

高校生の生活の中での携帯電話

吉田朋子

指導教員 中塚幹也教授

【緒言】

近年、携帯電話の普及に伴い使用方法の多様化や利用者の低年齢化が進んでいる。高校生の所持率も96%と高く、複数台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。本研究では、高校生の日常生活における携帯電話の使用方法、頻度、日常生活の様子を把握し、身体的・精神的な疲労との関係を調査した。

【方法】

平成22年6～7月、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。調査用紙は、各自が回収用封筒に入れる形で回収した。内訳は女子301名、男子248名であった。

【結果】

1. 携帯電話の使用方法

全体の携帯電話の所持率は約98%であり、約95%が携帯電話で主にメールを使用すると回答し、送信回数は1日に約20通であった。

2. 日常生活に関して

約6割が「疲れやすい」「勉強や仕事が手につかない」と回答し、3割以上が「寂しいと感じることがある」と回答した。「午前0時以降に寝る」は半数以上が「ある」「ややある」と回答した。

3. 放課後から翌日までのスケジュールに関して

女子は男子と比較すると「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。

4. コミュニケーション手段別のトラブル

「嫌な思いをさせられたことがある」は、「直接会話する」が約6割「メール」が約3割であった。「誤解されたことがある」は、「直接会話する」が約3割「メール」が約65%であった。

5. 携帯電話の依存に関する比較

「携帯電話がないと暮らせないか」の回答を「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。依存群は全体の約4割、女子の半数以上であった。依存群は非依存群と比較し、携帯の使用方法については、「就寝直前まで使用する」「メール・電話・インターネットの使用時間が長い」「プロフを使用している」との回答が、

常生活に関しては、「0時以降に寝る」「疲れやすい」「夜ぐっすり眠れない」「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」との回答が、有意に高率を示した。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。睡眠時間に関しては2群に有意差はなかった。

【考察】

高校生のほとんどが携帯電話で主にメールを使用しており、日常のコミュニケーションにおいて必要不可欠と考えられる。しかし、直接顔を合さずコミュニケーションを取ることができるため、やりとり自体が上手く成り立たず、誤解が生じやすい。このため、必ずしも良好なコミュニケーション手段とは言えないだろう。

日常生活における疲労の有無に関する項目で、依存群では非依存群と比較して多くの項目が有意に高率であった。これは、午前0時以降に寝ることや寝る直前までの携帯電話の使用が、入眠や熟睡感に影響を及ぼし、生活リズムの乱れにつながるためだと考えられる。このため、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のではないだろうか。

依存群は非依存群と比較して、メールの送信回数やプロフの使用においては有意に高値であったが、寂しいと感じることが多く、自尊感情尺度が低スコアであった。このことから、携帯電話を用いて他人との関わりを多く持つことで孤独感の軽減をはかっているが、返事がないとより不安や寂しさが増し、悪循環となっていると考えられる。

依存群は非依存群と比較して、家族は自分に干渉しすぎであるという回答が有意に高率であったことや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に影響が出ているのではないかと考えられる。

【結論】

高校生における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る。一方で高校生における携帯電話への依存は日常生活や身体症状精神症状に影響を与えている。このような依存を予防するためには、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持つような取り組み、あるいは、携帯電話での良好なコミュニケーションをとる方法の教育などにより、良好な友達関係や家族関係を構築する必要があると考えられる。

