

インターネット依存傾向における 自己制御要因の検討

Examination of Self-Control Factors in Internet Addiction

文教大学大学院 人間科学研究科
臨床心理学専攻 修士課程
C1G11005 中村 涼香

要旨

本研究は、インターネットを長時間利用しながらも、インターネット依存傾向の低い個人のどのような要因が、どのようにインターネット利用における自己制御に繋がっているのかを明らかにすることを目的とした。半構造化面接を行い、修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ (M-GTA) を用いて分析したところ、23 の概念と、7 のサブカテゴリー、10 のカテゴリーが生成された。

「ソーシャル・サポート」や「役割付与」といった「外的要因」や、「内的要因」によって「やるべきことへの意味づけ」が強化され、自己制御に影響を及ぼすことが示唆された。やるべきことに対し、やり遂げる意味や目的を見出していた個人は、同時に、幸福感や Well-being を得ていたと推察される。そして、それが、インターネット利用よりも、やるべきことの達成に向けた没入に繋がり、結果、「インターネットとやるべきこととの折り合い」に移行するという体験になっていたと考えられる。

第1章 問題

1. インターネットの利用率

今日、インターネットは我々の生活に欠かせないものとなっている。令和3年通信利用動向調査（総務省，2022）によると、インターネット利用者の割合は、13～59歳の各年齢層で9割を超えており、全体を通して8割を超えるなど、非常に高い利用率を示している。

インターネット利用者の割合が増加した背景には、スマートフォンの急速な普及がある。個人が利用するインターネット機器は、2017年に初めてスマートフォンがパソコンを上回り（総務省，2018）、現在では30～39歳で9割以上、13～19歳、20～29歳、40～59歳で8割以上の人々がスマートフォンからインターネットを利用している（総務省，2022）。スマートフォンへの移行によって、インターネット利用者が増加した要因として、北田（2019）は、インターネットの利用場所や時間という制限が無くなり、いつでもどこでもインターネットにアクセスできるようになったことを挙げている。また、それだけでなく、アプリやオンラインゲームの登場によって利便性の向上のみならず、娯楽の要素が拡大したことも要因として挙げられている。このように、インターネットの利用によって、我々の生活は便利に、そしてより豊かになっているのである。しかし、その一方で、問題点や悪影響についても注目されてきている。その1つがインターネット依存である。

2. 嗜癖と依存の違い

はじめに、「嗜癖」とは、ある習慣が行きすぎてしまい、その行動をコントロールするのが難くなった状況のことを表す専門的な言葉であるとされている（樋口，2013a）。一方で、「依存」とは、嗜癖の一部と考えられており、習慣の対象が何らかの物質である場合に用いられる言葉である（樋口，2018）。

このように、嗜癖と依存には細かい違いがあるものの、はっきりと区別されないまま使用されているという現状もある。

結論から言えば、一般的に広まっている「インターネット依存」も本来は「インターネット嗜癖」とするべきだと考えられている（樋口，2013b）。しかし、同書において、樋口は、「嗜癖」よりも「依存」の方がポピュラーな言葉であり、「依存」という言葉の方が一般的に伝わりやすいことを述べ、インターネットに「嗜癖」することの危険性を広く訴えるために、自身の多くの文献で「依存」を用いている（北湯口・樋口，2022；三原・樋口，2016；中山・樋口，2017）。そこで、本研究においても、この視点を採用し、「インターネット依存」という名称に統一して論文を進めていくこととする。

3. インターネット依存によって生じる影響

インターネット依存に陥ると、運動不足による体力低下、骨密度の低下などの身体の問題、インターネットが使えない環境で離脱症状が生じて苛立ちを覚

えるようになったり、物事に対するやる気が起きず無気力になったり、抑うつ感を抱くようになったりする心の問題が生じる。それだけでなく、暴言・暴力などによる家族関係悪化や家庭生活が適切に営めなくなることで家庭崩壊、さらに、遅刻や成績不振、不登校といった社会的な問題も起こるなど、様々な影響をもたらすことが分かっている（樋口，2013a；樋口，2022）。

4. 世界と日本のインターネット依存

現在、日本は、世界的なインターネット依存傾向と比べると、特段インターネット依存傾向が高いというわけではないが、インターネット依存傾向が中程度である者の割合をみると、全体で46.1%と韓国に次いで多いことが伺える。それだけでなく、10～20代に限定してみると、韓国を抜かして最も高い割合となっているのである（総務省，2014）。このような、依存とは至らないまでも、不適応な使用をしている者は「ネット依存予備軍」と呼ばれ（北湯口・樋口，2020）、2018年の時点で「ネット依存予備軍」は、約160万人に上っていたことが分かっており、その問題は特に、心身ともに重要な成長段階にある思春期・青年期の若者に多く広がっているということが問題視されている。

5. 自己制御との関連

インターネット依存とは一般的に、インターネット使用における衝動性の自己制御が不全となっている状態のことを指している。自己制御とは、望ましくない行動傾向（衝動）などを抑制し、それらに基づいて行動することを控える能力と定義されている（Tangney, Baumeister, & Boone, 2004）。

現代では、スマートフォンやタブレットなどが普及したことで、手軽にインターネットを利用できるようになったために、インターネット依存への脆弱な衝動的欲求が生じていると考えられる（澤井・福岡，2018）。このような衝動的な行動の抑制に対して、自己制御能力が必要であることが予測されるとし、インターネット依存と自己制御能力との関連についての研究がいくつか行われている。

第2章 目的と臨床的意義

1. 本研究の目的

我が国においてインターネット依存傾向が中程度の者が多くいること、また、インターネット依存と自己制御に関連があることを考慮すると、何らかの自己制御要因によってインターネット依存の前段階に留まっている者が多く存在すると推測できる。しかし、インターネット依存と自己制御に関連があることを示す論文は多く見られるものの、これらは全て量的研究によって明らかとなった結果であり、インターネット利用における自己制御要因を、個人の体験をもとに、具体的に探究している研究は見当たらない。そこで、インターネットを長時間利用しながらも、インターネット依存傾向の低い者がどのようなブ

