

## 大学生の携帯電話に対する依存：日米比較

デビド・バス

ジョン・ホラディー

カリフォルニア州立大学モンレーベイ校

### 要旨

携帯電話は1980年代半ばから普及し、それ以来多くの機能が追加され携帯電話で様々なことができるようになった。電話で直接話せる機能に加え、インターネットとの接続は音楽を聞いたり、写真を撮ったり、SNSでチャットやゲームができる機能など、今ではほとんどの人が携帯電話を持ち私達の日常生活には欠かせない物になっている。その一方、携帯電話への依存が社会的な問題にもなっている。そこでこの研究では日本とアメリカの大学生が携帯電話への依存に対してどのような見解を持っているのか、その依存の要因は何か、についてアンケート調査を行った。その結果、多くの人が1日に3~5時間、または、6~8時間も携帯電話を使用していることがわかった。多くの方は、携帯電話で直接相手と話すより、SNSメッセージやソーシャルメディアの閲覧に多くの時間を費やしており、コミュニケーションの取り方が変わってきていることがわかった。さらに、携帯電話は音楽や検索などでリラックスができるものの、心理的なストレスも伴うことも明らかになった。

### はじめに

携帯電話は日々の生活の中でより重要な部分になりつつある。どこでも人々は携帯を使っている。私たちの研究を通して、私達はこの携帯電話依存の現象の真実を探し求めている。私たちは、危険な携帯電話が物理的、精神的、社会的にどのようにできるか知りたい。そこで、私達はアメリカと日本の多くの情報源を調査し、独自の調査を実施した。この研究から、どのくらいの携帯電話が社会に損害を与える可能性があり、これに対処するために何が行われるべきかがわかる。

### 1. 研究の重要性

なぜこの研究課題にしたかという私達は去年ビデオゲーム等にたくさんお金を使いビデオゲームに依存していると思うが自分では携帯には依存していません。しかしどのくらい携帯に依存しているのか調べたいとおもった。私達はいつも携帯を使って

いますし、友達も携帯をいつも使っている。どうしてそんなに携帯を使うのか根本的に調べたいと思ったからだ。

## 2. 研究質問

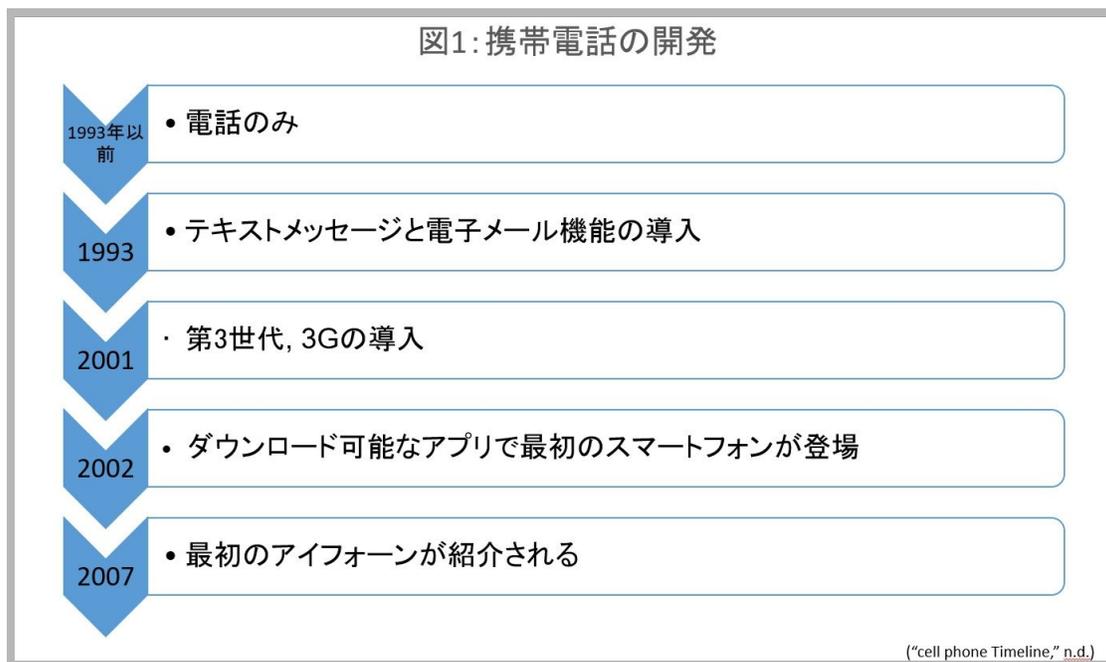
これは私たちの研究質問である。

- 1) 日本とアメリカの大学生は携帯電話の依存に対してどのように考えているのか。
- 2) 日本とアメリカの大学生が携帯電話を過度に使用する原因は何か。

## 3. 研究背景

### 3.1. 携帯電話の開発

携帯電話がどのように発展してきたかを簡単にまとめると図1に示されているように携帯電話は1993年以前には固定電話のみとして使用されていた。1993年からテキストメッセージや電子メール機能が導入され、2001年には、第3世代の携帯電話が改発された。2002年にはダウンロード可能なアプリが使える最初のスマートフォンが登場し携帯の使い方が一変した。2007年には最初のiPhoneが紹介されさらに多くの人に使われるようになった (“cell phone Timeline,” n.d.)。



### 3.2. アメリカにおける電話所有権の割合

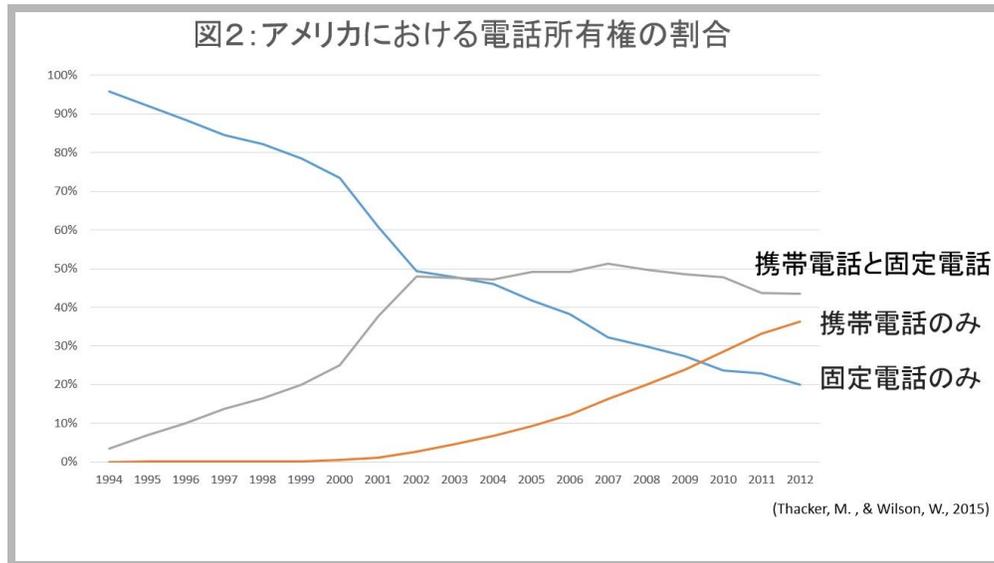


図2はアメリカにおける電話所有権の割合を示したものである。携帯電話の開発が進むにつれて、固定電話のみを所有する人々の数が減少し、携帯電話のみを所有する人の数が増えていることが解る。また、固定電話の所有者の減少は2001年より急速に減少していることがわか(Thacker, M., & Wilson, W., 2015)。

