

高校生の生活の中での携帯電話:依存と身体・精神的疲労感

岡山大学医学部保健学科, *岡山大学大学院保健学研究科,
吉田朋子, 山本美香子, 吉村舞, 久井礼子,
小松原一恵, 日阪奈生, *中塚幹也

[目的]

近年, 携帯電話の普及に伴い利用者の低年齢化や使用方法の多様化が進んでいる. 高校生における携帯電話所持率も 96%と高く¹⁾, 複数台を所持する人も増加している. また, 高校生では, 身体の疲労やストレス, さまざまな不定愁訴を訴える人も多く存在していることが知られている²⁾. 本研究では, 高校生の携帯電話の使用実態と日常生活を調査し, 身体・精神的疲労との関係を検討した.

[方法]

2010年6~7月, 岡山県内の高校生555名に対して, 同意のもと無記名の自己記入式質問紙調査を施行した. 尚, 本研究は岡山大学大学院保健学研究科倫理審査委員会の承認のもと実施した.

[成績]

携帯電話の所持率は98.1%であった. 携帯電話の使用方法に関しては, 94.8%が携帯電話を主にメールに使用すると回答し, 送信回数は1日平均19.5 [0-300]通であった.

放課後から翌日までのスケジュールに関しては, 女子は男子と比較して「メール」「電話」「インターネット」を有意に長時間使用し, 「スポーツ」「ゲーム」は有意に短時間であった. 睡眠時間は男女間に有意差は見られなかった. また, 56.1%が「午前0時以降に寝る」と回答した.

身体的疲労に関しては, 62.8%が「疲れやすい」「勉強や仕事が手につかない」と回答し, 31.4%が「寂しいと感ずることがある」と回答した.

コミュニケーション手段別のトラブルで「嫌な思いをさせられたことがある」に関しては, 「直接会話する」が59.6%, 「メール」が31.5%であった. 「誤解されたことがある」は, 「直接会話する」が29.5%, 「メール」が64.6%であった.

「携帯電話がないと暮らせないか」への回答から「ある・ややある(依存群)」「ややなし・なし(非依存群)」に分類し比較した. 依存群は全体の42.5%, 女子の56.4%であった. 携帯電話の使用方法に関しては, 依存群では非依存群と比較して「メール」「電話」「インターネット」の使用時間が有意に長く, 「就寝直前まで携帯電話を使用」する率, 「プロフを使用している」率は有意に高率であった.

また、睡眠時間は2群間に有意差はなかったが、「夜ぐっすり眠れない」や「疲れやすい」は、依存群で有意に高率であった。また、「0時以降に寝る」「寂しいと感じることが多い」「家族は自分に干渉しすぎだと思う」との回答も有意に高率であった。自尊感情尺度は、依存群は非依存群と比較して有意に低値であった。

[考察]

高校生のほとんどが携帯電話を主にメールのために使用しており、日常のコミュニケーションの中でも大きな役割を果たしていた。また、「携帯電話がないと暮らせない」と回答した携帯依存を自覚している生徒も約半数に及んでいた。

依存群と非依存群とを比較すると、睡眠時間には有意差が見られなかったにも関わらず、依存群では、日常生活における疲労が高率に見られた。これには、寝る直前までの携帯電話使用率、午前0時以降に寝る率が高いことで、入眠や熟睡感に影響を及ぼしていることが推測される。携帯電話を寝る直前には控えるなど、質の高い睡眠への環境づくりをすることが心身の疲労の軽減につながると考えられる。

携帯メールでのコミュニケーションにおけるトラブルに関しては、「嫌な思いをさせられる」ことは「直接会話する」場合に比較して少ないものの3割強に見られ、「誤解される」ことは「直接会話する」場合より高率に経験していた。この結果からは、初めて社会的人間関係を作っていく年代にとっては必ずしも好ましいコミュニケーション手段とは言えないと考えられる。

依存群は非依存群と比較して、「寂しい」と感じることが多く、自尊感情尺度は低スコアであった。メールやプロフの使用により、他人との関わりを多く持つことで孤独感の紛らわそうとしていられると考えられるが、メールの返事がないと不安や寂しさが増すこともある。「家族は自分に干渉しすぎ」と考え、家族で過ごす時間が短いことから、長時間の携帯電話使用が家族関係の希薄化へも影響している可能性もある。依存群では、これらの状況が悪循環に陥っているとも考えられる。

高校生の日常のコミュニケーションに携帯電話は必要不可欠であり、これを禁止することは不可能に近いと考えられる。しかし、高校生における携帯電話への依存は、日常生活、身体症状、精神症状にも影響を与えている。今後は、この携帯電話への依存の背景を検討、改善する方策を考える必要がある。また、携帯電話への依存を予防するには、良好な友達・家族関係を構築するため、携帯電話以外でのコミュニケーションの習慣や能力を早い時期から身につけるような取り組み、携帯電話でも良好なコミュニケーションをとるための教育が必要であると考えられる。

[文献]

- 1) 内閣府：青少年のインターネット利用環境実態調査：2009.
- 2) 難波梓沙，後藤由佳，中塚幹也，奥田博之，池田智子：中学，高校生における不定愁訴 - 第二次性徴との関連 - . 母性衛生, 48:451-461, 2008.