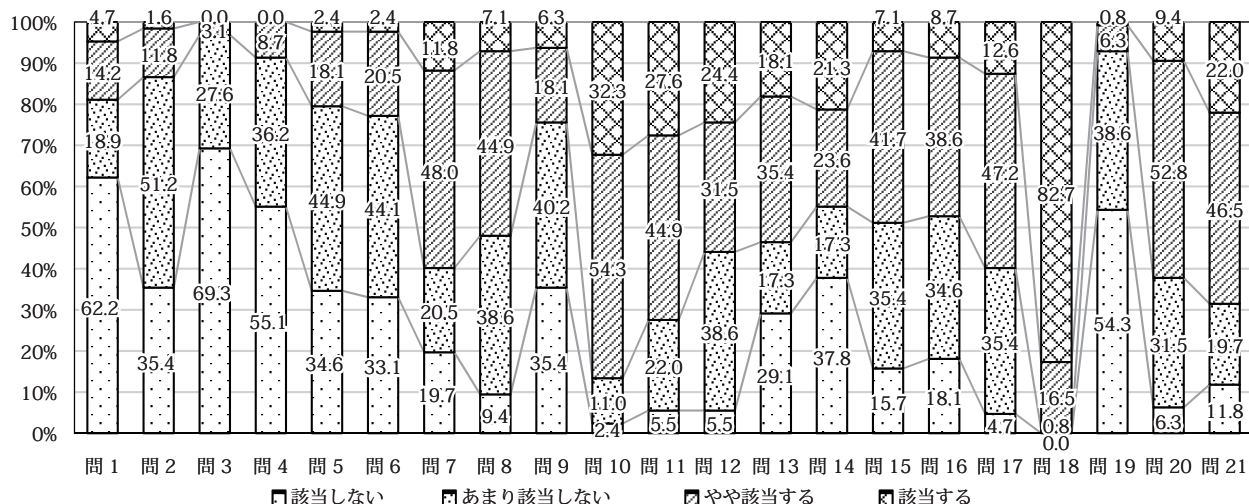


図1 WSDS得点の度数分布 (100%縦棒グラフ)

