

# インターネットを利用したコミュニケーションと 精神健康度の関連性

The Relationship between the Use of Internet-based Communication and  
Mental Health

高瀬加容子\* 柘植順子\*\* 石田妙美\*\*\*  
Kayoko TAKASE Junko TSUGE Taemi ISHIDA

キーワード：精神健康度、抑うつ、自己否定感、自己価値感、インターネットコミュニケーション  
Key words: mental health, depression, self-denial, self-esteem, Internet-based communication

## 要約

インターネットの使用目的の中で、特に若者の間において、他者とのコミュニケーションは大きな役割を占めている。ネットを通じたつながりによってコミュニケーションの幅を広げているケースもみられるが、逆に対人関係に問題を抱えることもある。本研究では、大学生 332 人、専門学校生 70 人に対し、ネットを利用したコミュニケーションの現状と精神健康度についてのアンケート調査を行った。その結果、抑うつ、自己否定、低い自己価値感の傾向のある学生は、そうでない学生と比較し、ネット上でのコミュニケーションの利用方法に有意な差が認められた。本論文では、この結果が示すいくつかの要因について考察を行った。

## Abstract

To communicate with others is one of the most popular purposes of using the Internet especially among young users. Some people can enrich their relationship with others through Internet, and others, on the contrary, can have difficulty establishing interpersonal relationships on the Net. A questionnaire survey was administered to 332 university students and 70 nursing students to investigate the relationship between their way of using Internet-based communication and their mental health status. The result showed that students who had depressive tendencies, self-denying attitudes, or low self-esteem had a significantly different way of using Internet-based communication from those who didn't have those tendencies. Based on the findings, some factors that the result implied were discussed.

## 1. 緒言

情報通信機器は急速に普及し、現在ではなんらかの情報機器を個人が保有し、インターネット(以後ネット)が簡単に利用できるようになった。平成26年総務省の通信利用動向調査の成人の情報機器の保有状況を見ると、スマートフォン、PHSを含む携帯電話は、すべての年代で75%の保有率を超えており、特に20代では98.8%保有(内94.5%スマートフォン)し、複数保有している者もいる。主なメディアの平均利用時間は、リアルタイムのテレビ視聴に次いでネット利用時間が長く、10代平日99.1分、休日151.7分、20代平日136.7分、休日170.3分であった。ネット利用の目的は、情報収集、情報発信等様々であるが、20代では「電子メールの送受信(74.8%)」「ソーシャルメディアの利用(64.5%)」「商品・サービスの取引(68.4%)」「動画投稿・共有サイトの利用(62.9%)」が上位を占めている。また、内閣府の平成26年度青少年インターネット利用環境実態調査では、高校生の89.1%がスマートフォンを利用し、その目的は「コミュニケーション(89.6%)」「動画視聴(78.3%)」「音楽視聴(76.4%)」であり、若い世代ほどコミュニケーション目的の利用が大きな割合を占めている。杉浦春雄, 高橋, 杉浦浩子(2009)によると、大学生においてはネット上で他者と交流をしている実態はあるが、それに傾倒していることはなく、日常の友人との交流も活発であったと報告しており、ネットを通じたつながりによってコミュニケーションの幅を広げているケースも認められている。一方、24時間常に外部とつながり、即時に対応することが可能な情報環境は、ネット利用する者が、個人情報の外部への流出、架空請求、迷惑メール受信、コミュニケーション相手とのトラブルなどの不安を感じ、実際に人間関係に問題を抱えることもある。また、機器は小型で常に携帯でき、毎日のように長時間ネットにアクセスすることが物理的にも可能なためか、健康や社会生活に問題を起こすほど過度にのめりこみ、ネット依存に陥っている人の増加が推察できると久里浜医療センターの三原, 前園, 橋本, 中山, 山本, 樋口(2012)によって報告されている。若者の対人関係トラブルは、ネットを介したコミュニケーションによるものがあり、中には傷害事件に発展することもある。普段の指導の場でも、学生が、ソーシャルメディアの利用に関する出来事を話題とすることも多い。発達段階として、青年期は不安定な時期であり、石田, 高橋, 高瀬, 柘植(2014)が今回と同じ対象校で行った昨年度の調査でも、それぞれの平均値は抑うつが44.6(軽度うつ状態)、自己価値感5.6(低い)、自己否定感14.6(強い)と精神健康度はよいとは言えなかった。

そこで本研究では、若者のネットを利用したコミュニケーションの現状と精神健康度の関連を把握することを目的とした。調査は、ネットを介したコミュニケーションツールに限定して行った。

## 2. 研究方法

### 1) 調査対象

3年課程 A 看護専門学校1・2年生 70名、B 大学教育学部専攻1・2年生 332名の合計 402名(男子 76名、女子 326名)(18~25歳・平均年齢  $19 \pm 1$  歳)を分析対象とした。

