

看護大学生におけるインターネット依存傾向と インターネット利用状況との関連

宮城 妃菜¹・網内 詩帆²・萩 彩乃³
高木ルリ子⁴・花田 裕子⁵・永江 誠治⁵

抄 録

目的：看護大学生のインターネット依存傾向と、生活習慣、対人関係、精神的健康度、インターネット利用状況との関連について明らかにする。

方法：A大学看護学生1～4年生の223名に対し、無記名自記式質問紙調査を実施した。調査項目は、基本属性、生活習慣、対人関係、精神的健康度(K6)、インターネット利用状況、インターネット依存傾向(Internet Addiction Test; 以下IAT)、インターネットの利用目的とし、IAT得点と各項目との関連を分析した。

結果：回答者は170名で、回答に不備がない146名について分析した。IAT得点の平均(標準偏差)は37.9(12.8)点で、ネット依存傾向(低)96名(65.8%)、依存傾向(中)48名(32.9%)、依存傾向(高)2名(1.4%)であった。IAT得点と関連が見られた項目として、朝食摂取頻度が低い($p=.031$)、家族満足度が低い($p=.034$)、精神健康度が悪い($r=.304, p<.001$)、ネット利用時間が長い($r=.360, p<.001$)人はIAT得点が高かった。また、大規模掲示板閲覧($p=.006$)、Twitter投稿($p=.025$)、オンラインゲーム($p=.014$)、フリーマーケット閲覧($p=.026$)、ネットショッピング($p=.013$)を常用している人はIAT得点が高かった。

結論：看護大学生のネット依存傾向は朝食摂取頻度、家族満足度、精神健康度、インターネットの利用時間と関連しており、インターネットの利用目的による違いが見られた。

保健学研究 33 : 35-45, 2020

Key Words : インターネット依存, IAT, 看護学生, SNS, ネットショッピング

(2020年2月14日受付)
(2020年5月8日受理)

I. 研究背景

平成19年度と平成29年度のインターネット利用の変化について調べると、インターネット利用の人口普及率は73.0%から80.9%に上昇し、インターネット利用は拡大している¹⁾。また、平成22年度と平成29年度のインターネット利用機器の保有世帯割合の変化では、スマートフォンが9.7%から75.1%と大幅に上昇し、対照的にパソコンが83.4%から72.5%へ減少しており、インターネット利用機器はパソコンからスマートフォンへと変化してきている¹⁾。インターネットの利用目的・用途では、平成22年度では選択肢にあがっていなかったソーシャルネットワーキングサービス(SNS)の利用が平成29年度では54.7%となっている¹⁾。ゲーム、買い物、読書、情報検索、投資、予約などの様々な生活行動もインターネット上で可能になってきている一方で、常にインターネットに触れていないと不安に感じるといった、「ネット依存」と呼ばれる新たな課題や現実の社会生活への影

響が指摘されている²⁾。

現在、ネット依存についての一致した定義は見られていない³⁾。この領域の先駆的研究者であるYoungは「ネット依存とはインターネットに過度に没入してしまうあまり、コンピューターや携帯電話が使用できないと何らかの情緒的苛立ちを感じることで、また実生活における人間関係を煩わしく感じたり、通常の対人関係や日常生活の心身状態に弊害が生じているにも関わらず、インターネットに精神的に嗜癖してしまう状態」と定義している⁴⁾。平成22年度に行われた総務省の調査によると、ネット依存の割合は、小学生から高校生までは学年進行に伴って高くなり、高校生をピークにしてその後は徐々に下がってくる⁵⁾。もっとも報告数が多い中高生を対象とした調査によると、ネット依存が心身に与える様々な影響について、インターネットの過剰利用やネット依存傾向が、睡眠障害や不定愁訴⁶⁾、社会的孤立⁷⁾、メンタルヘルス⁸⁾、アルコール依存⁹⁾等と関連していることが

1 福岡大学筑紫病院

2 東京医科歯科大学医学部附属病院

3 国立がん研究センター中央病院

4 長崎市役所

5 長崎大学大学院医歯薬学総合研究科

報告されている。また、ネット依存傾向はインターネットの利用時間や利用頻度だけでなく、利用目的や利用機器とも関連があることが示されている¹⁰⁾。スマートフォンがあまり普及していなかった平成22年度の調査では、SNS・掲示板・ツイッターの利用頻度が高いほど依存傾向が高まること、パソコンでのネット利用時間が長い人ほど依存傾向は高まり、携帯電話での利用時間が長くても依存傾向は高まらないことが明らかにされている。また、総務省の調査では、ネット依存傾向は、大学生・社会人になると徐々に下がってくるのが明らかにされているが⁵⁾、これがスマートフォン普及前に行われた調査であることを考慮すると、現在の大学生にそのまま当てはめるには注意が必要である。大学生は、親の監督下を離れて一人暮らしを始めたり、新しい人間関係の形成や生活そのものを自分でコントロールするようになる時期であることから、インターネット環境の変化や利用目的の多様化は、大学生のインターネット利用に大きく影響してくると推察される。Internet Addiction Test (以下、IAT) を用いた幾つかの先行研究によると、大学生のネット依存傾向(高)は4.2-6.1%、ネット依存傾向(中)は45.0-58.3%であり、高校生に次いでネット依存のハイリスク者は多い^{5,11-13)}。また、大学生のネット依存傾向の強さは、友人の少なさ¹¹⁾、親や友人との関係満足度の低さ¹¹⁾、就寝時間の遅延や睡眠障害¹²⁻¹⁶⁾、外出時間や趣味時間の減少¹²⁾、食事の乱れ^{12,15)}、自尊感情の低さ¹¹⁾、精神的健康の低さ¹⁶⁻¹⁸⁾、運動量の低さ¹⁹⁾、進級失敗率の増加²⁰⁾、利用料金の増加¹³⁾ などに関連しており、心身への影響はもちろん社会的経済的な影響にも及んでいる。