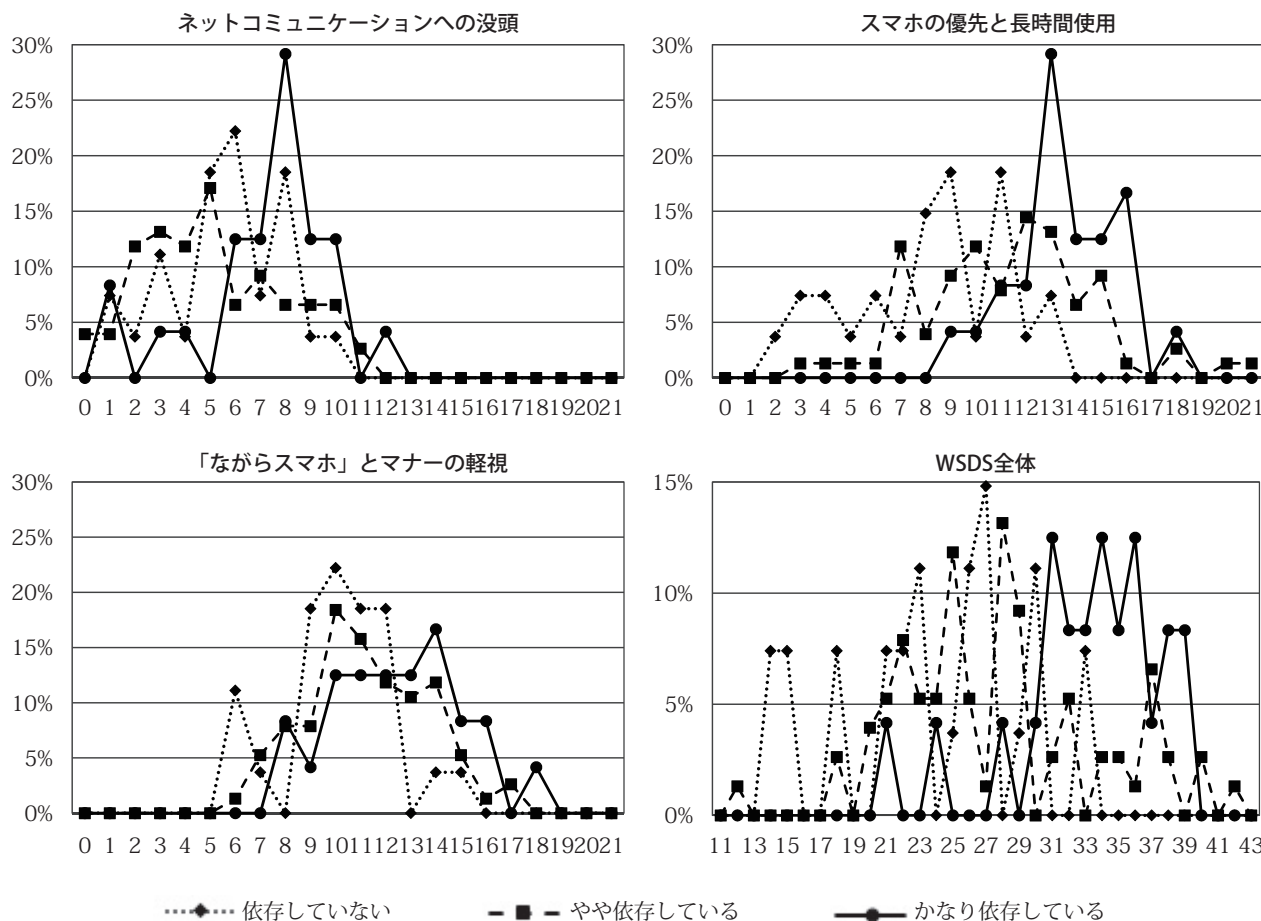


図2 スマホ依存意識別のWSDS下位尺度得点合計及び全体合計のグラフ

スマホ依存意識とWSDS得点，各下位尺度グループの得点合計①②③及び全得点合計④との関係を分析するために各質問項目についてはKruskal-Wallisの検定，得点合計については一元配置分散分析を行った。その結果，スマホ依存意識の影響が有意に見られた質問項目等をまとめたものが表5である。

「依存していない」と「やや依存している」と「かなり依存している」のすべての間に平均値の有意差があり，「依存していない」学生より「やや依存している」学生，そして「やや依存している」学生より「かなり依存している」学生の方の平均値が高かったのは，問8「スマホに熱中するあまり，学業や仕事に支障をきたす

表5 スマホ依存意識ごとに WSDS 得点の平均値に有意差が見られた質問項目等

No.	項目	有意確率	多重比較		
			なし ⇔やや	やや ⇔かなり	なし ⇔かなり
4	スマホをしている最中に話しかけられると、イラッとするところがある	*	—	**	—
6	電話や直接話すより、メールの方が本音を言える	*	—	**	—
8	スマホに熱中するあまり、学業や仕事に支障をきたすところがある	***	**	**	***
10	他にしなければならぬところがあるのに、スマホをしてしまうところがある	***	***	**	***
11	スマホのせいで、夜更かしをしてしまったり、寝不足になったりするところがある	***	**	**	***
12	スマホを使う時間がだんだんと長くなっていると感じる	***	**	**	***
13	夜遅くてもスマホで電話をしてしまう	*	**	—	—
20	歩きながらスマホを使うところがある	**	*	—	**
21	電話やメールの着信がないか、無意識にスマホを見ることがある	**	—	*	**
①	ネットコミュニケーションへの没頭 ( $F(2,124)=5.428$ )	**	—	**	—
②	スマホの優先と長時間使用 ( $F(2,124)=18.805$ )	***	***	***	**
③	「ながらスマホ」とマナーの軽視 ( $F(2,124)=5.667$ )	**	—	—	**
④	①+②+③ ( $F(2,124)=17.418$ )	***	*	***	***

なし：依存していない やや：やや依存している かなり：かなり依存している \*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$  \*\*\*  $p < .001$

ところがある」、問10「他にしなければならぬところがあるのに、スマホをしてしまうところがある」、問11「スマホのせいで、夜更かしをしてしまったり、寝不足になったりするところがある」、問12「スマホを使う時間がだんだんと長くなっていると感じる」、下位尺度「スマホの優先と長時間使用」の得点合計②、WSDS 全得点合計④であった。スマホ依存意識ごとに平均値に有意差が見られた質問項目が、下位尺度「スマホの優先と長時間使用」の質問項目に集中していることがわかった。