### 2) 調査時期・方法

2014年12月~2015年1月の期間に、それぞれで自記式質問紙を使用し、記入後すぐに回収する方法で実施した。

### 3) 調査内容

#### (1) ネットツールの利用状況

よく使うネットツールの機種、使用開始時期、ネットツールとそれぞれにおいて1日の平均使用時間、ネットツール利用理由、相談や大事な話をする方法を質問した。ネットツールは①通話・メール・チャットツール、②日記ツール、③掲示板、④ソーシャルゲーム、⑤スマートフォン向けゲームアプリ(以下スマホゲーム)、⑥オンラインゲーム、⑦ネット接続した他者と一緒に行うゲーム(以下ネットゲーム)、⑧コメント機能つき動画ツールの8種に、それぞれにおいて1日の平均使用時間は「30分未満」「30分以上1時間未満」「1時間以上2時間未満」「2時間以上3時間未満」「3時間以上」に分類した。ネットツール利用理由は「楽しいから」「みんながやっているから」「知り合いとの連絡手段」「人とつながっていたいから」「便利だから」「暇つぶし」「その他(自由記述)」の複数選択可能な7件法、相談や大事な話をする方法は「直接会って話す」「ネットツールでのやり取り」「その他(自由記述)」の3件法で尋ねた。

#### (2) 精神健康度

精神健康度は抑うつ、自己価値感、自己否定感の3つの尺度を用いた。

抑うつ尺度は、Zung WWW (1960) より考案された抑うつ尺度 SDS (Self - rating Depreecion Scale) を福田・小林が翻訳(1983)したものを用いた。たとえば「気分が沈んで憂うつだ」「泣いたり泣きたくなる」など20項目からなり、各項目「ほとんどない」「ときどき」「しばしば」「しょっちゅう」の4件法で回答を求めた。得点範囲は20~80点であり、点数が高いほど抑うつが強く、40点以上は軽いうつ、45点以上は危険域、50点以上は抑うつが強い、60点以上はとても苦痛で疲労していると評価する。

自己価値感尺度は、M. Rosenberg, 日本語版: 宗像作成(宗像, 2006)を使用した。たとえば「だいたいにおいて自分に満足している」「自分にはよいところがたくさんあると思う」など10項目からなり、「そう思わない」「そう思う」「大いにそう思う」の3件法で回答を求めた。得点範囲は0~10点で点数が高いほど、自分に対して満足し肯定的にとらえていると解釈し、0~6点は低い、7~8点は中くらい、9~10点は高いと評価する。

自己否定感尺度は、宗像作成(2006)を用いた。たとえば、「自分は幸せになる価値がない」

「死にたいと思うことがある」など10項目からなり、「そう思わない」「そう思うことがある」「いつもそう思う」の3件法で回答を求めた。自分に対しての否定的なイメージの強さを測定しており、得点範囲は0～20点で点数が高いほど自己に対して否定的であると解釈し、0～2点は弱い、3～4点は中、5点～20点は強いと評価する。

#### (3) 友人関係および学生生活について

友人関係については、友人に関する認識（友人得点）、学内での友人関係の満足度を、学生生活については、学生生活の満足度を質問した。学内での友人関係の満足度および学生生活の満足度は主観的に0～100%で回答を求めた。

友人に関する認識は、「周囲の人たちに受け入れられていると感じる」「私は、友達ととても気持ちが通じ合っている」「自分を本当に理解してくれる人がある」「心から親友と呼べる人がある」「誰からも好かれていると感じる」「自分を支持してくれる人がある」の6項目をそれぞれ、「そうは思わない（1点）」「あまりそうは思わない（2点）」「ややそう思う（3点）」「そう思う（4点）」で数値化し、合計（6～24点）した。数値が高いほど友人に関する認識が高いと評価した。

#### (4) 基本的属性について

学年、年齢、性別を質問した。

### 4) 分析方法

統計的検討は $\chi^2$ 検定、調整済み残差、一元配置分散分析、多重比較は Tukey HSD を実施し、有意水準は0.05とした。

### 5) 倫理的配慮

本調査は所属施設の倫理委員会にて承認を得て、対象者に調査目的および研究結果の公表、個人が特定できないようにプライバシーを保護することについて説明し、調査票の提出をもって同意が得られたこととした。データは厳重に管理し、研究終了後破棄する予定である。

## 3. 結果

### 1) ネットツールの利用状況

(1) 使用開始時期（図1）に、男女間の有意差は認められなかった。回答者中194名（48.9%）は、就学前および小学校から使用（図では小学校以下と表記）、次いで142名（35.6%）は中学校から、61名（15.4%）は高校からの使用開始であった。

(2) よく使うネットツールの機種（図2）（複数回答）は、393名（97.8%）がスマートフォン等の携帯電話（以下携帯電話）、パソコン217名（54.0%）、タブレット端末23名（5.7%）、携帯用ゲーム機42名（10.4%）であった。スマートフォン等の携帯電話の使用は、女子学生が男子学生に比べて有意に多く、携帯用ゲーム機の使用は、女子学生が男子学生に比べて有意に多かった。

