

# スマホ依存とSNS依存の原因究明とその対策

## ～スマホとSNS依存の原因分析～

篠原龍之介\*1 池田翔\*1 吉松天翔\*1 高林和輝\*1 伊藤大貴\*2  
\*1大分県立大分舞鶴高等学校 生徒 \*2大分県立大分舞鶴高等学校 教員

### I.はじめに

SNS依存とは、行動依存の一種で、その行動自体に悪影響があるとわかっているにもかかわらず、使うことをやめられない状態をさし、現代社会で問題となっているうちのひとつである。

SNS依存の兆候としては、使用時間がかかり長くなったことや、使用時間や内容にうそをつくなどが挙げられる。**SNS依存になると、身体 の健康面や人間関係に問題が起る。**

SNS依存による日常生活での人間関係の被害を減らし、インターネットを適切に扱えるようになるために、アンケートを実施し、結果のテキストマイニングを行った。

### II.研究方法

#### 1、SNS依存に関するアンケート調査

対象:大分舞鶴高校1、2学年

期間:令和5年度6月

使用項目:「スマホ依存尺度」<sup>1)</sup>

「SNS依存に関する項目」

「SNS依存の原因に関する記述」

使用ツール:Microsoft Forms

#### 2、HAD用いた分析

「SNS依存に関する項目」について、探索的因子分析を行う  
(分析方法:最尤プロマックス)

#### 3、テキストマイニングによる原因究明

算出された**因子を2値化(高群・低群)**し、群分けしたテキストデータをを用いてテキストマイニングを行い、SNS依存の原因を究明する。

### III.結果①

HADによる因子分析を行った結果、4因子16項目が抽出された。

表1 因子分析の結果(SNS依存尺度)

質問項目(高校生SNS依存尺度)	Factor1	Factor2	Factor3	Factor4
<b>I 自己顕示欲因子</b>				
自分が他人にどう思われているが気になる。	.739	-.038	.019	-.054
他人に好かれるために、他人の真似をします。	.697	-.078	-.004	.084
インターネットの利用時間を減らすとしても、失敗してしまう。	.541	.009	.024	-.164
自分は数多くのSNSを利用していると思う。	.434	.227	-.130	.146
<b>II 自己に内在する固有の価値観因子</b>				
恋人としての対象に人間以外も含めてしまふことがある。	-.274	.663	.115	-.058
人との関わりよりも、SNSのフォロー数やいいねの数を重要視している。	.059	.566	-.005	.100
友達や家族に話せず、自分が知らない隠し事を多く持っている。	.090	.548	.115	-.114
自分を誇示した話を聞いてしまう。	.240	.513	-.032	-.197
できることが多岐にわたる、競争を好むと思う。	-.004	.488	-.069	.320
<b>III 人との関わりにおける対話能力への意識因子</b>				
コミュニケーションが苦手である。	.028	.008	.806	.006
自分は物静かである。	-.129	.040	.650	.066
すぐに言葉が出てこない。	.178	.105	.491	.060
<b>IV 自己実現因子</b>				
生きる意味を明確に持っている。	-.226	.036	-.055	.532
他人からよく褒められたいと思う。	.291	-.155	.152	.512
問題が起きた際に、基本的に行動することができる。	.095	.153	-.091	.461
お金よりも愛が大切だと思う。	-.105	-.042	.125	.458
	Factor1	Factor2	Factor3	Factor4
Factor1	1.000	.373	.238	-.017
Factor2	.373	1.000	.213	-.092
Factor3	.238	.213	1.000	-.339
Factor4	-.017	-.092	-.339	1.000

### IV.結果②

テキストマイニングを行った結果、SNS依存傾向のある人について次のような特徴点<sup>2)</sup>が抽出された。  
「孤独」「社会」「周り」「返信」「他人」「友人」,etc  
→**環境的要因が顕著に抽出された。**

表1 テキストマイニングの結果

ネットコミュニケーションへの依存 低	ネットコミュニケーションへの依存 高	両方によく出る	ネットコミュニケーションへの依存 高	ネットコミュニケーションへの依存 高
状態 他人 決める 作る 身近 気持ち 関係 関わり 影響 価値 価値 絶望 使い 空寂 低い 取れる 見出す 渡る 望む 来る なれる 与える 驚く 驚がる 通知 少ない わく 一生懸命 製作 更新	出る 世界 依存 利用 簡単 友人 趣味 コミュニケーション 以外 早い	できる スマホ 楽しい しまふ SNS 現実 現実逃避 見る 動画 すぎる 興味 近く 使う 情報 承認欲求 便利 思っ 勉強 生きた TikTok 熱中 感じる 逃れる おすすめ インターネット 見れる どんどん 魅力 制限 機能	多い ストレス 面白い 使える 触る 考える 見つける 逃げる 得る アプリ 社会 辛い たのしい	手軽 人間関係 誘惑 ネット 返信 逃避 連続 発達 認める 出す 増える いける メリット 満足 進化 解決 ツール ぴったり 問題 サービス 配信 なか 予測 一部 生活 大事 中毒 必要 行動 本意

### IV.考察

本研究では、大分舞鶴高等学校に所属する学生を対象として、SNSの依存をなくすために、開発したSNS依存尺度とテキストマイニングを用いて原因究明を試みた。

結果②より、多くの依存している人間はその人間の置かれている環境に原因があるとわかった。そこから、現在の我々が置かれている世界の環境についてを探った。まず、前近代では、封建的な制度などによる絶対的な価値観が存在していた。そのため、容易に周囲から認められるいわば、承認されることが容易だった。しかし、近代では逆に自由が求められ、それを獲得したことにより、固定的な価値観が分散してしまっ。そうした環境が原因となり、**自己不全感が生まれ、それによって居場所を求めた**結果として、スマホ依存やSNS依存へと繋がっていくのだと考察した。

### V.まとめと今後の課題

開発したSNS依存尺度とテキストマイニングにより、原因究明へと至ることができた。このことから、本研究で開発したSNS依存尺度は、SNS依存に陥っている人々の特徴や依存してしまう原因を見出すことの手助けとなると考えられる。今後は、この研究結果をもとに、依存チェッカーを備えたWEBサイトを開発し、そのサイトの被験者に対して、対策を提示することが必要である。

### 引用・参考文献

- 戸田雅裕,西尾信宏,作下達也(2015),新しいスマートフォン依存尺度の開発,日衛誌 (Jpn,J.Hyg.),70,pp.259-263.
- 清水裕士(2016).フリーの統計分析ソフトHAD:機能の紹介と統計学習・教育研究実践における利用方法の提案.メディア・情報・コミュニケーション研究,1,59-73.
- AIテキストマイニング,ユーザーカール.2023年10月閲覧  
<https://textmining.userlocal.jp/>