大学生のネット依存関連要因は、主に生活習慣、対人関係、精神健康度などに分類されるが、これらの要因は、治療や健康を専門に学習する医療系学部においても同様であろうか。特に看護学領域では、対象者が健康あるいは健康の回復に資するような行動をとれるよう援助することを専門としていることから、看護大学生は、健康に関する知識や援助方法を専門教育として学ぶだけでなく、自分自身の健康的な生活習慣を確立することや、対象者との援助的な関係性を築くための対人関係能力の習得も求められる。現在、医療系大学生を対象としたネット依存研究は少なく、医歯薬学学生のネット依存傾向が不眠症やストレス、不安、抑うつなどの精神症状や自尊心の低さと相関があること²¹⁾、男子医学生および女子看護学生のネット依存度がバーンアウトと関連していること²²⁻²³⁾ など、ネット依存と精神健康度との関連について検討された研究はあるものの、生活習慣や対人関係について検討された研究は見当たらない。薬物依存症やアルコール依存症といった物質使用障害であれば、その依存物質を断ち続けることが回復に繋がるが、現在のインターネット社会においてインターネット利用そのものを断つことは現実的に難しい。今後もインターネットの利用は拡大

していくと思われる中で、看護学生がインターネット依存に陥る前に予防、早期介入することが必要である。看護学生のネット依存傾向について、生活習慣や対人関係、近年の急速なスマートフォン普及に伴うインターネット利用状況の変化との関連について分析することは、看護学生のネット依存傾向における現状把握と予防的な取り組みにつながると考えられる。

II. 研究目的

本研究の目的は、看護大学生のインターネット依存傾向と、生活習慣、対人関係、精神的健康度、インターネット利用状況との関連について明らかにすることである。

III. 研究方法

1. 調査対象者及び調査時期

調査対象は、A大学医学部看護学科の学生1～4年生の223名とし、先行研究との比較をするため24歳以上を対象から除外した。調査期間は平成30年7～8月である。

2. データ収集の方法

無記名自記式の質問紙調査とした。各対象学年の授業終了後に、研究内容や目的について説明したうえで調査用紙を配布し、回収箱を設置して回収した。

3. 調査内容

調査項目は、基本属性、生活習慣、対人関係、精神的健康度、インターネット利用状況、インターネット依存傾向、インターネット利用目的であり、それぞれの調査内容は表1に示した。インターネット利用目的の調査項目は、橋元ら¹⁰⁾の調査項目を参考に作成し、橋元らの使用した14項目に、近年新たに増えてきた、Instagram、TikTok、ネット漫画、フリーマーケットに関する7項目を追加した21項目とした。各項目におけるパソコンおよびスマートフォンでの利用について「利用しない」「月1回以下」「週1回以下」「週に数回」「ほぼ毎日」の5件法で調査した。また、利用頻度が「週に数回」「ほぼ毎日」であるものは、常用しているものとし、この2つのいずれかに回答があった項目を合計したものを、常用目的数として算出した。

4. 使用した尺度

1) Internet Addiction Test (IAT)

本尺度はYoungによって開発されたインターネット依存度テストInternet Addiction Test (IAT) であり⁴⁾、対象者のインターネット依存傾向を測定するために使用した。IATは20項目から構成され、インターネットの使用法に関する質問について「全くない(1点)」から「いつもある(5点)」の5件法で回答する自記式尺度であり、高い信頼性、妥当性が確認されており($\alpha=.90 \sim .93$)、日本語版の信頼性・妥当性も確認さ

表1. 調査内容

調査項目	調査内容
基本属性	年齢, 学年, 性別
生活習慣	睡眠時間, 朝食摂取の頻度, 喫煙の有無, 飲酒の頻度
対人関係	同居人の有無, 友人および親との会話頻度, 友人関係および家族関係の満足度
精神的健康度	K6 日本語版 ²⁶⁻²⁸⁾
インターネット利用状況	インターネット初利用の時期, スマートフォン所持の時期, インターネット利用時間
インターネット依存傾向	Internet Addiction Test (IAT) ⁴⁾
インターネット利用目的	
橋元らの調査項目 ¹⁰⁾ (14項目)	メール, チャット・メッセージング (LINE含), ネット音声通話 (LINE通話, Skype含), 大規模掲示板 (投稿), 大規模掲示板 (閲覧), Twitter (投稿), Twitter (閲覧), ニュースサイト (閲覧), ブログ・HP (投稿), ブログ・HP (閲覧), オンラインゲーム, ネットショッピング, 動画投稿サイト (投稿), 動画投稿サイト (閲覧)
今回追加した調査項目 (7項目)	Instagram (投稿), Instagram (閲覧), TikTok (投稿), TikTok (閲覧), ネット漫画 (閲覧), フリーマーケット (投稿), フリーマーケット (閲覧)

れている²⁴⁻²⁵⁾. 得点範囲は20-100点であり, 高得点であるほど依存度が高いことを意味する. Youngの分類では, 20~39点を平均的なオンライン・ユーザー, 40~69点をインターネットによる問題がある, 70~100点をインターネットが生活に重大な問題をもたらしている, と評価される. 本研究では総務省の調査⁵⁾に合わせ, ネット依存傾向 (低), ネット依存傾向 (中), ネット依存傾向 (高) と分類した.

2) Kessler Psychological Distress Scale (K6)

本尺度は, Kesslerらによって開発された抑うつ・不安を測定するK6の日本語版であり, 対象者の精神的健康度を測定するために使用した²⁶⁻²⁸⁾. K6は過去1カ月のことに関する6項目の質問に「全くない」0点, 「少しだけ」1点, 「時々」2点, 「たいてい」3点, 「いつも」4点の5件法で回答する自記式尺度であり, 信頼性, 妥当性が確認されている ($\alpha = .85$). 得点範囲は0~24点であり, 高得点であるほど精神的健康度が悪いことを意味する. 川上らによるカットオフ値として, 気分・不安障害 (陰性) が0~4点, 気分・不安障害 (軽度) が5~8点, 気分・不安障害 (中等度) が9~12点, 気分・不安障害 (重度) が13~24点に区分されている²⁹⁻³⁰⁾.

