

インターネットが与える影響

—心理学的知見からの概観—

横浜国立大学保健管理センター

杉山明子

The influence of the Internet – An Overview from Psychological Perspective –

インターネットが与える影響

—心理学的知見からの概観—

The influence of the Internet – An Overview from Psychological Perspective –

杉山 明子*

はじめに

20世紀後半に登場したネット通信のサービスは、1990年代には電子メールの普及によって一般的になった。21世紀に入ると、技術革新と通信回線の整備により、生活のあらゆる場面で活用されるようになり、今やなくてはならない、インフラの一つともいえる存在である。更に、2000年代に入って登場したスマートフォンは、人々の生活スタイルにも変化をもたらすような大きな影響を及ぼしている。インターネットやパソコン、スマートフォンの仕組みは分からずとも、様々な情報を入力し、身近な人々あるいは世界中の人々と交流し、商品を購入し、ゲームや動画を楽しむ等々、日常から切り離すことが出来ないサービスとして定着している。

坂元は、編著書「インターネットの心理学(2000)」の序章において、「心理学者がこれ(インターネット)に強い関心を持っているのは、インターネットは、便利なテクノロジーである以上に、それを利用する人間の能力、性格、行動などを大きく変化させてしまう可能性があるからであると考えられる」と指摘している。その上で、教育、臨床、組織における利用のために、インターネットの利点、危険性、発展性などに関する研究知見をまとめ、紹介している。この本の中では、インターネット技術が日進月歩であることを踏まえ、できるだけ先端的な知見を取り上げているが、

2000年時点の最新の状況が、2018年現在では、既に様変わりしている面もある。例えば、巻末に付録された「インターネット用語の解説」を見てみると、「ウイルス」「ネットサーフィン」など、日常語として定着し、今となっては解説を要しない用語の一方で、「チャット」「パソコン通信」など、既にほとんど聞かれなくなったものも並んでいる。また、2018年現在には一般的に広く使われているSNS、YouTube、ネットゲームなどは、当時はまだ存在もしていないため、当然、用語解説にも載っていない。すっかり日常に馴染んだこれらのツールが、2000年時点では存在すらしていないことから、改めて、インターネットの普及と発展の速さを推し量ることが出来よう。

科学技術の発展とそれに伴うツールやサービスの進歩は、目覚ましいスピードで進んでいく。そこには、技術やツールが誕生する以前には想像もしなかった利便性と同時に、今まで想定されなかった弊害も生じてくる。今後も、インターネットが担う分野・領域は益々拡大していくことは確かだろう。身近でありながら、実は得体のしれないインターネットに対し、どのように適応していくべきかは、心理学的にも非常に重要な視点であろう。そこで、インターネットが我々の心に与える影響について、これまでの知見を踏まえて概観したいと考える。

【1】インターネット使用の実態

総務省情報通信政策研究所は、2014年から毎

*横浜国立大学保健管理センター

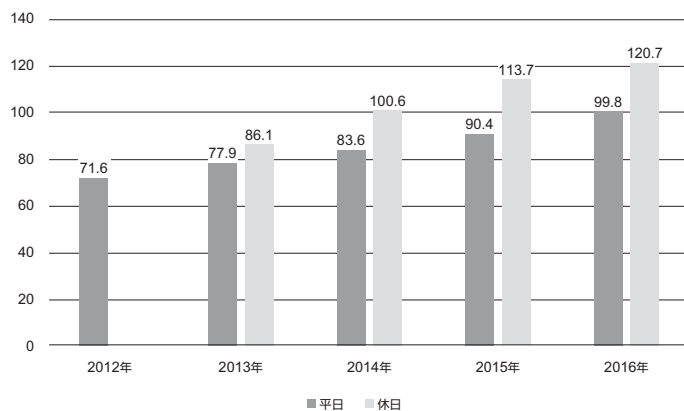


図1 5年間のインターネット平均利用時間(分)(総務省(2017)より作成)

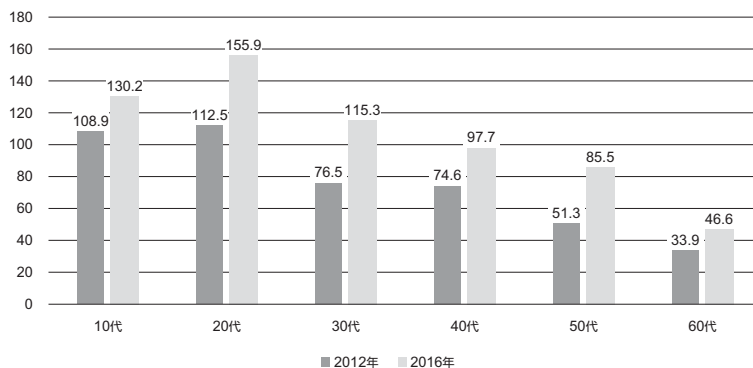


図2 年代別・2012年と2016年のインターネット利用時間(分)の比較(総務省(2017)より作成)

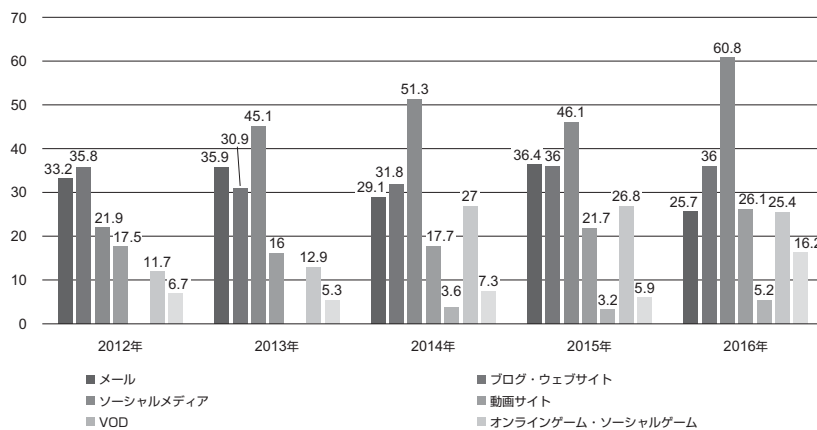


図3 5年間の20代休日のネット利用項目別平均利用時間(分)(総務省(2017)より作成)

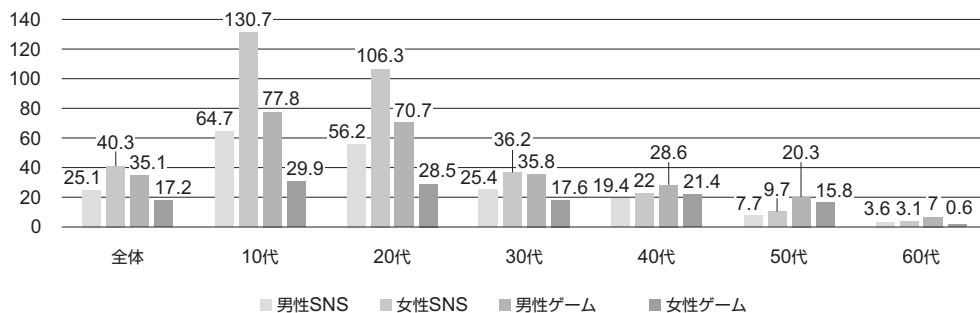


図4 休日の男女別ソーシャルメディアとゲームの利用時間(分)(総務省(2017)より作成)