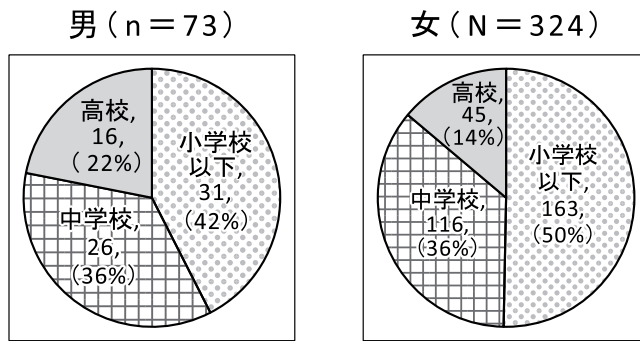


図1 使用開始時間

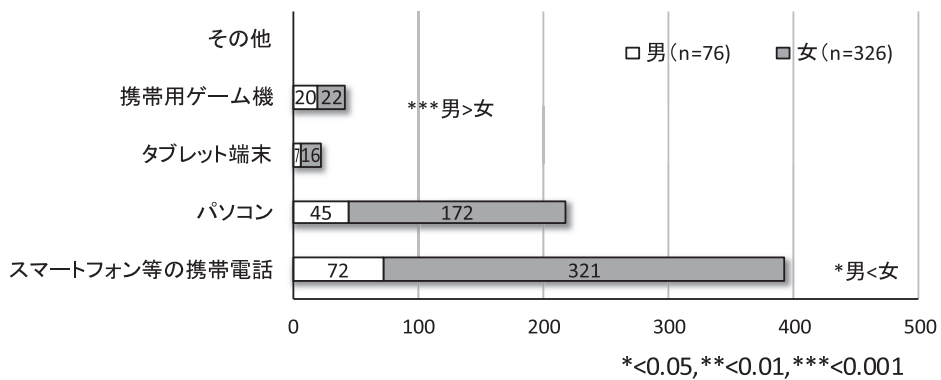


図2 よく使うネットツールの機種 (複数回答)

(3) ネットツール8種類毎の利用時間は、他のツールに比べ2時間以上の使用者が多かったのは通話・メール・チャットツールであった(図3-1)。通話・メール・チャットツールの使用時間は、3時間以上の使用が最も多く141名(35.5%)であった。女子学生は、192名(52.3%)が2時間以上使用していたが、男女間で有意差は認められなかった。それ以外のスマホゲーム、動画ツール、日記ツール、ソーシャルゲーム、オンラインゲーム、掲示板・ネットゲームは、30分未満が最も多かった。

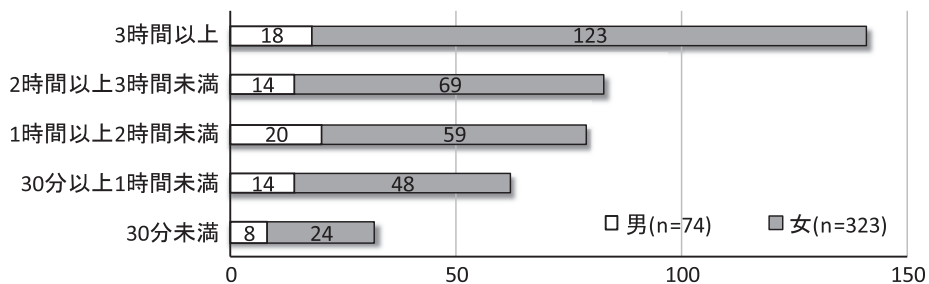


図3-1 通話・メール・チャット利用時間

ネットツール利用時間において、4種類のツールで男女間に有意差が認められた。男子学生の利用時間が女子学生に比べ有意に多かったのは、スマホゲーム、ソーシャルゲーム、オンラインゲームの3種類のゲームツールであった。(図3-2・4・5)。スマホゲームおよびソーシャルゲームは、2～3時間および3時間以上の使用は、女子学生に比べ男子学生に有意に多く、30分未満は、女子学生が男子学生に比べ有意に多かった(図3-2・4)。オンラインゲームは、男子学生に比較し女子学生の使用は30分未満で多かった(図3-5)。日記ツールについては、1～2時間で男子学生に比べ女子学生の利用が多かった(図3-3)。それ以外の掲示板、ネットゲーム、動画ツールは、男女間に有意差は認められなかった。