5. 分析方法

まず, それぞれの項目の記述統計量を求めた. 次に, IAT得点によりネット依存傾向の分類を行ったところネット依存傾向 (高) が2名しかいなかったため, ネット依存傾向 (低) およびネット依存傾向 (中・高) の2群に分けて比較した. 基本属性, 生活習慣, 対人関係, インターネット利用状況の比較は X^2 検定, 年齢, 睡眠時間, K6得点, インターネット利用時間, インターネット初利用の時期, スマートフォン所持の時期, 常用目的

数の比較は, Mann-WhitneyのU検定を行った. 最後に, インターネット利用目的の各項目における比較を, スマートフォンでの利用とパソコンでの利用それぞれについて X^2 検定を行った. なお, 欠損データが散見されたため, 項目ごとに欠損データを除外して解析した. 統計解析にはIBM SPSS Statistics ver.25を使用し, 両側検定で有意水準は5%とした.

6. 倫理的配慮

対象者に対し, 調査票とは別に協力依頼文書を作成し文書と口頭で説明した. 協力依頼文書には研究背景と目的, 調査の概要, 研究協力は任意であり, 断ったとしても決して不利益がないこと, 得られたデータは研究以外の目的では使用しないこと, 研究の発表を行うが個人が特定されないように匿名性を遵守することについて記述した. 調査は無記名とし, 回答者からの調査票の提出をもって研究協力への同意とした. なお, 本研究は長崎大学大学院医歯薬学総合研究科倫理委員会の許可 (許可番号: 19061302) を受けている.

IV. 結果

回答が得られたのは170名 (回収率76.3%) で, 基本属性あるいはIAT, K6への回答に不備があるものを除外した146名を有効回答 (有効回答率85.8%) とし, 分析を行った.

1. 対象者の概要

対象者の概要については表2にまとめた. 性別は女性131名 (89.7%), 年齢の平均 (標準偏差) は20.4 (1.3) 歳であった. 生活習慣は, 睡眠時間の平均6.1 (1.1) 時間, 朝食摂取頻度が週5回以上96名 (65.8%), 喫煙あり3名 (2.1%) であった. 対人関係では, 友人関係に満足しているのが137名 (93.8%), 家族関係に満足して

表2. 対象者の概要 (n=146)

		n	%	平均(SD)			n	%	平均(SD)
基本属性					精神的健康度				
性別	男性	15	10.3%	20.4(1.3)	K6得点		4.7(4.3)		
	女性	131	89.7%		気分・不安障害		陰性 (0~4点)	80	54.8%
年齢 学年	1年	15	10.3%	6.1(1.1)	軽度 (5~8点)	39	26.7%	インターネット利用状況	
	2年	46	31.5%		中等度(9~12点)	17	11.6%		インターネット初使用
	3年	35	24.0%		重度 (13~24点)	10	6.8%		小学生より前
	4年	50	34.2%		スマートフォン所持	小学生(低学年)	57		39.0%
生活習慣					インターネット利用時間				
睡眠時間					インターネット依存傾向		3.6(2.0)		
朝食頻度	週5~7回	96	65.8%		IAT得点	37.9(12.8)			
喫煙	週0~4回	50	34.2%		依存傾向	低(20~39点)	96	65.8%	
	有	3	2.1%			中(40~69点)	48	32.9%	
飲酒頻度	無	143	97.9%			高(70点以上)	2	1.4%	
	週1回~毎日	79	54.1%		インターネット利用目的				
	0~数週に1回	67	45.9%		常用目的数		6.0(2.3)		
対人関係									
同居人	有	64	43.8%						
	無	82	56.2%						
友人との会話頻度	週5~7回	107	73.3%						
	週0~4回	39	26.7%						
家族会話頻度	週1回~毎日	68	46.6%						
	0~数週に1回	78	53.4%						
友人満足度	満足	137	93.8%						
	不満	9	6.2%						
家族満足度	満足	137	93.8%						
	不満	9	6.2%						

いるのが137名(93.8%)であった。精神健康度の平均は4.7(4.3)点であり、気分・不安障害(陰性)80名、気分・不安障害(軽度)39名、気分・不安障害(中等度)17名、気分・不安障害(重度)10名であった。インターネットを初めて利用した時期は、小学生低学年および高学年がそれぞれ4割程度で就学前は5名(3.4%)であった。自分のスマートフォンを持ち始めた時期は、高校生が最も多く、中学生より前は6名(4.1%)であった。インターネット依存度を評価するIAT得点の平均は37.9(12.8)点で、ネット依存傾向(低)96名(65.8%)、ネット依存傾向(中)48名(32.9%)、ネット依存傾向(高)2名(1.4%)であった。インターネット利用目的について、常用目的数の平均は6.0(2.3)個であった。

2. 各調査項目のIAT分類における比較

対象者の基本属性、生活習慣、対人関係、精神健康度(K6)、インターネット利用状況において、ネット依存傾向(低)とネット依存傾向(中・高)の2群で比較した結果を表3、表4に示した。

基本属性(年齢、性別、学年)および生活習慣(朝食頻度、喫煙、飲酒頻度、睡眠時間)のすべてにおいて2群間で有意な差はみられなかった。対人関係では、友人との会話頻度(p=.026)と家族満足度(p=.034)で有意な差がみられ、ネット依存傾向(中・高)の方が、友人との会話が週4回以下、家族との関係に不満がある割合が高かった。同居人の有無や友人満足度、家族との会話頻度では有意な差が見られなかった。精神健康度では、

ネット依存傾向(中・高)の方が、気分・不安障害(陰性)の割合が低く、気分・不安障害(軽度、中等度、重度)の割合が高かった(p=.004)。また、K6得点の中央値(四分位値)においても、ネット依存傾向(低)が2.0(0.0-6.0)、ネット依存傾向(中・高)が5.5(2.0-9.3)であり、ネット依存傾向(中・高)の方が有意にK6得点は高く、精神健康度が悪かった(p<.001)。インターネットの利用状況において、インターネット利用時間の中央値(四分位値)は、ネット依存傾向(低)が3.0(2.0-4.0)時間、ネット依存傾向(中・高)が4.0(3.0-5.3)時間であり、ネット依存傾向(中・高)の方が有意にネット利用時間は長かった(p<.001)。インターネット初使用の時期、スマートフォンを所持した時期、インターネットの常用目的数においては2群間で有意な差はなかった。

3. インターネット利用目的のIAT分類における比較

インターネット利用目的の各項目における、スマートフォンでの利用とパソコンでの利用のそれぞれについて、ネット依存傾向(低)とネット依存傾向(中・高)の2群で比較した結果を表5に示した。