年、テレビも含めたメディアの利用状況を把握するべく「情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査」を行っている。2016年度の調査(総務省, 2017)では、13歳から69歳までの1500名を対象にしており、インターネットの平均利用時間がこの五年間で増加傾向にあること(平日99.8分、休日120.7分)が指摘されている(図1)。また、年代ごとの比較においても、2012年と2016年を比較すると、全ての年代でインターネット利用の平均時間が増えていることが分かる(図2)。さらに、10代及び20代の若年層について変化の内容を分析しており、ソーシャルメディア、動画投稿・共有サイト、オンラインゲーム・ソーシャルゲームの3つの利用項目が柱となって、インターネットの利用時間が増加している、と指摘する。その傾向が顕著に窺える20代休日のネット利用項目別平均利用時間を図3に示す。男女差においては、ソーシャルメディアの平均利用時間は女性の方が長く、特に、10～20代の若年層で男女差が顕著であった、と報告されている。一方、オンラインゲーム・ソーシャルゲームについては、男性の利用時間が長く、こちらも、10～20代での差が著しいことが分かる。傾向がより明確に示されている休日の平均利用時間を図4に示す。

さらに、総務省では、青少年への影響を捉えるため、2014年に東京都立高校の生徒15000人を対

象にした「高校生のスマートフォン・アプリ利用とネット依存傾向に関する調査(総務省, 2015)」や、2015年に横浜市と協力し、市内の中学生1万2千人弱を対象にした「中学生のインターネットの利用状況と依存傾向に関する調査(総務省, 2016)」を行っている。どちらも、実際の利用状況だけでなく、Young(1998)のインターネット依存尺度(20項目)を用いており、インターネットに対する依存傾向の把握を意図していることが窺える。高校生を対象にした調査(総務省, 2015)では、「友だちグループでの連絡事がはかどるようになった」、「友だちとより気軽にコミュニケーションができるようになった」等、人間関係に良い変化が生じている割合の方が高いことが報告されている。また、中学生を対象にした調査(総務省, 2016)では、ネット利用によって、「ネットでわからないことをすぐに調べられるので、時間を効率的に使えるようになった」「いろいろな情報を収集できるので知識が増えた」といったメリット、対人関係において、「友だちとのつき合いが深くなった」「色々な友だちと幅広くつき合うようになった」等、プラスの影響も検討されている。しかし、報告概要では、インターネット依存、ネットトラブル、ネットを利用する際の悩みや負担等のネガティブな側面がより詳細に述べられている。つまり、「ネット=悪いもの」という位置づけが示唆されやすい

ことが窺えるが、この点については、後述の「ネット依存」の項で詳しく論じる。

一方、内閣府では、2009年から毎年、満10歳から満17歳までの青少年と、その保護者に対して、「青少年のインターネット利用環境実態調査」を行っている。内閣府は、1999年には、「青少年と携帯電話等に関する研究調査(内閣府, 2000)」を実施しているが、それに先んじて、1990年代には満10歳から満29歳を対象にした「情報化社会と青少年に関する調査」が開始され、情報化社会が青少年に及ぼす影響を国が重視し、把握に努めていたことが窺える。「情報化社会と青少年に関する調査」の実施は、2006年の第5回が最後となっているが、それまで数年おきに実施されていたこの調査が、上述の調査に引き継がれる形になったことが推測される。また、2001年実施の第4回調査の調査内容(内閣府, 2002)を見ると、「携帯電話・PHSの利用状況」「インターネットの利用状況」が挙げられているが、2006年実施の第5回調査(内閣府, 2007)では、上述の2点に加え、「パソコンの利用状況」「フィルタリング・サービス」の項目が加わるなど、インターネットの発展による変化が見て取れる。

さて、2018年6月現在、公表されている最新の調査は2016年に実施されており(内閣府, 2017)、満10歳から満17歳までの青少年5000人と、その保護者5000人が調査対象となっている。回収率はそれぞれ7割前後、3500人前後の回答が得られており、全国的な調査としては最も大規模な調査と言えるだろう。それによると、青少年のインターネットの利用内容は、高校生では、コミュニケーション(89.9%)、音楽視聴(81.7%)、動画視聴(81.5%)が上位、中学生では、ゲーム(71.1%)、動画視聴(70.5%)、コミュニケーション(62.9%)が上位、小学生では、小学生では、ゲーム(75.1%)、動画視聴(56.8%)が上位と、年代ごとの差異が見

られる。また、平均利用時間は、小学校93.4分、中学生138.3分、高校生207.3分であり、1日に2時間以上利用する割合も、小学校32.5%、中学校51.7%、高校生76.7%と、学校種が上がるとともに長時間使用する傾向にある。

一方、保護者に対しては、保護者自身の利用状況だけでなく、子どものインターネット利用に関する取り組みについても尋ねている。その結果、保護者のインターネットを安全・安心に使うための注意点の認知は、「出会い系や著作権等の違法情報の問題」(83.2%)については高く、「ネットの過度の利用の問題」(58.5%)、「電子商取引の問題」(63.4%)は相対的に低い傾向、また、保護者の84.5%がいずれかの方法で青少年のインターネット利用に関する取組を実施しており、「フィルタリングを使っている」(41.4%)、「子供のネット利用状況を把握している」(35.7%)が上位であったこと、「利用時間等のルールを決めている」が、前年度から4.4ポイント増えた22.2%であったことが報告されている。金銭が絡んだ問題、事件に巻き込まれる可能性を含むネットトラブルへの警戒は大きいものの、後述するインターネット依存への意識は、それほど大きくないことが窺える。一方、「利用時間等のルールを決めている」保護者が増えていることは、前述の子どものネット使用時間の増加と対応していると思われ、日常生活や学業とネットとのバランスを考慮せざるを得ない状況が生じつつあることを推測させる。

以上のように、現在の日本においてインターネットの利用は年代を問わず増加していることは明確である。また、内閣府や総務省などが実施した調査において、ソーシャルメディアの利用に関する設問が多い点も特徴として挙げられよう。このことから、インターネットが及ぼす悪影響やネットトラブルの中でも、ソーシャルメディアに関する注目の高さが示唆される。

【2】インターネット依存

(1) 「インターネット依存」とは何か

インターネットが人の心に与える影響を考える際、最も代表的なものの一つがインターネット依存といえるのではないだろうか。近年では、「ネット依存」として、マスコミ等でも一般的に使われているが、その定義は曖昧である。