ロセスを体験し、その中で、個人のどのような要因が、どのようにインターネット利用における自己制御に繋がっているのかを明らかにすることを目的とする。

2. 臨床的意義

本研究の臨床的意義としては、インターネット依存者が自己制御能力を形成し、維持するために必要とされる具体的な要因を明らかにすることができるという点である。さらに、本研究は、インターネットを長時間利用しながらもインターネット依存に至ることなく現実生活に適応している者を研究対象とするため、インターネットと適度に関わる「節ネット」(中山・樋口, 2017)を実行しながら、現実生活に適応することのできる方策を導くための一助にもなると考える。

第3章 予備的調査

I. 方法

1. 調査対象

本調査へ向けたスクリーニングを目的として、Google フォームによる調査を行った。インターネット依存傾向者が思春期・青年期に多くみられること、また、「学齢が上がるにつれ利用時間が長くなり、高校生または大学生でピークを迎える」という総務省の調査結果(2013)を踏まえ、大学生および大学院生を調査対象とすることとした。310名の回答のうち、有効回答数は299であり、平均年齢は19.5歳(SD=1.64)であった。また、所属学部は、教育学部が20名(6.7%)、人間科学部が274名(92.6%)、その他が5名(1.7%)であった。

2. 調査内容

- (1) フェイスシート：学部，学年，年齢について尋ねた。
- (2) インターネットの利用状況：1日のインターネット平均利用時間，主なインターネット利用機器，最もよく利用するコンテンツ，最もよく利用するコンテンツの利用目的（自由記述）について尋ねた。
- (3) 鄭（2007）の「インターネット依存傾向測定尺度」：49の質問項目について、「全くそうでない」から「全くそうである」までの5件評定法で回答してもらった。
- (4) 面接調査の協力依頼：インターネット利用に関する質問に答えて頂くことを目的とし、面接調査の協力者を募った。その際、面接調査における注意事項や所要時間などを明記した。また、面接協力の承諾が得られた者のみに、氏名，学籍番号，連絡先を尋ねた。

3. 調査時期

2022 年 9 月中旬～10 月上旬

4. 調査の手続き

調査は大学の講義時間を利用して一斉に配布し、個別にも配布した。その際、1 週間を目処に回収を行った。

II. 結果

1. 分散分析

インターネット依存傾向と 1 日のインターネット平均利用時間との関連を検討するため、1 日のインターネット平均利用時間を従属変数とし、分散分析を行った。その際、「インターネット依存傾向測定尺度」の総合得点より、平均 (133.7 点) から 1 標準偏差 ($SD=29.9$) までは「依存傾向低群」(中位群)、それ未満の群を「非依存群」(下位群)、それより高い群を「依存傾向高群」(上位群) として 3 つの群に分けた。各群の名称については、先行研究に基づいて名づけている。

分析の結果、群間において有意差が見られた ($F(2, 296)=8.39$, $p<.001$)。さらに Tukey 法の多重比較を行ったところ、「非依存群」(下位群) が、「依存傾向低群」(中位群) と「依存傾向高群」(上位群) の平均値よりも 5%水準で有意に低かった。したがって、インターネットの利用時間が少ないほどインターネット依存傾向が低くなることが検証された。これにより、インターネットを長時間利用していながらも、インターネット依存傾向が「非依存群」(下位群)、「依存傾向低群」(中位群) である者には、何らかの自己制御要因が存在していると推測できる。

第 4 章 本調査

I. 方法

1. 調査対象

予備的調査において、インターネットの 1 日平均利用時間を「5 時間以上」と回答した者で、かつ、「インターネット依存傾向測定尺度」の総合得点より、「非依存群」(下位群) もしくは「依存傾向低群」(中位群) に属していた者を調査対象者とした。

面接調査への承諾が得られた 22 名のうち、上記の条件に該当した者は 6 名であった。調査対象者の平均年齢は 22.0 歳 ($SD=4.00$) であり、所属に関しては、大学生が 4 名、大学院生が 2 名であった。また、分析焦点者はいずれも「依存傾向低群」(中位群) に該当しており、「非依存群」(下位群) に該当する者はいなかった。調査対象者の諸情報については以下に示す (Table. 1)。

Table. 1 調査対象者一覧

	年齢	所属	1日の平均インターネット利用時間	主なインターネット利用機器	最もよく利用するコンテンツ	利用目的	J-尺度得点	群
A	29	大学院生	7時間	スマートフォン	動画投稿・共有サイト	睡眠導入	115点	依存傾向低群
B	19	大学生	7時間	スマートフォン	SNS	友人の投稿を見る	140点	依存傾向低群
C	24	大学院生	7時間	パソコン	情報検索	画像検索	159点	依存傾向低群
D	19	大学生	5時間	スマートフォン	情報検索	興味のあることについて調べる	124点	依存傾向低群
E	22	大学生	7～8時間	スマートフォン	動画投稿・共有サイト	音楽を聴く,動画視聴	124点	依存傾向低群
F	19	大学生	5～6時間	スマートフォン	動画投稿・共有サイト	動画視聴	128点	依存傾向低群

2. 手続き

「インターネットを長時間利用しながらも、インターネット依存傾向の低い者がどのようなプロセスを体験し、その中で、個人のどのような要因が、どのようにインターネット利用における自己制御に繋がっているのか」を明らかにすることを目的に、1人30～50分程度の半構造化面接を行った。面接は全て筆者が行い、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、zoomで行った。面接を開始する前に、答えたくない質問には答えなくてよいことや、いつでも面接を中止することができるなどの旨を説明した。面接内容については、事前に作成したインタビューガイドをもとに行った。なお、面接内容は協力者の許可を得て録音され、後日筆者によって逐語化された。

3. 分析方法

修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ (M-GTA)

II. 結果と考察

1. M-GTA による分析結果

(1) 概念の生成

M-GTA による分析の結果、「インターネットを長時間利用しながらも、インターネット依存傾向の低い者がどのようなプロセスを体験し、その中で個人のどのような要因が、どのようにインターネット利用における自己制御に繋がっているのか」について、23の概念と、7のサブカテゴリー、10のカテゴリーが生成された。なお、結果図に関して、黄色の四角い枠が「長時間のインターネット利用において個人が体験するプロセスを説明する要因」を示すカテゴリーであり、インターネットを長時間利用しながらも、インターネット依存傾向の低い者がどのようなプロセスを体験しているかを示している。青い四角の枠は、相反していると考えられる感情や、インターネット外の要因を示すカテゴリーである。影響の流れは矢印で示した (Figure. 1)。