### 3.3. 所有権と機能性

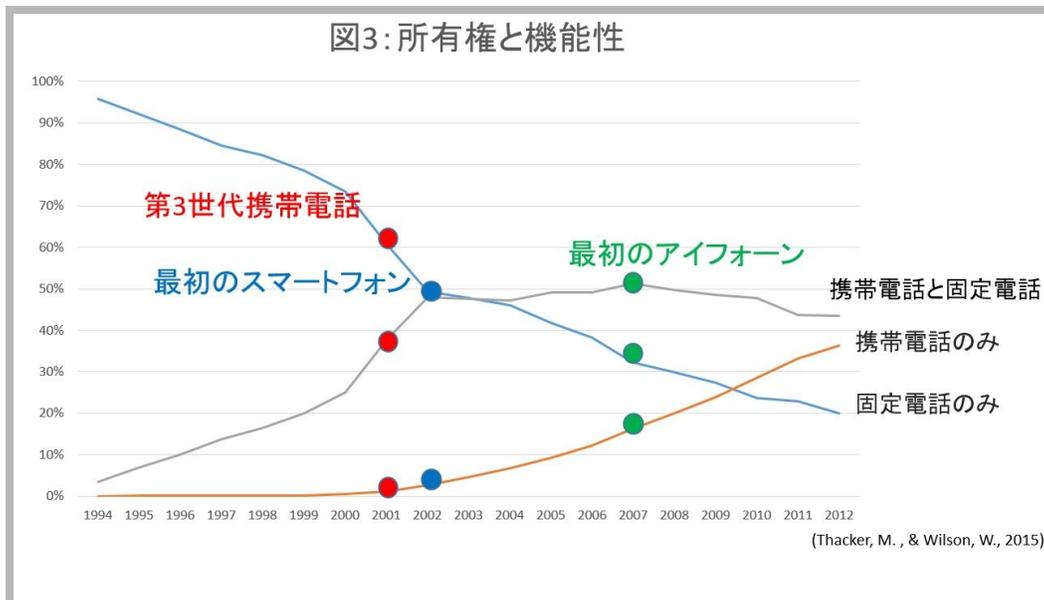


図3からもわかるように新しい機能が携帯電話に追加されるにつれて、人々は徐々に携帯電話のみを所有するようになってきた(Thacker, M., & Wilson, W., 2015)。この図では2001年が第3世代携帯の電話。2002年に最初のスマートフォンが登場し2007年には最初のアイフォーンが紹介され固定電話と同様にサマーとフォンを所有する人が多くなったことが解ります。

### 3.4. 時間の経過に伴う携帯電話使用の変化

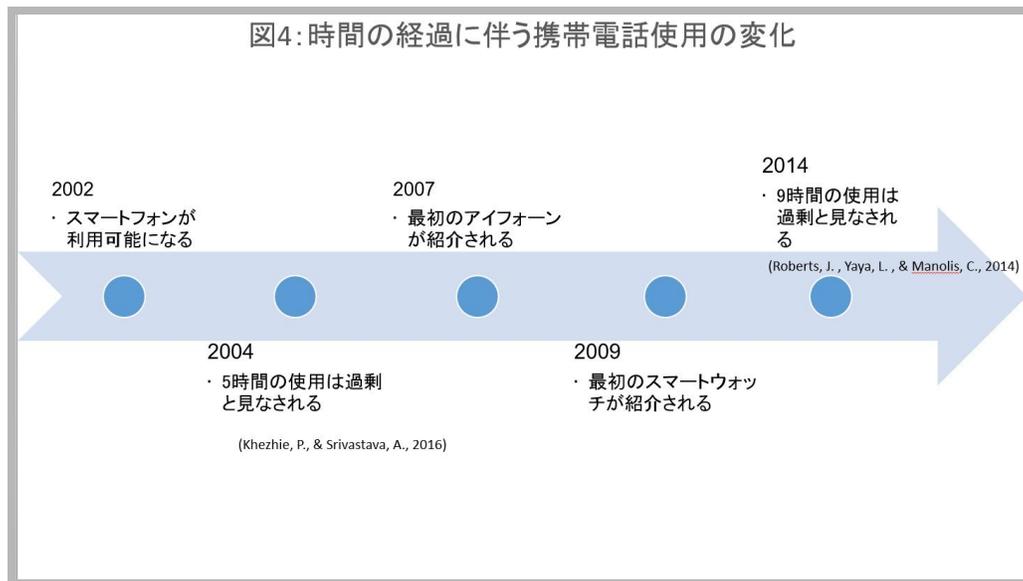
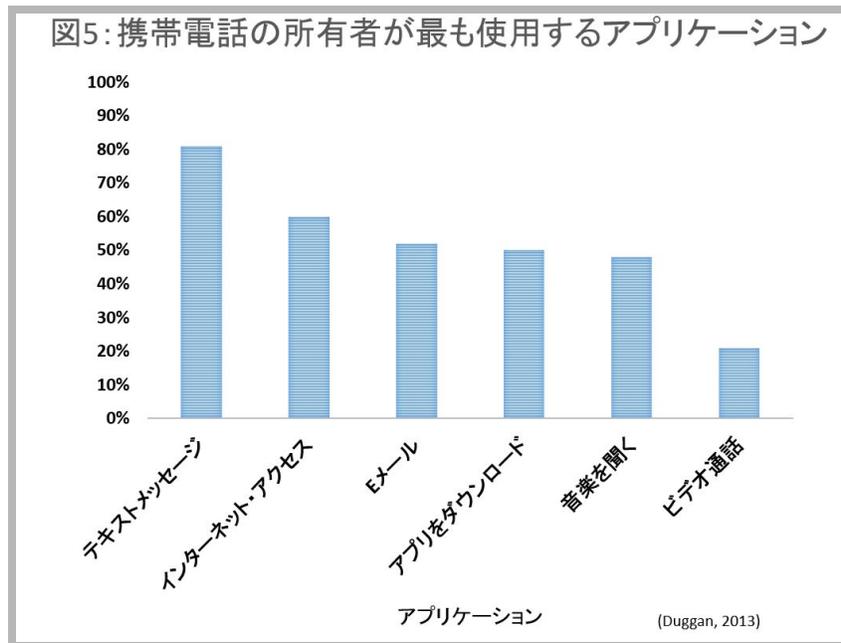


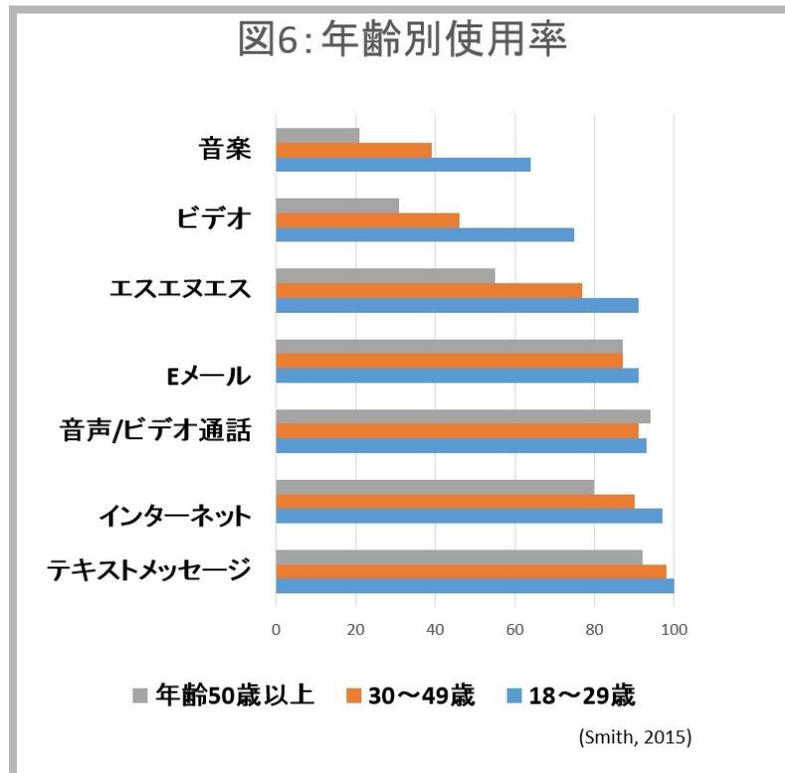
図4は時間の経過に伴う携帯電話使用の変化を図式化したものである。この図4からわかるように2002年にスマートフォンが利用可能になった。そして、2004年には初めて携帯電話を5時間以上使用することが「過剰」と見なされた(Khezhi, P., & Srivastava, A., 2016)。2007年に最初のアイフォーンが紹介され、2009年に最初のスマートウォッチが紹介された。そして、2014年には携帯電話の9時間以上の使用が「過剰」と見なされるようになった(Roberts, J., Yaya, L., & Manolis, C., 2014)。

### 3.5. 携帯電話の所有者が最も使用するアプリケーション



次に、携帯電話の所有者が最も使用するアプリケーションについて説明する。図5からわかるように携帯電話には、テキストメッセージやインターネットアクセス、Eメール、音楽、ビデオ、アプリのダウンロード、など、電話以外の目的で携帯が使用されるようになったことがわかる。(Duggan, 2013)特にこれらのアプリケーションの中でもテキストメッセージが80%と一番高い。