### 3.3 スマホ依存意識とスマホの使用時間等の関係

スマホ依存意識ごとに平日と休日の一日または就寝前のスマホの使用時間ごとの学生数を百分率に直して比較したものが図3である。

WSDS 同様、スマホ依存意識とスマホの使用時間の関係を分析するために Kruskal-Wallis の検定を行った。その結果、スマホ依存意識の影響が有意に見られた質問項目をまとめたものが表6である。

休日の1日平均のスマホの利用時間では、「依存していない」と「かなり依存している」の間で平均値に有意差があり、「かなり依存している」学生の方が「依存していない」学生より使用時間の平均値が長かった。「依存していない」と「やや依存している」、「やや依存している」と「かなり依存している」の間には平均値の有意差は見られなかった。

また、平日と休日の1日平均の就寝前のスマホの利用時間では、「依存していない」と「やや依存している・かなり依存している」の間で平均値の有意差があり、「依存していない」学生より「やや依存している・かなり依存している」学生の方が使用時間の平均値が長かつ

た。しかし、「やや依存している」と「かなり依存している」の間には平均値の有意差は見られなかった。

なお、今回もアルバイトの時間を問26と問27で調査したが、表2・表3の相関係数をみると、他の項目と弱いながらも相関が見られたのは、問26は問29「スマホを操作する方の手首が痛い」( $\rho = .221, p < .05$ )のみであり、問27は問29「スマホを操作する方の手首が痛い」( $\rho = .217, p < .05$ )と問28から問32の得点合計⑤( $\rho = .218, p < .05$ )のみであった。また、Kruskal-Wallis の検定も試みたが、スマホ依存意識による影響は見られなかった。

### 3.4 スマホ依存意識と健康状態との関係

今回の調査では、スマホ依存意識と健康状態の関係をみるため、頭痛、手首の痛み、肩凝り、不眠、視力低下の5項目で調査した。スマホ依存意識ごとに各質問項目の基本統計量をまとめたものが表7である。

また、表3の相関係数をみると、スマホ依存意識と弱いながらも相関が見られたのは、問32「スマホを使い始めて視力が落ちた」だけであった。また、「スマホを使い始めて視力が落ちた」は、下位尺度「スマホの優先と長時間使用」の問8から問12とも弱い相関が見られたことから、昨年同様、スマホの長時間使用による視力の低下が危惧される結果となった。

さらに、スマホ依存意識と健康状態の関係を分析するために Kruskal-Wallis の検定を行った。その結果、「スマホを使い始めて視力が落ちた」の質問項目のみ、スマホ依存意識の影響が有意 ( $p < .05$ ) に見られた。Mann-Whitney のUの検定によりスマホ依存意識間の平均値の差の検定を行ったところ、「依存していない」と「や