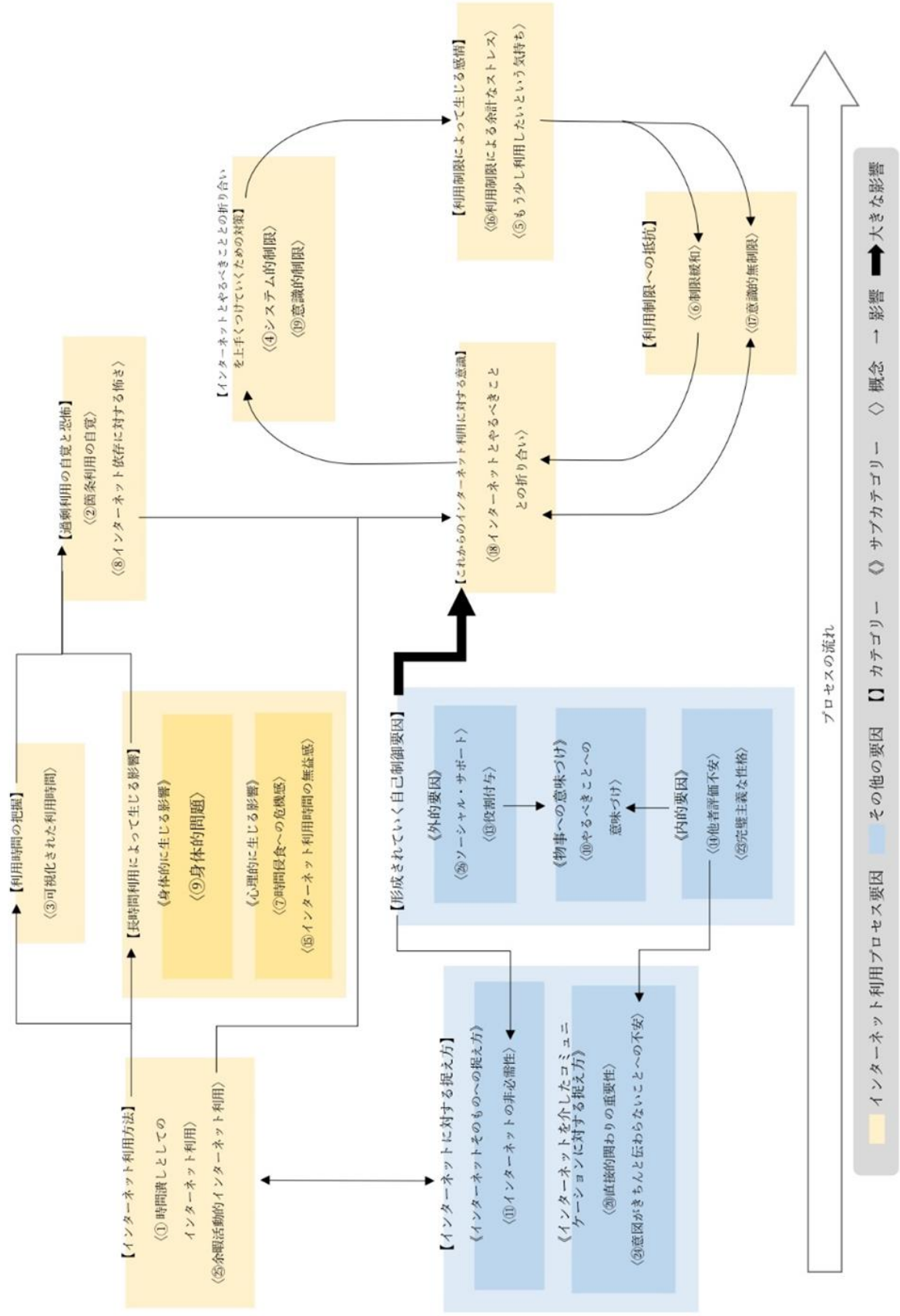


Figure. 1 M-GTA 分析結果図

(2) ストーリーライン

本研究では、「インターネットを長時間利用しながらも、「依存傾向高群」（上位群）に至らない者がどのようなプロセスを体験しているか」について明らかにすることを目的とし、その中で、特に「個人のどのような要因が、どのようにインターネット利用における自己制御に繋がっているのか」という点に着目することとした。以下に、ストーリーラインとして、分析によって生成された理論を概念とカテゴリーを用いて説明する。なお、【】をカテゴリー、《》をサブカテゴリー、〈〉を概念、「」を面接調査における具体的な語り、『』を定義として表している。

まず、インターネットは【インターネットの利用方法】においてみられたように、〈①時間潰しとしてのインターネットの利用〉と〈⑤余暇活動的インターネットの利用〉という、大きく2つの方法によって利用されている。〈①時間潰しとしてのインターネット利用〉では、空いている時間があれば常にインターネットを利用するという、いわゆる“習慣”のようなものが形成されており、目的が無くともインターネット上を徘徊するようになってしまっている状態であることが伺える。一方、〈⑤余暇活動的インターネット利用〉では、そもそもインターネット上のコンテンツ自体が余暇活動化し、インターネットの利用時間をご褒美の時間としていたり、インターネットを利用しなくても楽しむことの出来る余暇活動を持っていたとしても、インターネットを利用することによってそれに関する情報を収集したりして、その余暇活動をより豊かにする目的でインターネットを利用している。

