

ネット依存を導く要因
～依存者 25 人のインタビュー調査より～

○大野志郎 Shiroh Ohno 橋元良明 Yoshiaki Hashimoto 小室広佐子 Hisako Komuro
小笠原盛浩 Morihiko Ogasawara 堀川裕介 Yusuke Horikawa

要旨

近年、日本でもオンラインゲームへの依存が注目され、ネット依存は誰もが知る問題となった。本研究ではチャットやオンラインゲームだけでなくブログや SNS、ネット上の記事や動画への依存にも視野を広げ、コンテンツの種類と依存症状の比較を行った。ネットが原因で「休職、留年した」「通院、入院した」「友人、恋人を失った」いずれかの経験を持つ 25 人に対してグループインタビュー調査を行った結果、コミュニケーション欲求を持つ使用者はチャットやブログなど双方向のコンテンツを使用し、現実での人間関係が豊かになることによって依存から離脱する傾向が見られた。また、情報志向を持つ使用者は検索やサイト閲覧、動画などの一方向のコンテンツを使用し、コンテンツに飽きるまで長期的に使用し続ける傾向が見られた。双方向コンテンツへの依存には人間関係への不満など一時的・外的な要因が、一方向コンテンツへの依存には使用者の性格など長期的・内的な要因が強く働いている可能性が示唆された。

キーワード: インターネット依存 ネット中毒 グループインタビュー調査 SNS オンラインゲーム

近年、オンラインゲーム使用者の依存的なネット使用がマスコミで取り上げられ、ネット依存が国内でも広く知られるようになった。現在ではオンラインゲーム使用者を分析した研究が多く見られるようになったが、より使用者の多い BBS・ブログや記事・動画などを研究対象とした依存研究は少ない。

インターネット依存はチャット・オンラインゲームなどの同期的コンテンツに生じやすいとされているが(Wallace,1999)、それ以外のコンテンツにも生じ得る症状である。本研究では広くネットコンテンツ全般を題材とし、どのようなコンテンツがどのような依存状態へと繋がるのかを明らかにする目的でインタビュー調査を行った。

被験者の選出にあたり、インターネットの使用が日常生活に悪影響を与えていることを条件としてスクリーニングを行った。悪影響の内容は平井らの調査したネット使用のネガティブな影響の上位カテゴリ(平井ら,2005)を参考に、ネットが原因で「休職、留年した」「通院、入院した」「友人、恋人を失った」いずれかの経験を持つものとした。

山手情報処理センターのモニタを対象に被験者を募集し、応募のあった首都圏在住の大学生・社会人 25 人に対し 2010 年 1 月 30 日～2 月 11 日の間に計 6 回、1 グループ 4～5 人の半構造化グループインタビュー調査を行った。

仮説

インターネット上のコンテンツ特有の機能として、双方向的である(コミュニケーション機能を含む)ことが挙げられる。また、ネット依存に関しては「同期的コミュニケーションの空間はインターネット過剰利用の主犯格」(Wallace,1999)とも指摘されているように、コミュニケーションが同期的であるか否かも重要な指標である。

一方、ヤングらはデータベース検索やオンラインショッピングなども依存になりやすい使用目的のひとつに挙げており(Young,et al.,1999)、記事や音楽、動画など一方向のコンテンツもネットの検索性や発信者の多様性との相互作用で使用者に継続的な閲覧症状を与えるものと考えられる。

これらのことから、本研究ではコンテンツの種類を次のように分類した。

同期的コンテンツ：チャット・オンラインゲームなど

非同期的コンテンツ：BBS・ブログ・SNS など

一方向コンテンツ：記事・動画・ショッピングなど

使用するコンテンツの性質によって依存症状が異なる可能性を確認する目的で、次のような仮説を立て、分析する。

仮説 1. 同期的・非同期的共に、双方向コンテンツはコミュニケーション目的で使用される傾向にあり、現実の人間関係が豊かになることによって依存状態が軽快する。

仮説 2. 同期的コンテンツは比較的コミュニケーションの手がかりが多いため、使用者は過度に没入的に使用する傾向にある。

仮説 3. 一方向コンテンツの使用者は情報欲求が高い傾向にあり、長期間に渡り軽度の依存状態を継続する。

分析にあたり、被験者が最も集中的に使用していたコンテンツによって以下の3群に分類した。

同期群：同期的コンテンツを最も使用した群（チャット・オンラインゲーム）…7人

非同期群：非同期的双方向コンテンツを最も使用した群（BBS・ブログ・SNS）…6人

情報群：一方向コンテンツを最も使用した群（ネットサーフィン・ショッピング・動画）…8人

※応募者のうち、インターネットを能動的に使用しなかった4人を省いて分析を行った。4人は就職活動や職場でやむなくインターネットを使用して体調を悪化させたものであり、本研究の分析対象として不適格と判断した。