各項目において常用している人が5%に満たないのは、スマートフォンでは、大規模掲示板(投稿)、TicToc(投稿・閲覧)、ブログ・HP(投稿)、フリーマーケット(投稿)、動画投稿サイト(投稿)の6項目であり、パソコンでは、メール、チャット・メッセージ(LINE含)、ニュースサイト(閲覧)、動画投稿サイト(閲覧)を除く17項目であった。スマートフォンによる

表3. インターネット依存傾向との関連因子 (n=146)

		依存傾向(低) n=96		依存傾向(中・高) n=50		X ²	p
基本属性							
性別	男性	9	9.4%	6	12.0%	0.246	.620
	女性	87	90.6%	44	88.0%		
学年	1年	12	12.5%	3	6.0%	5.121	.163
	2年	27	28.1%	19	38.0%		
	3年	27	28.1%	8	16.0%		
	4年	30	31.3%	20	40.0%		
生活習慣							
朝食頻度	週5～7回	67	69.8%	29	58.0%	2.030	.154
	週0～4回	29	30.2%	21	42.0%		
喫煙	有	1	1.0%	2	4.0%	1.430	.232
	無	95	99.0%	48	96.0%		
飲酒頻度	週1回～毎日	14	14.6%	10	20.0%	0.702	.402
	0～数週間に1回	82	85.4%	40	80.0%		
対人関係							
同居人	有	38	39.6%	26	52.0%	2.059	.151
	無	58	60.4%	24	48.0%		
友人との会話頻度	週5～7回	76	79.2%	31	62.0%	4.949	.026
	週0～4回	20	20.8%	19	38.0%		
家族会話頻度	週1回～毎日	43	44.8%	25	50.0%	0.358	.549
	0～数週間に1回	53	55.2%	25	50.0%		
友人満足度	満足	91	94.8%	46	92.0%	0.443	.506
	不満	5	5.2%	4	8.0%		
家族満足度	満足	93	96.9%	44	88.0%	4.477	.034
	不満	3	3.1%	6	12.0%		
精神的健康度							
気分・不安障害	陰性 (0～4点)	63	65.6%	17	34.0%	13.368	.004
	軽度 (5～8点)	19	19.8%	20	40.0%		
	中等度 (9～12点)	9	9.4%	8	16.0%		
	重度 (13～24点)	5	5.2%	5	10.0%		
インターネット利用状況							
インターネット初使用	小学生より前	3	3.1%	2	4.0%	2.660	.447
	小学生 (低学年)	34	35.4%	23	46.0%		
	小学生 (高学年)	44	45.8%	16	32.0%		
スマートフォン所持	中学生以上	15	15.6%	9	18.0%	5.445	.142
	中学生より前	2	2.1%	4	8.0%		
	中学生	14	14.6%	12	24.0%		
	高校生	65	67.7%	28	56.0%		
	大学生	15	15.6%	6	12.0%		

X²検定

表4. インターネット依存傾向との関連因子 (n=146)

	依存傾向 (低)		依存傾向 (中・高)		p
	中央値	四分位範囲	中央値	四分位範囲	
基本属性					
年齢	20.0	19.0-21.0	21.0	20.0-21.3	.486
生活習慣					
睡眠時間	6.0	5.5-7.0	6.0	5.0-6.6	.481
精神的健康度					
K6	2.0	0.0-6.0	5.5	2.0-9.3	.001
インターネット利用状況					
インターネット利用時間	3.0	2.0-4.0	4.0	3.0-5.3	<.001
インターネット初使用	3.0	2.0-3.0	2.5	2.0-3.0	.384
スマートフォン所持時期	3.0	3.0-3.0	3.0	2.0-3.0	.055
インターネット利用目的					
常用目的数	5.5	4.0-7.0	6.0	4.8-8.0	.102

Mann-Whitney の U 検定

常用の有無で、ネット依存傾向 (低) とネット依存傾向 (中・高) の2群間で有意な差が見られたのは、Twitter (投稿) (p=.017), フリーマーケット (閲覧) (p=.033), ネットショッピング (p=.021) の3項目であり、ネット