このように、インターネットの利点を捉えながら利用しているものの、分析焦点者は別の視点の【インターネットに対する捉え方】も持ち合わせている。まず、《インターネットそのものへの捉え方》として、インターネットはただの便利な道具であり、必需品ではないという認識がある（〈⑩インターネットの非必需性〉）。インターネットは生活をより豊かにするためのツールの1つであり、無くても十分生活を維持できるものと捉えているようである。また、《インターネットを介したコミュニケーションに対する捉え方》も持ち合わせており、LINEやDM（ダイレクトメッセージ）などの文字上のやりとりや、コロナ禍によって急速に広まったオンライン上でのコミュニケーションよりも、「声のトーンとかニュアンス」、「表情」、「空気感」を感じ取ることのできる直接的な関わりを好み、それを重要視している（〈⑩直接的関わりの重要性〉）。さらに、相手の「声のトーンとかニュアンス」、「表情」、「空気感」を感じ取りにくい、インターネットを介したコミュニケーションでは、「私が思っていることが相手にちゃんと伝わらなかったらどうしよう」、「この人今自分の話をちゃんと聞いてくれているのかな」といった、〈④意図がきちんと伝わらないことへの不安〉が募っていく。こういった不安の背景には、他者からの評価を気にする〈⑭他者評価不安〉が影響していると考えられる。このように、インターネットの利点と弊害の両側面を認識しながら、インターネットを利用しているのである。

長時間インターネットを利用している分析焦点者に、ある時【利用時間の把握】をする機会がやってくる。最近のインターネット利用機器には、“1日にどのくらいインターネットを利用しているか”を確認することのできるシステムが備わっているものが増えており、このシステムによって、どれだけの時間をインターネット利用に費やしているのかを可視的に知ることができる。無意識に長時間インターネットを利用していた分析焦点者にとって、利用時間を表すその数字は大きな衝撃を受けるものとなる（〈③可視化された利用時間〉）。さらに、身体的にも心理的にも長時間利用の影響が生じてくるようになる（【長時間利用によって生じる影響】）。《身体的に生じる影響》としては、「目の疲れ」、「眠れない」「集中力が持たない」「急に眠くなる」などの〈⑨身体的問題〉が挙げられ、日常生活に支障が出始める。《心理的に生じる影響》としては、自身の時間がインターネット利用時間に侵食されていき、他のことができなくなることに對して危機感を持つようになったり（〈⑦時間侵食への危機感〉）、インターネットを利用していた時間を非生産的な時間だった、と感じるようになったりする（〈⑮インターネット利用時間の無益感〉）。このように、【利用時間の把握】や【長時間利用によって生じる影響】によって、自分自身がインターネットを使いすぎているという感覚、すなわち〈②過剰利用の自覚〉が芽生えたり、「こういうの（インターネット依存）なりたくない」といった〈⑧インターネット依存に対する怖さ〉が生じることで、自身の利用状況を見直さなければいけないと感じ始める（【過剰利用の自覚と恐怖】）。

しかし、インターネットが生活に必要不可欠となり、余暇活動や1日の楽しみの時間としてもインターネットが活用されるようになった今、分析焦点者の中に「全面的に使わないっていうよりも、うまく折り合いをつけて使う方が賢いんじゃないか」、「勉強とネットの、自分の楽しいをいい感じに両立できたら」という思いが生じるようになる。すると、【これからのインターネット利用に対する意識】として、〈⑱インターネットとやるべきこととの折り合い〉が形成されていく。

この〈⑱インターネットとやるべきこととの折り合い〉をつけるという意識は、インターネット利用状況の改善にとって非常に重要であるが、この意識を維持するのは容易なことではない。この意識を維持できるか否かに大きな影響を与える要因が、〈⑩やるべきことへの意味づけ〉である（《物事への意味づけ》）。つまり、「大学院に行くために、課題をしっかりとやる」、「やればやっただけ自分の満足感につながる」、「自分がやらないことで、誰かを困らせてしまう」など、今やるべきことに対して、自分自身がそれをやり遂げる意味や目的を見出していたり、それによって培われるものに気づいているかどうか、〈⑱インターネットとやるべきこととの折り合い〉をつけるという意識にとって重要であるということである。これによって、徐々にインターネット利用よりも、今やるべきことへと意識が向いていくようになる。

このような〈⑩やるべきことへの意味づけ〉を強化する要因として、《外的要因》と《内的要因》がある。《外的要因》には、これまで周囲の人から、やった

ことに對して褒められる・認めてもらうなどの“評価的サポート”や、実際にやるべきことを手伝ってもらう“道具的サポート”を受けた経験があるといった〈②⑥ソーシャル・サポート〉、自分自身に役割が与えられ、それを認識し、全うしようとする〈⑬役割付与〉がある。この2つによって、分析焦点者は課題達成をすると満足感が得られることに気づいたり、責任感を持ってやるべきことに取り組むようになったりする。《内的要因》としては、他人からの評価を気にする〈⑭他者評価不安〉や、物事をしっかりとやり遂げることにこだわる〈⑲完璧主義な性格〉があり、もともとの特性的な要因も〈⑩やるべきことへの意味づけ〉に影響を与えていると考えられる。このような流れによって、〈⑱インターネットとやるべきこととの折り合い〉を維持できるかどうかを左右する要因が形成されていくと考えられる（【形成されていく自己制御要因】）。

こうして〈⑱インターネットとやるべきこととの折り合い〉をつけようと決心した分析焦点者は、インターネット利用状況の改善を図るため、2つの【インターネットとやるべきこととの折り合いを上手くつけていくための対策】に乗り出す。まず1つ目は〈④システムの制限〉であり、インターネット利用機器に備わっている制限機能を利用して、インターネット利用を制御する方法である。2つ目は〈⑲意識的制限〉であり、システムに頼らず、「スマホを触らない瞬間を意図的に作る」など、自分自身で意識することのみによってインターネット利用を制御する方法である。

しかし、こうした制限が必ずしも上手くいくとは限らない。自由が制限されたことでかえってインターネットのことを意識してしまい、ストレスを感じる〈⑩利用制限による余計なストレス〉や、〈⑤もう少し利用したいという気持ち〉が生じてくる（【利用制限によって生じる感情】）。すると今度は【利用制限への抵抗】をするようになる。抵抗には、〈⑥制限緩和〉をする場合もあれば、あえて制限をかけず、やるべきこととインターネット利用の時間にメリハリをつけながら利用（〈⑰意識的無制限〉）する場合もある。〈⑥制限緩和〉を選択した場合、またインターネットを長い時間利用してしまうことになるため、やるべきことに直面した時に、【形成されていく自己制御要因】が発動され、再び〈⑱インターネットとやるべきこととの折り合い〉に立ち戻り、上述したルートを循環していくと考えられる。一方で、〈⑰意識的無制限〉を選択した場合は、制限されるものが何もないため、【形成されていく自己制御要因】を媒介として、〈⑱インターネットとやるべきこととの折り合い〉と〈⑰意識的無制限〉との間を行ったり来たりし、自己制御状態を維持すると考えられる。