### 3.6. 年齢別使用率



では携帯の使用を年齢別にみてみよう。図6は、携帯の年齢別使用率を示した物である。この図からもわかるように若い世代は、テキストメッセージとインターネットを最も使用することがわかる（図6参照）。しかし、50歳以上の世代は若い世代ほど携帯の機能を活用していないことがわかる(Smith, 2015)。

### 3.7. 携帯電話の使用過剰

ここで、携帯電話の使用過剰について述べる。先行文献情報にも示したように1日あたりの使用時間が増加していることがわかった。例えば、2004年にはじめて1日5時間以上携帯を使用することは使用過剰と見なされた(Khezhié, P., & Srivastava, A., 2016)。しかし、2014年には9時間と長くなっている(Roberts, J., Yaya, L., & Manolis, C., 2014)。つまり、約10年間で携帯電話使用時間はほぼ倍になったことがわかる。携帯電話機能の増加は、その使用の増加に関連していることもわかった(Khezhié, P., & Srivastava, A., 2016)。

### 3.8. 携帯電話の中毒の定義

アメリカ中毒医学協会によると 携帯電話の中毒とは「脳の褒美」と「動機づけ」と記憶の慢性疾患である(“ASAM Definition of Addiction,” n.d.)。また、米国国立医学図書館—精神医学の辺境による定義は行動依存性の代わりに衝動的な行動であると考えられている(De-Sola Gutiérrez, Rodríguez de Fonseca, & Rubio, 2016)。この違いはASAMによる携帯電話の中毒と明確に定義されるが、米国国立医学図書館の携帯電話中毒は中毒性のある衝動的な行動であるとしていることである。

### 3.9. 携帯電話の中毒症状

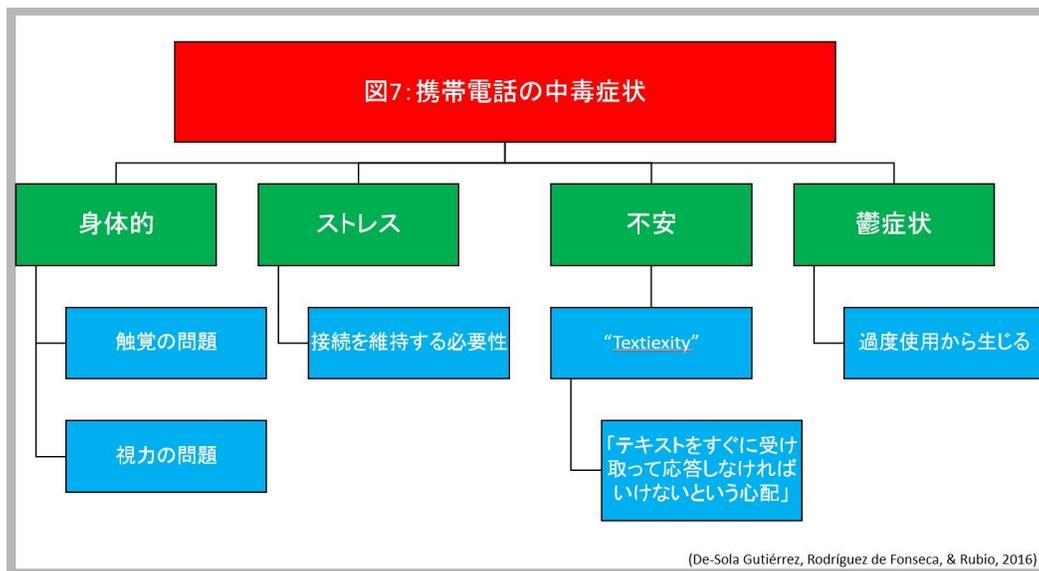


図7からわかるように携帯電話中毒の症状には身体的、ストレス、不安、鬱症状に別れ、それにとまなうさらに様々な症状があることがわかる(De-Sola Gutiérrez, Rodríguez de Fonseca, & Rubio, 2016)。たとえばストレスが継続を維持する必要性から生じるものです。

### 3.10. 携帯電話の中毒原因

携帯電話中毒の原因に最初にあげられるのが、いつでも誰かと繋がっていたいという願望から生じるものである(De-Sola Gutiérrez, Rodríguez de Fonseca, & Rubio, 2016)。もう一つの原因は社会不安から生じるものである。例えば、携帯電話を使わな

いと非常に重要な何かを見逃すのではという恐れが不安になることである(Hanson, L., 2014, Nov 11)。いつも誰かと繋がっていたいという願望と社会不安が携帯電話の中毒の原因になっていることがわかってきた(De-Sola Gutiérrez, Rodríguez de Fonseca, & Rubio, 2016)。

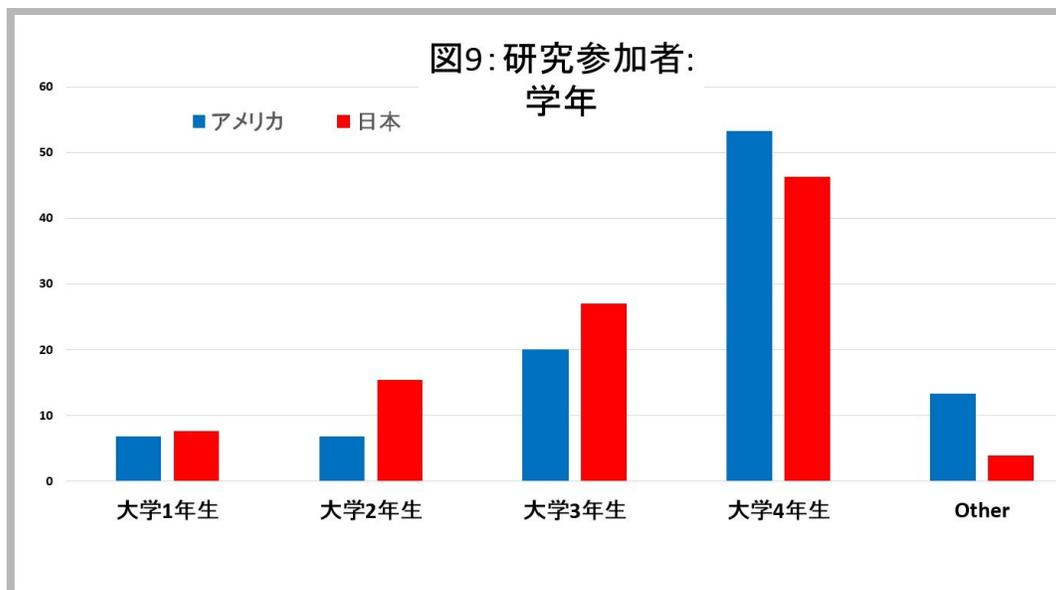
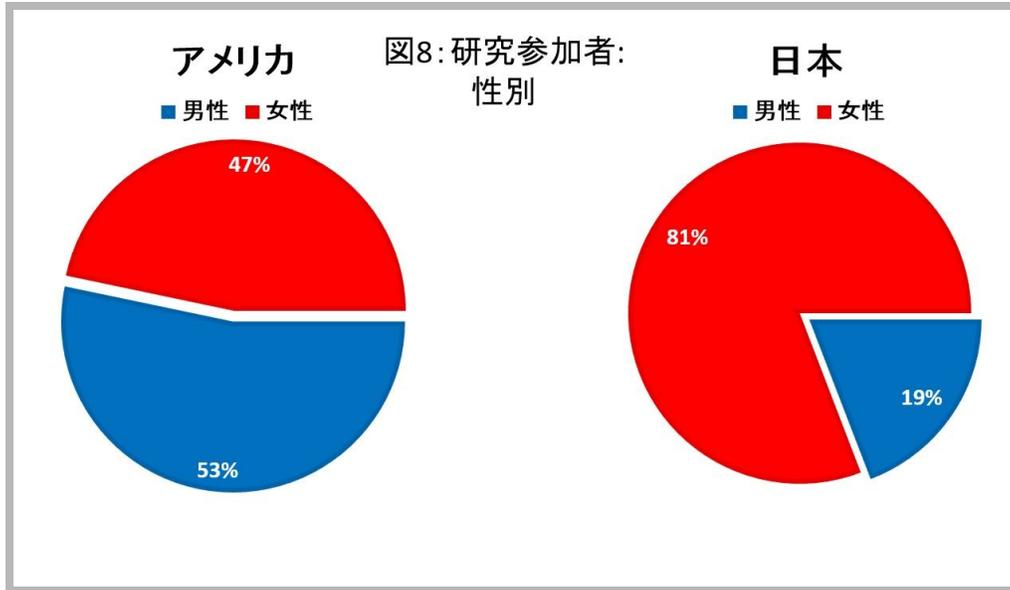
### 3.11. 携帯電話中毒の影響