依存傾向 (中・高) の方が、それぞれの項目を常用している割合が高かった。パソコンによる常用の有無では、2群間で有意な差が見られたものはなかった。

表5. インターネット依存傾向とインターネット利用目的との関連

利用目的	常用の有無	スマートフォン						パソコン							
		n	依存：低 n=96		依存：中・高 n=50		X ²	p	n	依存：低 n=96		依存：中・高 n=50		X ²	p
メール	有	57	37	38.9%	20	40.8%	0.047	.828	22	18	18.8%	4	8.2%	2.825	.093
	無	87	58	61.1%	29	59.2%			123	78	81.3%	45	91.8%		
チャット・メッセージ (LINE含)	有	143	93	98.9%	50	100.0%	0.536	.464	19	9	9.7%	10	21.3%	3.581	.058
	無	1	1	1.1%	0	0.0%			121	84	90.3%	37	78.7%		
ネット音声通話 (LINE通話, Skype含)	有	51	34	35.8%	17	36.2%	0.002	.965	1	0	0.0%	1	2.2%	2.104	.147
	無	91	61	64.2%	30	63.8%			138	94	100.0%	44	97.8%		
大規模掲示板 (投稿)	有	3	1	1.1%	2	4.0%	1.404	.236	0	0	0.0%	0	0.0%	-	-
	無	142	94	98.9%	48	96.0%			143	94	100.0%	49	100.0%		
大規模掲示板 (閲覧)	有	9	4	4.2%	5	10.0%	1.886	.170	2	1	1.1%	1	2.0%	0.223	.637
	無	136	91	95.8%	45	90.0%			141	93	98.9%	48	98.0%		
Twitter (投稿)	有	28	13	13.5%	15	30.0%	5.745	.017	0	0	0.0%	0	0.0%	-	-
	無	118	83	86.5%	35	70.0%			143	95	100.0%	48	100.0%		
Twitter (閲覧)	有	102	65	67.7%	37	74.0%	0.618	.432	3	2	2.1%	1	2.1%	0.000	.993
	無	44	31	32.3%	13	26.0%			140	93	97.9%	47	97.9%		
Instagram (投稿)	有	22	17	18.1%	5	10.0%	1.648	.199	1	1	1.1%	0	0.0%	0.504	.478
	無	122	77	81.9%	45	90.0%			140	93	98.9%	47	100.0%		
Instagram (閲覧)	有	107	72	75.0%	35	71.4%	0.214	.644	3	2	2.1%	1	2.0%	0.001	.980
	無	38	24	25.0%	14	28.6%			141	93	97.9%	48	98.0%		
TicToc (投稿)	有	1	0	0.0%	1	2.0%	1.933	.164	0	0	0.0%	0	0.0%	-	-
	無	145	96	100.0%	49	98.0%			144	95	100.0%	49	100.0%		
TicToc (閲覧)	有	7	3	3.1%	4	8.0%	1.712	.191	0	0	0.0%	0	0.0%	-	-
	無	139	93	96.9%	46	92.0%			144	95	100.0%	49	100.0%		
ニュースサイト (閲覧)	有	86	60	63.2%	26	52.0%	1.690	.194	12	8	8.5%	4	8.2%	0.005	.943
	無	59	35	36.8%	24	48.0%			131	86	91.5%	45	91.8%		
ブログ・HP (投稿)	有	1	0	0.0%	1	2.0%	1.933	.164	0	0	0.0%	0	0.0%	-	-
	無	145	96	100.0%	49	98.0%			143	95	100.0%	48	100.0%		
ブログ・HP (閲覧)	有	15	7	7.3%	8	16.0%	2.705	.100	3	2	2.1%	1	2.0%	0.001	.980
	無	131	89	92.7%	42	84.0%			141	93	97.9%	48	98.0%		
オンラインゲーム	有	38	22	22.9%	16	32.0%	1.409	.235	1	1	1.1%	0	0.0%	0.519	.471
	無	108	74	77.1%	34	68.0%			143	94	98.9%	49	100.0%		
ネット漫画 (閲覧)	有	41	25	26.0%	16	32.0%	0.578	.447	0	0	0.0%	0	0.0%	-	-
	無	105	71	74.0%	34	68.0%			143	95	100.0%	48	100.0%		
フリーマーケット (投稿)	有	1	0	0.0%	1	2.0%	1.913	.167	0	0	0.0%	0	0.0%	-	-
	無	144	95	100.0%	49	98.0%			144	95	100.0%	49	100.0%		
フリーマーケット (閲覧)	有	11	4	4.2%	7	14.0%	4.563	.033	2	1	1.1%	1	2.0%	0.230	.631
	無	135	92	95.8%	43	86.0%			142	94	98.9%	48	98.0%		
ネットショッピング	有	41	21	21.9%	20	40.0%	5.348	.021	5	2	2.1%	3	6.1%	1.523	.217
	無	105	75	78.1%	30	60.0%			138	92	97.9%	46	93.9%		
動画投稿サイト (投稿)	有	1	0	0.0%	1	2.0%	1.933	.164	0	0	0.0%	0	0.0%	-	-
	無	145	96	100.0%	49	98.0%			144	95	100.0%	49	100.0%		
動画投稿サイト (閲覧)	有	72	43	44.8%	29	58.0%	2.295	.130	14	6	6.3%	8	16.3%	3.691	.055
	無	74	53	55.2%	21	42.0%			130	89	93.7%	41	83.7%		

X²検定

V. 考察

1. 看護大学生のインターネット依存傾向とその関連因子

今回の調査は、看護大学生のインターネット依存傾向と、生活習慣、対人関係、精神的健康度、インターネット利用状況との関連について明らかにすることを目的として行った。看護大学生のインターネット依存傾向として、本研究対象者のIAT得点は、ネット依存傾向（高）1.4%、ネット依存傾向（中）32.9%、ネット依存傾向（低）65.8%であった。医療系学生を対象とした先行研究ではIATのカットオフを50点としていることや、IATとは異なる評価尺度を使用していることから直接比較することは難しいが、IATを用いた一般大学生の調査^{5,11-13)}では、ネット依存傾向（高）4.2-6.1%、ネット依存傾向（中）45.0-58.3%、ネット依存傾向（低）37.5-48.9%であったことから、看護大学生は一般大学生よりもネット依存傾向は低いといえる。しかし、学年によってIAT得点に差が見られなかったことから、看護学科における専門教育や知識習得によってネット依存傾向を下げているとは一概に言えない。看護系大学や看護専門学校へ進学する学生は「看護師になりたい」という看護職への高い志望動機をもって入学してくる学生が多いことから³¹⁾、看護師を目指す学生が元々持っている健康意識の高さによるものである可能性がある。今後、調査対象の人数を増やして、より詳細な分析を行っていく必要がある。

看護大学生のインターネット依存傾向は、基本属性（年齢、性別、学年）および生活習慣（朝食頻度、喫煙、飲酒頻度、睡眠時間）のすべてにおいて2群間で有意な差がみられなかった。一般的に、インターネットを使用する時間を確保するためには、インターネット以外の活動を行っていた時間を犠牲にする必要があるため、ネット依存は様々なライフスタイルに影響を及ぼす^{5,12-16)}。その中でも特に睡眠時間が削られることが多く、朝に起きられないために朝食を抜くなどの二次的な影響も生じているが⁶⁾、看護大学生においては、ネット依存傾向による睡眠時間の違いすら見られなかった。看護大学生の健康面における対処行動の特徴として、睡眠時間の確保や休息をとることが上位にあげられている³²⁾。看護大学生は、患者が健康の維持・増進を図れるように援助するための知識と技術を専門教育の中で学ぶが、患者の健康だけでなく自分自身の健康的な生活習慣を確立することにも長けていると推察される。そのため、看護大学生は、生活習慣に支障を及ぼすほどのネット依存に陥りにくい可能性がある。

対人関係では、友人との会話頻度 ($p=.026$) と家族満足度 ($p=.034$) で有意な差がみられ、ネット依存傾向（中・高）の方が、友人との会話が週4回以下、家族との関係に不満がある割合が高かった。一般大学生においても、ネット依存傾向が友人の少なさや親・友人との関係満足度の低さと関連していることが示されており¹¹⁾、これと同様の結果であった。先行研究では、ネット依存

