

タイトル	学生の情報機器使用状況と健康に関する調査研究
著者	伊熊, 克己; Ikuma, Katsumi
引用	北海学園大学経営論集, 23(4): 81-97
発行日	2026-03-25

学生の情報機器使用状況と健康に関する調査研究

伊 熊 克 己

緒 言

2020年に猛威を振った新型コロナウイルス感染症（COVID-19）パンデミックは、我々、国民の日常生活に様々な規制や変化を生じさせることとなり、特に、学校教育現場では多大な影響が及ぼされた。自治体では小学校、中学校、高等学校の臨時休業措置を実施し、また、感染状況を考慮しながら分散登校や時差通学、短縮授業等を導入し、その後、段階的な対面授業への再開を許可した。

しかしながら、大学は他の教育機関と比較して大教室での講義が「密」の状況に該当し感染リスクの高い場所と判断されたことにより、講義は従来の対面授業から自宅でのオンデマンドやリアルタイム発信等によるオンライン遠隔授業を主体とする形態での実施が継続されることとなった。その後、感染状況の改善に合わせて、授業形態は教室での定員を既定した対面授業とオンライン遠隔授業の併用されたハイブリッド授業が展開された。

2023年5月からは感染状況のさらなる好転に伴い、我が国のCOVID-19の位置づけは「2類相当」から「5類」に移行する方針に転換された。学校教育現場では基本的感染対策を考慮しつつ、対面授業に戻された。

以上のようなCOVID-19感染状況の推移から検討された授業形態等の影響を受けて、今日、学生の日常生活における情報機器（パソコン、モバイル、スマートフォン等）の使用

率はCOVID-19感染蔓延期以前と比較して格段に増加しており、そのことが、学生の身体的、精神的ストレスを増加させ、心身に過剰な負担をかけたものと推察される。

また、近年、現代社会におけるITの技術革新は日進月歩を超えた秒進分歩と喩えられるスピードで飛躍的な進歩を遂げている。その中で、我々国民の生活環境や生活様式も絶えず大きな変化や影響が生じる状況となっている。

さて、先に筆者は大学生のスマートフォンの使用状況と健康状態についての調査¹⁾を実施し、スマートフォンの過剰使用が睡眠習慣に悪影響を与える一因となっていること等の報告を行った。しかし、その報告はコロナ禍の社会状況以前の2015年度調査であったこと、また、調査対象者をスマートフォン使用者のみに限定し、彼らの生活への影響や健康状態等について報告したものであった。したがって、その他の情報機器を併用する学生の使用状況や健康状態について調査を行う必要があるものと思われる。

以上のことから、本研究は学生の情報機器の使用現況について改めて調査し、彼らの生活や健康状態に及ぼす影響を与えているかを検討することにより、学生の今後における情報機器の適切な使用の在り方を見出すための基礎資料を得ることが目的である。

方 法

調査は本学1部の「健康とスポーツの科学 I」および「体育実技 I B」の授業履修学生を対象に、講義終了時に無記名による質問紙法調査を実施した。調査期日は2025年11月27日から12月26日であった。

回収標本は、記入不備の調査票を除外した1部学生の合計105名から回答を得た。

分析対象者の基本属性は男子学生58名(55.2%)、女子学生47名(44.8%)であった。

倫理的配慮については、授業日に調査を実施するにあたり、研究目的、個人情報保護の厳守、データ厳正管理等について口頭説明を行い、また、回答は任意であることを伝えて調査協力の得られた者からのみ回収した。

調査内容は、情報機器の使用状況と健康に関する調査項目として「使用情報機器の種類」「情報機器の使用目的」「1日の平均使用時間」「主たる使用時間帯」「使用によって減少した生活時間」の5項目と「ヤングによるネット依存に関する質問」20項目とネット依存傾向の総合評価²⁾、また、睡眠習慣に関する項目として「就寝時刻」「起床時刻」「平均睡眠時間」の3項目とアテネ不眠尺度による質問³⁾(入眠困難、中途覚醒、早期覚醒、睡眠時