このように、葛藤状態に陥りながらも自己制御状態を維持することによって、インターネットに過度に依存しないよう、留まっているのだと考えられる。

第5章 総合考察

1. 過剰利用の自覚とインターネット依存に対する恐怖へ

時間潰しや余暇活動を目的にインターネットを長時間利用していく中で、自身がどれ位の時間をインターネットに費やしているのかに気づくことや、身体

的・心理的な変化や影響を感じ始めることが、過剰利用の自覚やインターネット依存に対する恐怖に繋がっていた。このことは、利用時間を可視的に知ったり、身体的・心理的な変化を感じるまで、個人は自分自身が長時間インターネットを利用しているという感覚が希薄であることを示していると考えられる。

これは特に、〈①時間潰しとしてのインターネット利用〉をしている人が陥りやすいのではないかと考える。〈①時間潰しとしてのインターネット利用〉は、「すきま時間」(B)、や「手持ち無沙汰になるとき」(F)にインターネットを利用するという特徴があり、ちょっとした休憩時間や、空き時間などでも、まるで“習慣”になっているかのようにインターネットが利用される。そのような利用の仕方をした場合、1回の利用時間はそれほど長くないため、長時間使っているという感覚が得にくいことが想像される。そのため、何らかのきっかけによって自身の過剰利用に気づく、というプロセスがみられたのではないかと考えられる。このようなわずかな隙間時間でも、インターネットを“習慣”のように利用してしまう人が増えたことは、手軽にインターネットを“持ち運ぶ”ことが出来るようになったスマートフォンの最大の弊害と言ってもよいだろう。実際に、分析焦点者の多くが、スマートフォンからインターネットを利用していた。

しかし、〈②過剰利用の自覚〉や、「過度に依存するんじゃないか」(A)、「こういうの(インターネット依存)なりたくない」(E)といった、〈⑧インターネット依存に対する怖さ〉が、【これからのインターネット利用に対する意識】の変化に繋がっていたことは、非常に興味深い。Young は 2015 年に行われた講演の中で、スマートフォン依存予防のために必要なこととして以下の3つを挙げている。1つ目は、自分がスマートフォンを何回チェックしているのかを毎日確認すること (Check Your Checking) であり、自分の利用状態を客観的に見ることの重要性を述べている。2つ目は、利用時間の制限を設けること (Set Time Limits) であり、スマートフォンの長時間利用によって気分が良くなったとしても、それは同時に、膨大なエネルギーと時間を消費することを警告している。3つ目は、再接続を遮断すること (Disconnect to reconnect) である。食事の時間など、わずかな時間でもスマートフォンを遮断し、利用しないように心掛けることで、家族や周りの人と関わる時間を大切にでき、人間関係を改善することができるとしている。ここで、1つ目に注目してみると、自身の利用時間を客観的に確認することは、スマートフォン依存の予防に有効であることが分かり、本研究においてもその有効性が実証されたと考えられる。Young (2015) はスマートフォン依存について述べているが、このことはインターネットの利用が可能な全ての機器にも通用すると考えられる。

また、〈⑧インターネット依存に対する怖さ〉を感じるということは、自分のもつインターネット依存のイメージと、現在の自分の状況を重ね合わせる作業が行われた可能性が考えられる。つまり、個人がインターネット依存についての知識をあらかじめ持っていた、あるいは、そのような知識に触れる機会があったことが想像される。したがって、インターネット依存について、日頃からその知識に触れる機会を増やしたり、周囲の人が設けるということも、少なからずイン

ターネット依存の予防や抑制に効果的であることが考えられた。

2. インターネットに対する捉え方

インターネットを長時間利用しているにもかかわらず、個人はインターネットに対して否定的な捉え方も持ち合わせていた。特に目立ったのは、《インターネットを介したコミュニケーションに対する捉え方》である。分析焦点者の多くは、文字上のやり取りや、オンライン上でのコミュニケーションよりも、人と人との直接的な関わりを重要視していた。その根底には、〈⑭意図がきちんと伝わらないことへの不安〉があるようだったが、この捉え方は新型コロナウイルスの影響を大きく受けているとも考えられる。

近年、新型コロナウイルスの感染拡大によって、急速にオンライン化が進み、コミュニケーションの形態が一変した。現に、本研究の面接調査も、感染拡大防止の観点からオンラインで行われている。そういった状況での面接であったことも影響してか、オンラインでのコミュニケーションや文字上のやり取りの苦手さについて語る分析焦点者が多くみられた。苦手な理由として、「私が思っていることが相手にちゃんと伝わらなかったらどうしようっていう気持ち」(B) や、「この人今自分の話をちゃんと聞いてくれてるのかな」(C) といった心配、「言ってる声のトーンとかニュアンスが分からないですし、電話だとしても表情とか分からない」という、相手の状態の不明確さが語られていた。これらの不安には、個人が持つ性格特性、すなわち《内的要因》も影響していることが考えられた。本研究において調査対象となった分析焦点者の中には、他者からの評価を敏感に気にする〈⑭他者評価不安〉を性格特性として持ち合わせている者が多かった。そのため、自分の発した言葉が、異なった意味合いで捉えられ、誤解に繋がることや、自分の話を聞いてもらえていないのではないかとといった不安に繋がっていると考えられた。このような性格特性をもつ者にとって、新型コロナウイルスによるコミュニケーション形態の変化は、非常に大きなインパクトをもたらしたのではないだろうか。

性格特性の他に、個人が、これまでの直接的な関わりの中で、ポジティブな経験を多くしているということも、《インターネットを介したコミュニケーションに対する捉え方》に影響を与えている可能性が考えられた。〈⑳直接的な関わり的重要性〉を見出している者は、「自分の周りに人がいることを確認すると安心する」(B)、「直接対面で人と話をする方が、自分にとっては得るものが多い」(C) と、直接的な関わりの中で何かしらを得ている感覚があることが伺えた。こういった感覚は、廣中(2013)が言及している「心の居場所」を感じたり、認知行動モデル(Davis, 2001)で示されている「不適応的認知」を拭うものとして体験されているのではないかと考えられる。