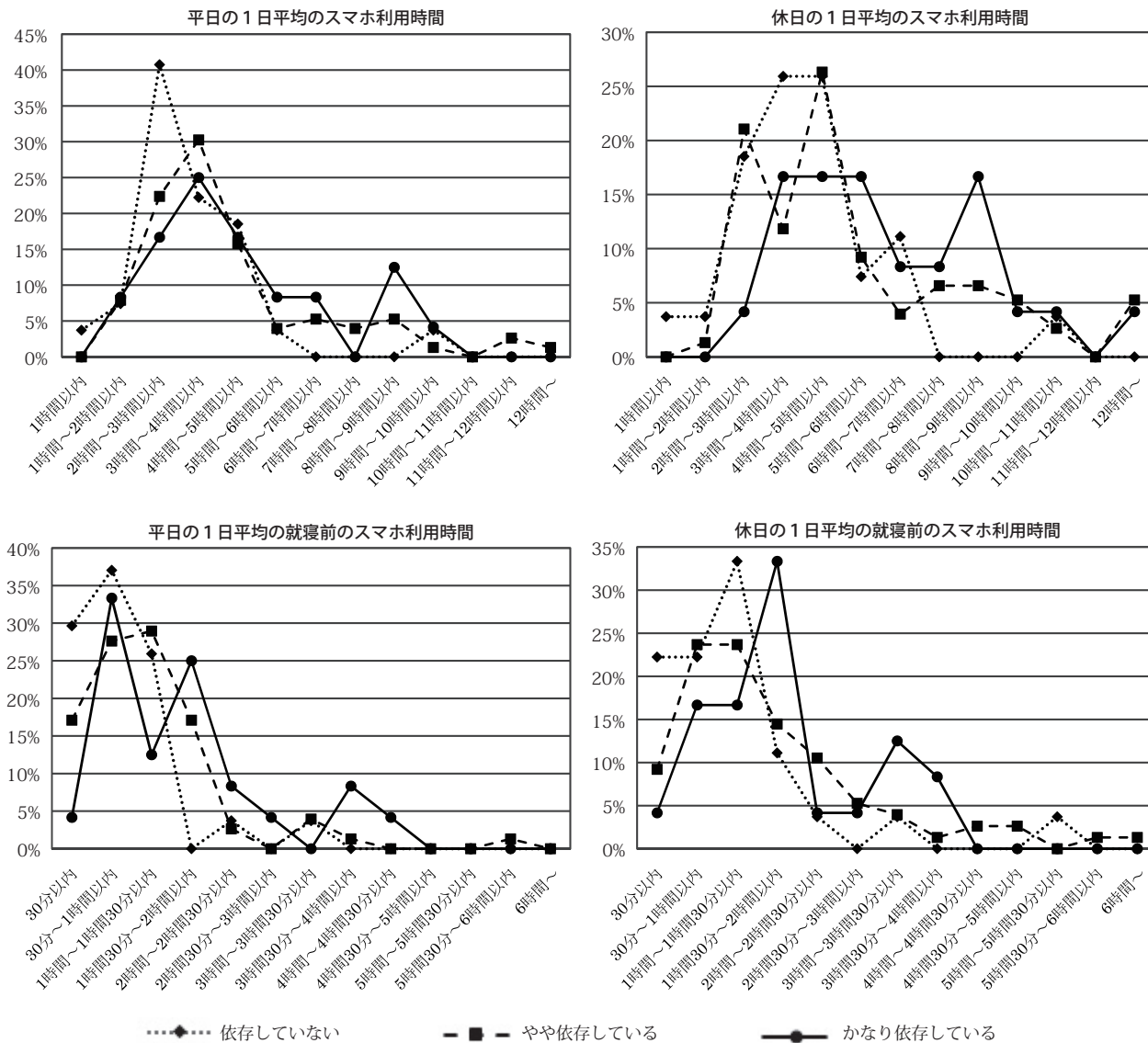


図3 平日と休日の1日及び就寝前のスマホ利用時間

表6 スマホ依存意識ごとに時間の平均値に有意差が見られた質問項目

No.	項目	有意確率	多重比較		
			なし ⇔やや	やや ⇔かなり	なし ⇔かなり
23	休日の1日平均のスマホの利用時間はどれくらいですか	**	—	—	**
24	平日の1日平均の就寝前のスマホの利用時間はどれくらいですか	**	*	—	**
25	休日の1日平均の就寝前のスマホの利用時間はどれくらいですか	*	*	—	**

なし：依存していない やや：やや依存している かなり：かなり依存している \*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$

表7 スマホ依存意識ごとの健康調査の基本統計量

No.	依存していない						やや依存している						かなり依存している						全体					
	0	1	2	3	平均値	標準偏差	0	1	2	3	平均値	標準偏差	0	1	2	3	平均値	標準偏差	0	1	2	3	平均値	標準偏差
28	12	11	4	0	0.70	0.710	38	28	10	0	0.63	0.704	9	12	3	0	0.75	0.661	59	51	17	0	0.67	0.699
29	20	6	1	0	0.30	0.532	55	18	3	0	0.32	0.543	16	6	2	0	0.42	0.640	91	30	6	0	0.33	0.562
30	9	10	5	3	1.07	0.979	26	20	20	10	1.18	1.048	6	6	11	1	1.29	0.889	41	36	36	14	1.18	1.007
31	9	12	5	1	0.93	0.813	37	29	10	0	0.64	0.702	10	5	9	0	0.96	0.889	56	46	24	1	0.76	0.778
32	12	10	2	3	0.85	0.970	20	21	18	17	1.42	1.103	5	8	3	8	1.58	1.152	37	39	23	28	1.33	1.116
⑤	—	—	—	—	3.85	2.352	—	—	—	—	4.20	2.439	—	—	—	—	5.00	2.062	—	—	—	—	4.28	2.383