間の充足度、睡眠の質、日中の気分、日中の身体的・精神的活動状態、日中の眠気の有無)の8項目と総合評価判定、さらに、その他の生活習慣関連項目として「朝食摂取」「朝食欠食理由」「運動・スポーツの実施」「健康感」の4項目、また、健康に関する自覚症状調査18項目(回答カテゴリーを「いつもある」「時々ある」「まったくない」の3項目から選択させた)であった。

なお、それぞれ項目間における差の検定は χ^2 検定で行い、有意差の危険率は5%未満を有意とした。得られたデータの集積および分析はBell Curve製による秀吉Dplusを用いた。

結果と考察

§ I. 情報機器の使用状況について

はじめに学生の情報機器の使用状況について報告し、その結果より考察していくことにする。

1) 使用情報機器の種類

図1は現在、学生が使用している情報機器の種類を複数回答により調査したものである。上位3位の回答はスマートフォンが98.1%、パソコンが65.7%、ゲーム機などが33.3%

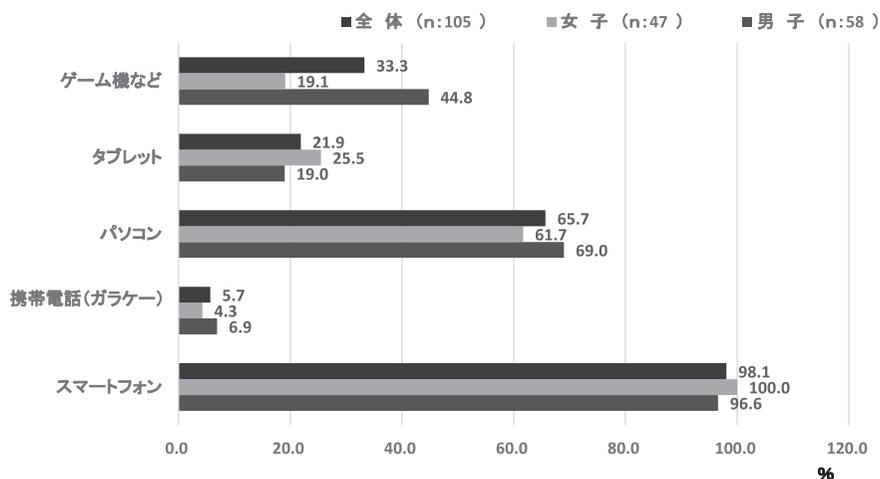


図1 使用情報機器の種類【MA】

の順であった。スマートフォンがパソコンを押さえ使用機器のトップとなっており、ほぼ全員の学生が使用している状況であった。女子は100.0%が使用していた。スマートフォンは携帯電話機能の他、コンピュータの機能も併せ持つ多機能性の情報端末であることから、やはり、現代の学生達には生活における主流の情報機器となっていることが理解できる。

2) 情報機器の使用目的

図2は情報機器の使用目的を複数回答により調査したものである。これによれば、全体の上位3位は「ユーチューブ動画を見る」91.4%、「SNS閲覧や投稿」86.7%、「動画配信」56.2%の順であった。

近年、インターネットの普及に伴うユーチューブやSNSならびに動画投稿・撮影等のコンテンツ使用が著作権侵害のトラブルや

誹謗中傷、また、個人情報保護に抵触する事例等が社会的に問題視されている。

ちなみに、2025年12月10日オーストラリア政府⁴⁾は、ソーシャルメディア(SNS)の新規アカウント作成および既存アカウントの保有を制限する法律の施行に踏み切った。我が国⁵⁾では、2025年4月1日から「情報流通プラットフォーム対処法」が施行され、インターネット上の誹謗中傷や権利侵害情報への対応を強化するための法律が制定されている。また、情報機器の使用制限として愛知県豊明市⁶⁾において、行政側がスマートフォンの使用を1日2時間以内に規制するという条例が2025年10月1日に施行されるという国内初となる取組が開始されている。いずれにせよ、今後、益々、ソーシャルメディアや情報機器の使用に関する様々な問題解決のための対策がより強調されていくものと推察され、動向が注目されるところである。