では携帯電話中毒が及ぼす影響もストレス、社会不安、依存によるものであり、この携帯の中毒原因と影響は負のサイクルである。携帯電話は、人とのつながりを保つという願望を作り出すと同時にストレスと不安の引き起こす。そして、これはインターネット中毒へと繋がる恐れもある(Ikeda, K., & Nakamura, K. 2014)。新しい Nomophobia という病理は携帯電話を持っていないことに恐怖症を感じる症状である。FOMO(Fear of Missing Out)は情報を逃すことに恐れを感じる症状である(De-Sola Gutiérrez, Rodríguez de Fonseca, & Rubio, 2016)。

## 4. 研究

### 4.1 調査対象

この研究の参加者は日本の大学生26人アメリカの大学生30人、合計56人である。性別は参加者のアメリカの男女の比率はほぼ同じでしたが日本人の約8割は女性である(図8参照)。学年別に見ると学年回答者の半数以上が大学3年生または大学4年生である(図9参照)。



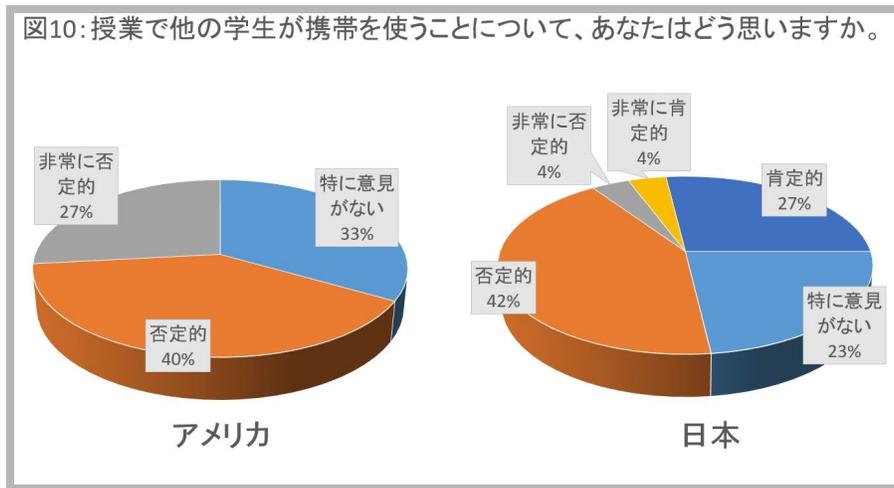
#### 4.2 調査方法

アンケート調査用紙を日本語と英語で作成し、オンラインでデータを集めた。

## 5. 研究質問1

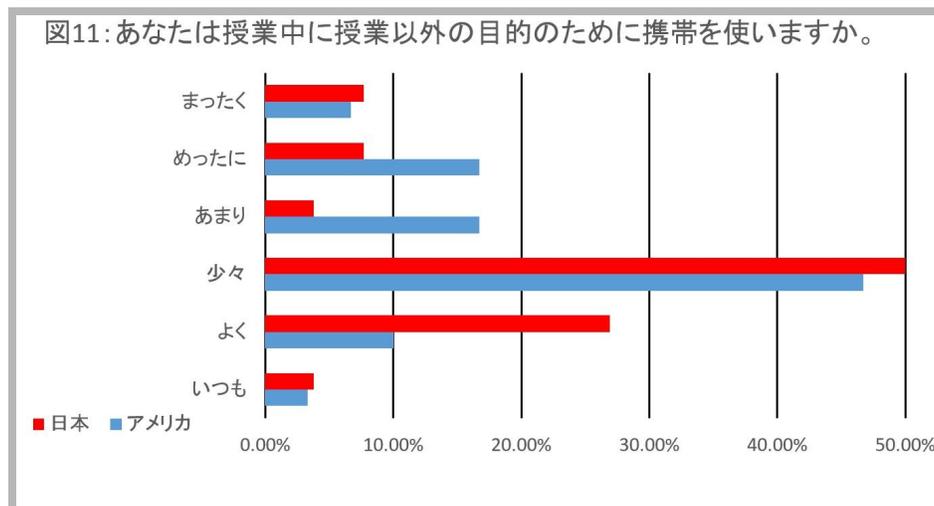
研究質問1、「日本とアメリカの大学生は携帯電話の依存に対してどのように考えているのか。」この研究質問に対し、幾つかの質問をした。

### 5.1. 授業で他の学生が携帯を使うことについて、あなたはどのように思いますか。



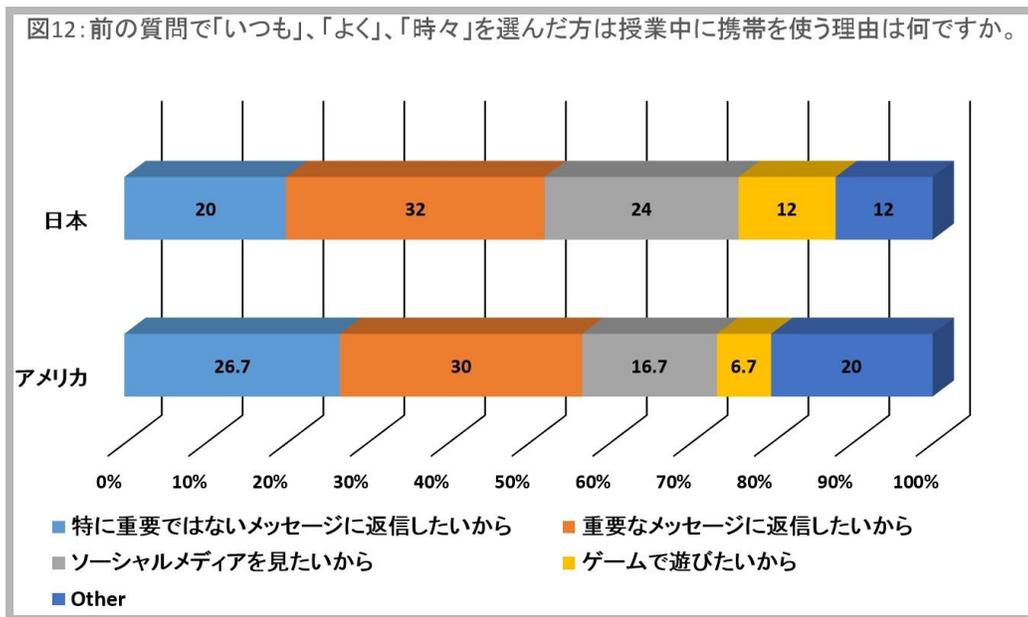
この質問に対して、多くのアメリカの大学生は日本人の大学生より否定的に考えていることがわかった（図10参照）。さらに細かく分析すると日本の4%が非常に効果的としているのに対し、アメリカの学生はだれも非常に効果的であるとは答えていないことである。

### 5.2. あなたは授業中に授業以外の目的のために携帯を使いますか。



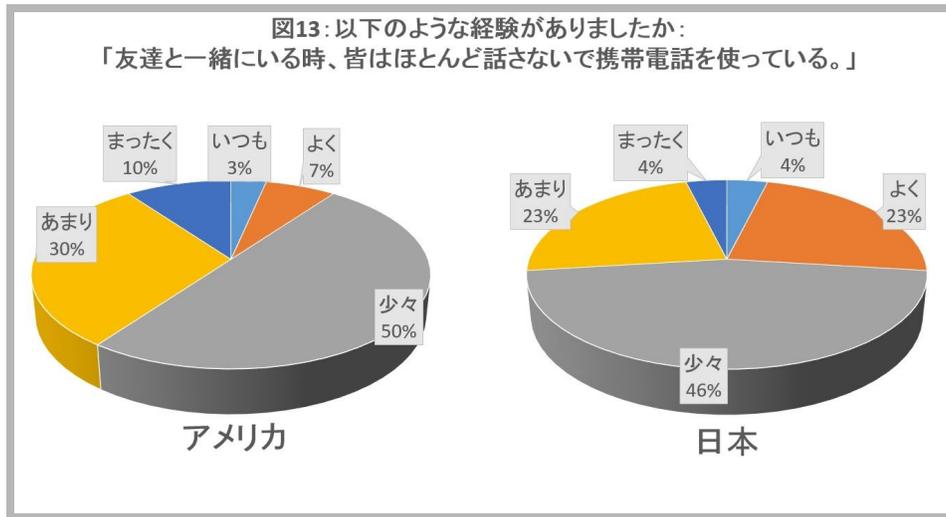
この質問に対しては、アメリカの大学生と比較して、日本の大学生の方がより教室で携帯電話を使用していることが明らかになった（図11参照）。日本の大学生の約25%がよく授業中によく携帯を使うようだが、アメリカの学生はあまり、又はめったに使わないとを回答した学生が日本の学生より多い。