や依存している・かなり依存している」の間に有意差 ( $p<.05$ ) があり、「依存していない」学生より「やや依存している・かなり依存している」学生の方が平均値が高かった。しかし、「やや依存している」と「かなり依存している」の間には有意差は見られなかった。

また、問28から問32の得点合計⑤にも一元配置分散分析を試みたが、スマホ依存意識の影響は見られなかった。

### 3.5 スマホ依存意識と WSDS 以外のスマホ依存に関する質問項目との関係

WSDS 以外のスマホ依存に関する質問項目について、スマホ依存意識ごとに各質問項目の基本統計量をまとめたものが表 8 である。

また、問33から問44までの得点合計⑥について、スマホ依存意識ごとに得点合計に基づく学生数を百分率に直して比較したものが図 4 である。

スマホ依存意識と問33から問44、及びそれらの得点合計⑥との関係を分析するために各質問項目については Kruskal-Wallis の検定、得点合計については一元配置分散分析を行った。その結果、スマホ依存意識の影響が有意に見られた質問項目等をまとめたものが表 9 である。

「依存していない」と「やや依存している」と「かなり依存している」のすべての間に平均値の有意差があり、「依存していない」学生より「やや依存している」学生、そして「やや依存している」学生より「かなり依存している」学生の方が高い平均値となったのは、問 36「移動中、スマホを持ち歩きスマホをチェックしている」、問37「スマホなしでは 1 日過ごせない」、問33から問44までの得点合計⑥であった。

スマホ依存意識の影響が有意に見られた残り 4 項目

については、「依存していない・やや依存している」と「かなり依存している」の間に平均値の有意差が見られ、「依存していない・やや依存している」学生より「かなり依存している」学生の方が高い平均値となった。その一方、「依存していない」と「やや依存している」の間には平均値の有意差は見られなかった。

## 4. まとめと今後の課題

今回は、スマホ依存意識とその他のアンケート項目間の関係について調べた。

スマホ依存意識は、あくまでも学生一人ひとりの主観であり、客観的なものではない。そのため、確実に「依存していない」「やや依存している」「かなり依存している」の 3 グループに分ける基準として適切と判断するには早計ではあるが、3つのグループ間で平均値に有意差が見られたのは、次の 9 つの質問項目等である：

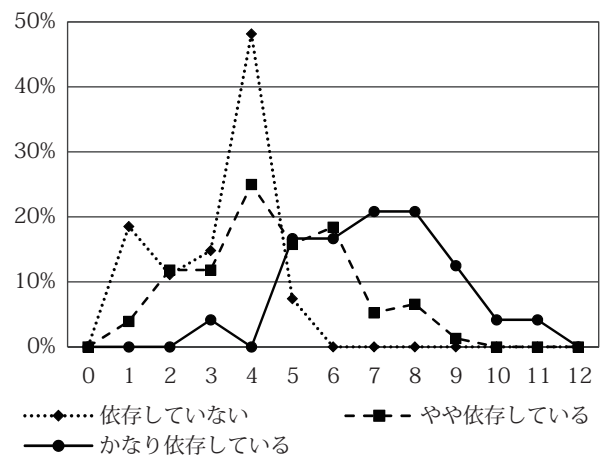


図 4 スマホ依存意識別の得点合計⑥のグラフ

表 8 WSDS 以外のスマホ依存調査項目の基本統計量

No.	依存していない				やや依存している				かなり依存している				全 体			
	いいえ	はい	平均値	標準偏差	いいえ	はい	平均値	標準偏差	いいえ	はい	平均値	標準偏差	いいえ	はい	平均値	標準偏差
33	4	23	0.85	0.355	5	71	0.93	0.248	0	24	1.00	0.000	9	118	0.93	0.257
34	6	21	0.78	0.416	9	67	0.88	0.323	2	22	0.92	0.276	17	110	0.87	0.340
35	10	17	0.63	0.483	20	56	0.74	0.440	4	20	0.83	0.373	34	93	0.73	0.443
36	14	13	0.48	0.500	23	53	0.70	0.459	2	22	0.92	0.276	39	88	0.69	0.461
37	24	3	0.11	0.314	41	35	0.46	0.498	4	20	0.83	0.373	69	58	0.46	0.498
38	26	1	0.04	0.189	64	12	0.16	0.365	7	17	0.71	0.455	97	30	0.24	0.425
39	25	2	0.07	0.262	65	11	0.14	0.352	13	11	0.46	0.498	103	24	0.19	0.391
40	24	3	0.11	0.314	63	13	0.17	0.377	16	8	0.33	0.471	103	24	0.19	0.391
41	27	0	0.00	0.000	74	2	0.03	0.160	22	2	0.08	0.276	123	4	0.03	0.175
42	25	2	0.07	0.262	60	16	0.21	0.408	8	16	0.67	0.471	93	34	0.27	0.443
43	27	0	0.00	0.000	69	7	0.09	0.289	16	8	0.33	0.471	112	15	0.12	0.323
44	27	0	0.00	0.000	74	2	0.03	0.160	24	0	0.00	0.000	125	2	0.02	0.124
⑥	—	—	3.15	1.268	—	—	4.54	1.846	—	—	7.08	1.801	—	—	4.72	2.143