前述の総務省の調査で使用されたヤングのネット依存傾向尺度は、心理学的研究においても多く使用されている。20項目の内容を見ると、「気が付くと思っていたより、長い時間インターネットをしていることがありますか」「インターネットをしている時間が長いと周りの人から文句を言われたことがありますか」と長時間利用について問うものや、「インターネットをしている時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがありますか」「睡眠時間をけずって、深夜までインターネットをすることができますか」等、日常生活へのマイナスの影響を問うもの、「インターネットをする時間を減らそうとしても、できないことがありますか」とコントロールの困難さを問う項目がある。また、医学的な知見としては、DSM-5に「今後の研究のための病態」として加えられた「インターネットゲーム障害」の診断基準案が挙げられよう。ここでは、インターネット使用全般ではなく、インターネットゲームに特化されており、診断的特徴として「典型的には、1日あたり8～10時間あるいはそれ以上、週あたり最低30時間がこの活動(インターネットゲーム・筆者追記)に向けられる」、「食事や睡眠もとらずに長い時間を過ごす」と、ネットゲームの長時間の利用を指摘する。また、「学業や仕事、あるいは家族における通常の果たすべき業務はおろそかにされる」と、生活の他の側面への支障を挙げている。こうした尺度や診断基準を取り上げてみると、「インターネット依存」について、少なくとも学術分野においては、概ねの共通理解がなされてい

るとの印象を受ける。

しかし、小寺(2013, 2014)は、「インターネット依存」についての定義の曖昧さや偏りについて、過去の研究を概観しながら論を展開している。小寺(2013)によると、「インターネット依存」に類する概念自体はインターネットが広く利用される前から存在していたが、現代的意味での「インターネット依存」は、アメリカの精神科医GoldbergがDSM-IV (American Psychiatric Association, 1994)の病的ギャンブルの基準をインターネットに当てはめたのが始まり、と紹介する。更に、Youngは、これを新たな臨床的課題であると位置づけ、「インターネット依存」を衝動制御障害の一種と捉え、「インターネット依存」を自己評価する尺度Diagnostic Questionnaireを作成して「インターネット依存」の可視化を図った。その後、DSM-IVの病的ギャンブルと物質関連障害の基準をベースとした20項目(5段階尺度)からなるInternet Addiction Testも開発しており、この二つの尺度が、その後の「インターネット依存」に関する調査で多用されている、と述べる。さらに、これらの先駆的な研究に見られる共通点として、「インターネット依存」自体の検討をほとんど行っていないこと、インターネット利用を多くの問題行動の「原因」として扱う方向付けをした、つまり、インターネットを有害なものとして位置づけることに絶大な効果を見せたことの2点を指摘する。その上で、現在までの「インターネット依存」研究の問題点を整理しているが、その中で特筆すべき点をいくつか紹介する。まず、薬物やギャンブルと違い、インターネットは生活必需品に近い存在になりつつあり、規制や遮断によって「原因」を取り除くことは不可能に近い、と指摘する。しかし、これまでの研究の多くは、インターネットを薬物やギャンブルと同様に見なす前提で行われており、その結果、インターネットがもたらすポジティブな側面を見逃し、ネガティブな視点で捉えられて

きたことに言及する。これまでの研究の意義を認めた上で、「インターネット依存」という概念の独り歩きが、問題の本質やインターネット社会の方向性を見誤る危険性につながる、と警鐘を鳴らしている。また、日本における文献調査を通して、サンプルが若者に偏っていること、ネガティブな要因との関連が主要なテーマであることを指摘する(小寺, 2014)。「これらのアプローチが多いという事は、これら以外のアプローチがほとんど採られていないことと同義」であり、「『インターネット依存』がネガティブな因果を有した若者の病理であるという結論に与する根拠は今のところ見出せていない」と注意を促している。

また、三原・樋口(2014)も、ネット依存とみられる例を複数挙げた上で、「ハマっているサービスや状態像、引き起こしている問題はさまざまであり、その心理的背景にも違いがあることは明らかで、それらをひとくくりにネット依存として扱っていいのか」と述べている。

このように、「インターネット依存」を扱う際、DSM-5やヤングのインターネット依存傾向尺度に代表して見られるように、インターネットを長時間使用し、コントロールが出来ない、という点については概ね共有されているが、インターネットゲーム、SNS、ネット動画など、その対象によ

て、依存行動とその背景となる要因は異なることが推測される。

(2) ネット依存・スマホ依存

一般的なネット依存の傾向を把握する資料として、総務省情報通信政策研究所が2013年に行った「青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査(総務省, 2013)の結果を挙げる。対象は、全国の小学校4年生から25歳までの社会人2609名で、これによると、「最も重要だと思う機器」が、パソコン・スマートフォン(フィーチャーフォン)共に39.5%、「友達との連絡」に利用する手段は、スマートフォン(フィーチャーフォン)による電話とメールが5割を超え、LINEの使用は17.5%にとどまっている。また、「情報の検索」「動画投稿サイト」では圧倒的にパソコン利用が高く、「ゲーム」については、ゲーム機が最も高くなっている。ヤングの尺度に基づく依存的傾向の結果からは、ネット依存的傾向が中程度以上の割合は、小学生から徐々に増加し、高校生では50.6%とピークを迎え、そこから徐々に減少し、社会人では37.3%になっている。また、ネット依存的傾向を、スマートフォンの所有・非所有で比較すると、所有者は、依存的傾向高6.8%・中43.7%・低49.5%に対し、非所有者は、依存的傾向高5.8%・中32.4%・低61.8%。

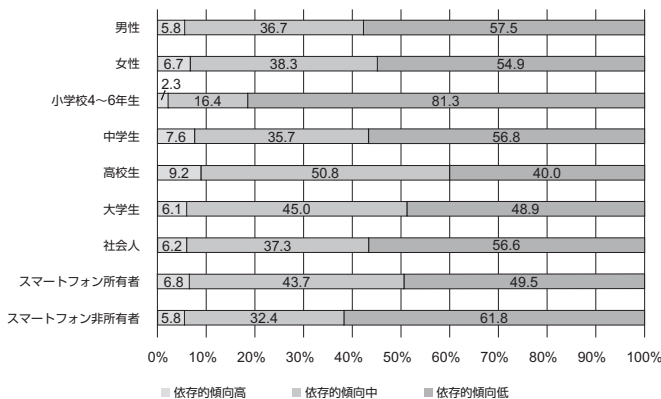


図5 性別、学校種別、スマートフォン所有非所有別の依存的傾向の割合(総務省(2013)より作成)

8%であり、スマートフォン所有者に依存的傾向が高い者が多くなることが示唆される(図5)。

岩崎(2014)は、スマホ(携帯)依存症を、現代人が示すコミュニケーションの特徴から考察している。「他人と正面から向き合う、相手を傷つけないように自分の考えを伝える、ほどほどの距離感を持つなど、対人関係を築くうえで基本的な作法が、現代人にとってハードルが高い。苦手な対人関係によって自分が傷つくことを恐れるあまり、他人との接触を避け、引きこもる。だが、付き合いを望んでいないわけではない。このニーズにこたえられるのがスマホを利用したコミュニケーションだ」と述べる。更に、特徴として以下の五点を挙げている。①直接、顔を合わせない、傷付けられる機会が減る②プロフィール(名前、住所など)を明かさないでいい。実生活に侵入される危険性が少ない。③用件のみ伝えられる。感情表現が不要。④一方的に送信や遮断が出来る。マイペースで進められる。⑤スピードがある。結果をすぐに求められる。こうした条件の元、人との生身を介した直接的な接触を避け、間接的な接触が出来る、いわば“疑似的な人間関係”を作り上げ、本物の人間関係の代用をする、と指摘する。