傾向に関連がある社会的要因として、何でも話せるような親や友達がいないことや、コミュニケーションが苦手、学校が楽しくない、家にもホッとしないといったことや⁸⁾、親子間で生じた問題に対する逃避や気晴らしという間接的な影響要因によりネット依存傾向が高くなることが明らかにされている¹¹⁾。このことから、看護大学生は、現実社会での友人との直接的な交流の少なさによる寂しさや、家族間で生じた不満に対する十分な対処行動がとれない場合にネット依存傾向になりやすくなると推察される。しかし、本研究においては、家族関係に問題を抱えている大学生が6.2%と少なく、友人満足度・家族との会話頻度において有意差が見られなかったことから、調査対象を広げるとともに、詳細な家族関係についても調査していく必要がある。

精神的健康度およびインターネット利用状況では、先行研究と同様、看護大学生においても精神健康度が悪いほどインターネット依存傾向は高く、インターネット利用時間が長いほどインターネット依存傾向は高かった。今回の調査対象となった看護大学生の精神健康度は、一般大学生134名のK6得点の平均6.8 (5.8) 点³⁴⁾、大学2～4年生2832名のK6得点の中央値7.0 (6.0-10.0) 点³⁵⁾と比較して、本研究対象者のK6得点の平均4.7 (4.3) 点は低く、精神健康度が高い集団であったと言える。現在、ネット依存傾向とインターネット利用時間は双方向的な因果関係にあることが明らかにされているが¹⁰⁾、精神健康度に関しては因果関係が明らかにされていないため、今後、それらを明らかにしていくことが必要である。

今回、看護大学生のインターネット依存傾向の関連要因としていくつかの因子が挙げられた。しかし、本研究対象者はインターネット依存傾向だけでなく生活習慣や対人関係、精神的健康度などにおいて一般大学生より健康的であり、友人関係あるいは家族関係に不満を持っているものや喫煙者も少なかった。看護大学生の基本的な身体的・精神的健康度の高さがインターネット依存傾向の低さに貢献していると推察される。

2. インターネット利用目的とインターネット依存傾向との関連

本研究対象者がインターネットの利用に用いる機器は、スマートフォンが主流であり、パソコンでのインターネット利用は、メール、チャット・メッセージ、ニュースサイト閲覧、動画投稿サイト閲覧程度であった。2010年に行われた調査では、パソコンでのネット利用はネット依存傾向を高めるが携帯電話ではネット依存との関連がみられないことを明らかにしているが¹⁰⁾、本調査では、パソコンでインターネット利用されている項目はほとんどなく、ネット依存との関連が見られたのはスマートフォンによるネット利用のみであった。近年のインターネットの人口普及率増加やスマートフォン普及率の増加、WiFi環境の整備・拡大等に伴い、今後のネット

依存研究は、スマートフォンによるネット利用とネット依存との関連に焦点を当てて、調査を行っていく必要があると考えられる。

スマートフォンによる常用の有無でIAT得点に有意差が見られた利用目的は、Twitter（投稿）（ $p=.017$ ）、フリーマーケット（閲覧）（ $p=.033$ ）、ネットショッピング（ $p=.021$ ）の3項目であり、ネット依存傾向（中・高）の方が、それぞれの項目を常用している割合が高かった。橋元らは、2010年の調査でSNSの利用頻度が多いほどネット依存得点が高まることを明らかにしているが¹⁰、同じSNSであってもTwitter投稿はネット依存傾向と関連があるものの、Instagram投稿においては関連が見られなかった。Youngは、依存を引き起こす要因として匿名性、利便性、逃避性を挙げており⁴、投稿に写真を要するInstagramと比較して、より利便性や匿名性が高いTwitterの方がネット依存に陥りやすいのではないかと考えられる。また、Twitterの利用者であっても、閲覧しているだけの人はネット依存との関連が見られなかったことから、SNSの利用頻度そのものが問題なのではなく、情報発信する頻度の高さが関連している可能性がある。また、TicTocのような新しいSNSは利用者自身が少なく、大規模掲示板やブログなどの利用者もあまりみられなかった。TicTocは比較的若年者が、大規模掲示板やブログなどはもう少し上の世代といったように、これらのSNSは利用者の年齢層や流行による影響に左右されると推測される。今後も、新たなSNSが増えてくると推測されるが、利便性や匿名性の高いSNSが出現した際には、利用頻度の高い年齢層におけるネット依存との関連について調査していくことが必要である。また、フリーマーケットの閲覧やネットショッピングがネット依存傾向と関連が見られたことは、興味深い結果と言える。買い物依存症は、正式な疾病診断としては扱われていないものの、「行動嗜癖」あるいは「行為依存」として、長年、治療あるいは研究の対象として扱われてきた。最近では、生活に関連する行為もオンライン化が拡がり、嗜癖を生じやすいゲームや買い物などの行為がインターネットで行えるようになったことがネット依存傾向を高める要因になっている可能性がある。厚生労働省の調査によると、女性のストレス発散方法において「買い物をする」は上位にあり、それは男性の4倍ともいわれている³⁶。本研究対象者のほとんどは女性であり、今回、フリーマーケットやネットショッピングとネット依存傾向において関連が見られたことから、女性におけるネット依存と買い物依存との関連について調査する必要性が示唆された。また、男性ではゲームの利用時間がネット依存傾向と関連していることが示されており¹⁰、ゲーム障害^{37,38}の有病率は女性より男性で高く、年齢が若いほど高いことが明らかにされている³⁹。また、最近ではギャンブルや借金もインターネットで可能になってきている。もし、ネット依存が買い物依存のような行為依存の関連

因子となっているのであれば、同じ行為依存に位置づけられるゲーム障害やギャンブル障害との関連についても今後調査していく必要があるだろう。

インターネットやスマートフォンの普及に伴い様々な情報にアクセスすることが容易になり、インターネットの活用方法は日々拡大している。ネット依存の研究において、インターネットの利用時間だけでなく、インターネットの利用目的や利用方法なども併せて評価することが必要であろう。また、インターネット依存を予防するためには、インターネットの利用を制限するだけでなく、有効に活用できるような支援についても模索することが必要だと考えられる。

VI. 結論

看護大学生のインターネット依存傾向の関連要因として、朝食摂取頻度が低い、家族満足度が低い、精神健康度が悪い、ネット利用時間が長いことが挙げられた。また、インターネットの利用目的としては、大規模掲示板閲覧、Twitter投稿、オンラインゲーム、フリーマーケット閲覧、ネットショッピングを常用していることがネット依存傾向と関連していた。