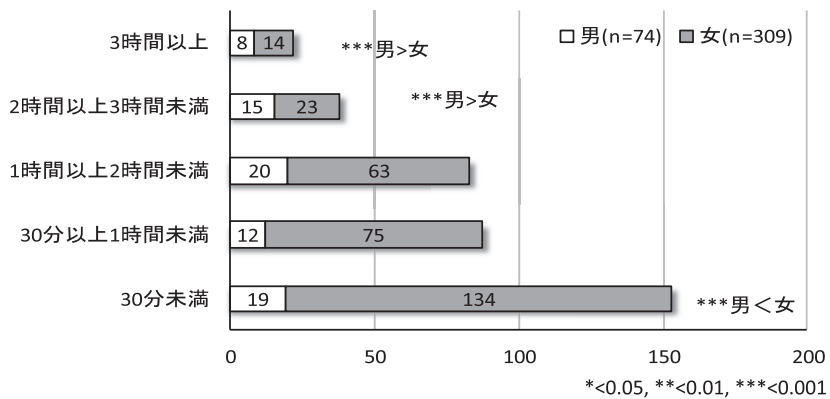


図3-2 スマホゲーム利用時間

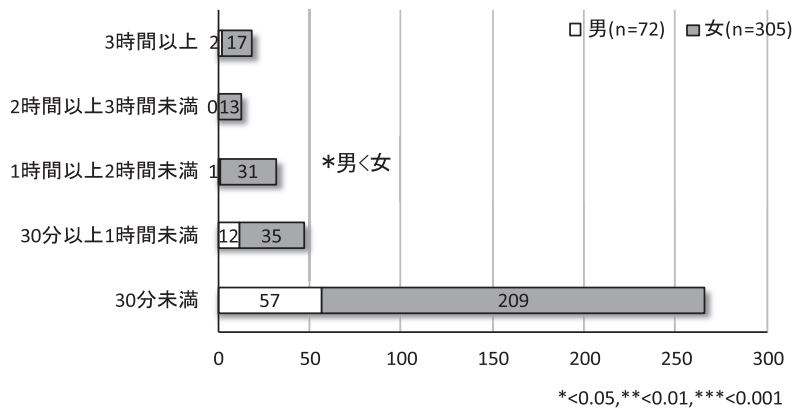


図3-3 日記ツール利用時間

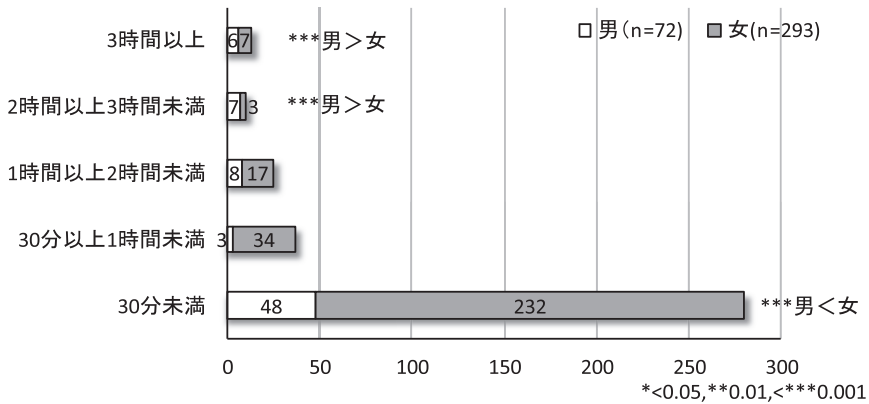


図3-4 ソーシャルゲーム

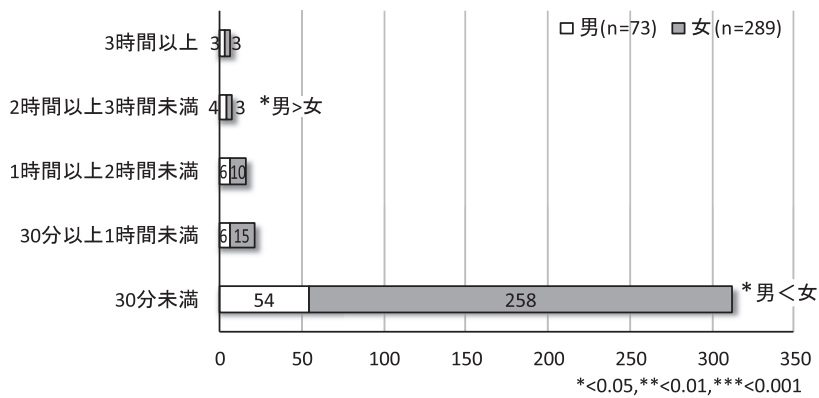


図3-5 オンラインゲーム利用時間

(4) ネットツールの利用理由 (図4) (複数回答) は、男女間に有意差は認められなかった。回答数の多い順に、「連絡手段 (186名)」「楽しいから (152名)」「便利 (141名)」「暇つぶし (110名)」「みんながやっている (51名)」「つながっていたい (31名)」であった。

(5) 相談や大事な話をする方法 (図5) は「直接会って話す」が274名 (69.7%)、「ネットツールでのやりとり」は87名 (22.1%) であった。

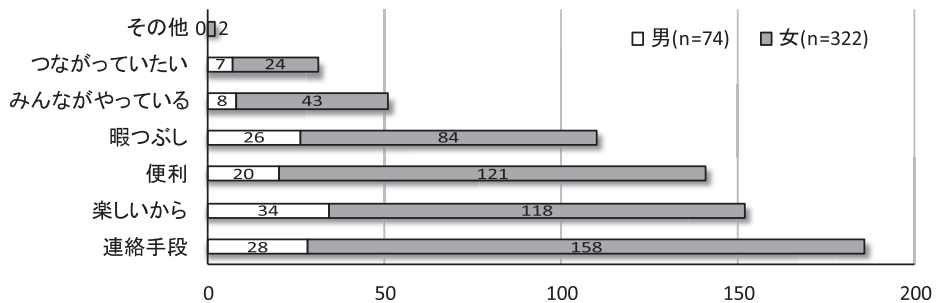


図4 ネットツールの利用理由 (複数回答)

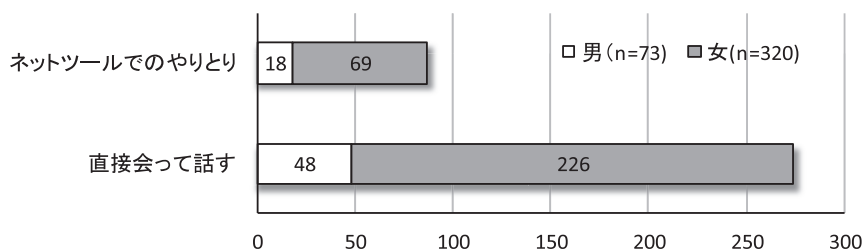


図5 相談や大事な話の方法

## 2) 精神健康度および友人に関する認識 (表1, 2)

(1) 対象者全体の精神健康度の平均値 (表1) に、男女間の有意差は認められなかった。自己価値感 は 5.5 と低く (0~6: 低、7~8: 中、9~10: 高)、抑うつは 43.8 と高く (40 以上: 軽いうつ、45 以上: 危険域、50 以上: 抑うつが強い、60 以上: とても苦痛で疲労している)、自己否定感 は 14.8 (0~2: 弱、3~4: 中、5 点以上: 強) と非常に強かった。

