

トピック

G

スマホ不安の実態と関連する生活状況

日本体育大学 体育学部 教授 野井 真吾

新聞各紙が「ネット依存の中高生51万人」と報じたのは2013年8月のことであった。また、2015年2月には「女子高生のスマホ利用、1日7時間」とも報じられた。このような記事を目にすると、子どものスクリーンタイムの増加やそのことによるスマホ・ネット依存、睡眠習慣の乱れ、視力の低下、疲労感の増大等々、健康に及ぼす負の影響が心配になってくる。そればかりか、ネット依存者はアルコール、ヘロイン、コカイン等の薬物中毒者と同様の脳部位で異常が認められるとの報告もある (Lin F et al., 2012)。無論、すべてのネット依存者でそれが認められるわけではない。また、スマホやネットを利用しているからといって、即座に脳の異常が認められるようになるというわけでもない。ただ、あまりにも無秩序なスマホ・ネット利用の広がりには危機感を抱かざるを得ないし、身体活動を含むその他の生活状況への悪影響も危惧される。加えて、身体活動が脳機能に好影響をもたらす (Donnelly JE et al., 2016) ならば、身体活動がスマホやネットによる影響を軽減する可能性も予想できる。

このような社会環境の激変を受けて、前回の「青少年のスポーツライフ・データ2015」では、1日あたりのスクリーンタイムの項目が新設され、10代のスクリーンタイムの実態だけでなく、運動・スポーツ実施との関連が検討された (武長, 2015)。この結果も踏まえて、12~21歳を対象とした今回の調査では、もう一步踏み込んでスマホ・ネット依存の表れとも予想できる項目として「あなたは普段の生活の中で、身近にスマートフォンがないと不安を感じますか」を新たに加え、スマホがないことに対する不安 (以下、「スマホ不安」と定義する) の程度も検討しようと考えた。

本稿では、このスマホ不安に注目して、性別、年齢別の実態、スクリーンタイムとの関連を概観した上で、スマホ不安と種々の生活との関連について検討してみたい。

G-1

スマホ不安の実態とスマホ利用時間との関連

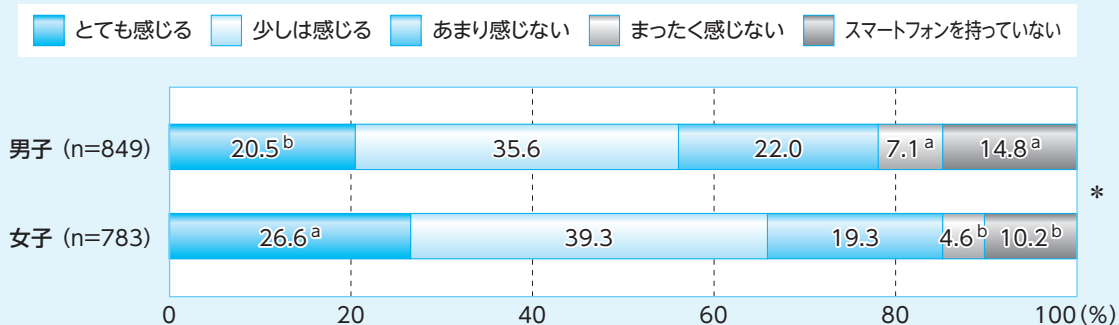
図G-1には、性別にみたスマホ不安に対する回答分布を示した。この図が示すように、スマホ不安を「とても感じる」の回答は、男子 (20.5%) よりも女子 (26.6%) で有意に多い結果が確認された。同様に図G-2には、年齢別にみたスマホ不安の回答分布を示した。この図からは、スマホ不安を「とても感じる」と回答した者が12~15歳 (9.0~16.1%) で有意に少なく、19~21歳 (33.8~38.2%) で有意に多い様子が確認された。

性や年齢によりスマホ不安の様相が異なるというこのような結果には、当然、スクリーンタイムとの関連も予想させる。そこで、スマホ不安とスクリーンタイムとの関連についても検討を加えた。この検討では、スマホ不安を