VII. 研究の限界

本研究対象者において全体に占めるネット依存（高）の割合は少なかったが、インターネットの使用をコントロールできないような学生は、本研究への協力に承諾していない、あるいは欠席や休学等により大学に来ていない可能性がある。既にネット依存に陥っている、あるいは日常生活への支障をきたしているような対象者の発見と援助の在り方についても今後調査していく必要がある。

VIII. 引用文献

- 1) 総務省：平成29通信利用動向調査の結果。総務省、http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/statistics/data/180525_1.pdf（2018年6月7日アクセス）
- 2) 総務省：平成26年度版情報通信白書。総務省、<https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/h26.html>（2018年6月7日アクセス）
- 3) 小寺敦之：日本における「インターネット依存」調査のメタ分析。情報通信学会誌，31（4）：51-59，2012。
- 4) Young, K. S: Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery. John Wiley & Sons, New York, 1998. (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，東京，1998)
- 5) 総務省：青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査_調査結果報告書。総務省情報通信政策研究所，[— 42 —](http://www.soumu.go.jp/iicp/chousakenkyu/data/research/survey/telecom/2013/internet-

</div>
<div data-bbox=)

- addiction.pdf (2018年6月7日アクセス)
- 6) 原ひろみ, 成 順月, 沢田美代子, 鮎川昌代, 八島美菜子, 佐々木秀美: 中高生におけるインターネット依存傾向と睡眠問題・不定愁訴の関連. 思春期学33 (4): 387-396, 2015.
 - 7) 安藤玲子, 高比良美詠子, 坂本 章: 中学生のネット使用が孤独感・ソーシャルサポートに与える影響 (1) - ツール別ネット使用のポジティブ効果 -, 日本健康心理学会第17回大会発表論文集 (文化女子大学), 162-163, 2014.
 - 8) 戸部秀之, 竹内一夫, 堀田美枝子: 児童生徒のインターネット依存傾向とメンタルヘルス, 心理・社会的問題性との関連. 学校保健研究52: 125-134, 2010.
 - 9) Morioka H, Itani O, Osaki Y, Higuchi S, Jike M, Kaneita Y, Kanda H, Nakagome S, Ohida T: The association between alcohol use and problematic internet use: A large-scale nationwide cross-sectional study of adolescents in Japan. *Journal of Epidemiology*, 27 (3): 107-111, 2017.
 - 10) 橋元良明, 小室広佐子, 小笠原盛浩, 大野志郎, 天野美穂子, 河井大介, 堀川裕介: インターネット利用と依存に関する研究. 安心ネットづくり促進協議会_平成22年度共同研究報告書, <https://www.goodnet.jp/files/original/201711012219016332775.pdf> (2018年6月7日アクセス)
 - 11) 長瀬聡子, 森田展彰, 大谷保和, 斎藤 環: 日本の大学生におけるインターネット依存と対人関係との関連の検討. 日本アルコール・薬物医学会雑誌51 (3): 184-202, 2016.
 - 12) 北田雅子: 大学生のインターネット利用と依存傾向について. 札幌学院大学総合研究所紀要6: 7-16, 2019.
 - 13) 大嶋啓太郎, 小田哲久: インターネット依存に関する研究 - 大学生への質問紙調査を中心に -. 2017年社会情報学会 (SSI) 学会大会研究発表論文集 (オンライン版), <http://gmshattori.komazawa-u.ac.jp/ssi2017/wp-content/uploads/2017/03/25.pdf> (2018年6月7日アクセス)
 - 14) 池田佳代, 村中泰子, 沼田秀穂: ネット依存を防ぐための情報教育に関する一考察 - 長野県の高校と大学を対象にした質問紙調査を通して -. 環太平洋大学研究紀要 (11): 219-227, 2017.
 - 15) 田口雅徳: 大学生におけるインターネット利用状況と健康行動との関連. 情報科学研究25: 89-93, 2008.
 - 16) 片山友子, 水野 (松本) 由子: 大学生のインターネット依存傾向と健康度および生活習慣との関連性. 総合健診43 (6): 657-664, 2016.
 - 17) 森川 空, 加納寛子: 大学生のインターネット依存傾向と健康の関連性について. 情報教育1: 53-54, 2019.
 - 18) 井上拓哉, 小嶋秀幹: 保健福祉系大学生のインターネット依存傾向と精神的健康の関連. 福岡県立大学心理臨床研究10: 15-18, 2018.
 - 19) 西脇雅人, 木内敦詞, 中村友浩: インターネット依存と歩数の関係 - 男子大学生1年生を対象とした横断研究 -. 体力科学63 (5): 445-453, 2014.
 - 20) 松本さゆり, 大里貴子, 五味慎太郎, 川崎仁志, 小菌康範, 塩澤友規, 稲垣 中: 大学生の進級失敗リスクとインターネット依存. *CAMPUS HEALTH* 52 (1): 356-358, 2015.
 - 21) Younes F, Halawi G, Jabbour H, El Osta N, Karam L, Hajj A, Rabbaa Khabbaz: Internet Addiction and Relationships with Insomnia, Anxiety, Depression, Stress and Self-Esteem in University Students: A Cross-Sectional Designed Study. *PLoS One*: e0161126, 2016.
 - 22) 井奈波良一, 井上真人: 男子医学生のパーンアウトとインターネット依存の関係. 日本健康医学会雑誌24 (2): 166-170, 2015.
 - 23) 井奈波良一, 井上真人: 女子看護学生のパーンアウトとインターネット依存の関係. 日本健康医学会雑誌23 (4): 261-265, 2015.
 - 24) 久里浜医療センター: IAT: Internet Addiction Test (インターネット依存度テスト). 久里浜医療センターTIAR, <https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/screening/iat.html> (2018年6月7日アクセス)
 - 25) Yong RKF: The reliability and validity of three Internet addiction instruments in the Japanese population (日本人集団における3つのインターネット依存症尺度の信頼性と妥当性). 東京大学医学系研究科博士論文2013.
 - 26) Kessler RC, Andrews G, Colpe LJ, Hiripi E, Mroczek DK, Normand SL, Walters EE, Zaslavsky AM: Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine* 32 (6): 959-976, 2002.
 - 27) Furukawa TA, Kawakami N, Saitoh M, Ono Y, Nakane Y, Nakamura Y, Tachimori H, Iwata N, Uda H, Nakane H, Watanabe M, Naganuma Y, Hata Y, Kobayashi M, Miyake Y, Takeshima T, Kikkawa T: The performance of the Japanese version of the K6 and K10 in the World Mental Health Survey Japan. *International Journal of Methods in Psychiatric Research* 17 (3): 152-158, 2008.
 - 28) 古川壽亮, 大野 裕, 宇田英典, 中根允文: 一般人口中の精神疾患の簡便なスクリーニングに関する研