5.3. 前の質問で「いつも」、「よく」、「時々」を選んだ方は授業中に携帯を使う理由は何ですか。



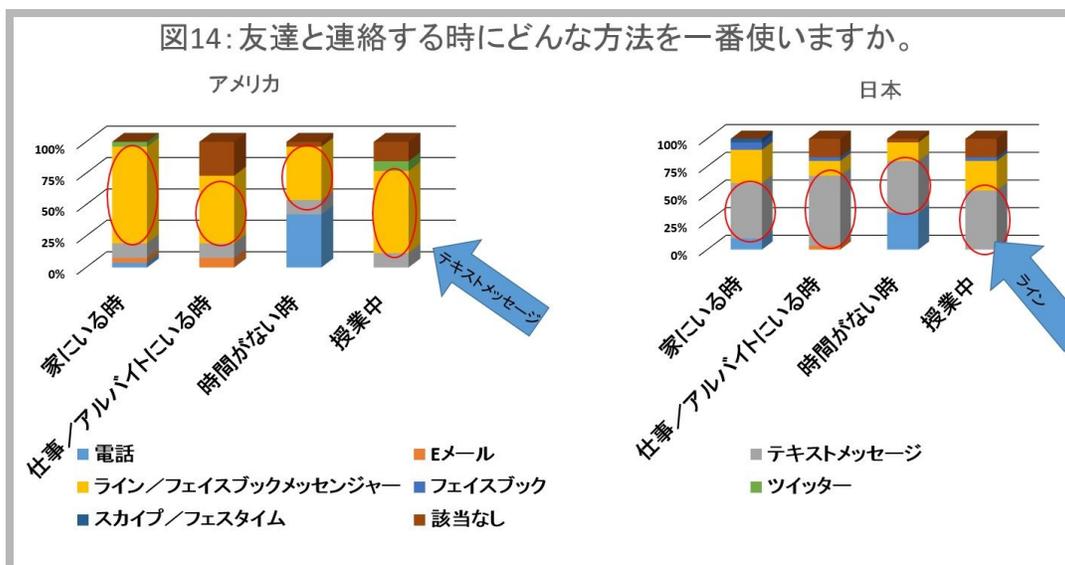
この質問に対しては、日米の大学生共に結果はほぼ同じだった。図12からわかるようにほとんどの人はメッセージに答えるため特に重要なメッセージに答えるためと述べている。しかし、「重要なメッセージ」の定義は、人によってはかなり異なる場合がある。

5.4. 以下のような経験がありましたか：「友達と一緒にいる時、皆はほとんど話さないで携帯電話を使っている。」



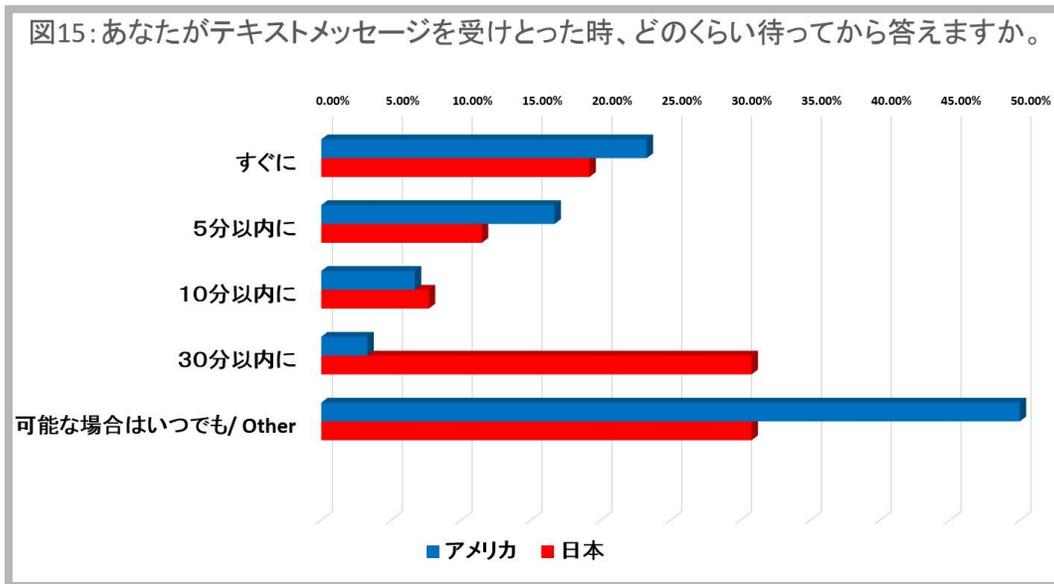
この質問に対しては、日本の学生もアメリカの学生も6割以上が経験していることがわかった（図13参照）。アメリカの学生も日本の学生もそばにいる人との会話よりも携帯でそばにいない人とコミュニケーションをするか、そばにいる人を携帯によって会話にいれるというコミュニケーションの仕方が変わっていることがわかる。

5.5. 友達と連絡する時にどんな方法を一番使いますか。



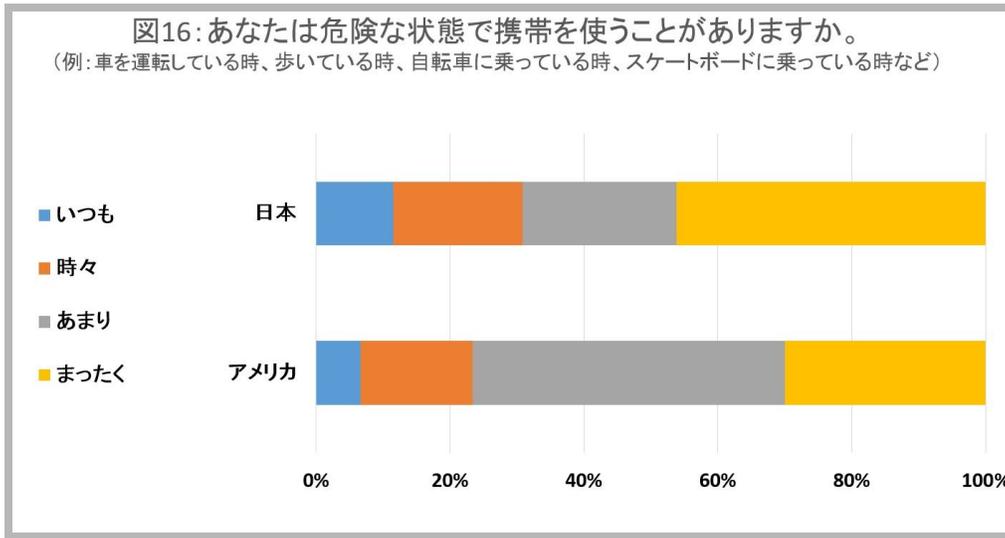
友達と連絡する時にどんな方法を一番使うかに関しては、テキストメッセージがアメリカで最も使われていますが日本は、ラインだった（図14参照）。ラインは日本でよく使われるアプリでアメリカではあまり普及しておらずその国によって使われるアプリがあるが、ここではラインをどのように使っているかまでは調べていない。