顕著に表していると考えられる「とても感じる」と回答した者を「不安あり」群、「スマートフォンを持っていない」を除く「少しは感じる」「あまり感じない」「まったく感じない」と回答した者を「不安なし」群に区分した上で、両群のスクリーンタイムを比較した。

結果は図G-3の通りである。この図が示すように、平日では3時間以上の利用が「不安なし」に比して「不安あり」で有意に多かった。また、両群とも利用時間が増加する休日では5時間以上の利用が「不安なし」に比して「不安あり」で有意に多い結果が確認された。

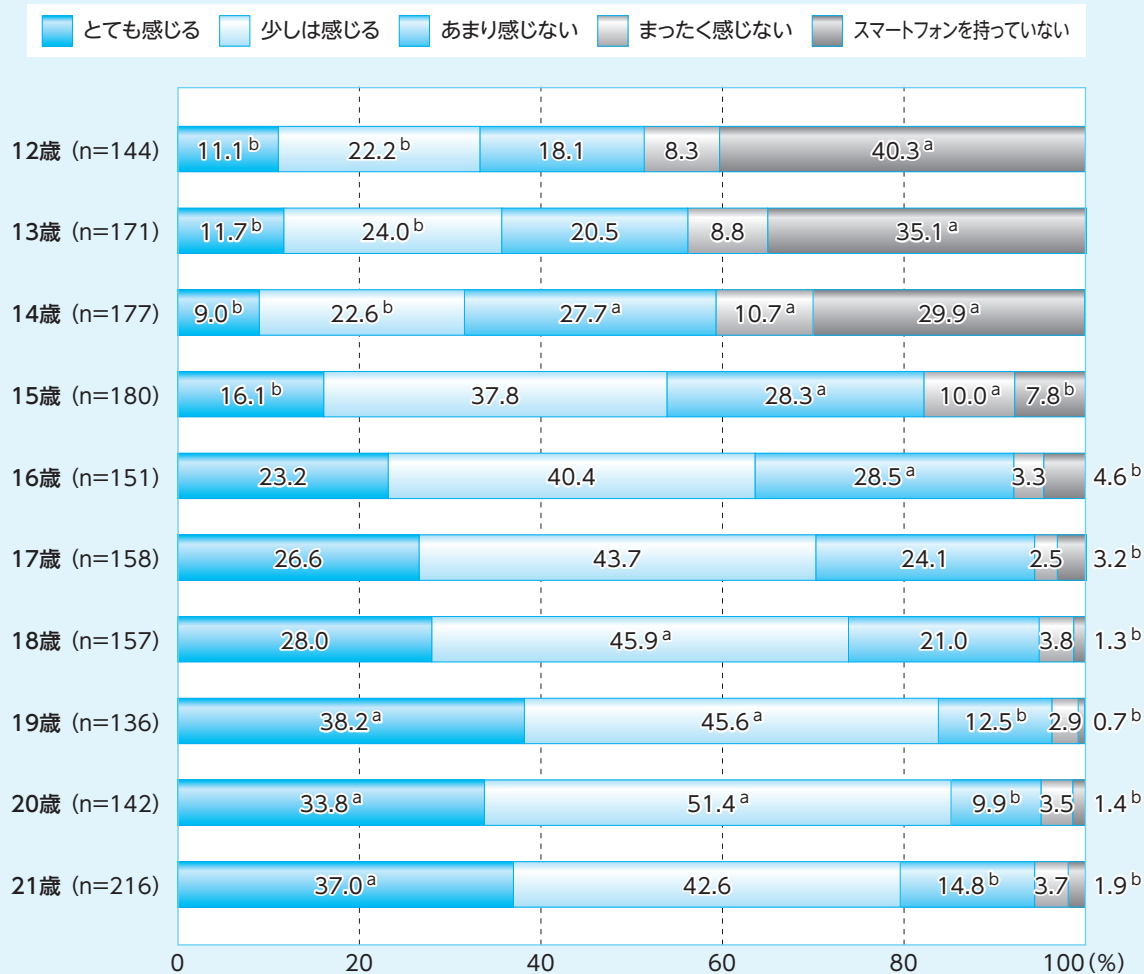
このような結果は、スクリーンタイムが長い者ほど、スマホ不安が強くなる傾向を示唆している。