小此木は、精神分析的な知見から、現代社会の在り様に考察を加え続けたが、2000年発行の「『ケータイ・ネット人間』の精神分析」で既に、ネット社会が孕む危険性について指摘している。その中で、一対一の人と人との関わりを「二者関係」

と表すことから、人と機械の関係を「一・五」の関わりとして、ネット社会における人の在り様を論じた。「一・五」の関わりは、元来ごっこ遊びに見られるような人間本来の普遍的な心性だが、科学技術の巨大な仕組みによって拡大増幅し、飛躍的に進歩させた結果、「二・〇」のかかわりそのものが億劫で煩わしくなる、「一・五」のかかわりしか身につけていない人々にとって豊かな情緒交流はとて苦手である、と指摘する。小此木は、「一・五」のかかわりについて、「周りから見ると物体にすぎない相手に、あたかも本物のお相手のような思いを託して、それにかかわる。このイリュージョン(錯覚)によるかかわりが、「一・五」の関わりである」「いつの間にか、このマシンを本物の人間のお相手のように無意識の中では錯覚してかかわるようになる」と述べている。しかし、上述の岩崎の指摘と合わせて考えると、「マシンを本物に錯覚」する状態から、「生身の人間をマシンのように扱う」関わりへと推移し、自他ともに「一」ではない「〇・五」の存在にしておこうとするニーズが推測される。こうした関わりや在り様は、ひきこもりと回避傾向の関連について指摘した杉山・井上(2006)の視点とも重なる。インターネット依存の背景に、直接的な接触を回避する心性があることが示唆される。

また、高橋(2015)は、成城墨岡クリニック院長墨岡氏の指摘を参照し、ネット依存を以下の4種類に分類している。(表1)

オンラインゲーム依存は、後述する「インター

表1 ネット依存の分類(高橋(2015)を元に著者が作成)

分類	特徴
オンラインゲーム依存	多数のプレイヤーを集めてチームで行うゲームのため、夜中であっても抜けることが出来ない。仲間から頼られる喜びがくせもの。
コンテンツ接触型依存	動画やブログを延々と見続ける。生活に特に目標意識が無い場合になりがち。
ギャンブル参加型アプリ依存	オークションやソーシャルゲームにハマる。獲得や収集に喜びを感じる。
きずな依存 (ソーシャルメディア依存)	SNSを使うと孤独が癒され、絆を感じ、承認欲求、自己表現欲求を満足できる。一方、他者との比較や仲間外れにされる恐怖も伴い、人間関係に影響するため、やめるのが難しい。

ネット・ゲーム依存」に相当すると思われる。ネット上には、様々なサービス、アプリ、コンテンツがあり、何に惹きつけられ、また、なぜ依存状態に陥るかは、それぞれ異なる心理的背景があると捉えた方が妥当であろう。

また、三原ら(2014)は、医師としてネット依存の治療に当たる中で、2013年夏以降の相談は、スマホ依存の問題が主流を占めてきたこと、オンラインゲームのように特定のコンテンツにハマっているというより、ゲーム、LINE、Twitter、動画など様々なコンテンツを切れ目なく使っている状況がほとんど、と報告している。

また、清川ら(2014)は、ネットが子どもに与える影響をまとめた著書の中で、以下の点を指摘している。TV、スマートフォン、タブレット等のメディア機器の使用は、薬物やギャンブルのように危険なものみなされず、身近にあふれていて、接触のハードルがとても低いこと、現代人のほとんどが「メディア依存のスパイラル」に入っており、軽い弊害と軽い禁断の間で危ういバランスを保っているのかもしれない、と述べる。更に、いつでも持ち歩き、身近に置いておくスマホは、接触のハードルが極端に低くなり、ストップが掛けにくいことを挙げ、他の物質・行為依存や嗜癖との差異を強調する。

三原らの指摘を見ると、スマホ依存の在り様として「スマホ自体は何となく手放せない」=依存・執着しているが、「コンテンツにハマる訳ではない」=執着が乏しい、と捉えることも出来る。ネット依存・スマホ依存の背景には、片山の「疑似的な人間関係」、小此木の「一・五の関わり」、杉山らの「回避傾向」など、何らかの共通する心性があると推測される。つまり、「ハマらない」=執着しない在り様である。依存や嗜癖の問題には、その性質上、常に「執着」が付きまとい、後述する2005年に韓国で起きた死亡事例は、著しい執着の

結果といえよう。しかし、スマホ依存では、そのような激しい執着が乏しく、一方で手放せない、というある種の矛盾、あるいは執着の濃淡が生じていることが特徴的といえる。このことから、スマホ依存の検討においては、従来の依存や嗜癖の枠組みだけでなく、別の視点を導入する必要性が窺え、その際、片山や小此木などの指摘が重要になる可能性を示唆したい。

続いて、いくつかの実証研究をレビューする。

大野(2016)は、高校生を対象に行った調査研究において、憂鬱な気分やストレスからの逃避を目的としてウェブサービスを使用する「ネット逃避」に着目し、抑うつとの関連を検討している。その結果、現実生活における悩みやストレスから逃避する目的でウェブサービスを使用することが、潜在的なインターネット依存傾向を高め、日常生活に実害を生じさせる大きな要因となる構造を見出している。負の気分への対処としてのウェブサービスへの逃避が習慣化することで、インターネット依存傾向を高めやすいと指摘する。

また、八木(2017)は、大学生を対象にし、インターネット依存と性格特性の関連を検討している。結果から、Young20得点によって、ネット依存的傾向を高・中・低群に分類したところ、外向性・協調性・勤勉性について、高群・中群・低群の順で差が見られ、勤勉性においては、高群・中群間では差は見られなかったが、高群・低群間、中群・低群間でそれぞれ差が見られている。つまり、インターネット依存傾向が高い程、外向性、協調性、情緒安定性、勤勉性が乏しいことが示唆された。八木は、岡安(2015)の知見を引用し、インターネット依存傾向の高いものの特徴として、新奇な刺激に対する衝動性、情緒面の不安定さ、現実社会での他者とのコミュニケーションの回避を示唆している。しかし、ここでは因果関係は検討していないため、こうした特質が乏しい場合に

依存傾向が強まるのか、依存傾向が高まった結果、こうした特質が生じたのかは判断しがたい。

青山ら(2015)は、インターネット依存傾向と攻撃性と仮想的有能感の関連を検討している。その結果、実生活において些細な負の個人的出来事に対して怒りを感じやすい、協調性が低い等の他者軽視傾向の強いものは、実生活での不満も多く、良好な対人関係を構築することが困難となり、その結果、孤独感からネットに依存しやすいこと、また、自尊感情が低いことから対人関係に消極的で、現実社会では所属感を得ることが難しいため、居場所を求めてネットに依存的・没入的に関わってしまう可能性がある、と指摘した。ネット依存は、利用者のセルフコントロールの欠如だけで説明できるものではないこと、ツール自体が悪いのではなく、使い手のパーソナリティや心理状態の理解が重要である、と論じている。