5.6. あなたがテキストメッセージを受けとった時、どのくらい待ってから答えますか。



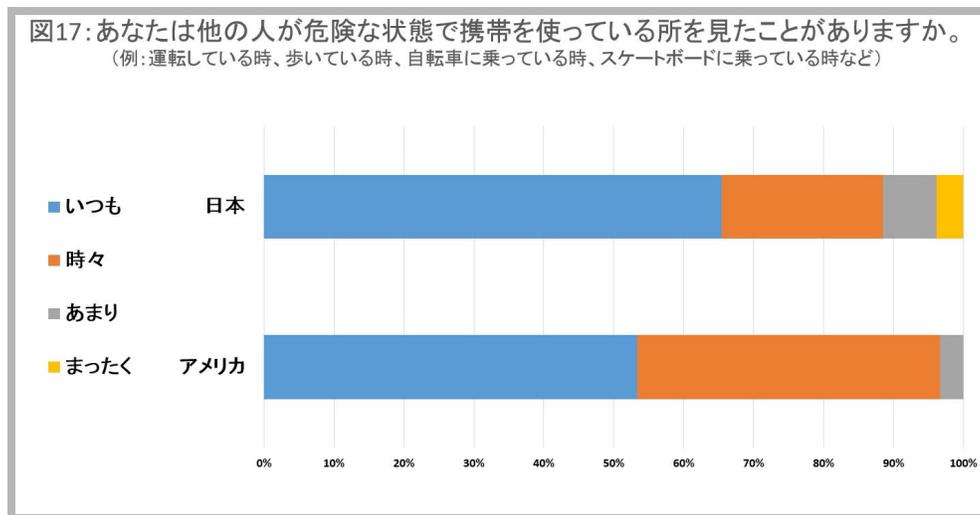
この質問に対しては、日本とアメリカの大学生はテキストメッセージを受けとってすぐか30分以内に返信することがわかった（図15参照）。しかし、アメリカの大学生の方が可能な場合はすぐ返事をしたいと思っていることがわかる。

### 5.7. あなたは危険な状態で携帯を使うことがありますか。



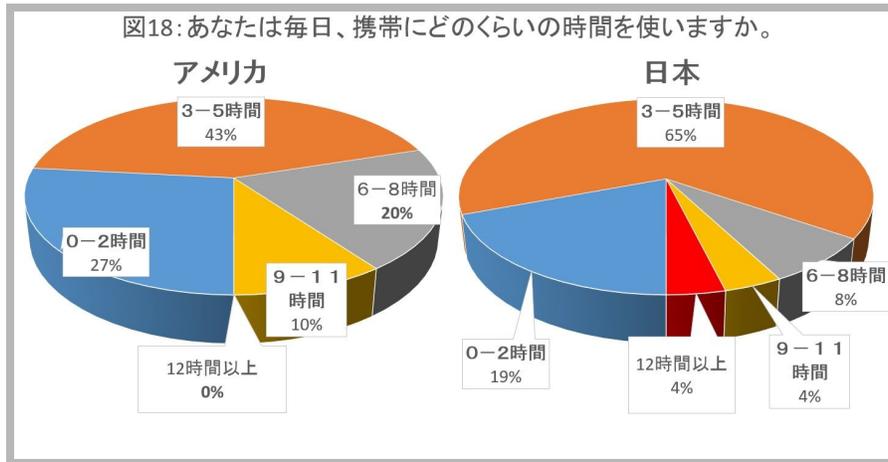
この質問に対しては、アメリカと日本の大学生はどちらも、そのような状況では携帯電話を使用しないと回答した（図16参照）。つまりどちらの国の学生も危ない状況では携帯は使ってないと思っていることがわかる。

### 5.8. あなたは他の人が危険な状態で携帯を使っている所を見たことがありますか。



しかし、図17からわかるようには他の人が車を運転している時や歩いている際に使っているのを見たことがあると答えたのがほぼ90%という結果がでている。つまり自分では使っている認識がなくても現実にはつかっていることがわかる。

5.9. あなたは毎日、携帯にどのくらいの時間を使いますか。



この質問に対しては、アメリカの学生も日本の学生も一日あたりの携帯電話使用時間は平均3-5時間である。しかし、比べてみるとアメリカの大学生の方がもっと長く携帯を使用している（図18参照）。

5.10. 他の人とやりとりをするために、あなたはどんな携帯アプリを一番使いますか？

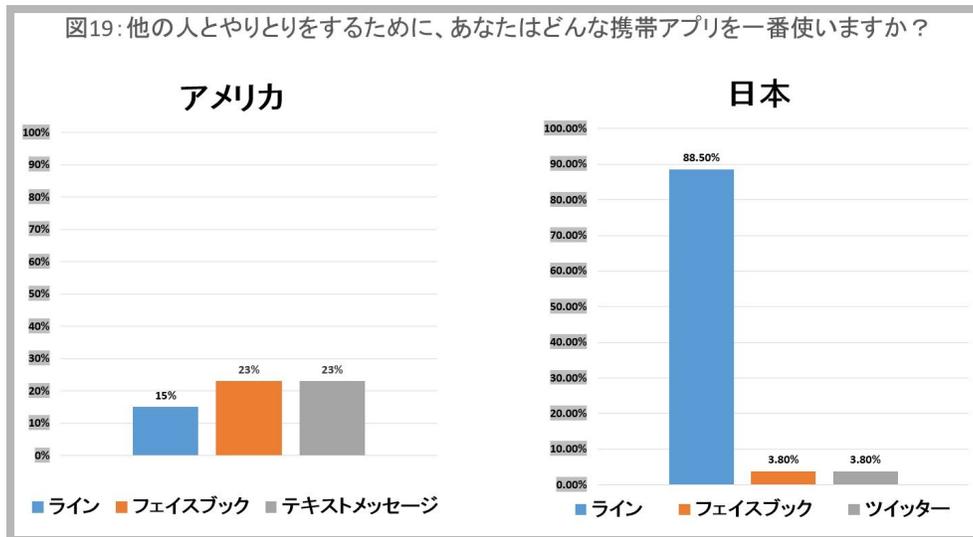
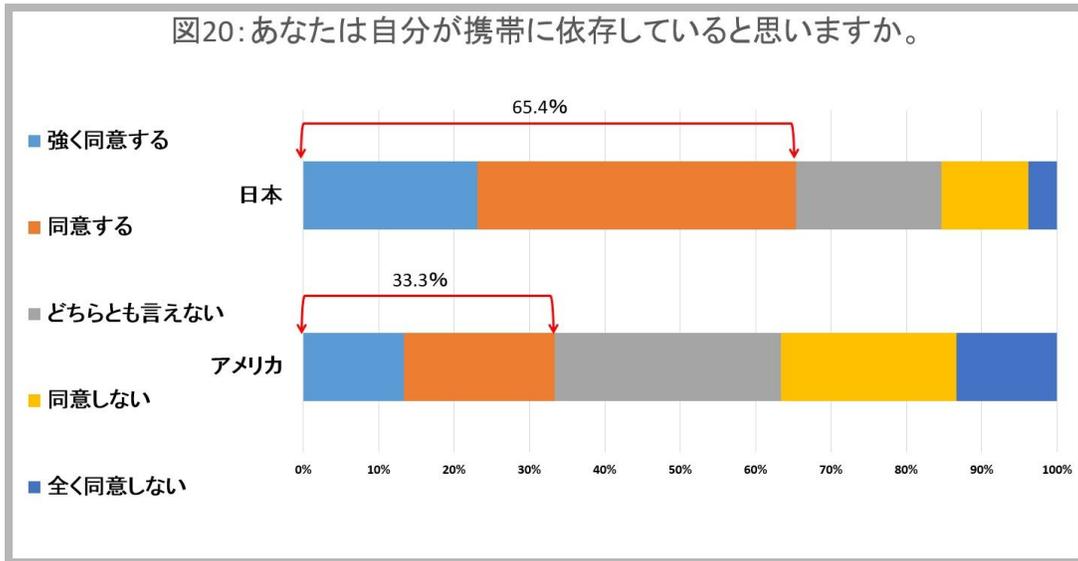


図19からわかるようにどんな携帯アプリを一番使っているかに関しては、アメリカではテキストメッセージとフェイスブックが主ですが日本ではラインがもっともよく使われている。

### 5.11. あなたは自分が携帯に依存していると思いますか。



この質問に対しては、自分が携帯電話に依存していると考える大学生の差は約30%であり、アメリカの大学生は、自分達が日本の大学生と同じくらい携帯電話に依存していないと主張する。しかし、図20からわかるように先ほども見せたように、平均的にアメリカの大学生は日本の大学生よりも携帯電話を頻繁に使用している。