【図G-1】性別にみたスマホ不安(12~21歳)

注) 統計処理には χ^2 検定を用いた。*: $p<0.05$ a:調整済み残差>1.96 b:調整済み残差<-1.96

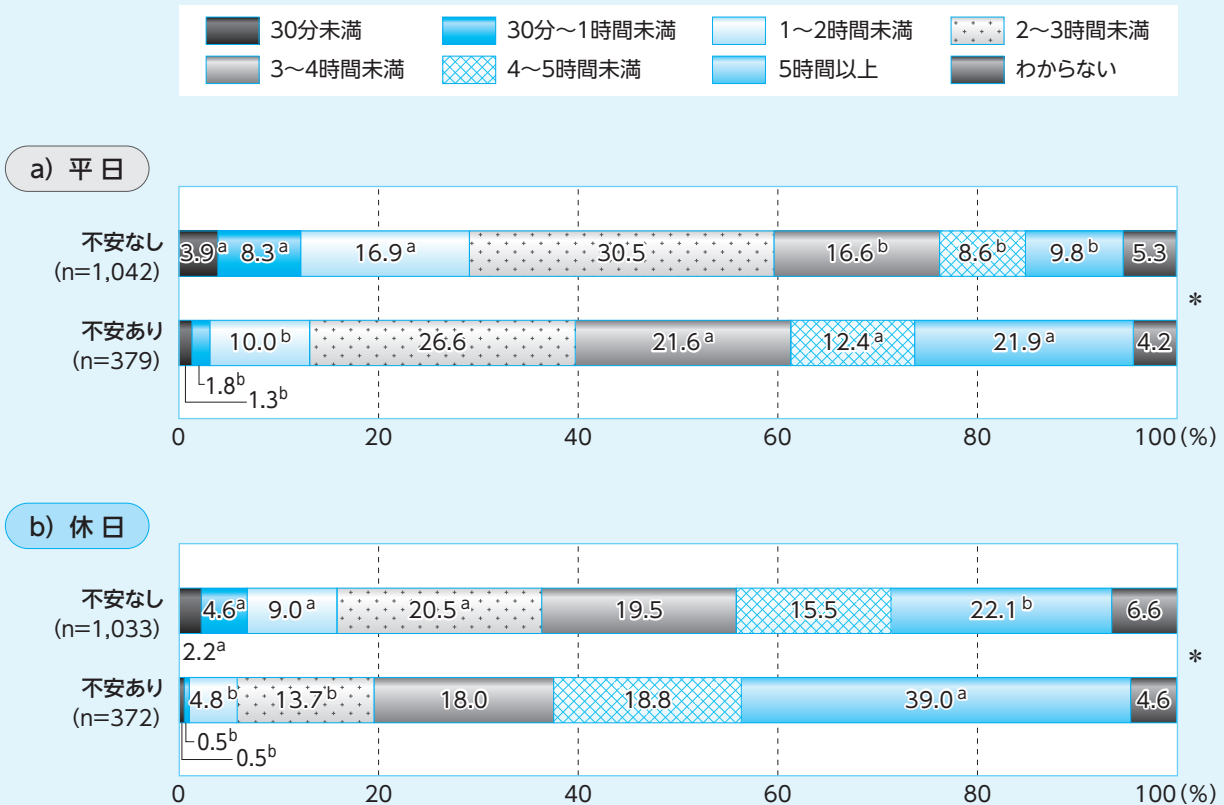
資料: 笹川スポーツ財団「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2017



【図G-2】年齢別にみたスマホ不安(12~21歳)