青山らの主張は、Krautら(2002)による以下の主張を支持するものである。Krautらは、外向的な人間はインターネット利用が孤独感や否定的感情の減少を促し、コミュニティへの関与の増加と関連していることを明らかにした一方、内向的な人間はインターネット利用が孤独感を強め、コミュニティへの関与の減少と関連した、と指摘した。つまり、元々の性格特性によって、インターネットがもたらす影響の正負に違いを生じる、とした。

岡安(2016)は、2013年から2014年にかけて、高校生を対象に、インターネット利用行動と、依存、精神的健康の関係を検討している。パス解析によって、インターネット利用行動の頻度が高いほど、インターネット依存のリスクを高めること、依存度が高いとストレス反応や高校生活適応感に悪影響がもたらされることを明らかにしている。一方で、インターネットの利用行動の頻度は、むしろ、友人関係の適応感を高める効果を持つこと

が示された。多くの高校生は、たとえ利用頻度が高くても、適切に利用している可能性や、スマートフォンが普及した現代においては、利用時間だけで依存状態や精神的健康状態を説明することが難しくなっている可能性を指摘している。

岡安の指摘から、従来は、利用時間の長さや利用頻度がインターネット依存の重要な指標の一つとされていたが、スマートフォンの普及によって、これらとは別の要因を重視、検討する必要性が示唆される。またこのことから、使用するツールによってインターネット依存の状態が異なる可能性も推測され、これは、三原らの指摘とも共通する。今後も新たなツールやサービスが登場、普及した場合には、これまでとは異なる視点や知見を導入する必要があると考える。

(3) インターネット・ゲーム依存

インターネット依存が注目されるきっかけは、2005年に韓国で起きた死亡事例だが、その対象はインターネットゲーム(オンラインゲーム)であった。このニュースは、大きな衝撃をもって報じられ、その後、この問題が世界的に注目されるようになった。我が国において、オンラインゲームは引きこもりとの関連が指摘されている(片上, 2018)。また、中高生、大学生の不登校のきっかけや長期化の要因としても指摘されている(清川ら, 2014)

中山(2015)は、インターネット依存の概念や定義についてまとめた上で、2013年発表されたDSM-5における「インターネットゲーム(オンラインゲーム)障害」について紹介している。これは、正式な診断基準ではないものの、今後の研究のための病態として診断基準が掲載され、世界的にはインターネット依存を病気として捉える方向にあることを指摘している。

DSM-5によるインターネットゲーム障害の基

準案は以下のとおりである。

- (1)インターネットゲームへの囚われ
- (2)インターネットゲームが取り去られた際の離脱症状
- (3)耐性、すなわちインターネットゲームに費やす時間が増大していくことの必要性
- (4)インターネットゲームに関わることを制御する試みの不成功があること
- (5)インターネットゲームの結果として生じる、インターネットゲーム以外の過去の趣味や娯楽への興味の喪失
- (6)心理社会的な問題を知っているにもかかわらず、過度にインターネットゲームの使用を続ける
- (7)家族、治療者、または他者に対して、インターネットゲームの使用の程度について嘘をついたことがある
- (8)否定的な気分(例：無力感、罪責感、不安)を避けるため、あるいは和らげるためにインターネットゲームを使用する
- (9)インターネットゲームへの参加のために、大事な交友関係、仕事、教育や雇用の機会を危うくした、または失ったことがある

更に注として、インターネットの中でも、ゲームを介したやり取りを中心とした依存性、嗜癖行動に限定され、「ビジネスあるいは専門領域に関する必要性のある活動のためのインターネット使用は含まれないし、他の娯乐的あるいは社会的なインターネット使用を含めることを意図したものではない。同様に、性的なインターネットサイトは除外される」と、かなり限定されたものとなっている。

岡田(2014)は、インターネットゲーム依存によって、脳の機能的、器質的变化が認められたとする海外の研究知見を紹介している。離脱症状から家庭内暴力に繋がるケースや、再発や後遺症な

ど、依存がもたらす様々な問題を提示している。また、青年期以降に発達障害に似た症状が強まるケースを挙げ、重度のネット・ゲーム依存によって発達の問題が悪化したり顕在している、として二次性発達障害と表現している。予防や克服にも触れているが、「治療の難しさは覚せい剤依存と変わらない」とその困難さを指摘する。

一方、片上(2018)は、「アルコール依存とは異なり身体的な危機を引き起こさないことから、その治療に対するモチベーションは著しく低いことが多い」とインターネットゲーム依存特有の困難さを述べている。また、依存を強化するプロセスとして、ゲームでの好成績、達成感が現実逃避を生じ、学業や対人関係などからのストレスから回避できる、と説明している。現実逃避を生み出す心理的な要因として、低い自己肯定感や自尊心を挙げ、さらには、機能不全家庭の影響を示唆する。治療に際しては、集団療法の有効性を提示し、お互いに共感を示し、少しずつ現実に向き合うことを支える過程が治療において不可欠、としている。

(4) SNS(ソーシャルメディア)依存

前述の調査結果で示したように、ソーシャルメディアの利用時間は大きな割合を占めており、ソーシャルメディアへの関心が必然的に高まることが窺える。先述の内閣府の2016年度調査の結果によると、20代において「ソーシャルメディア利用」の時間が大幅に増加している(46.1分→60.8分)ことや、最も利用されているソーシャルメディアはLINEで、各年代の大半が利用していること、また、Instagramの利用率は全年代で20.5%だが、10～30代で多く増加しており、特に20代では45.2%と存在感を増しつつあることを指摘する。

図6は、主なソーシャルメディアの利用率を経年で比較している。ここでは、LINEの利用率の急増と、2012年にはLINEと同程度だったmixiの

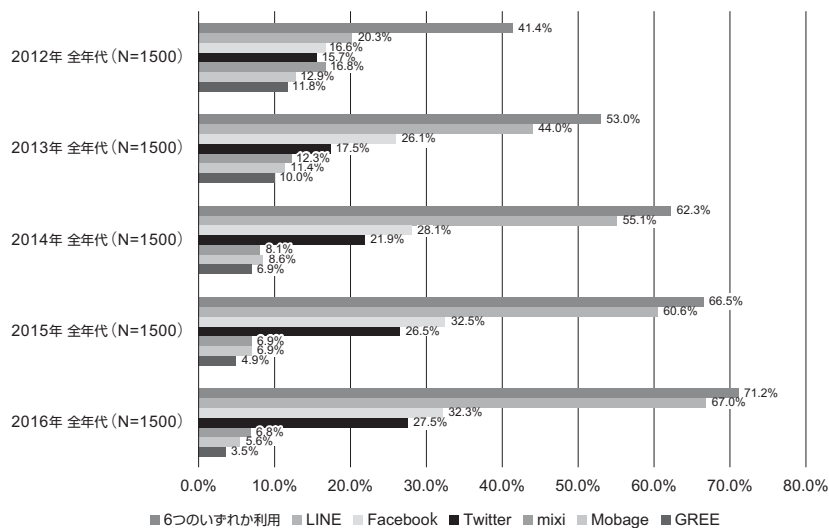


図6 経年 主なソーシャルメディアの利用率(全年代)(総務省, 2017)