※ブログやBBSの利用者は非同期群に分類しているが、情報発信を行わず「読む専門」の使用方法である場合は情報群に分類した。

結果

1. 使用理由

同期群：「ゲームをする時は相手が欲しい」「友達が誘ってくれて」「寂しくて、話し相手を求めているのかもしれない」「それまで自分の生活圏以外の人と交流したことがなかったので」など、7人中5人が「コミュニケーション欲求」だった。

非同期群：「恋人とうまくいかず、ネットにはけ口を求めている」「彼氏と別れて寂しくて」「社内でコミュニケーションがほとんどなくて」など、6人中4人が「コミュニケーション欲求」だった。

情報群：「趣味に関して調べたりすると色々分かって面白い」「何かにつけてネットで調べる癖がついた」「それ（ネット上で素人が書いた小説）を友達に教えてもらった」「昔のアニメが好きで」など8人中6人が「情報志向」だった。

上記の他に「自分でコントロールできなかった」「周りに流された」など、コンテンツ使用に関する理由を持たない使用者が全ての群で1～2名見られた。

結果として、コミュニケーション欲求を持つ使用者は双方向コンテンツ（同期的コンテンツまたは非同期的コンテンツ）に、情報志向を持つ使用者は情報コンテンツを依存的に使用しやすい傾向が見られた。

2. 使用状況

同期群：「朝から晩まで寝ないで記憶を失うくらいやっていた」「相手の反応を見るためにずっとパソコンの前において集中していた」「彼女にメールするよりもネットゲーム」「始めちゃうと向こうが終わると言うまで、いないといけないみたいになって遅くまで起きて」など、コンテンツに集中し、睡眠時間を削るなどネット以外の生活を顧みない傾向が見られた。

非同期群：「1日中ずっとやっていた」「（睡眠時間が）乱れた。お昼に起きて夜に活性化している」など、こちらも睡眠時間を削って集中的に使用している傾向が見られた。また「友達を増やすために熱中していた」「直接お会いして話すまでのツールがネット、m i

x i などだった」など、人間関係を増やすためのツールとして使用されている様子が見られた。

情報群：「ボーッと。適当に、ネットサーフィンしているうちに時間が過ぎていく感じ」「メールを不必要に読んでいる時間が長かった」「外部とのつながり、人間対人間がなかった」「温かいつながりがなかったので暗くなる感じ」など、時間の浪費や孤独を感じている傾向があった。

3. 悪影響のタイプ

同期群：7人中5人が「友人・恋人関係の悪化」と最も多い。「留年・退職」は2人。

非同期群：目立った傾向はないが、6人中3人が「健康の悪化」。※眼精疲労など

情報群：「留年・浪人」が8人中4人と、学業への悪影響が3群で最も多かった。

4. コンテンツからの離脱理由

同期群：「ネットゲームが面白くなくなってきた」などコンテンツに飽きたケースや、「リアルな友達ができたり、信頼関係もできたり、恋人もできたり」「リアルのつきあいが楽しくなった」「知り合いがやめたり、仲間内でのコミュニティーが解散したり、そういう事情」など、オンライン上での人間関係が希薄になった・現実の付き合いが増えたケースが多く見られた。また全員が依存的な使用から離脱していた。

非同期群：「友達ができて世界が広がった」「結婚後はそういうのはなくなった」など、多くは現実での人間関係の充実をきっかけに離脱していた。

情報群：「たまたま気になるアニメがなくなった」「(懸賞が)当たらなかった」など、コンテンツに飽きたり、「さすがに留年してまずいと思って控えた」など自制心が働いたケースが見られるが、8人中3人は現在でも離脱していなかった。