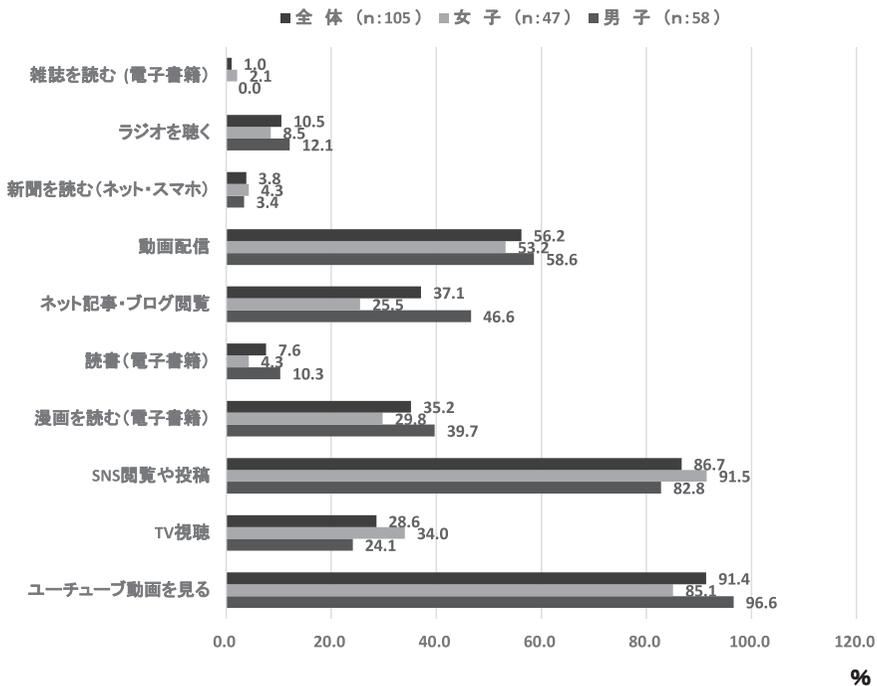


図2 情報機器の使用目的 [MA]

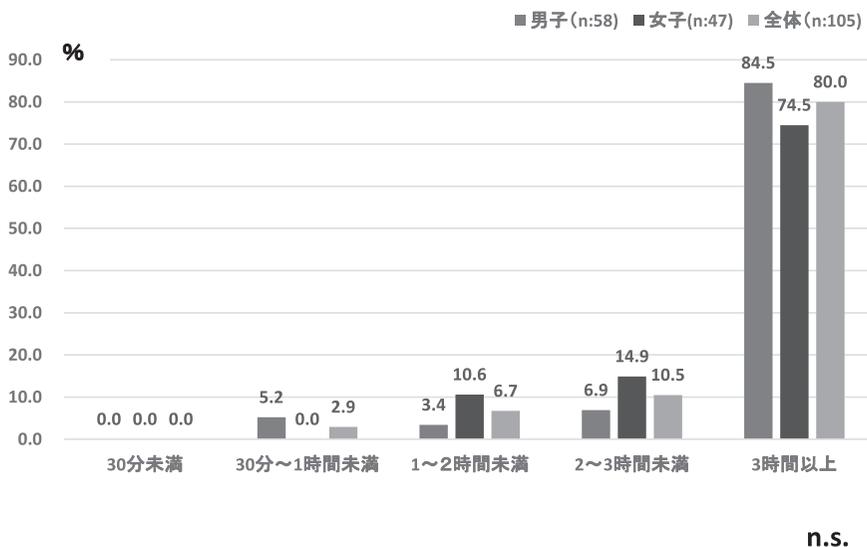


図3 一日の平均使用時間

3) 1日の平均使用時間

図3は情報機器の1日の平均使用時間を示したものである。これによれば、全体では「3時間以上」が80.0%を占め最も多く、次いで「2～3時間未満」10.5%、「1～2時間未満」6.7%、「30分～1時間未満」2.9%の順であった。「30分未満」は皆無であった。なお、性別では有意差は認められなかった。

1日の生活時間の中で8割の者が情報機器を3時間以上使用している現状があきらかとなり、危惧されるところである。

4) 主たる使用時間帯

図4は情報機器の主たる使用時間帯を複数回答により調査したものである。これによれば、「午後6時～午後10時」および「午後10時～午前2時」の時間帯での使用が72.4%であった。特筆すべきは「午前2時～午前6時」の時間帯での使用と回答した者が14.3%を占めていることである。とりわけ、深夜時間帯における情報機器の使用は当然のことながら健康的な睡眠習慣が阻害され、睡眠時間の確保が困難となるばかりでなく、体内時計