(2) 友人に関する認識 (表2) は、友人得点 (6~24) の平均値は 17.2 であった。友人満足度 (0~100%) の平均値は 75.0%、学生生活の満足度 (0~100%) の平均値は 55.9% であった。

表1 精神健康度の平均値

	総合			男			女			
	n	平均値	SD	n	平均値	SD	n	平均値	SD	
自己価値感	401	5.5	1.7	74	5.4	1.7	323	5.6	1.7	n.s.
抑うつ	393	43.8	7.3	72	43.2	8.2	317	44.0	7.1	n.s.
自己否定感	398	14.8	3.8	74	14.0	4.7	320	15.0	3.5	n.s.

表2 友人に関する認識の平均値

	総合			男			女			
	n	平均値	SD	n	平均値	SD	n	平均値	SD	
友人得点(6~24)	400	17.2	3.5	74	17.3	3.6	323	17.2	3.5	n.s.
友人満足度(0~100%)	402	75.0	22.6	76	75.2	24.5	326	75.0	22.2	n.s.
学生生活の満足度 (0~100%)	400	55.9	23.8	75	58.4	24.6	325	55.4	23.6	n.s.

## 3) 精神健康度群別ネットツール利用状況との関連

精神健康度として抑うつ、自己価値感、自己否定感それぞれの尺度を3群に分け、ネットツールの利用状況等との関連を見た。抑うつ尺度は、抑うつなし群 (~34)、抑うつ軽群 (35~51) と抑うつ高群 (52~) の3群、自己価値感 (5.5 ± 1.7) と自己否定感 (14.8 ± 3.8) は、平均 ± SD の低群・中群・高群の3群と考え検討した。その結果、対象者の抑うつや自己否定感、自己価値感の程度によってネットツールの利用時間に有意な差が認められた。

### ①抑うつ群別ネットツール利用時間

動画ツールの利用が30分未満の者は抑うつ高群24名(51.1%)と他群に比べて少なかった。



抑うつ高群では3時間以上動画ツールを使用する者が5名(10.6%)認められた(表3-1)。日記ツールの利用時間は、抑うつ軽群で2~3時間の利用が13名(4.5%)認められたが、なし群と高群は0名(0%)であった(表3-2)。通話・メール・チャットツールその他のネットツールでは、有意差は認められなかった(表3-3)。

表3-1 抑うつ群別ネットツール利用時間(動画ツール)

動画ツール	抑うつなし群(34以下)			抑うつ軽群(35~51)			抑うつ高群(52以上)		
	n=35	(%)	調整済み残差	n=280	(%)	調整済み残差	n=47	(%)	調整済み残差
30分未満	28	(80.0%)	1.1	208	(74.3%)	1.9	24	(51.1%)	-3.4
30分以上1時間未満	7	(20.0%)	1.2	33	(11.8%)	-1.5	8	(17.0%)	0.8
1時間以上2時間未満	0	(0.0%)	-1.8	23	(8.2%)	0.3	6	(12.8%)	1.3
2時間以上3時間未満	0	(0.0%)	-1.3	11	(3.9%)	-0.4	4	(8.5%)	1.6
3時間以上	0	(0.0%)	-1.0	5	(1.8%)	-2.1	5	(10.6%)	3.5

表3-2 抑うつ群別ネットツール利用時間(日記ツール)

日記ツール	抑うつなし群(34以下)			抑うつ軽群(35~51)			抑うつ高群(52以上)		
	n=36	(%)	調整済み残差	n=288	(%)	調整済み残差	n=48	(%)	調整済み残差
30分未満	28	(77.8%)	0.9	203	(70.5%)	-0.6	34	(70.8%)	-1
30分以上1時間未満	1	(2.8%)	-1.8	34	(11.8%)	-0.02	9	(18.8%)	2
1時間以上2時間未満	7	(19.4%)	2.5	22	(7.6%)	-0.9	2	(4.2%)	-1.1
2時間以上3時間未満	0	(0.0%)	-1.2	13	(4.5%)	2.0	0	(0.0%)	-1.4
3時間以上	0	(0.0%)	-1.5	16	(5.6%)	0.7	3	(6.3%)	0.4

表3-3 抑うつ群別ネットツール(通話・メール・チャットツール)

通話・メール・チャットツール	抑うつなし群(34以下)			抑うつ軽群(35~51)			抑うつ高群(52以上)		
	n=38	(%)	調整済み残差	n=305	(%)	調整済み残差	n=49	(%)	調整済み残差
30分未満	4	(10.5%)	0.6	21	(6.9%)	-1.4	6	(12.2%)	1.2
30分以上1時間未満	8	(21.1%)	1.0	43	(14.1%)	-1.5	10	(20.4%)	1.0
1時間以上2時間未満	9	(23.7%)	0.5	63	(20.7%)	0.2	8	(16.3%)	-0.8
2時間以上3時間未満	6	(15.8%)	-0.8	68	(22.3%)	1.3	8	(16.3%)	-0.8
3時間以上	11	(28.9%)	-0.8	110	(36.1%)	0.7	17	(34.7%)	-0.1