減少が目立つ。心理学分野においても、2000年代には、mixiを対象にしたものが見られたが、2010年代に入るとTwitterやLINEに移行しており、今現在の動向を捉える難しさが窺える。Instagramの利用率の増加を考えると、今後はそちらを対象にすべきか、あるいは複数が併存していくのか等、継続的な議論が求められる。また、Facebookの利用率は年々増加しているが、大きな変動が見られない。心理学分野の研究においても、Facebookを対象にしたものは比較的少ない印象があるが、ソーシャルメディアが持つ個々の特徴を反映している可能性が推測される。

高橋ら(2016)は、そうしたツールによる違いに着目し、SNS利用における青年の対人関係特性をTwitterとLINEの両方で比較、検証している。SNS利用時に行われていると推定される他者を意識しつつの自己表現に注目し、性格特性等との関連を検討した所、男性より女性の方が、SNSを積極的かつ一般的に利用していることや、LINEがTwitterよりも一般的な利用や即座に返信や反応を意識していることを明らかにした。そのことから、LINEは、即時性のあるSNSであること、

Twitterは表現に配慮したり、無視したり、自己表現をするなど、自己呈示型のSNSと捉えることが出来る、と両者の差異を明確化している。また、性格傾向との関連を検討した結果、誠実性の低いものがセルフコントロールや責任感の無いSNS利用行動をとることによってSNSにはまり現実とのバランスを崩していくプロセスと、情緒不安定性の高いものがSNS上での反応や刺激に敏感となり現実とのバランスを崩していくプロセスの二方向を見出し、インターネット依存やインターネットにまつわるトラブルの過程を提示している。

久保ら(2015)は、青年期のアイデンティティ確立に大きな影響を与える対人関係の構築・維持をSNSが大きく担っている、として関連を検討している。この研究でユニークな点は、実生活でも知り合いの人数と、SNS上での知り合いの人数を調べ、その人数差によって比較している点が挙げられる。結果から、SNSへの感情的な依存は総じて精神的不健康と結びつくこと、また、アイデンティティ確立が進んでいない程、ネットのみの関わりが大きくなることを見出された。つまり、対

面上の交流、いわゆる‘リアル’が充実しているユーザーに限り、SNS上のみとの関係も意義深いものになり、SNS利用の恩恵を受けるためには、まず対面ネットワークを培うことが大切である、と結論付けている。これは先述のKraut(2002)の指摘が、日本の青年のSNS利用についても当てはまる、と述べる。

高橋(2015)は、特に中高生のSNS依存について取り上げ、様々な観点から論じている。上述のインターネット依存の内、日本人は「きずな依存」が多い傾向があること、その背景として、同調圧力に弱く、村社会を築いてきた歴史、相手への気遣いや気配りが何より大切とされる日本人の性質に、SNSがマッチした、と述べる。また、SNS上のコミュニケーションは、手紙同様にマナーが残るメールと異なり、共通のルールやマナーが定まっていないこと、一方でサービスや年代ごとにローカルルールが存在すること、そもそも文章・画像のみのコミュニケーションは難易度が高いことなど、SNSがトラブルを生みやすい要因を挙げている。さらに、ティーンがSNSにハマる理由として、承認欲求を挙げ、「ほとんどのティーンは、認められたい願望と誰からも認められない現実のジレンマに陥っている」ことを指摘する。

しかし、ここで示されたジレンマは、従来であれば青年らしさの証拠とも言うべき在り様であり、心理学分野では、このジレンマとどう向き合うかが探求され続けてきたともいえよう。笠原(1988)は、「退却神経症」の中で、学業や就労などの本業から退却することで、不安や葛藤から解放される在り様を、新しいタイプの神経症として紹介した。また、彼らは「無気力・無感動・無快楽と無ずくめ」である一方、内面には空虚感を抱えていることも同時に指摘した。こうした姿は、森田神経症に見られたような激しい内的葛藤とは程遠いものの、葛藤を横目に見ながら回避する様が

窺える。高橋が指摘するように、SNSにハマる背景には承認欲求を巡るジレンマが存在し、その点は従来の青年と同様である。しかし、承認欲求を手軽に補填する(ように錯覚出来る)ツールを得たことで、ジレンマを知覚する隙間すら失っている印象を受ける。不安や苦痛を認め、葛藤するためには、一旦留まった上で向き合うことが不可欠である。凄まじいスピードで進むSNSの世界では、そうした‘間’が存在しない。それが今後、人の心と在り様にどのような影響をもたらすのか、注視していくべきだろう。

(5) ゲーム依存とSNS依存の比較

ここまで、インターネットゲーム依存とSNS依存、それぞれに関連する知見を概観してきた。しかし、両者は、背景となる要因や結果として生じる行動に異なる側面があることが示唆される。そこで、本項では、その差異に着目した研究を取り上げる。

杉森(2018)は、ネット上の問題を生活習慣の観点から考察している。その中で、男女差の検討から、LINEの問題は概して女子集団に多く見られ、コミュニケーションや人間関係の問題が多い一方、男子のネット依存はMMRPGなどのゲームが原因となりやすい、と指摘する。ネットゲームの場合、チームで対戦し、対戦相手も国外に沢山いて、時差があるために昼夜逆転の生活になりやすいこと、チームの迷惑を考えると、自分一人ではやめにくいいため、ゲーム障害の方が、LINEよりも生活習慣の乱れにつながりやすい、と述べる。

稲垣ら(2016)は、高校生を対象に、インターネット依存傾向と学校生活スキルについて、関連性と性差を検討する中で、男子ではゲームやインターネット動画視聴などの長時間利用が、女子ではメールやSNSなどのコミュニケーションツールとしてのインターネット利用によって生じる不安

が、学校生活スキルに影響を及ぼしていることを推察している。更に稲垣ら(2017)は、同じく高校生を対象にした調査において、対人依存欲求とインターネット利用の性差について検討している。その結果、女子にネット利用時間やネット依存傾向が高いことが分かり、また、男子よりも女子において、ネット依存とSNS利用との関連があることが示唆された。稲垣らは、ネット利用状況と対人依存欲求の関連の仕方が異なることを指摘し、女子におけるネット依存とは、相手との結びつきを強く希求しており、一方、男子は対人関係よりゲームなどの機器として利用していると、依存の対象が異なることが示唆された。

杉森(2018)は、ゲーム障害、ネット上の問題は男女差があること、男子のネット依存はゲームが原因となりやすい、と指摘する。DSM-5(APA, 2013)によると、インターネットゲーム障害の有病率は、アジア諸国及び12～20歳の青年男性で最も高く、アジアからの報告の1つでは、青年期における時点有病率(15～19歳)は男性で8.4%、女性で4.5%であった、と報告されている。図4で示したように、我が国でも男性はゲームの利用時間、女性はSNSの利用時間がそれぞれ長いことが指摘されている。男子はゲーム依存、女子はSNS依存、という傾向が提示されつつあるが、それが性差によるものなのか、別の特性によるものなのかは、まだ検証が不十分であるといえる。例えば、ゲーム依存傾向の高い女性とSNS依存傾向の高い男性を比較するなど、今後、より詳細な検討が求められる。