の乱れによって生活の規則性を乱す直接的な原因となっていることが推察される。この点は大きな問題であり、今後、改善させる必要があるだろう。

5) 使用により減少した生活時間

図5は情報機器を使用したことによって減少した生活時間を複数回答により調査したものである。

これによれば、全体の上位3位は「勉強時間」64.8%、「睡眠時間」61.9%、「運動スポーツの実施時間」35.2%の順であった。特に「勉強時間」「睡眠時間」が6割と高率を占めていたことには着目する必要があるだろう。本調査では、学生の本分である学業「勉強時間」が情報機器の使用によって妨げられていることが明らかになった。おそらく、学生は情報機器を動画閲覧や配信、また、ソーシャルメディアのコミュニケーションツールとして使用することが主であり、学業のツールとして使用してはいない状況を窺うことができる。

また、彼らの減少した生活時間を「睡眠時間」と回答している者も多いことから、情報

学生の情報機器使用状況と健康に関する調査研究(伊熊)

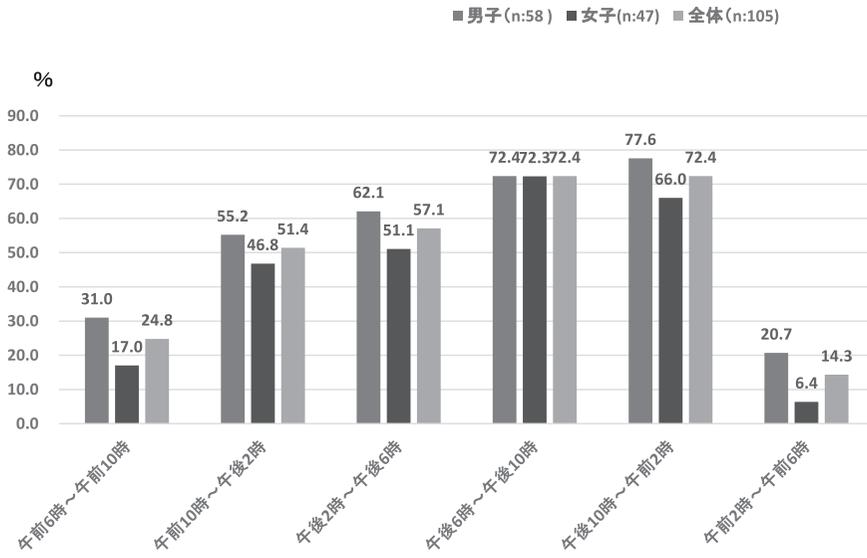


図4 主たる使用時間帯【MA】

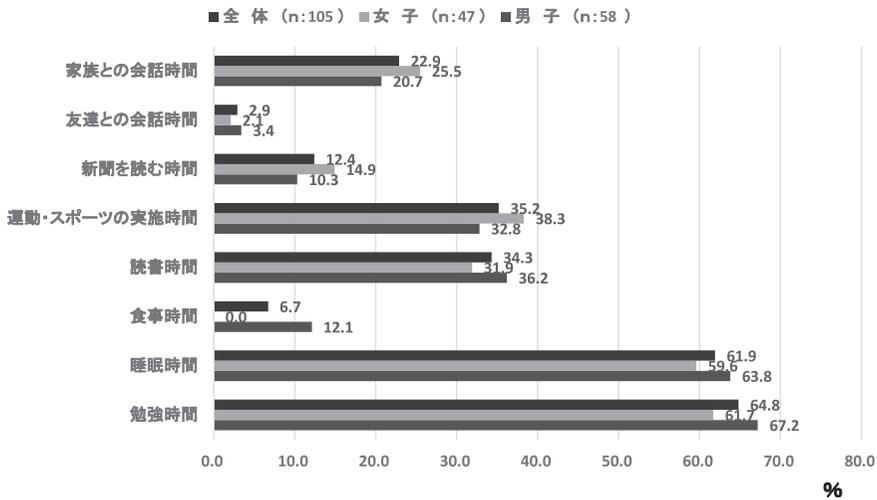


図5 使用によって減少した生活時間【MA】

機器の過度使用が睡眠時間確保の妨げにもなっている現状について彼ら自身も自覚しているものと推察するが、学生には今後、自己の情報機器の使用時間や使用目的等を確認させるとともに正しい使用について再認識させる等、健康的な睡眠習慣確保のための健康指導を強調することが肝要であろう。