## ②自己否定感群別ネットツール利用時間

自己否定感の平均値が全体として高いため、平均±SDで高群と中低群2群に分け、ネットツールとの関連を見た。動画ツールの利用時間は、自己否定感高群は、30分未満が80名(80.8%)と中低群の184名(68.7%)に比べ有意に高く、自己否定感中低群は、1~2時間26名(9.7%)、2~3時間15名(5.6%)と高群に比べ有意に高かった(表4-1)。ソーシャルゲームは、自己否定感中低群で1~2時間の利用24名(9.0%)が認められ(表4-2)、高群1名(1.0%)に比べ有意に多かった。通話・メール・チャットツールやその他のネットツールでは、有意差が認められなかった(表4-3)。

表4-1 自己否定感群別ネットツール利用時間（動画ツール）

動画ツール	自己否定感中低群(17以下)			自己否定感高群(18～)		
	n=268 ( % )	調整済み残差		n=99 ( % )	調整済み残差	
30分未満	184 ( 68.7% )	-2.3		80 ( 80.8% )	2.3	
30分以上1時間未満	33 ( 12.3% )	-0.7		15 ( 15.2% )	0.7	
1時間以上2時間未満	26 ( 9.7% )	2.1		3 ( 3.0% )	-2.1	
2時間以上3時間未満	15 ( 5.6% )	2.4		0 ( 0.0% )	-2.4	
3時間以上	10 ( 3.7% )	1.4		1 ( 1.0% )	-1.4	

表4-2 自己否定感群別ネットツール利用時間（ソーシャルゲーム）

ソーシャルゲーム	自己否定感中低群(17以下)			自己否定感高群(18～)		
	n=267 ( % )	調整済み残差		n=99 ( % )	調整済み残差	
30分未満	204 ( 76.4% )	-0.7		79 ( 79.8% )	0.7	
30分以上1時間未満	22 ( 8.2% )	-1.7		14 ( 14.1% )	1.7	
1時間以上2時間未満	24 ( 9.0% )	2.7		1 ( 1.0% )	-2.7	
2時間以上3時間未満	7 ( 2.6% )	-0.2		3 ( 3.0% )	0.2	
3時間以上	10 ( 3.7% )	0.8		2 ( 2.0% )	-0.8	

表4-3 自己否定感群別ネットツール利用時間（通話・メール・チャット）

通話・メール・チャット	自己否定感中低群(17以下)			自己否定感高群(18～)		
	n=289 ( % )	調整済み残差		n=108 ( % )	調整済み残差	
30分未満	25 ( 8.7% )	0.7		7 ( 6.5% )	-0.7	
30分以上1時間未満	42 ( 14.5% )	-1.0		20 ( 18.5% )	1.0	
1時間以上2時間未満	66 ( 22.8% )	1.8		16 ( 14.8% )	-1.8	
2時間以上3時間未満	61 ( 21.1% )	0.8		19 ( 17.6% )	-0.8	
3時間以上	95 ( 32.9% )	-1.8		46 ( 42.6% )	1.8	

## ③自己価値感群別ネットツール利用時間（動画ツール）

自己価値感高群は、動画ツール3時間以上の利用が6名(12.5%)認められ、低群1名(4.0%)、中群4名(1.3%)に比較し有意に多かった。自己価値感高群は、30分未満が他の群に比べ有意に少なかった。その他のネットツールでは差は認められなかった(表5-1)。

表5-1 自己価値感群別ネットツール利用時間（動画ツール）

動画ツール	自己価値感低群(3以下)			自己価値感中群(4～7)			自己価値感高群(8以上)		
	n=25 ( % )	調整済み残差		n=297 ( % )	調整済み残差		n=48 ( % )	調整済み残差	
30分未満	20 ( 80.0% )	1.0		218 ( 73.4% )	1.5		27 ( 56.3% )	-2.5	
30分以上1時間未満	2 ( 8.0% )	-0.8		39 ( 13.1% )	-0.1		8 ( 16.7% )	0.8	
1時間以上2時間未満	2 ( 8.0% )	0.0		24 ( 8.1% )	.0		4 ( 8.3% )	0.1	
2時間以上3時間未満	0 ( 0.0% )	-1.1		12 ( 4.0% )	.0		3 ( 6.3% )	0.8	
3時間以上	1 ( 4.0% )	0.3		4 ( 1.3% )	-3.7		6 ( 12.5% )	4.2	

#### 4. 考察

本研究では、対象者全員が情報機器端末を使用しており、使用時期は就学前および小学校から使用している者が48.9%、中学校からの者35.6%、高校からの者は15.4%であった。対象者の97.8%がスマートフォン等の携帯電話を使用しており、若年層ほど携帯電話中心の行為者率が高いという総務省の調査結果と同様の傾向であった。

スマホゲーム、動画ツール、日記ツール、ソーシャルゲーム、オンラインゲーム、掲示板、ネットゲームは、30分未満の利用が最も多かったのに対し、LINEなどの通話・メール・チャットツールは30分以上の利用が90%を占め、3時間以上の使用も30%以上いた。