また、《インターネットそのものへの捉え方》として、〈㉑インターネットの非必需性〉が見出された。個人の中では、インターネットはただの便利な道具であり、必需品ではないという認識があるようであった。長い時間をインターネット利用に費やしている個人であることを考えると、かなり矛盾している概念のよ

うにも感じられるが、反対に、個人がインターネット依存に至っていないことを表現している概念と考えることもできるのではないだろうか。

3. やるべきことに意味づけをするということ

本調査において、これまでに何度か、インターネットの利用の仕方を改善しようと試みたことがある、という体験をしている個人が多く見受けられた。そのような個人は、学校の定期テストや課題、実習先の提出物、部活動に関することなど、目の前にやるべきことが立ちはだかったときに、利用状況の改善を図ることに乗り出していた。これは、目の前のやるべきことの存在が、インターネット利用を上回ったことを示していると考えられるが、なぜそのようになったのだろうか。

そのような個人には、共通して、『やるべきことに対して、自分自身がそれをやり遂げる意味や目的を見出していたり、それによって培われるものに気づいている』という特徴があることが見出された。例えば、学校の課題に取り組む際には、「とにかく（大学）院に行くっていうのが今の目先のゴールなので、それに到達しなければいけない」(B)、「しっかりとやればそれ相応のものが返ってくる」(C)、「培われていく力とかは、長い目で見たらあるかなって思う、それは自分のためになってるなって」(F) と、各個人なりに意味づけをしていることが伺えた。

意味づけは、ポジティブ心理学の領域において、「人生に対する意味づけ」として研究が行われている（羽鳥・石村，2016）。Frankl（1963）は、人間にとって、自分が人生で何を成し遂げようとしているのかという意味を明確にすることが必要不可欠であると述べており、人生の目的があると、幸福感や Well-being、人生の満足感、統制感が増大し、より仕事に没入できるとされている（羽鳥ら，2016）。このことを踏まえると、やるべきことに対し、自分自身がそれをやり遂げる意味や目的を見出していた個人は、同時に、幸福感や Well-being を得ていたと推察される。そして、それが、インターネット利用よりも、やるべきことの達成に向けた没入に繋がり、結果、〈⑧インターネットとやるべきこととの折り合い〉に移行するという体験になっていたと考えられる。したがって、〈⑩やるべきことへの意味づけ〉は、インターネット利用における自己制御要因に値する概念なのではないかと考えられた。

王・加藤（2018）は、Well-being（生きがい意識）が自己制御に影響し、さらにインターネット依存に影響することを見出していた。本研究においても、幸福感や Well-being の増大を促すとされる「意味づけ」によって、インターネット長時間利用の自己制御に繋がっていたことから、本研究においてみられたプロセスは、王・加藤（2018）の結果を強固に裏付けるものとなったのではないだろうか。さらに、王・加藤（2018）が提唱したモデルでは、ストレス対処能力とソーシャル・サポートが Well-being（生きがい意識）を媒介として、インターネット依存に影響を与えていたが、そこに「意味づけ」を加えることができる可能性が示されたことは、新しい知見であると考えられる。

しかし、やるべきことへの意味づけができるようになるためには、ある程度の経験や試行錯誤が必要不可欠であり、Frankl (1963) は、意味づけが、創造的な努力や高尚な経験をすること、また、能力を十分に発揮できた感覚やネガティブな経験を通じて成長することによって獲得されるものであるとしている。ただ、そのような経験や試行錯誤は 1 人で出来るものではなく、周りの人との関わりがあってこそ成り立つものであると考える。そこで、〈⑩やるべきことへの意味づけ〉を強化するために必要となるのが、《外的要因》における〈㊟ソーシャル・サポート〉と〈⑬役割付与〉である。

4. ソーシャル・サポートを得ること

先に述べたように、〈⑩やるべきことへの意味づけ〉が出来るようになるには、ある程度の経験や試行錯誤が必要である。その中でも、個人の〈㊟ソーシャル・サポート〉を受けていたという経験は、〈⑩やるべきことへの意味づけ〉に大きな影響を与えていると考えられた。

王・加藤 (2018) は、ソーシャル・サポートについて、「家族からのサポート」「大切な人からのサポート」「友人からのサポート」の 3 つの下位概念を想定しているが、本研究における具体的な語りからは、「家族からのサポート」と「大切な人からのサポート」に関するエピソードが得られた。その中でも、“評価的サポート”と“道具的サポート”を受けていたことが特徴的であった。

“評価的サポート”とは、その人が行ったことを適切に評価するサポートのことであり、主に褒める・認めるといった行為を指す。個人は、「いい点のテストを持って帰ると親はほめてくれました。あと先生は良いところを見つけて褒めてくださったりとかして嬉しかったです。」(B)、「たくさんの先生方から、よくできていたと言っていたいて」、「親はまあ定期試験なんかでいい点を取ったときはそれを認めてくれましたし、あの受験なんかで高校大学大学院とか、まあ受かった時も褒めてくれましたし、やっぱり親はそうですね一番身近な存在として自分の積み上げてきたものの結果を認めてくれる存在だったなと思います。」(C) といった経験について語っており、家庭のみならず、学校においても“評価的サポート”を適切に受けていたと感じていることが伺えた。

一方で、“道具的サポート”とは、実際に自分のやり遂げたいことを手伝ってもらふサポートのことである。個人においては、F さんのように、「祖母の影響で、なんか、小学校の頃から、帰ったら一緒に祖母と宿題をするっていう習慣がもう何気なく作られたから、そこでちゃんとするようになった (省略)、祖母の影響でその習慣ができて、今も苦だと思わずに、それができてる。」と、幼少期に“道具的サポート”を受けた経験が、現在の自分の人生に繋がっていると感じていることが伺えた。このようなサポートは、Frankl (1963) が意味づけの獲得のために必要としている、「能力を十分に発揮できた感覚」を得ることとして体験されていたのではないかと考える。特に、褒める・認めることを主とする“評価的サポート”は、能力を十分に発揮できた感覚を得るために最適なサポートであると考えられる。