次に、ここからは学生のネット依存の現状について報告し考察していく。

本研究で採用したインターネット依存度テストはヤングによる IAT (Internet Addiction Test)²⁾ を使用し、2013 年総務省情報通信政策研究所の調査報告⁷⁾ にて使用された 20 項目の質問文の語句を大学生向けに修正したもの

表1 ヤングのネット依存傾向調査（20項目別分布の全体・性別）結果一覧

項目	属性		性別		全体 (n:105)	項目	属性		性別		全体 (n:105)
	男子 (n:58)	女子 (n:47)	x ²	男子 (n:58)			女子 (n:47)	x ²	男子 (n:58)	女子 (n:47)	
1 気がつく、思っていたより長い時間ネットをしていることがありますか？	1. 全くない	3.4	0.0	n.s.	1.9	11 気がつけば、また、次のネット利用を楽しみにしていることがありますか？	1. 全くない	27.6	12.8	n.s.	21.0
	2. まれにある	13.8	14.9		14.3		2. まれにある	20.7	12.8		17.1
	3. ときどきある	22.4	14.9		19.0		3. ときどきある	22.4	36.2		28.6
	4. よくある	32.8	34.0		33.3		4. よくある	19.0	19.1		19.0
	5. いつもある	27.6	36.2		31.4		5. いつもある	10.3	19.1		14.3
2 ネットを長く利用していたために、家庭での役割や家事をおろそかにすることがありますか？	1. 全くない	24.1	27.7	n.s.	25.7	12 ネットの無い生活は、退屈で、むなしく、わびしいだろうと不安におもっていますか？	1. 全くない	34.5	31.9	n.s.	33.3
	2. まれにある	20.7	21.3		21.0		2. まれにある	17.2	14.9		16.2
	3. ときどきある	25.9	21.3		23.8		3. ときどきある	20.7	17.0		19.0
	4. よくある	15.5	21.3		18.1		4. よくある	12.1	21.3		16.2
	5. いつもある	13.8	8.5		11.4		5. いつもある	15.5	14.9		15.2
3 家族や友達と過ごすよりも、ネットを利用したいと思うことがありますか？	1. 全くない	37.9	38.3	n.s.	38.1	13 ネットをしている最中に誰かに邪魔をされると、イライラしたり、怒ったり、言い返したりすることがありますか？	1. 全くない	53.4	51.1	n.s.	52.4
	2. まれにある	27.6	25.5		26.7		2. まれにある	29.3	36.2		32.4
	3. ときどきある	27.6	23.4		25.7		3. ときどきある	12.1	10.6		11.4
	4. よくある	1.7	12.8		6.7		4. よくある	3.4	2.1		2.9
	5. いつもある	5.2	0.0		2.9		5. いつもある	1.7	0.0		1.0
4 ネットで新しく知り合いを作ることがありますか？	1. 全くない	62.1	66.0	n.s.	63.8	14 夜遅くまでネットをすることが原因で、睡眠時間が短くなっていますか？	1. 全くない	17.2	25.5	n.s.	21.0
	2. まれにある	19.0	25.5		21.9		2. まれにある	19.0	12.8		16.2
	3. ときどきある	10.3	6.4		8.6		3. ときどきある	25.9	19.1		22.9
	4. よくある	5.2	2.1		3.8		4. よくある	19.0	21.3		20.0
	5. いつもある	3.4	0.0		1.9		5. いつもある	19.0	21.3		20.0
5 周りの人から、ネットを利用する時間や頻度について注意されたことがありますか？	1. 全くない	53.4	38.3	n.s.	46.7	15 ネットをしていない時でも、ネットのことを考えてばんやりしたり、ネットをしているところを空想したりすることがありますか？	1. 全くない	55.2	70.2	n.s.	61.9
	2. まれにある	25.9	27.7		26.7		2. まれにある	20.7	14.9		18.1
	3. ときどきある	12.1	25.5		18.1		3. ときどきある	17.2	8.5		13.3
	4. よくある	5.2	6.4		5.7		4. よくある	5.2	0.0		2.9