ネットツールの利用時間で、女子学生に比べ男子学生の利用時間が有意に多かったのは、スマホゲーム・ソーシャルゲーム・オンラインゲームとすべてゲーム類であった。ブログ等の日記ツールは、1~2時間の利用時間が男子学生に比較し女子学生で有意に多かった。また、ネットツールの利用理由を「連絡手段」「楽しいから」「便利」と回答しており、ネットを使ってコミュニケーションを行っている実態を反映していた。一方、ネットツール利用理由のうち「つながっていたいから」を選択した者は1割程度で、相談や大事な話の方法は「直接会って話す」者が大半を占めていた。このことから、本研究の対象者は状況に応じてネットツールを使っている様子が推察できた。

今回の対象者は青年期に属し、精神的に不安定な時期であるといえる。また、大学生、看護学生の抑うつ度は高い傾向にあるという報告も多く(渡部2009, 岩永, 後藤, 宮崎, 増本2007, 辻本, 竹谷, 小野2012)、石田らが2014年に行った調査でも抑うつ度は高い傾向にあった。今回の調査対象者の精神健康度も自己価値感5.5と低く、抑うつ43.8、自己否定感14.8と高く、よいとは言えなかった。さらには男女間に有意差は認められなかった。辻本ら(2012)の調査においても抑うつ傾向に男女の差は認められておらず、本調査ではその原因を明らかにすることはできない。今後も調査を続ける必要がある。

精神健康度として取り上げた自己価値感尺度、自己否定感尺度ごとに、利用ネットツールとその利用時間を比較した。抑うつ尺度を、34以下の抑うつなし群、35~51の抑うつ軽群、52以上の抑うつ高群の3群で比較したところ、動画ツールと日記ツールに群間での差が認められた。動画ツールを3時間以上使用する者は、抑うつなし群0%、軽群1.8%だったのに対し、抑うつ高群では有意に多く10.6%認められ、30分未満の利用においては抑うつなし80%、軽群74.3%に比べて、高群51.1%と有意に少なかった。ブログ等の日記ツールの利用時間は、抑うつなし群で1時間~2時間が19.4%、抑うつ軽群は2時間~3時間は4.5%利用しており、それぞれが抑うつ高群に比べて有意に多かった。また、30分未満の利用は3群とも70%を超えていた。抑うつ高群の中に動画ツールを長時間利用している者がいたこと、抑うつなし群、軽群の中に1~2時間日記ツールを利用している者がいることが判明したが、今回の調査からは利用時間の長さが抑うつを

高めているかどうかは明らかとはならなかった。通話・メール・チャットツールでは、抑うつ程度に関わらず、時間の長さにおいて同様な分布で利用されていることが明らかとなった。

自己否定感は、平均±SD(14.8±3.8)から、17以下中低群と18以上の高群の2群に分け比較した。動画ツールとソーシャルゲームの利用時間は、自己否定感高群では、どちらも80%前後が30分未満とあまり利用していなかった。動画ツールの利用時間30分未満の割合は、自己否定感高群(80%)が、中低群(68.7%)比較し有意に多く、自己否定感中低群は1~2時間(9.7%)および2~3時間使用(5.6%)が、自己否定感高群(3.0%, 0%)に比べ有意に多かった。ソーシャルゲームでは、1~2時間の利用が、自己否定感中低群(9.0%)は高群(1.0%)に比較し有意に多かった。通話・メール・チャットツールの利用時間は、抑うつや自己否定感の有無や程度に影響を受けていなかった。

自己価値感尺度は、自分に対してどれくらい高い価値観を持っているかを測定しているのに対し、自己否定感尺度は、自分に対して否定的なイメージの強さを測定している。宗像(2006)によると、自己否定感があると自己改善自体に興味や意欲がわかず、あきらめや罪の意識に支配されるという。そして、自己否定感が過度に強い場合、自分の素直な感情を楽しむことはできず、非現実的なほど自分への要求水準を高め、それと現実のギャップにより自己嫌悪を生み出し、さらに自己否定感を高めることがあるという。

ソーシャルゲームは、ネットを介してリアルタイムにゲームを進めるという特性がある。ユーザー同士でコミュニケーションをとりながらチームプレーをするゲームでは、ゲーム参加ユーザーそれぞれに役割が発生するため、責任感が生じやすい。役割の責任を果たそうとすると、ゲームから抜けようと思う時も自分の思いを優先させることができずゲームを続けてしまう。ゲームをする時間が長いほど、他のユーザーよりも優位にゲームを進めることができるゲームもあり、自分の思いだけでゲームの終了を決めにくい状況となりやすい。自分の思いを優先できないことは、自己嫌悪につながる。自己嫌悪が長期に渡ると自己否定感を高めうる。自己否定感があっても高くなければ、2時間程度ならば自分の思いを犠牲にするという感情は生まれず、他者と協力しコミュニケーションをとりながらゲームができるのではないかと推察した。

杉浦春雄、高橋知代、杉浦浩子(2009)は、ネット上に友人を持つ人はネット社会に傾倒しているわけではなく、むしろ日常での友人とのつきあいが活発であったことから、ネット上の友人づくりはさらなるネットワーク拡大が目的であり、ネット上の友人には適度のサポートを期待しながら、日常の友人とネット上の友人の両者を上手く活用していると報告している。