「能力を十分に発揮できた感覚」を得る経験は、やがてその人の自信に繋がり、その後の人生においても、様々なチャレンジが出来るようになって考えられる。すると、やり遂げることの達成感や満足感に気づいたり、さらに高い目標や目的が出来たりする可能性がある。したがって、〈㊸ソーシャル・サポート〉を受けることは、〈㊹やるべきことへの意味づけ〉を強化する要因の1つとなり得ると考えられた。

また、ソーシャル・サポートは、ストレスの影響を和らげる効果があることが、厚生労働省の Web サイトより明らかにされており、周りからサポートを受けることによって、上手くストレスに対処することができるようになると考えられている。上述したように、ストレスは、インターネット依存との関連があることが明らかとなっているため、ソーシャル・サポートによってストレスの軽減に繋がり、インターネット利用における自己制御要因となっている可能性も考えられた。

5. 自己の役割を認識すること

個人が、やるべきことを達成しようとするもう1つの目的として、「自分がやるべきことを放棄することで、誰かを困らせないようにするため」ということが挙げられた。このことは、「私がやらなかったことで私だけが困るんだったらまだいいんですけど、(省略)他にも迷惑がかかる人が出てくる」(A)、「一人っ子で上にも下にもいないので、私が踏み外すとちょっとまずい」(D)、「自分がいなくなっても、その残った後輩たちが困るかもしれないし」(E)という語りに表わされていると考えられ、個人が何らかの役割を認識し、その役割を全うしようとしていることが伺えた。このことは、〈㊻役割付与〉として見出された。

筆者の推測となってしまうが、これは、調査対象者の中に、他者からの評価を過敏に気にする性格特性をもった人が多かったことが影響していると考えられる。

「ワル目立ちするみたいなのが本当に嫌。特に目を付けられずに立ち回れるようにしたい」(A)、「課題が出せませんでした。先生に怒られちゃうとか。もうなんか信頼を欠いてしまうとか。なんかそういうことを考えると、結局怖くて。」「相手の方との関係にヒビをいれることになると思うので、(省略)なんかあの人は最後までできなそうだからみたいな風によそで言われちゃうかもしれないみたいな恐れとかが。」(E)、などの語りから考えると、他者から悪い評価を受けないように立ち回ることが目的となり、その恐れが、インターネットの長時間利用における自己制御要因の1つとして働いているのではないかと考察する。

しかし、違う視点から考えると、「自分のせいで、誰かが困る」という感覚は、廣中(2013)が述べている、「必要とされている」ことにも通じているのではないかと考える。所属している集団の中で自分の役割を認識することは、自分の存在意義を確認することにも繋がると考えられ、「必要とされている」という意識によって、「心の居場所」を得ているとも考えることができるのではないだろうか。先行研究より、孤独感はインターネット依存との関連が認められているため、分析焦点者が「心の居場所」を得ているという視点で考えると、自己制御要因の1

つとして〈⑬役割付与〉が見出されたのではないかと考える。

6. 思春期・青年期のインターネット依存について

〈⑬役割付与〉をもとに、自分の役割を認識することは、自分の存在意義を確認することにも繋がり、それによって「心の居場所」を得る可能性があることを述べた。しかし、アイデンティティの確立のために、大きな心の揺れを体験する思春期・青年期において、〈⑬役割付与〉は、最も難しいことなのではないかと考える。

思春期・青年期は、アイデンティティの確立をする時期とされており (Erikson, 1959)、“自分は何者なのか”といったことを模索する段階にある。しかし、多様性が認められるようになった今、自分の役割や、存在意義を見つけることが以前よりも難しくなっていると推察できる。さらに、そこにインターネットが加わったことで、自分よりも優れていると感じたり、華やかであると感じたりするものが、身の回りに溢れるようになっている。すると、“いくら頑張っても、自分より上の存在がいる”という意識から、自然と自尊心や自己評価が下がり、自分が存在する意義を感じにくくなると推察される。そのような状態では、試行錯誤をしながら、苦労して自分の役割や生きがいを探すことが非効率的だと感じるようになるのではないだろうか。そのため、手軽で、分かりやすい、生きがいや楽しさ、役割・所属意識を感じることでできるゲームや SNS の世界にのめり込み、インターネット依存に陥ってしまう若者が増えているのではないかと考察する。

7. 内的要因との関連

本研究では、自己制御要因として、〈⑭他者評価不安〉と〈⑮完璧主義な性格〉の2つの《内的要因》が見出された。この2つの要因は、比較的ネガティブと捉えられやすい性格特性であると考えられる。

〈⑭他者評価不安〉には、「不安」や「心配性」といった特性があると考えられる。このような「不安」や「心配性」といった性格特性は、先行研究によるとインターネット依存に関連する要因として見出されていた (岡安, 2016 ; 友納, 2013)。また、〈⑮完璧主義な性格〉は、常に自分に対して高い基準を要求するという特徴から、「自尊心の低さ」や「強迫性」という特性によって、大きなストレスや心理的苦痛が体験されていると推察される。このような特性も、先行研究ではインターネット依存に関連のある特性とされていた。

しかし、本研究では、〈⑩やるべきことへの意味づけ〉を強化し、自己制御要因となりうる場合があることが示唆された。このことについては、分析焦点者の健康度が比較的高く、このような特性による「不安」や「強迫性」が個人を脅かすほど強いものではなかったことなどが考えられる。

「自己治療仮説」(Khantzian, et al., 2008)によると、依存は「心理的苦痛の減少・緩和」のために起こると捉えられるものである。その理論に則ると、分析焦点者がもつ「不安」や「強迫性」が、強い心理的苦痛を感じるものなのであ

れば、それを減少・緩和するために、何らかの依存に陥っていたことになる。

いずれにしても、先行研究と異なる結果が見出されたことは非常に興味深い。これについては、今後も検討の余地があると考えられる。

8. 自己制御要因がインターネット利用に与える影響

【形成されていく自己制御要因】が【これからのインターネット利用に対する意識に】影響を与えた後、個人は長時間利用の改善を図るために、利用制限を設けるようになっていた。しかし、その制限が必ずしも上手くいくとは限らず、【利用制限によって生じる感情】によって、最終的には【利用制限への抵抗】をするようになっていた。このことは、中山ら（2017）が述べている、「断ネット」の難しさの体現であると考えられる。