注) 統計処理には χ^2 検定を用いた。*: $p<0.05$ a:調整済み残差>1.96 b:調整済み残差<-1.96

資料: 笹川スポーツ財団「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2017



【図G-3】 不安なし・あり別にみたスクリーンタイム(12～21歳)

注) 統計処理には χ^2 検定を用いた。*: $p<0.05$ a:調整済み残差 >1.96 b:調整済み残差 <-1.96

資料: 笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2017

COMMENTS

- 近くの公園はボール遊びが禁止で小中高生はスポーツ少年団などに所属しなければボール遊びができない。遊びたいのに遊べる場所が近所になんかいないことが、ゲームへ向かってしまうものになっている気がする。(21歳女子の母親)
- 自分が子どもの頃と比較すると、外で体を動かして遊ぶ時間がずいぶん減っているように思います。習いごとが忙しい、テレビやゲームに時間がとられているなどの理由がありますが、子どもが自ら改善するのは難しいと思います。保護者に対して啓蒙するような活動があると良いのではないのでしょうか。(9歳女子の母親)
- ゲームやスマホなど、人との直接的な関わりが少なくなっているように思います。スポーツをすることで、人と人との接し方や関わり方を身につけていけると思います。もっともっと子どもたちに体を動かして汗を流してほしいです。(18歳男子の母親)
- SNSやテレビゲームが普及し、外で遊ぶことが確かに減ってきました。寒いから家でゲームする、暑いから外に出ないといった感じです。私たちが子どもの頃とは明らかに状況が変わってきています。(11歳男子の母親)

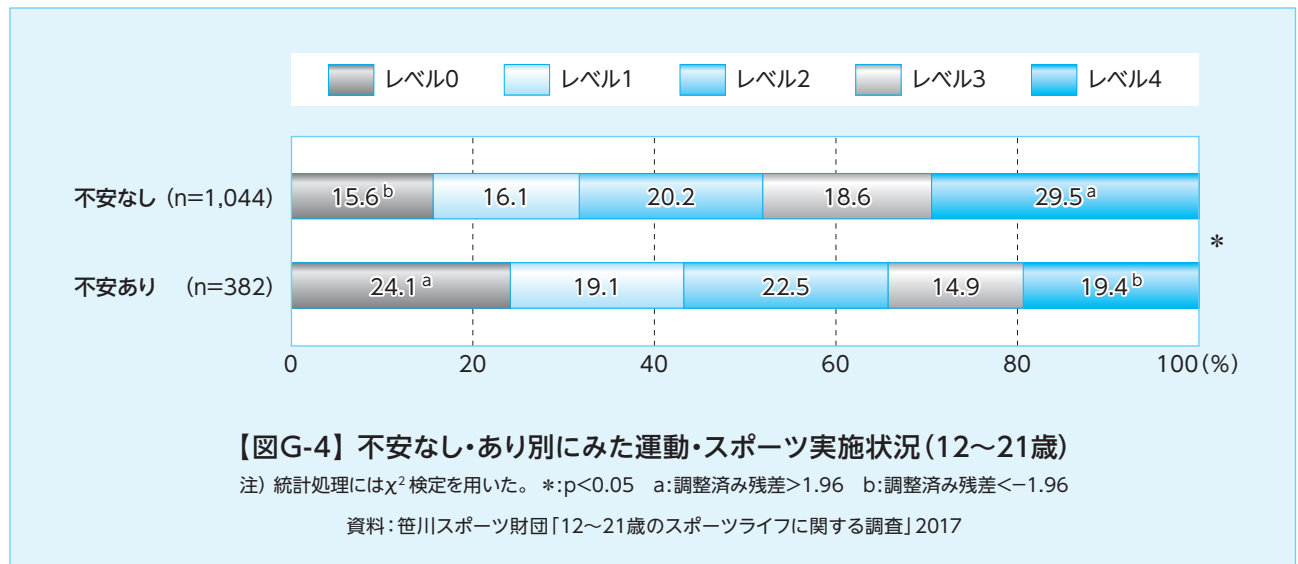
資料: 笹川スポーツ財団「4～11歳のスポーツライフに関する調査」2017、「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2017