(6) インターネットが及ぼす影響—ポジティブかネガティブか

ここまで様々な知見を紹介してきたが、その多くはインターネットのネガティブな側面を捉えようとするものであり、これは、先述の小寺(2013)

の指摘を裏付けるものと言える。しかし、一方で、インターネットは非常に便利で役に立つツールであり、だからこそ、これほどまでに爆発的に発展し、拡大を続けている。有用であるからこそ手放せず、結果としてネガティブな側面が強調されたことに加え、依存=障害・病気という観点の導入により心理学的関心が偏った可能性も否定できない。しかし、便利さだけではない有用さについて心理学的に検証する意義は大きいと考える。

鈴木ら(2003)は、インターネット使用がソーシャルスキルに及ぼす影響を検討し、電子メールがソーシャルスキルを高めること、ネットワークゲームが、ソーシャルスキル及び問題解決スキルを高める効果があることを示した。前者については、ソーシャルスキルを高めるために必要な自分自身の問題を発見し、改善していく作業が、メール作成の条件に合致した可能性を挙げ、後者については、他のアプリケーションに比べて対人葛藤が生じやすく、葛藤解決の機会が多いことを理由として示している。この調査は1999年・2000年に実施されたものであり、使用するインターネットの種類も「チャット」「ウェブページ作成」「掲示板」など、現在と同等に扱うことは慎重さを要する。しかし、「自分自身と向き合う」「人と関わる」機会を提供するという点では、今も同様のポジティブな側面を持つ可能性がある。

藤・吉田(2009)は、ウェブログとオンラインゲームを対象に、インターネット上の行動内容が社会性・攻撃性に及ぼす影響を検討し、現実での居場所のなさがウェブログにおいては攻撃的言動・没入的関与・依存的関与を介して家族友人との積極的関与を抑制することを示した。オンラインゲームにおいては、インターネット上で所属感を感じているほど、現実生活での家族友人との関与が促進されていた。個人が持つ性格特性によってインターネット利用が及ぼす心理的影響が異なる可能

性が指摘されている。これは、先述の Kraut (2002)の指摘と同様である。

インターネットも他のツールと同様、使う側の要因によって、正負どちらの面にも転じ得る。ネットがもたらすプラスの影響を把握する事は、ネット依存に代表されるネガティブな現象を防止する際の知見を提供すると考える。

【3】 ネットの臨床的活用

インターネットの持つ大きな特徴として、岩崎が指摘した「間接的な接触ができる」ことが挙げられる。それによって、小此木のいう「一・五」のかかわりが拡大し、三者関係どころか二者関係すら困難を感じる実態が生じている。しかし、対人関係に限らず、何かと関わる際の「ハードルを下げられる」ことは、インターネットの持つ最大の利点・魅力でもある。そこに着目し、インターネットを臨床的に活用した研究を提示する。

永野・藤(2016)は、Facebookへの投稿・閲覧を通して、職業上のストレスを肯定的に捉えられるようになる可能性を仮説として提示し、検証を行っている。その際、Granovetter(1973)が指摘した自分とは離れた環境に過ごす、稀にしか会うことのない緩やかな関係性を示す「弱い紐帯」に着目している。一連の議論を踏まえ、生活環境や職場環境を同じくするような、密に接触する相手(強い紐帯)よりも、弱い紐帯との接触によって、新しい視点が得られることを想定し、Facebookを介した交流を「弱い紐帯」として、その効果を探っている。その結果、Facebookへの投稿頻度が高いほど、ストレスをポジティブに捉えられ、最終的に精神的健康を促進させる過程を見出している。一方で、閲覧頻度が頻繁になる程に、ストレスをポジティブに捉える傾向は抑制され、最終的に精神的健康が悪化することも明らかになった。つまり、Facebookに代表されるSNSの利用

は、精神的健康を促すための資源としても機能する可能性が明らかになった、と主張する。

また、木村(2010)は、ビデオゲーム、インターネット、電子メールのいずれも、すでに社会性の訓練ツールとしての効果が実験研究によって実証されていること、現代の子ども達が、小学生の頃からICTに親しんでいることを踏まえ、インターネットによる社会性訓練の可能性を探っている。田島ら(2012)は、オンラインゲームを活用したシャイネス改善訓練を開発し、その効果を検討している。シャイネスに対する治療的アプローチには、基本的な会話スキルの訓練などがあるが、シャイネス傾向者にとって、初対面の他者とコミュニケーションを取ることは、大きな負担になり得ることを踏まえ、視覚的匿名性が確保され、心理的不安を軽減できるインターネット上のコミュニケーションに着目した。実際に開発したプログラムを元に対照実験を行い、訓練に参加したことによってシャイネスの程度が低まった、としている。

末木(2013)は、著書『インターネットは自殺を防げるか ウェブコミュニティの臨床心理学とその実践』において、自殺予防におけるインターネットの可能性を探る実証的研究についてまとめている。自殺の危険の高い人の援助要請を促進し治療や援助へとつながるためには、援助要請のコストを低下させる方法が考えられ、電話やインターネットといったメディアは有効性を発揮する、と指摘する。インターネットと自殺の関連では、模倣自殺や近年では自殺サイトなど、ネガティブな側面が強調されがちである。しかし、末木は、オンライン相互援助グループを構築し、その効果を検証している(末木, 2011)。他者に共感される経験や、相談に乗った際に生じる有用感、人の経験を読むことで「一人ではない」「共感できる」という感情を抱き、孤独が癒されるなど、結果的に自

殺予防効果が見られたことを示している。

これまでの知見を振り返っても、インターネットは、現実逃避の場として認識され、自己肯定感の低さや対人苦手感を有する人にとっては、現実場面よりも負担感が少ないことから、不登校や引きこもりの契機になりうる事が指摘されている。しかし、その「ハードルの低さ」を活用することで、そこから脱する足掛かりとなる可能性があることを、これらの研究が示していると言えよう。

さいごに

インターネットは驚くべきスピードで発展し、我々の生活に浸透した。しかし、それを使う人間の方は、いまだ初心者の状態であり、ネットを巡る様々なトラブルは、その功罪を十分に把握できず、使いこなせていない現状を反映しているとも言える。本論では、インターネットが人に与える影響の内、ネガティブな側面としては、主に依存に関する知見を中心に概観した。便利で身近であることが一因となってもたらされる依存の問題は、社会的にも大きな課題として注目されている。その一方で、スマートフォンの登場と普及は、「執着しないのに手放せない」という矛盾した様相を示し、これまでの依存や嗜癖の枠組みとは異なる捉え方を検討する意義が示唆される。また、分量としては少ないものの、インターネットの利点を生かした支援や活用についても紹介したが、今後もそうした実践や発展が広がり、定着していくことが望まれる。

高橋ら(2018)は、学生向けにSNS活用の技術を紹介する著書の中で、「インターネット情報だけで完結させてはいけない」と注意喚起している。一見すると無限に広がるインターネットの世界も、使う側のチャンネルが閉じていけば、むしろ極端に狭い世界になり得ること、また、それに気

