

P1-027

高校生のスマートフォンの利用実態と生活習慣への影響

細野 恵子¹、酒谷 美玖²、鶴田 優佳³、
伊藤 江梨花⁴、池田 彩花⁵

¹旭川大学 保健福祉学部 保健看護学科

²旭川医科大学病院

³TMGあさか医療センター

⁴JCOH北海道病院

⁵J A北厚連旭川厚生病院

【目的】

近年スマートフォン（以下、スマホ）は急速に普及し、高校生によるインターネット（以下、ネット）やメールの頻用が報告されている¹⁾。ネットは情報収集やコミュニケーションツールとして重要な役割を担う一方、心身に悪影響を及ぼす可能性も指摘されている²⁾。本研究の目的は、高校生のスマホ利用の実態と生活習慣への影響を明らかにし、予防教育への示唆を得ることである。

【方法】

調査対象者はA市内の高校在籍1～3年生とし、2018年5～6月に自作の無記名自記式質問紙調査（留置法）を実施した。調査内容はスマホ利用状況、インターネット依存度；internet Addiction Disorder Test、健康度・生活習慣診断検査；Diagnostic Inventory of Health and Life Habit、基本的属性とした。分析では、スマホ依存度との関連要因をspearmanの順位相関係数と二項ロジスティック回帰分析により解析した（ $p < 0.05$ ）。倫理的配慮では所属機関の倫理委員会の承認を得て実施した。

【結果】

調査票は無作為抽出でA市内の高校2校に1103部を配布し、有効回答率67%であった。性別は男子45%・女子55%、年齢は15歳30%・16歳27%・17歳33%・18歳以上10%であった。スマホ使用者は674名100%で、使用時間1時間以内11%、1-2時間程度33%、2-3時間程度29%、3時間以上27%であった。依存度は低依存33%、中依存62%、高依存5%であった。スマホ使用時間と依存度・健康度・生活習慣との間に有意な関連を示し、回帰分析により依存度は精神的健康度・休養習慣・食事習慣との関連を示し、身体的健康度・社会的健康度はスマホ依存に直接影響していないことが示された。

【考察】

本対象者のスマホ使用率や依存度は先行研究¹⁾に比して高く、スマホやSNSの普及拡大の影響を受けていると考える。身体的・社会的健康度は休養習慣の悪化を経て間接的にスマホ依存に影響を及ぼすことが示唆された。今後は、適切なスマホ使用につながる予防教育を検討し、スマホの長時間使用やスマホ依存による心身への影響などを具体的に啓蒙することが重要と考える。

【文献】

- 1) 内閣府：平成24年度青少年のインターネット利用環境実態調査報告書<http://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/h24/net-jittai/html/index.html>, (2018.3.5).
- 2) 岡本百合, 他：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, 広島大学保健管理センター研究論文集30, 7-13, 2014

P1-028

大学生におけるゲームアプリ利用の現況と大学生活への適応について

古池 雄治、若山 桃子、青柳 直子、廣原 紀恵

茨城大学 教育学部 教育保健教室

【目的】

インターネットゲームをスマートフォンにダウンロードする際に用いるゲームアプリの利用者は、若年成人の割合が高い。2018年に改訂されたICD-11には新たに「ゲーム障害」が記載されたが、ゲームにより学業や人間関係などに大きく影響された大学生は相当数存在すると考えられる。本研究では、大学生を対象としたゲームアプリの利用頻度や課金などの現況および大学生活への適応度などに関する質問紙調査を実施したので報告する。

【方法】

2018年12月に、大学生1年生111名を対象として無記名選択式、一部記述式の質問紙調査を行った。主な調査内容は、ゲームアプリの利用状況や課金などの有無についてと、岡田の学校適応尺度を一部改変して用いた大学生活の適応度である。

【結果】

有効回答数は108名（97.3%）で、男性31名、女性77名であった。一人暮らしが38.0%で、通学時間は1時間未満（68.5%）、1日の自宅学習時間は30分未満（52.8%）、睡眠時間は5～7時間（68.5%）、趣味の指向はインドア系（53.7%）、1か月のアルバイト収入は3～5万円（39.8%）、が最も多かった。スマートフォンは全員が所持し、通信費の支払いは9割が保護者であった。ゲームアプリ利用経験者は97.2%で、利用経験年数は3～5年（41.7%）、平日および休日の利用時間はいずれも1～3時間（36.1%）、現在のアプリダウンロード数は1～3（49.4%）、が最も多かった。約3割で課金経験があり、大学入学後の合計課金額は1万円未満（70.6%）が最も多かったが、5万円以上が2名いた。この費用はアルバイト収入と保護者からの小遣いより支払われていた。ゲームアプリと大学生活への適応度は、平日・休日ともに利用時間が1時間未満、ダウンロード数が1～3、課金経験がない群において適応度が高い傾向にあった。

【考察】

本調査から、男性はゲームアプリを継続して利用し、趣味がインドア系の者は長時間の利用と課金する傾向にあった。また、ゲームアプリの「利用時間」、「ダウンロード数」、「課金の有無」は大学生活への適応に影響を及ぼす可能性が示唆された。一部の対象者ではスマートフォンを小学生からすでに使用しており、小学校からの継続したゲームアプリリテラシー教育が望まれる。