G-2

スマホ不安と生活状況との関連

次に、スマホ不安と運動・スポーツ実施状況、朝食摂取状況、睡眠状況といった生活状況の関連を概観した。結果は、スマホ不安と運動・スポーツ実施状況との関連を図G-4に、スマホ不安と朝食摂取状況との関連を図G-5に示した。これらの図が示すように、「不安あり」では運動・スポーツ実施状況の「レベル0」が有意に多く、「レベル4」が有意に少ない、朝食を「食べない」者が有意に多く、「毎日食べる」者が有意に少ないというそれぞれの現状を確認できる。

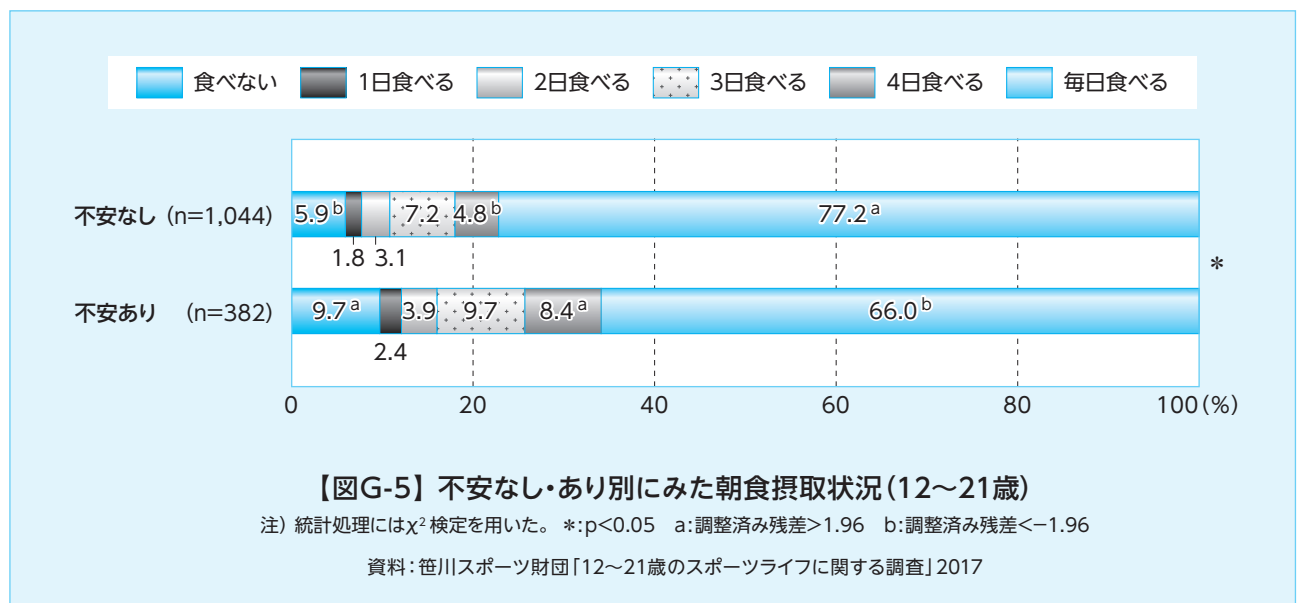
さらに図G-6には、スマホ不安の両群における睡眠状況の比較結果を示した。この分析では、「不安なし」に比して「不安あり」における平日の起床時刻、休日の就床時刻、休日の起床時刻がいずれも有意に遅く、スマホ不安と運動、栄養、休養といった生活状況が密接に関連していると推測できる。



【図G-4】 不安なし・あり別にみた運動・スポーツ実施状況(12~21歳)