付くにくいリスクが伴う。今回概観した心理学的知見も、ごく一部であり、また、ある程度の期間を経なければ顕在化しない現象があることも推測される。また、既にインターネット上のトラブルとして認知されているネットいじめや出会い系サイト、あるいはネットリテラシーに関する知見については、今回取り上げることが出来なかった。今後も、幅広く、継続的な探求が望まれる。

引用文献

- American Psychiatric Association 1994 Diagnostic and statistical manual of mental disorder.4th ed. Washington, D. C. : American Psychiatric Association. (高橋三郎・大野裕・染矢俊幸訳 1996 DSM-IV 精神疾患の診断・統計マニュアル 医学書院)
- American Psychiatric Association 2013 Diagnostic and statistical manual of mental disorder.5th ed. American Psychiatric Association, Arlington. (日本語版用語監修: 日本精神神経学会 監訳: 高橋三郎・大野裕 訳: 染矢俊幸・神庭重信・尾崎紀夫・三村將・村井俊哉 2014 DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル 医学書院)
- 青山郁子・高橋舞 2015 大学生におけるインターネット依存傾向,攻撃性, 仮想敵有能間の関連 日本教育工学会論文誌39 113-116
- 藤桂・吉田富二郎 2009 インターネット上での行動内容が社会性・攻撃性に及ぼす影響: ウェブログ・オンラインゲームの検討より 社会心理学研究 25(2)121-132
- 藤野千種 2017 SNSを介したインターネット上の心理的居場所を well-being の関連 神戸大学発達・臨床心理学研究 16 14-18
- Granovetter, M.S. 1973 The strength of weak ties. American Journal of sociology, 78, 1360-1380.
- Granovetter, M.S. 1974 Getting a Job: A study of

- cont α , cts and careers. Cambridge, MA: Harvard.
- 稲垣俊介・和田裕一・堀田龍也 2016 高校生におけるインターネット依存傾向と学校生活スキルの関連性とその性差 日本教育工学会論文誌 40(1) 109-112
- 稲垣俊介・和田裕一・堀田龍也 2016 高校生における対人依存欲求とインターネット利用の性差との関係 日本教育工学会論文誌 41 89-92
- 岩崎正人 2014 スマホ依存症・オンラインゲーム依存症 公衆衛生 78(7) 457-460
- 笠原嘉 1988 退却神経症 講談社
- 片上素久 2018 インターネットゲーム障害現状とその対応 精神医学 60(2) 173-179
- 木村文香 2010 インターネットによる社会性訓練の方法および効果について 教育テスト研究センター 第17回研究会報告書 1-9
- 清川輝基編著 古野陽一 山田真理子著 2014 ネットに奪われる子どもたち～スマホ社会とメディア依存への対応～ 少年写真新聞社
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J., Helgeson, V., & Crawford, A. 2002 Internet paradox revisited. Journal of social issues, 58, 49-74.
- 久保昌平・坂田桐子・清水裕士 2015 青年におけるアイデンティティ確率とSNSの利用および依存との因果関係の検討 広島大学大学院総合科学研究科紀要I 人間科学研究 10巻 9-16
- 小寺敦之 2013 「インターネット依存」研究の展開とその問題点 東洋英和女学院大学『人文・社会学論集』 31号 29-4631(4) 51-
- 小寺敦之 2014 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
- 永野惣一・藤桂 2016 労働者におけるストレスマインドセットと精神的健康—SNSを介した弱い紐帯との接触がもたらす影響— 筑波大学心理学研究 51 47-57
- 三原聡子・樋口進 2014 インターネット依存症について 児童心理 68(3) 50-55
- 内閣府 2000 青少年と携帯電話等に関する研究調査 (<http://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/keitai/keitai.htm>)
- 内閣府 2002 第4回情報化社会と青少年に関する意識調査 (http://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/jouhou4/pdf_z/0-1.html)
- 内閣府 2007 第5回情報化社会と青少年に関する意識調査 (<http://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/jouhou5/index.html>)
- 内閣府 2016 平成27年度 青少年のインターネット利用環境実態調査 (<http://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/h27/net-jittai/pdf-index.html>)
- 岡田尊司 2014 インターネット・ゲーム依存症 ネットゲからスマホまで 文春新書
- 岡安孝弘 2015 インターネット依存の心理社会的影響およ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
- 岡安孝弘 2016 高校生のインターネット利用行動とインターネット依存, 精神的健康の関係 明治大学心理社会学研究 12 17-30
- 小此木啓吾 2000 「ケータイ・ネット人間」の精神分析 飛鳥新書
- 坂元章(編著) 2000 インターネットの心理学 教育・臨床・組織における利用のために 学問社
- 総務省情報通信政策研究所 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 (<http://www.soumu.go.jp/iicp/chousakenkyu/data/research/survey/telecom/2013/internet-addiction.pdf>)
- 総務省情報通信政策研究所 2014 高校生のスマートフォン・アプリ利用とネット依存傾向に関する調査 (http://www.soumu.go.jp/main_

- content/000302914.pdf)
- 総務省情報通信政策研究所 2016 中学生のインターネットの利用状況と依存傾向に関する調査 (http://www.soumu.go.jp/iicp/chousakenkyu/data/research/survey/telecom/2016/20160630_02.pdf)
- 総務省情報通信政策研究所 2017 平成28年情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査 (http://www.soumu.go.jp/main_content/000492877.pdf)
- 末木新 2011 自殺系掲示板の利用動機の類型とその影響 心理学研究81(6)577-584
- 末木新 2013 インターネットは自殺を防げるか ウェブコミュニティの臨床心理学とその実践 東京大学出版会
- 杉森信吉 2018 ネット依存と生活習慣—ゲーム障害とライン依存の背景にあるもの 児童心理72(7), 86-90
- 杉山明子・井上果子 2006 青年期における回避傾向に関する調査研究 心理臨床学研究 24(4)419-429
- 鈴木佳苗・坂元章・小林久美子・安藤玲子・樫淵めぐみ・木村文香 2003 インターネット使用がソーシャルスキルに及ぼす影響 パネル調査による評価研究 日本教育工学会論文誌27 117-120
- 田島梓・坂元章・松尾由美 2012 オンラインゲームを活用したシャイネス改善訓練の効果の検討 電気通信普及財団研究調査報告書27 219-227
- 高橋暁子 2015 ソーシャルメディア中毒 つながりに溺れる人たち 幻冬舎エデュケーション新書
- 高橋大洋(著)佐山公一(編著)吉田正弘(著) 2018 学生のためのSNS活用の技術第二版 講談社
- 高橋尚也・伊藤綾花 2016 SNS利用における青年の対人関係特性—TwitterとLINE利用時の行動に注目した検討— 立正大学心理学研究所紀要 14号 39-50
- 八木成和 2017 大学生のインターネット依存と性格特性との関連について 四天王寺大学紀要 64 73-82
- Young, K. S. 1998 "Cought in the Net : How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery" John Wiley & Sons Inc. (キンバリー・ヤング 小田嶋由美子(訳) 1998 「インターネット中毒」毎日新聞社)