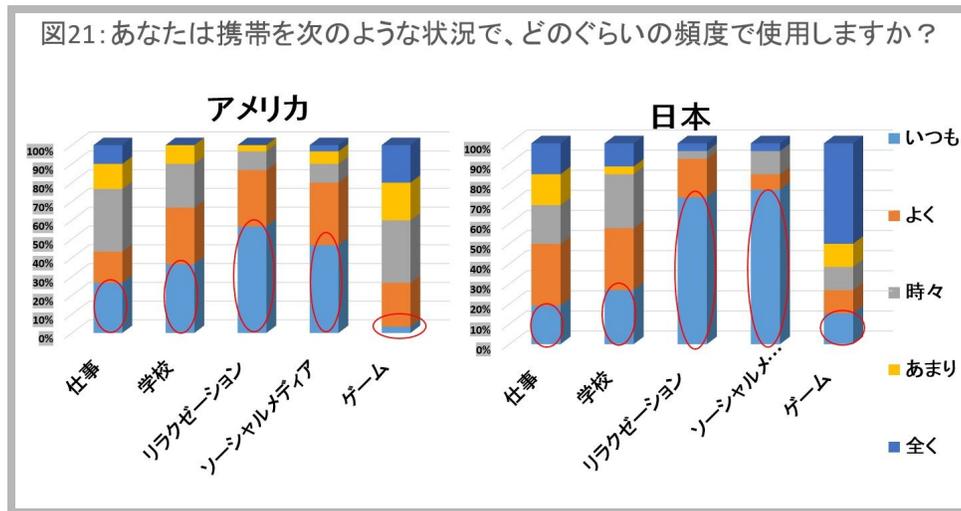
### 5.12. 研究結果1のまとめ

日本人とアメリカ人の両方の大学生が携帯電話を過度に使用している傾向があることがわかった。そして、日米両国の学生が携帯電話の依存を否定的に感じていることもわかった。アメリカ人の学生は電話をより長い時間使用している。しかし、アメリカの学生は、携帯電話の依存者であることを否定する傾向が高いことがわかった。大学生のコミュニケーションの主要の形式はアメリカ人の大学生はテキストメッセージとフェイスブックを主に使い、日本人の大学生はラインを主に使うと述べている。日本人とアメリカ人の両方の学生は、携帯電話が常に危険な状況で使用されているのをよく見かけますが、どちらも危険な状況では通常携帯電話を使用しないと述べている結果が興味深い。

## 6. 研究質問2

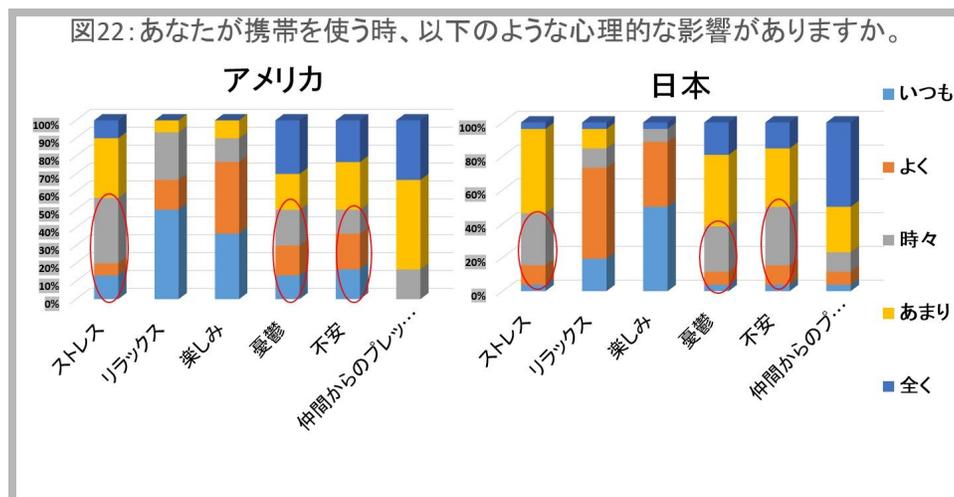
次に研究質問2、「日本とアメリカの大学生が携帯電話を過度に使用する原因は何か。」

### 6.1. あなたは携帯を次のような状況で、どのぐらいの頻度で使用しますか？



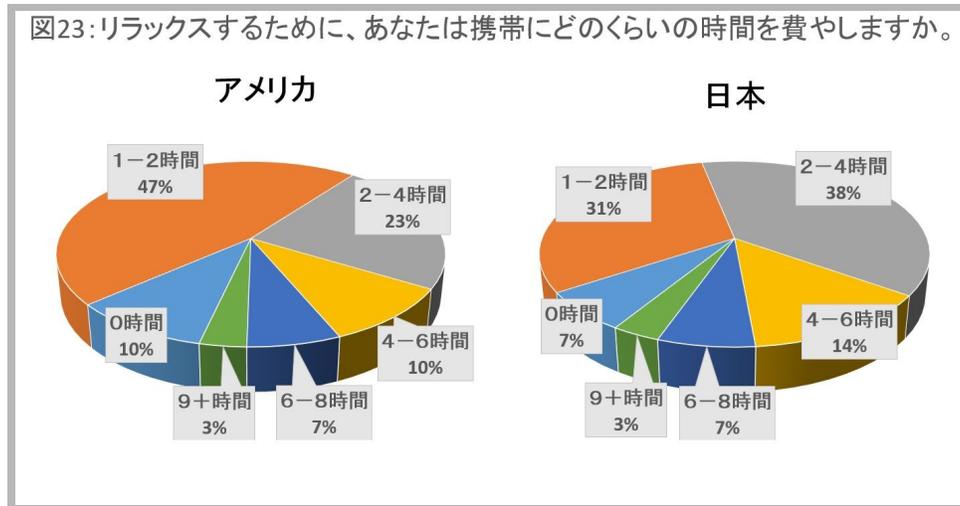
この質問に対しては、アメリカの学生も多く使用するが、日本の大学生の方がアメリカの大学生よりも頻繁に携帯電話を使用する傾向がある（図21参照）。あまり日本の学生はリラックスしたい時やソーシャルメディアに携帯を使っている。

### 6.2. あなたが携帯を使う時、以下のような心理的な影響がありますか。



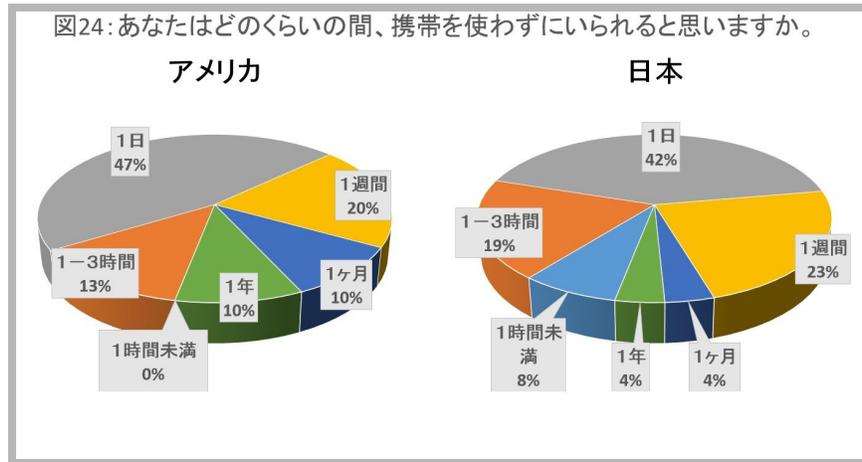
ではどうしてそんなに携帯を使うのだろうか。図22からわかるように一番高くなったのがストレスである。人はストレスが高い時に携帯電話を使う傾向にあり。次にあげられるのが憂鬱や不安である。

### 6.3. リラックスするために、あなたは携帯にどのくらいの時間を費やしますか。



リラックスするために、どのくらい携帯を使うかについては日本の学生の方がアメリカの学生よりリラックスするために、より頻繁に携帯電話を使用している（図23参照）。日本人学生の38%が携帯電話をリラックスするために2~4時間使うが、アメリカ人学生の23%が携帯電話を2~4時間使っている。

6.4. あなたはどのくらいの間、携帯を使わずにいられると思いますか。



この質問に対しては、日本の学生とアメリカの大学生の答えにはあまり差がなかった。一番多かったのが一日携帯を使わなくてもいいで、その次は一週間でなかった（図24参照）。一般的に、アメリカの学生の方が、日本の学生よりも携帯電話なしで過ごせるようである。