本調査の友人得点の質問項目は「周囲の人たちに受け入れられている」「友達と気持ちが通じ合っている」「自分を本当に理解してくれる人がいる」「心から親友と呼べる人がいる」「誰からも好かれていると感じる」「自分を支持してくれる人がいる」の6項目を主観的に調査している。したがって、友人得点は周囲に受け入れられているという自己認知の程度を示していると考えた。

これらの質問項目に対する友人に関する認識は、リアル世界での友人関係を反映していると考えられる。友人得点では7割程度が友人支援を受けていると認識しており、友人満足度は75%程度であった。学生生活の満足度は6割に満たないが、現実社会の友人と関わりがとれていると考えた。

自己価値感、平均±SD(5.5 ± 1.7)から、3以下を低群、4~7を中群、8~10を高群として3群間で比較した。動画ツール3時間以上の利用時間は、自己価値感低群4.0%、中群1.3%に比べ高群12.5%で有意に多く、30分未満の利用は低群(80%)および中群(73.4%)に比べ高群(56.3%)は有意に少なかった。田中(2005)の研究では、ネットの1日平均の利用時間を長さによって5群に分け群間比較を行い、121分を超える大学生群では自己肯定感の得点が概ね低いという結果であった。本調査では、自己価値感高群において他群よりわずかであるが、2時間以上の利用者が多い傾向にあった。各ツールの利用時間は調査したが、1日平均の利用時間については尋ねていないこと、また、田中の研究で使用された自己肯定感、Rosenbergの尺度の問題点を改善し信頼係数は同等か高い数値が報告されている尺度で、自己価値感とまったく同じでないため簡単に比較できないが、本調査では、田中の研究と相反する傾向ともとれるためさらに調査が必要である。

## 5. まとめ

精神健康度として学生の抑うつ、自己否定感、自己価値感の程度によって、ネット上でのコミュニケーションの利用方法に有意な差が認められた。

本調査対象者が、最も多く長時間使用していたネットツールは、通話・メール・チャットであり、次に利用者数が多く、まとまった時間利用があったのはスマホゲームであった。このことから、常に携帯しすぐに使える機器かどうか使用時間に影響したのではないかと考えた。LINEやチャットなどのように、同じ時間帯にアクセスしてやりとりを交わす同期的コミュニケーションツールと、自分の好きな時に自分のペースで落ち着いて使用できる非同期的コミュニケーションツールという、コミュニケーションの特性の違いによるツールの分類もできる。安藤、坂本、鈴木、小林、樫淵、木村(2004)の研究では、同期的コミュニケーションツール使用がネット上での新しい対人関係を増加させ、人生の満足度や社会的効力感を高めることとともに、同期ツールの使用は、心理的悪影響をもたらす可能性も示唆されている。コミュニケーションの特徴の違いによって、精神健康度に違いがでる可能性もある。ネット上のどのような対人関係が精神健康度に影響を与えているかについての検討を今後の課題としたい。

また、本調査では各ツールの利用時間は調査したが、一日の平均利用時間は調査しなかった。コミュニケーションツールの使用の仕方についても多様性が見られることから、今後、設問の仕方に工夫が必要である。

## 引用文献

- 安藤玲子, 坂本章, 鈴木佳苗, 小林久美子, 樫淵めぐみ, 木村文香, 2004. インターネット使用が人生満足感と社会的効力感に及ぼす影響—情報系専門学校男子生徒に対するパネル調査. パーソナリティ研究, 13 (1) : pp21-23.
- 石田妙美, 高橋澄子, 高瀬加容子, 柘植順子, 2014. 若者のインターネット行動と精神健康度, 第21回ヘルスカウンセリング学会発表論文集 : p44.
- 岩永喜久子, 後藤有紀, 宮崎晴佳, 増本紘子, 2007. 学部教育における看護学生のメンタルヘルスと関連要因, 保健学研究, 20 (1) : pp39 - 48
- 杉浦春雄, 高橋知代, 杉浦浩子, 2009. 大学生のインターネット・携帯電話の利用状況と友人関係との関連, 岐阜薬科大学紀要, Vol.58 : pp.29-34.
- 総務省, 2015. 平成26年通信利用動向調査.
- 田中道弘, 2005. 大学生のインターネットと精神的健康に関する研究. 埼玉学園大学紀要人間学部篇 5.12 : pp173-181.
- 辻本江美, 竹谷怜子, 小野久江, 2012. 大学生のコピーングと抑うつ状態・自殺との関係について, 臨床教育心理学研究, 38 : pp23 - 26.
- 内閣府, 2015. 平成26年度青少年のインターネット利用環境実態調査.
- Zung, W. W. K., 1960. A self-rating depression Scale. Arch. Gen. Psychiat, 12, p 63.
- 福田一彦, 小林重雄訳, 1983. 日本語版SDS使用手引き, 三京房.
- 三原聡子, 前園真毅, 橋本琢磨, 中山秀紀, 山本哲也, 樋口進, 2012. インターネット依存に関する我が国の現状, 久里浜アルコール症センターネット依存治療研究部.  
[www.kurihama-med.jp/.../20120403\\_no1\\_workshop\\_report1.2015/10/14](http://www.kurihama-med.jp/.../20120403_no1_workshop_report1.2015/10/14)
- 宗像恒次, 2006. SAT療法, 金子書房 pp150 - 231
- 渡部洋子, 2009. SAT法を用いた看護学生のキャリア教育—看護学実習前後の介入効果—, ヘルスカウンセリング学会年報 第15号 : pp23 - 30.