	5. いつもある	3.4	2.1		2.9		5. いつもある	1.7	6.4		3.8
6 ネットをしている時間が長くて、学校の成績や学業に悪い影響がありますか？	1. 全くない	29.3	42.6	n.s.	35.2	16 ネットをしている時「あと数分だけ」と自分で言い訳していることがありますか？	1. 全くない	22.4	14.9	n.s.	19.0
	2. まれにある	34.5	17.0		26.7		2. まれにある	27.6	17.0		22.9
	3. ときどきある	22.4	25.5		23.8		3. ときどきある	17.2	34.0		24.8
	4. よくある	8.6	8.5		8.6		4. よくある	22.4	12.8		18.1
	5. いつもある	5.2	6.4		5.7		5. いつもある	10.3	21.3		15.2
7 ネットが原因で、学校や日常生活の生活に悪影響が出ることがありますか？	1. 全くない	39.7	29.8	n.s.	35.2	17 ネットをする時間や回数を減らそうとしても、出ないことがありますか？	1. 全くない	36.2	21.3	n.s.	29.5
	2. まれにある	25.9	31.9		28.6		2. まれにある	20.7	19.1		20.0
	3. ときどきある	17.2	23.4		20.0		3. ときどきある	22.4	23.4		22.9
	4. よくある	13.8	8.5		11.4		4. よくある	12.1	21.3		16.2
	5. いつもある	3.4	6.4		4.8		5. いつもある	8.6	14.9		11.4
8 他にやらなければならないことがあっても、まず先に電子メールやSNSなどをチェックすることがありますか？	1. 全くない	19.0	10.6	n.s.	15.2	18 ネットをしている時間や回数を、人に隠そうとすることがありますか？	1. 全くない	75.9	78.7	n.s.	77.1
	2. まれにある	27.6	21.3		24.8		2. まれにある	13.8	12.4		12.4
	3. ときどきある	29.3	25.5		27.6		3. ときどきある	5.2	5.7		5.7
	4. よくある	15.5	29.8		21.9		4. よくある	5.2	3.8		3.8
	5. いつもある	8.6	12.8		10.5		5. いつもある	0.0	1.0		1.0
9 人にネットで何をしているのか聞かれたとき、言い訳をしたり、隠そうとしたりすることがありますか？	1. 全くない	63.8	70.2	n.s.	66.7	19 誰かと外出するより、ネットを利用することを選ぶことがありますか？	1. 全くない	56.9	57.4	n.s.	57.1
	2. まれにある	13.8	19.1		16.2		2. まれにある	20.7	23.4		21.9
	3. ときどきある	12.1	8.5		10.5		3. ときどきある	13.8	12.8		13.3
	4. よくある	8.6	2.1		5.7		4. よくある	6.9	6.4		6.7
	5. いつもある	1.7	0.0		1.0		5. いつもある	1.7	0.0		1.0
10 日々の生活の問題から目をそらすために、ネットで時間を過ごすことがありますか？	1. 全くない	25.9	27.7	n.s.	26.7	20 ネットをしていないと憂鬱になったり、イライラしたりしても、再開すると嫌な気持ちが消えてしまうことがありますか？	1. 全くない	62.1	63.0	n.s.	62.5
	2. まれにある	25.9	19.1		22.9		2. まれにある	19.0	21.7		20.2
	3. ときどきある	19.0	31.9		24.8		3. ときどきある	13.8	4.3		9.6
	4. よくある	19.0	12.8		16.2		4. よくある	3.4	6.5		4.8
	5. いつもある	10.3	8.5		9.5		5. いつもある	1.7	4.3		2.9

n.s : no significant, ※P<.05 ※※P<.01

である。表1. はヤングのネット依存傾向調査（20項目）の結果を全体および男女別に示したものである。男女間の比較はχ²検定を行った。なお、男女間の比較では全ての調査項目において、有意な差は認められなかった。

表2. はヤングのネット依存傾向調査で判定した総合評価の結果を示したものである。これによれば、全体では、ネット依存傾向の低群（20～39）35.2%、ネット依存傾向の中群（40～69）が56.2%、ネット依存傾向の高