6.5. 頻繁に携帯を使うことに対してどう思うか。

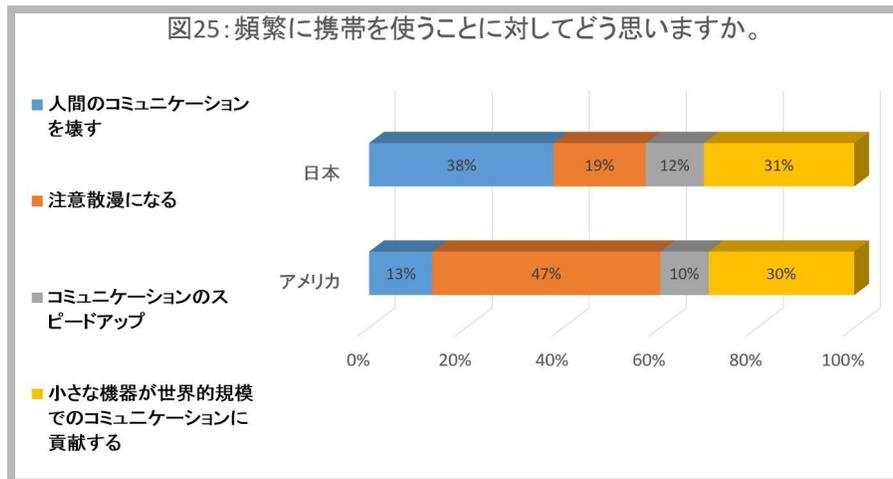
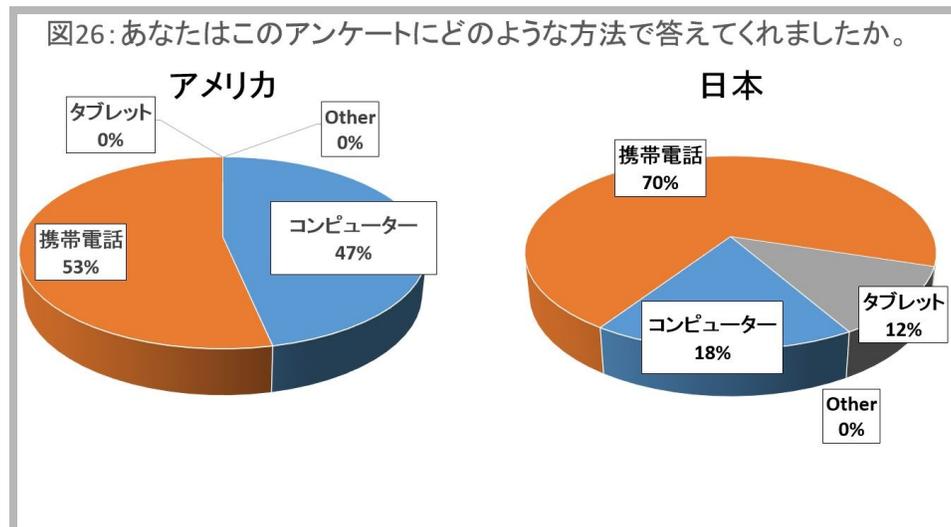


図25からわかるように頻繁に携帯を使うことに関しては日本の大学生は、携帯電話を「人間のコミュニケーションを壊す」と見なす傾向がある一方、アメリカの大学生は携帯電話で「注意散漫になる」という見解をしめした。

## 6.6. あなたはこのアンケートにどのような方法で答えましたか。



この質問に対しては、両国の学生は携帯電話を使用した学生がコンピューターやタブレットよりも多かった（図26参照）。しかし、日本の学生は携帯電話をアメリカの学生よりも20%多く使っている。

## 6.7. 研究質問2の研究結果

日本の学生もアメリカの学生も携帯電話に対して否定的な見方をしている。携帯電話の使用はその国の文化的な環境に強く影響される。アメリカの学生は、携帯電話は危険な状況で使用されているという見解がある一方、日本人は友達と一緒にいる時に頻繁に携帯電話を使用しているので人間のコミュニケーションに悪い影響を及ぼしていると認識している。さらに携帯電話を過度に使う理由は、ストレスや不安、鬱症状などからであるということもわかった。たとえば仲間からのプレッシャーにより即時に返信しなければいけないと思うことなどがあげられる。その反面携帯電話は、音楽、ゲーム、ビデオなどリラックスするためにも使用されることもわかった。

## 7. 結論

携帯電話は私たちに良い影響も悪い影響も与える。よい影響としてあげられるのはコミュニケーションのスピードアップがはかられ、人とのコミュニケーションを保つことができる。一方悪い影響となるのは携帯でのコミュニケーションにより人間のコミュ

ニケーションが薄くなることや注意の散漫に繋がることがあげられる。また携帯電話の依存は、ストレス、不安、憂鬱に深く関係があることもわかった。携帯はとても便利で今日の私達に生活にはかかせられない。しかしどんなに便利な道具も使い方により良くもなり悪くもなりますから使用者の責任が伴うということはこの研究を通して学んだ。

## 8. 研究の限界点と将来の研究課題

この研究の限界点としては小規模な調査グループと特定の参加者地域からだったためこの結果を一般化することはできない。また将来の研究課題としてはより多くの大学生だけでなく小学生、中学生、高校生にもアンケート調査に参加してほしいと思っている。また性別によって違いがでるか調べ、さまざま携帯の使用に関しても調査したいと考えている。

## 9. 謝辞

この研究を完成するにあたりご指導頂いた齋藤-アボット佳子教授と関根繁子教授に感謝する。

## 参考文献（英語）

- Amanda Lenhart. (2009, August 19). Teens and Mobile Phones Over the Past Five Years: Pew Internet Looks Back. Retrieved from <http://www.pewinternet.org/2009/08/19/teens-and-mobile-phones-over-the-past-five-years-pew-internet-looks-back/>
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- ASAM Definition of Addiction. (n.d.). Retrieved March 31, 2017, from <http://www.asam.org/quality-practice/definition-of-addiction>
- Cell phone Timeline. (n.d.). Retrieved April 12, 2017, from [http://www.softschools.com/timelines/cell\\_phone\\_timeline/28/](http://www.softschools.com/timelines/cell_phone_timeline/28/)
- De-Sola Gutiérrez, J., Rodríguez de Fonseca, F., & Rubio, G. (2016). Cell-Phone Addiction: A Review. *Frontiers in Psychiatry*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00175>
- Duggan, M. (2013, September 19). Cell Phone Activities 2013. Retrieved from <http://www.pewinternet.org/2013/09/19/cell-phone-activities-2013/>
- Hanson, L. (2014, Nov 11). Breaking cell phone addiction. *University Wire* Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1622451968?accountid=10355>
- Ikeda, K. , & Nakamura, K. (2014). Association between mobile phone use and depressed mood in Japanese adolescents: A cross-sectional study. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 19(3), 187-193.
- Khezhi, P., & Srivastava, A. (2016). Mobile Phone Addiction among College Students. *Int. J. of Multidisciplinary and Current research*, 4.
- Roberts, J. , Pullig, C. , & Manolis, C. (2015). I need my smartphone: A hierarchical model of personality and cell-phone addiction. *Personality and Individual Differences*, 79, 13-19.
- Roberts, J. , Yaya, L. , & Manolis, C. (2014). The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. , 3(4), 254.
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321–325.
- Sapacz, M., Rockman, G., & Clark, J. (2016). Are we addicted to our cell phones?. *Computers In Human Behavior*, 57153-159. doi:10.1016/j.chb.2015.12.004
- Smith, A. (2015, April 1). U.S. Smartphone Use in 2015. Retrieved from <http://www.pewinternet.org/2015/04/01/us-smartphone-use-in-2015/>
- Thacker, M. , Thacker, M. , & Wilson, W. (2015). Telephony choices and the evolution of cell phones. , 48(1), 1.

### 参考文献（日本語）

- 利郎鶴田. (2012). R-Pdcaサイクルの活動を用いたネット依存に関する授業実践: 依存防止プログラムの成果を援用した8時間の授業実践の試み. 日本教育工学会論文誌, 35(4), 411–422. <https://doi.org/10.15077/jjet.KJ00007978031>
- 雅裕戸田, 和之門田, 和毅久保, & 兼曩森本. (2004). 女子大学生を対象とした携帯電話依存傾向に関する調査. 日本衛生学雑誌, 59(4), 383–386. <https://doi.org/10.1265/jjh.59.383>
- 雅人西脇, 敦詞木内, & 友浩中村. (2014). インターネット依存と歩数の関係 –男子大学1年生を対象とした横断研究–. 体力科学, 63(5), 445–453. <https://doi.org/10.7600/jspfsm.63.445>
- 長谷川真之介. (2010). 若者の携帯電話への依存と心理状態の関連. 大正大学教育人間専攻 犬塚ゼミ 卒業研究要旨.
- 万宝子広瀬, 良一井奈波, 淳一黒川, & 真人井上. (2011). 日韓女子大生における携帯電話依存傾向と心理的ストレスとの関係. 民族衛生, 77(1), 19–25. <https://doi.org/10.3861/jshhe.77.19>