注) 統計処理には χ^2 検定を用いた。*: $p<0.05$ a:調整済み残差>1.96 b:調整済み残差<-1.96

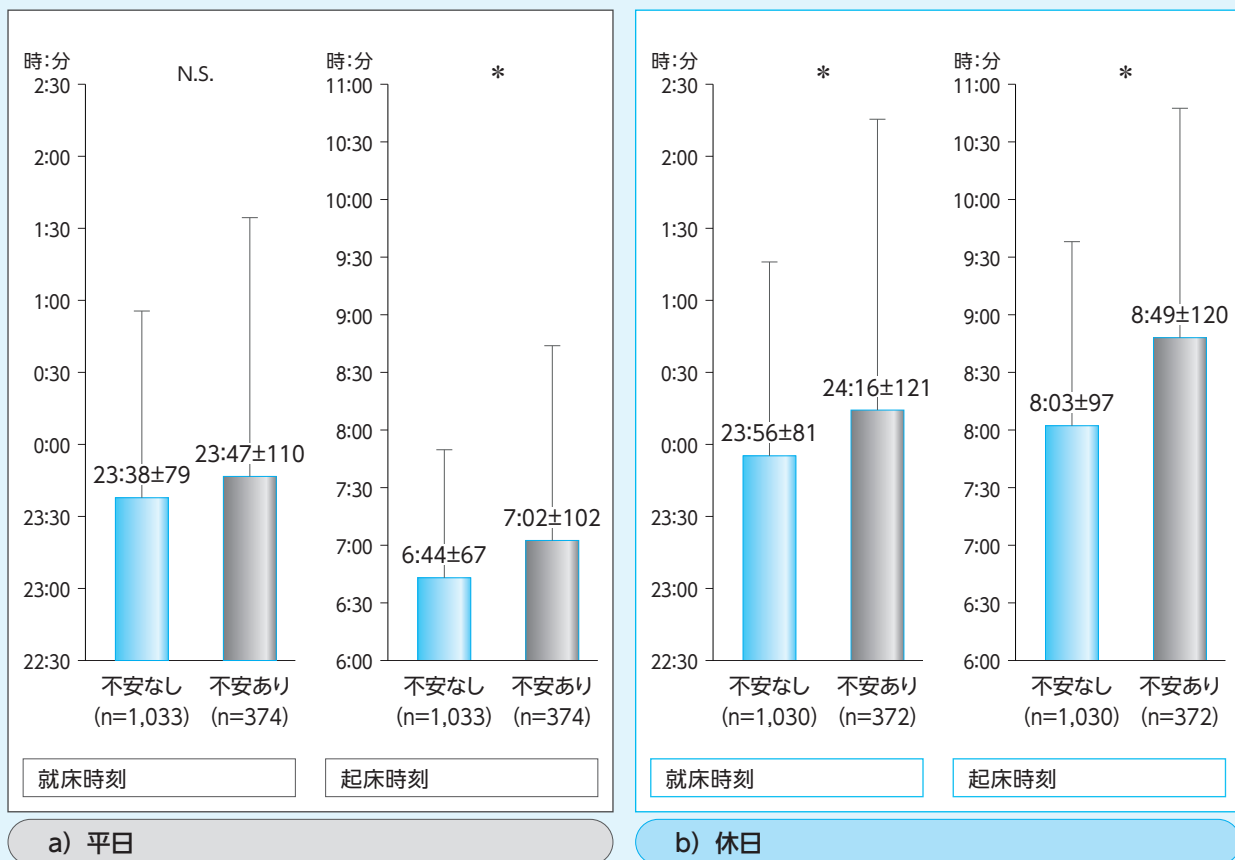
資料: 笹川スポーツ財団「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2017



【図G-5】 不安なし・あり別にみた朝食摂取状況(12~21歳)

注) 統計処理には χ^2 検定を用いた。*: $p<0.05$ a:調整済み残差>1.96 b:調整済み残差<-1.96

資料: 笹川スポーツ財団「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2017



【図G-6】 不安なし・あり別にみた睡眠状況(12~21歳)