表2 ヤングのネット依存的傾向の総合評価
(全体および性別の結果)

項目		属性		性別		全体 (n:105)
		男子 (n:58)	女子 (n:47)	男子 (n:58)	女子 (n:47)	
総合評価	ネット依存的傾向(低) 20~39	37.9	31.9	n.s.		35.2
	ネット依存的傾向(中) 40~69	55.2	57.4			56.2
	ネット依存的傾向(高) 70~100	6.9	10.6			8.6

n.s : no significant, ※P<.05 ※※P<.01

群(70~100)が8.6%であった。ネット依存傾向における性別では有意差は認められなかった。

ヤングの依存傾向判定によれば、中郡40点以上の者についてはネット依存が疑われるとしている。本調査では、中郡56.2%と高群8.6%を合算すると6割強の者が該当しており、多くの者が依存傾向を有していることが判明した。この点は、看過できない問題と思われる。今後、依存傾向を有する者には依存対策のため、適正使用についての知識教育や生活改善の保健指導を行うことが肝要である。また、性別で有意差は認められなかったものの、ネット依存傾向の中郡・高群の該当者が、男子より女子に多い結果を示していることについては、今後の動向について、継続観察する必要があるものとする。

§ II. 睡眠習慣の現状について

さて、ここからは学生の睡眠習慣の現状について報告し、その結果より考察していくことにする。

1) 就寝時刻

図6は就寝時刻を示したものである。全体では「午前1時以降」が42.9%を占め最も多く、次いで「午前0時~午前1時」33.3%、「午後11時~午前0時」17.1%、「午後10時~午後11時」6.7%の順であった。「午前10時前」は皆無であった。なお、性別では有意差は認められなかった。「午前0時~午前1時」33.3%と「午前1時以降」の42.9%を合算すると7割強の者が午前0時以降の就寝者であることから、改めて、健康的睡眠習慣を欠如する夜更かし生活者の多数いることが明らかとなった。

2) 起床時刻

図7は起床時刻を示したものである。全体では「午前8時~9時未満」が30.5%を占め最も多く、次いで「午前7時~午前8時未満」27.6%、「午前9時以降」25.7%、「午前7時未満」16.2%の順であった。