しかし、自己制御要因が形成されている個人は、再び目の前のやるべきことに対して意味づけをすると、〈⑱インターネットとやるべきこととの折り合い〉に立ち戻り、上述したルートを循環したり、行ったり来たりすることが考えられた。このように、〈⑱インターネットとやるべきこととの折り合い〉をつけるという意識を維持できるのは、やるべきことに直面する毎に、【形成されていく自己制御要因】が発動されるためである。

このように、自己制御要因が確立、維持されていくと、〈⑲インターネットの非必需性〉においてみられたように、「あれば嬉しいけど、別にずっと触ってる必要はない」(A) ぐらいの、適切な距離感を保ったインターネット利用、つまり、「節ネット」が可能となり、長時間利用してしまった日があったとしても、長時間利用と利用方法の見直し・改善との間を行ったりきたりしながら、自己制御状態を維持するということが示唆された。

本研究では、自己制御要因が【これからのインターネット利用に対する意識】に影響を与えた後、個人がどのようなプロセスを体験するのかという部分まで、見出すことができた。インターネット依存と自己制御との関連について検討している先行研究は、ほとんどが量的研究によるものであったため、影響を与えているか否かという、いわゆる一方通行的なモデルを提唱することが限界であった。しかし、本研究によって、そのプロセスがリアリティを持って説明されたことにより、インターネット利用における自己制御要因のより深い理解に繋がったと考える。

第2節 今後の課題

本研究では、6名を対象に調査を行った。木下（2003）によれば、M-GTAを実施する際、何人ぐらいの面接データがあれば妥当かという問いに対して、対象者の数が最低何人必要かという問題はないとしているものの、だいたいの目安として10～20名程度と答えている。したがって、木下が妥当性の確保という点で提示している人数よりも少ないことから、本研究の妥当性については慎重に検討する必要がある。そのため、今後、面接対象者の拡大を視野に入れて、より広く研究を行うことを課題としたい。加えて、調査者のインタビュー技術も未熟で

あったことも課題として挙げられる。そのため、今後も調査者のインタビュー技術のみならず、分析技術を磨いていく必要があると考えられる。

引用文献

- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computer in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Erikson, E. H. (1959). Identity and the life cycle. International Universities Press. (小此木啓吾 (偏 訳) (1973). 自我同一性ーアイデンティティとライフサイクル. 誠信書房.)
- Frankl, V. E. (1963). Man's search for meaning: an introduction to logotherapy. New York: Washington Square Press.
- 羽鳥健司・石村郁夫 (2016). 人生における意味づけに関するポジティブ心理学研究の概観. 埼玉学園大学心理臨床研究, 2, 12-16.
- 樋口進 (2013a). ネット依存のことがよくわかる本. 講談社.
- 樋口進 (2013b). ネット依存症. PHP 新書.
- 樋口進 (2018). スマホゲーム依存症. 内外出版社.
- 樋口進 (2022). ネット依存症とは？問題点や健康への影響、原因と対策について. NHK 健康 ch. https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_367.html (2022 年 9 月 16 日閲覧)
- 廣中直行 (2013). 依存症のすべて. 講談社.
- Khantzian, E. J. & Albanese, M. J. (2008). Understanding addiction as self-medication : Finding hope behind the pain. *Ranham, Rowman & Littlefield Publishers*. (松本俊彦 (訳) (2013). 人はなぜ依存症になるのか〜自己治療としてのアディクション. 星和書店).
- 木下康仁 (2003). グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践一質的研究への誘い. 弘文堂.
- 北田雅子 (2019). 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.
- 北湯口孝・樋口進 (2020). 子どものスマホ・ゲーム依存. 小児保健究, 79(1), 20-25.
- 厚生労働省. 生活習慣病予防のための健康情報サイト, e-ヘルスネット. <https://www.ehealthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/exercise/ys-067.html> (2023 年 1 月 11 日閲覧)
- 三原聡子・樋口進 (2016). ネット依存症の低年齢化への危惧. 児童心理, 70(11), 58-61.
- 中山秀紀・樋口進 (2017). ネット依存の治療. 精神医学, 59(1), 45-52.
- 岡安孝弘 (2016). インターネット依存の心理社会的影響及びリスク要因に関する研究の動向. 明治大学心理社会学研究, 11, 23-45.
- 王一然・加藤佳子 (2018). インターネット依存と心理社会的要因との関連ー Sense of Coherence, ソーシャル・サポート, Well-being, 自己制御に注

- 目して一．神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要，11(2)，45-51.
- 澤井智哉・福岡欣治 (2018)．大学生のインターネット利用動機とインターネット依存傾向の関係—自己制御および孤独感との交互作用を含めて—．川崎医療福祉学会誌，28(1)，77-87.
- 総務省 (2013)．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.
<https://www.soumu.go.jp/iicp/chousakenkyu/data/research/survey/telecom/2013/internet-addiction.pdf>. (2022 年 10 月 21 日閲覧)
- 総務省 (2014)．平成 26 年版 情報通信白書のポイント，第 3 節 安心・安全なインターネット利用環境の構築.
<https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h26/html/nc143110.html> (2022 年 9 月 6 日閲覧)
- 総務省 (2018)．平成 29 年通信利用動向調査ポイント，インターネットの利用動向②.
https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/statistics/data/180525_1.pdf (2022 年 8 月 18 日閲覧)
- 総務省 (2022)．令和 3 年通信利用動向調査ポイント，インターネットの利用動向.
https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/statistics/data/220527_1.pdf (2021 年 10 月 23 日閲覧)
- 鄭艶花 (2007)．日本の大学生の“インターネット依存傾向測定尺度”作成の試み．心理臨床学研究，25(1)，102-107.
- 友納 (鄭) 艶花 (2013)．若者のインターネット依存傾向形成要因と特徴に関する心理学的研究—グラウンデッド・セオリー法を用いて—．九州共立大学総合研究所紀要(6)，19-26.
- Young, K.S. (2015)．What you need to know about internet addiction (TEDxBuffalo)．Technology Entertainment Design, New York.
<https://www.youtube.com/watch?v=vOSYmLER664> (2023 年 1 月 8 日閲覧)