表9 スマホ依存意識ごとに追加した調査で平均値に有意差が見られた質問項目等

No.	項目	有意確率	多重比較		
			なし ⇔やや	やや ⇔かなり	なし ⇔かなり
36	移動中、スマホを持ち歩きスマホをチェックしている	**	*	*	**
37	スマホなしでは1日過ごせない	***	**	**	***
38	スマホが身近にないと、とても不安になる	***	—	***	***
39	トイレに行くとき、必ずスマホを持って行く	**	—	**	**
42	入浴の際、脱衣所に必ずスマホを置いている。または、浴室まで持って入る	***	—	***	***
43	人と話しているときも、スマホに接触している時間が多い	**	—	**	**
⑥	問33～問44の得点合計 (F(2,124)=33.148)	***	**	***	***

なし：依存していない やや：やや依存している かなり：かなり依存している \*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$  \*\*\*  $p < .001$

- ・問8 スマホに熱中するあまり、学業や仕事に支障をきたすことがある
- ・問10 他にしなければならぬことがあるのに、スマホをしてしまうことがある
- ・問11 スマホのせいで、夜更かしをしまったり、寝不足になったりすることがある
- ・問12 スマホを使う時間がだんだんと長くなっていると感じる
- ・問36 移動中、スマホを持ち歩きスマホをチェックしている
- ・問37 スマホなしでは1日過ごせない
- ・WSDSの低位尺度「スマホの優先と長時間使用」の得点合計②
- ・WSDSの総得点④
- ・問33から問44までの得点合計⑥

また、「依存していない」と「やや依存している・かなり依存している」の2つのグループ間で平均値に有意差が見られたのは、次の4つの質問項目である：

- ・問20 歩きながらスマホを使うことがある
- ・問24 平日の1日平均の就寝前のスマホの利用時間はどれくらいですか
- ・問25 休日の1日平均の就寝前のスマホの利用時間はどれくらいですか
- ・問32 スマホを使い始めて視力が落ちた

今回の分析では、WSDSの低位尺度「スマホの優先と長時間使用」から4つの項目が3つのグループ間で平均値に有意差が見られる結果となった。また、平日・休日共に就寝前のスマホの利用時間で「依存していない」と「やや依存している・かなり依存している」の2つのグループ間で平均値に有意差が見られた。基本的に、「スマホに依存している」という意識は、「今、すべきことよりスマホを優先させている」、「就寝前に長時間スマホを使用している」、「スマホを手元から手放せない」といった状況と関係していることが推察される結果となった。

なお、今回の調査で、スマホに依存しているか「わからない」と答えた学生が12名いた。それらの学生に、前述の13項目の得点ごとに、グループ分けの基準となる平均値と標準偏差をもとに、この学生たちがどのグループになるかを判定したものが表10である。

どの項目で所属するグループを判定するかにより、「依存していない」場合もあれば「かなり依存している」場合もある。これは、スマホ依存と一言で言っても、さまざまな状況があり、依存の在り方が一人ひとり異なることによるものと考えられる。スマホ依存の判断にあたっては、1つだけの項目で判断するのではなく、複数の項目を使って判断する必要があると考えられる。どのような項目でどの基準で判定すると、より実際の状況に適合するのかが、今後のさらなる調査・研究が必要である。

また、今回の調査では、あくまでも学生一人ひとりの意識としてのスマホ依存状態をもとに分析を行った。そのため、例えば、「わからない」と回答した学生の中には、WSDSの全得点合計④の値が41点（最高42点）かつ問33から問44までの得点合計⑥の値が10点（最高11点）という学生（表10の中のNo.10の学生）もいた。