注) 統計処理にはt検定を用いた。*: $p < 0.05$ N.S.:not significant

資料: 笹川スポーツ財団「12~21歳のスポーツライフに関する調査」2017

G-3

変数間の関係を考慮したスマホ不安と生活状況との関連

以上のように、スマホ・ネット依存が予想されるスマホ不安の問題は、その問題だけに留まらず種々の生活状況とも関連している可能性を物語っている。しかしながら、スマホ不安が性や年齢の影響を受けていることは前述の通りである。また、ここで検討した生活状況も性や年齢、さらには他の生活状況の影響を受けていることも予想できる。そのため、スマホ不安と生活状況との関連の検討では、それらの関係も考慮しなければならない。

そこで最後に、変数間の多重共線性も考慮して、目的変数にスマホ不安(不安なし=0、不安あり=1)、説明変

数に性(男子=0、女子=1)、年齢、運動・スポーツ実施(レベル3・4=0、レベル1・2=1、レベル0=2)、朝食摂取(毎日食べる=0、それ以外=1)、平日の就床時刻、平日の起床時刻を投入した多変量による二項ロジスティック回帰分析(強制投入法)を実施した。結果は、表G-1の通りである。この表が示すように、「性」「年齢」「運動・スポーツ実施状況」「朝食摂取状況」の変数で有意($p < 0.05$)もしくは有意傾向($0.05 < p \leq 0.10$)を示すオッズ比が確認された。具体的には、男子に比して女子で1.284倍、年齢が1歳増すごとに1.120倍、過去1年間

にまったく運動・スポーツを実施していない者で1.408倍、朝食を毎日食べていない者で1.336倍、スマホ不安を抱えている様子が観察できた。

このような結果は、性や年齢だけでなく、運動・スポーツ実施状況や朝食摂取状況もスマホ不安と関連する可能性を示唆している。

【表G-1】 スマホ不安と性、年齢、運動・スポーツ実施状況、朝食摂取状況、睡眠状況との関連

説明変数		回帰係数	オッズ比	95%信頼区間
性	男子	—		
	女子	0.250*	1.284	1.004–1.643
年齢		0.113*	1.120	1.064–1.179
運動・スポーツ実施レベル	レベル3・4	—		
	レベル1・2	0.106	1.112	0.827–1.496
	レベル0	0.342 [†]	1.408	0.989–2.005
朝食摂取	毎日食べる	—		
	それ以外	0.290*	1.336	1.009–1.769
平日・就床時刻		-0.022	0.978	0.900–1.062
平日・起床時刻		0.076	1.079	0.984–1.183

*: $p < 0.05$ †: $0.05 \leq p < 0.10$

注) スマホ不安を目的変数(不安なし=0、不安あり=1)とした多変量による二項ロジスティック回帰分析(強制投入法)の結果を示した。

資料: 笹川スポーツ財団「12～21歳のスポーツライフに関する調査」2017

G-4

まとめにかえて

本稿では、スマホ・ネット依存の表れと予想できるスマホ不安の解決に有効な資料を得るべく、スマホ不安の性別・年齢別実態やスクリーンタイム、運動・スポーツ実施状況、朝食摂取状況、睡眠状況との関連を検討した。その結果、スマホ不安は男子よりも女子で、中学生よりも大学生で多い様子が示唆された。また、スクリーンタイムが長い者ほど、スマホ不安が強くなる傾向、運動・スポーツ実施状況をはじめとする生活状況と関連する様子

等も確認された。これらの諸点は、今回の検討で得られた重要な知見である。

しかしながら、スマホ不安を分析材料にしている本調査では、スマホ依存やネット依存といった精神疾患を検討しているわけではない。そのため、本調査の結果については、慎重に解釈すべきであろう。今後の検討課題として提起しておきたい。

<参考文献>

Lin F, et al. (2012) Abnormal white matter integrity in adolescents with internet addiction disorder: A tract-based spatial statistics study. PLoS one, 7, 1-10

Donnelly JE et al. (2016) Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review. Med Sci Sports Exerc, 48, 1197-1222

武長理栄 (2015) 青少年の運動・スポーツ実施とスクリーンタイムとの関連. 青少年のスポーツライフデータ2015, 笹川スポーツ財団, pp32-36