- 究. 平成14年度厚生労働科学研究費補助金(厚生労働科学特別研究事業)「心の健康問題と対策基盤の実態に関する研究」研究協力報告書. 厚生労働省, <https://mhlw-grants.niph.go.jp/niph/search/NIDD00.do?resrchNum=200200097A> (2018年6月7日アクセス)
- 29) 川上憲人, 近藤恭子, 堤 明純, 廣川空美, 岩田昇, 竹嶋 正: うつ病・自殺予防対策のためのスクリーニングツールとしてのK6/K10調査票の妥当性. 日本公衆衛生学会総会抄録集64: 85, 2006.
- 30) 川上憲人, 近藤恭子, 柳田公佑, 古川壽亮: 成人期における自殺予防対策のあり方に関する精神保健的研究. 平成16年度厚生労働科学研究費補助金(こころの健康科学研究事業)「自殺の実態に基づく予防対策の推進に関する研究」分担研究報告書. 厚生労働省, <https://mhlw-grants.niph.go.jp/niph/search/NIDD00.do?resrchNum=200400766A> (2018年6月7日アクセス)
- 31) 河村彰美, 中川雅子, 藤田淳子: 看護学生における看護婦のアイデンティティ形成と志望理由・学習進捗との関係. 京都府立医科大学医療技術短期大学部紀要10 (1): 91-99, 2000.
- 32) 藤永新子, 原田江梨子, 安森由美: 看護大学生の健康の意識と対処行動の実態(第2報). 甲南女子大学研究紀要6: 69-76, 2012.
- 33) 石川りみ子, 奥間裕美, 上江洲榮子, 伊芸美代子, 島田みつ子, 金城絹子, 饒辺聖子: 看護学生の睡眠健康と食習慣に関する研究. 沖縄県立看護大学紀要4: 15-26, 2003.
- 34) Araki H, Oshima Y, Iida D, Tanaka K: Effects of brief depression prevention program based on Cognitive Behavior Therapy among college students: a randomized controlled trial. *The Kitasato Medical Journal* 49 (1): 26-34, 2019.
- 35) 田中生雅, 荒武幸代, 大西幸美, 田中優司: 2016年度学生定期健康診断時メンタルヘルス状況調査より学生への健康支援を考える. 愛知教育大学健康支援センター紀要15: 17-20, 2016.
- 36) 厚生労働省: 平成12年保健福祉動向調査. 厚生労働省大臣官房統計情報部, <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/hftyosa/hftyosa00/index.html> (2018年6月7日アクセス)
- 37) American Psychiatric Association: Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 5th ed., Washington, DC, 2013 (高橋三郎, 大野裕 監訳, 染矢俊幸, 神庭重信, 尾崎紀夫, 三村 將, 村井俊哉訳: DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル. 東京, 医学書院, 2014).
- 38) WHO: ICD-11 International Classification of Diseases 11th Revision. The global standard for diagnostic health information. WHO, <https://icd.who.int/en> (2020年2月1日アクセス)
- 39) Mihara S, Higuchi S: Cross-sectional and longitudinal epidemiological studies of Internet gaming disorder: A systematic review of the literature. *Psychiatry and Clinical Neurosciences* 71: 425-444, 2017.

The Relationship between Circumstances of Internet Use and Tendency of Internet Addiction among Nursing Students

Hina MIYAGI¹, Shiho AMIUCHI², Ayano HAGI³

Ruriko TAKAGI⁴, Hiroko HANADA⁵, Masaharu NAGAE⁵

- 1 Fukuoka University Chikushi Hospital
- 2 Tokyo Medical and Dental University, Medical Hospital
- 3 National Cancer Center Hospital
- 4 Nagasaki City Hall
- 5 Nagasaki University, Graduate School of Biomedical Sciences

Received 14 February 2020

Accepted 8 May 2020

Abstract

AIMS: To identify the factors associated with tendency of internet addiction among nursing students.

METHODS: An anonymous self-administered paper questionnaire was conducted among 223 first-to fourth-year nursing students at University A. The questionnaire items included basic attributes, lifestyle habits, interpersonal relationships, degree of mental health (K6), circumstances of Internet use, degree of Internet addiction (Internet Addiction Test; hereinafter IAT), and purposes of Internet use. The correlation between the IAT score and each questionnaire item was then analysed.

RESULTS: Of the 170 people who responded to the questionnaire, those with inconsistent responses were excluded, and the results of the remaining 146 were analysed. The average (SD) IAT score was 37.9 (12.8), with 96 respondents at low risk of Internet addiction (20-39 points), 48 at medium risk (40-69 points), and 2 at high risk (70-100 points). The items that correlated with IAT score were frequency of eating breakfast ($p=.031$), satisfaction with family ($p=.034$), degree of mental health ($r=.304$, $p<.001$), time spent on the Internet ($r=.360$, $p<.001$), and number of purposes for daily Internet use ($r=.167$, $p=.044$). Purposes of Internet use included browsing large-scale discussion forums ($p=.006$), posting on Twitter ($p=.025$), playing online games ($p=.014$), browsing online flea markets ($p=.026$), and shopping online ($p=.013$).

CONCLUSION: The factors associated with tendency of Internet addiction among nursing students were eating breakfast, satisfaction with family, degree of mental health and time spent on the Internet, there was a correlation between Internet addiction and online activities such as Twitter, online games, and online shopping.

Health Science Research 33 : 35-45, 2020

Key words : Internet Addiction, IAT, University student, purposes of Internet use, SNS