学生の大学での過ごし方を見ていると、ほとんどの学生が授業と授業の合間にスマホで動画を見たり、音楽を聴いたりしている。スマホがあまりにも日常生活の中に入り込んでいて、手放せない状況のようである。今回の調査では、明らかにスマホ依存ではないと思われる学生がスマホに依存しているか「わからない」と回答し、「依存していない」、「やや依存している」あるいは「かなり依存している」と回答した学生たちの回答内容を比較しても、その内容はさまざまである。「かなり依存している」と回答した学生は、それなりの自覚がある結果としての回答であろうが、そうでない学生には、明確なスマホ依存の基準を提示することにより、自覚を促す必要があると考える。

スマホの進歩はすさまじく、新しい機能が次々と付加

表10 スマホ依存意識で「わからない」と回答した学生の13項目における評価と該当数

学生No.	問8	問10	問11	問12	問36	問37	②	④	⑥	問20	問24	問25	問32	該当数
1	A	C	B	A	A	A	C	C	A	D	D	D	A	7
2	A	B	A	A	A	A	A	A	A	D	A	A	D	3
3	A	B	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	1
4	C	B	A	A	A	A	B	B	A	D	A	A	D	6
5	A	A	B	A	A	A	A	A	A	D	A	A	D	3
6	C	C	C	B	A	A	C	A	A	D	A	A	D	7
7	A	B	A	A	A	A	B	A	B	D	A	A	A	4
8	A	B	B	A	C	A	A	A	B	A	A	A	A	4
9	C	C	A	C	A	C	C	C	A	A	A	A	D	7
10	A	B	B	A	C	C	C	C	C	D	D	D	A	10
11	A	A	A	A	C	A	A	A	B	D	A	A	A	3
12	A	B	B	A	C	A	B	B	B	A	D	D	A	8

A：依存していない B：やや依存している C：かなり依存している D：やや依存している・かなり依存している

されて、今後ますます手放せない状況となるであろう。スマホ依存を減らすためにも、「スマホに依存しているので気をつけよう」と学生に自覚を促す明確な指標が欲しいところである。そのため、今後、スマホ依存の状態をより客観的に評価する方法を検討するにあたって、WSDSに限らず健康面も含めて多方面からの質問項目を設けて調査する予定である。その一つとして、インターネット依存症のスクリーニングテストとして利用されることの多いDiagnostic Questionnaire (Young, 1996) とInternet Addiction Test (Young, 1998) のスマホ版を考えている。

また、今後は、調査対象を本学科から短期大学部全体に拡大し、学科にとらわれず短期大学部全体のスマホ依存状況の把握に努めたいと考えている。

## 【引用及び参考文献・URL】

- 大塚絵里子・有田真貴子・梶田鈴子 (2017) 「短期大学生を対象としたスマホ依存の調査報告」『中村学園大学・中村学園大学短期大学部研究紀要』第49号, 261-268
- 大塚絵里子・梶田鈴子・有田真貴子 (2018) 「短期大学生を対象としたスマホ依存の調査報告 (2)」『中村学園大学・中村学園大学短期大学部研究紀要』第50号, 247-257
- 栗原久・古俣龍一・森正人・佐々木貴雄 (2014) 「大学／短期大学1年生におけるスマホの使用状況と健康状態の相関性」『東京福祉大学・大学院紀要』第5巻第1号, 19-27
- 戸田雅裕・西尾信宏・竹下達也 (2015) 「新しいスマホ依存尺度の開発」『日本衛生学雑誌』第70巻第3号, 259-263
- Young, K. (1996) Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder, paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association.
- Young, K. (1998) Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction- and a Winning Strategy for

Recovery. John Wiley & Sons, Inc. (小田嶋由美子・訳『インターネット中毒—まじめな警告です』毎日新聞社)

朝日新聞 DEJITAL (2018/09/02) <https://www.asahi.com/articles/ASL8Z64GYL8ZUTIL04L.html> (2018年9月21日アクセス)

総務省情報通信政策研究所 (2018) 「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」[http://www.soumu.go.jp/main\\_content/000564530.pdf](http://www.soumu.go.jp/main_content/000564530.pdf) (2018年9月21日アクセス)