考察

仮説1について、双方向コンテンツはコミュニケーション志向の利用者が多く、ネット上や現実での人間関係の変化などによって使用量を減らす傾向にあった。

仮説2について、同期的コンテンツの利用者はコミュニケーション欲求を持ち、集中的な使用の後現実の状況の変化と共に離脱する様子が見られた。

仮説3について、一方向コンテンツの利用者は情報志向を持ち、飽きるまで使用し続ける様子が見られた。また、ネット使用がきっかけで留年してしまう例が多く「軽度」とは言い切れない問題を含んでいた。同期群と異なり、使用時に集中力を欠いている様子も見られ、没入時の精神的な状態が異なるのではないかと考えられる。

依存時の状態について、インタビュー前に被験者に記入してもらったアンケートから「ネット依存尺度」を比較検討してみると、情報群が7項目、コミュニケーション群（同期群＋非同期群）が13項目と、コミュニケーション群により多くの尺度が当てはまった。※各群の半数以上が「YES」と回答したネット依存尺度を抽出し、比較した。

情報群の7項目は「予定していたより長時間ネットを利用してしまう」「ネットの利用時間を減らそうとしても失敗してしまう」「ネット上で費やしている時間を後ろめたく感

じる」など、使用時間に関するものが多かった。一方コミュニケーション群は情報群の7項目も全て含んだ上で、「ますます長時間ネットを利用しないと満足できなくなっている」「ネットで他人と口論になったことがある」「ネットを利用して食事を忘れる」など、ネット上での活動に集中している様子がうかがえる項目が加わっていた。

このことから、一方向コンテンツと双方向コンテンツでは依存時の症状が異なることが確認できる。

本研究によって、コミュニケーション欲求の高い使用者は双方向コンテンツに没入する依存傾向が、情報欲求の高い使用者は一方向コンテンツを散漫に使用する依存傾向が示唆された。

また双方向コンテンツは、ネット上での人間関係のネガティブな変化や現実での人間関係のポジティブな変化が依存的使用から離脱するきっかけになるのに対し、一方向コンテンツには「飽きる」以外に外的なきっかけが少なく離脱しにくい傾向が見られた。双方向コンテンツへの依存にはその時の人間関係への不満などの一時的・外的な要因が、一方向コンテンツへの依存には使用者の性格などの長期的・内的な要因が大きく働いているものと考えられる。

ただし今回の調査は予備的な要素が多く、あくまでも推論の域を出ない。今後は中高生の携帯ネット/メール依存なども含め量的な調査によって実証的に検証していく必要がある。

※被験者の発言は山手情報処理センターの速記記録による。

参考資料：各群の対応表

群	職業	主な使用コンテンツ	ネット使用による悪影響
同期群	学生	オンラインゲーム	留年
同期群	学生	オンラインゲーム	恋人を失う
同期群	学生	チャット・オンラインゲーム	友人関係の悪化
同期群	会社員	SkypeやYahoo!のチャット	友人関係の悪化
同期群	会社員	オンラインゲーム	友人を失う
同期群	無職	チャット	退職
同期群	無職	チャット、ブログ	友人関係の悪化
非同期群	会社員	ブログ・メール交換・掲示板	恋人を失う
非同期群	無職	mixi	眼精疲労で通院
非同期群	無職	mixi	VDT症候群
非同期群	会社員	ホームページ作りとオンライントレード	留年
非同期群	会社員	HP制作、ブログ	眼精疲労で通院
非同期群	無職	mixiやYoutubeの面白動画	友人を失う
情報群	学生	youtube、2ちゃんねる閲覧	浪人
情報群	学生	検索サイト	留年
情報群	学生	ネット小説、携帯	腱鞘炎で通院
情報群	学生	サイト、ブログ閲覧	留年
情報群	会社員	サイト閲覧	留年
情報群	無職	アニメ動画	友人関係の悪化
情報群	無職	オークション・懸賞	恋人を失う
情報群	無職	メルマガ、サイト閲覧、youtube	視力の低下

参考文献

Wallace,P., (1999) The Psychology of the Internet. Cambridge University Press.

＝川浦康至,貝塚泉訳(2001)『インターネットの心理学』NTT出版.

平井大祐,葛西真記子(2004)「オンラインゲームの使用が使用者に与える影響」『ゲーム学会誌 Vol.1 No.1』 <http://ogrl.main.jp/study/ogr01.pdf>

Young,K.S.,Pistner,M.,O'Mara,J.,& Buchanan,J., (1999).Cyber-disorders:The mental health concern for the new millennium.Paper presented at 107th APA convention,1999.8.20.,
<http://www.netaddiction.com/articles/cyberdisorders.pdf>