なお、性別では有意差は認められなかった。

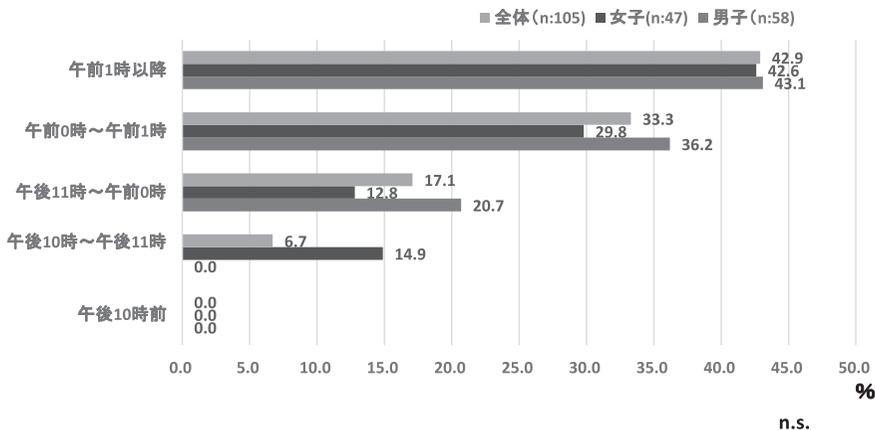


図6 就寝時刻

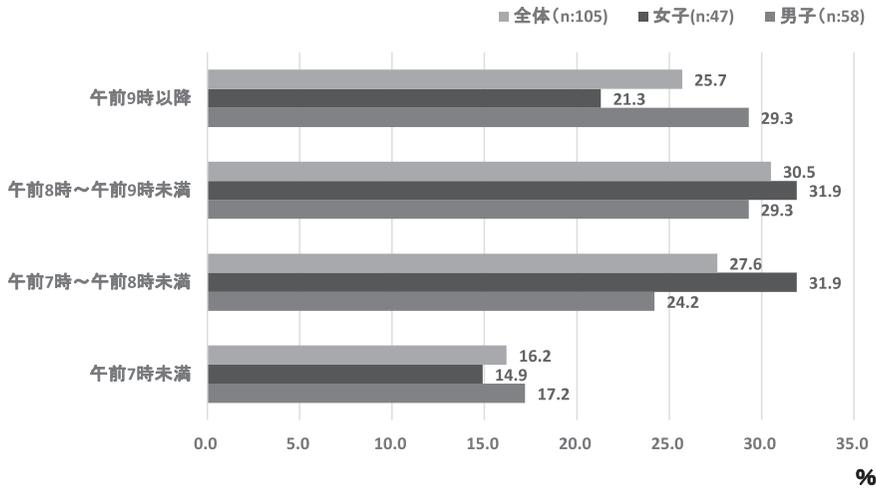


図7 起床時刻

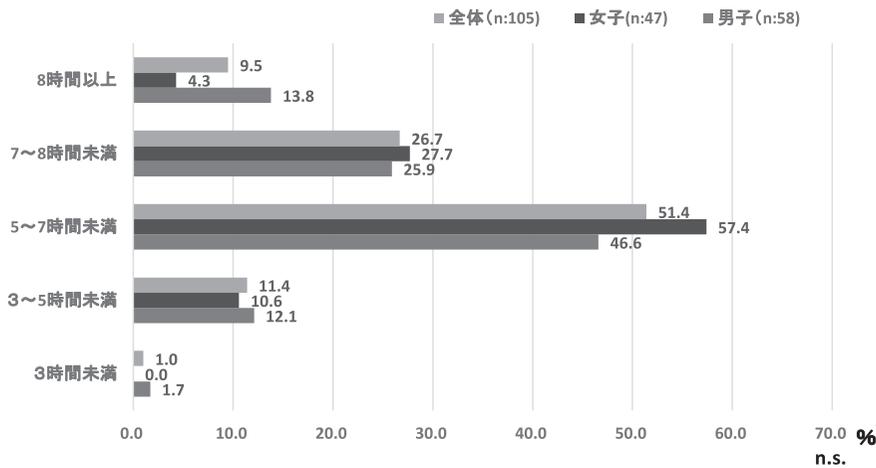


図8 平均睡眠時間

3) 平均睡眠時間

図8は平均睡眠時間を示したものである。全体では「5～7時間未滿」が51.4%を占め最も多く、次いで「7～8時間未滿」26.7%、「3～5時間未滿」11.4%、「8時間以上」9.5%、「3時間未滿」1.0%の順であった。なお、性別では有意差は認められなかった。

過去、Breslow⁸⁾が生活習慣と身体的健康度の相関から提唱した適正睡眠時間は1日7～8時間の睡眠確保の必要性であったが、近年、

睡眠時間は年齢や季節ならびに個人差等によっても違いはあるものの、概ね成人の理想は6～7時間確保が望ましいとされている。以上の考え方からすれば、睡眠時間の「3～5時間未滿」「3時間未滿」を合算した12.4%の5時間未滿に該当する睡眠の者は、明らかに健康的な適正睡眠時間が確保されていないことが推察できる。今後、生活改善のための保健指導を強調することが肝要である。

表3 アテネ不眠尺度による質問項目の結果一覧

(%)

項目	属性	性別		P 値	全体 (n: 105)
		男子 (n: 58)	女子 (n: 47)		
A 寝つき(布団に入ってから眠るまで要する時間)はどうでしたか?	1. いつもより寝つきは良い	39.7	53.2	n.s.	45.7
	2. いつもより時間がかかった	44.8	29.8		38.1
	3. いつもよりかなり時間がかかった	8.6	14.9		11.4
	4. いつもより非常に時間がかかったか、全く眠れなかった	6.9	2.1		4.8
B 夜間、睡眠の途中で目が覚めましたか?	1. 問題になるほどのことはなかった	74.1	83.0	-	78.1
	2. 少し困ることがあった	22.4	17.0		20.0
	3. かなり困っている	3.4	0.0		1.9
	4. 深刻な状態か、あるいは全く眠れなかった	0.0	0.0		0.0
C 希望する起床時刻より早く目覚め、それ以上眠れないことはありませんでしたか?	1. そのようなことはなかった	74.1	74.5	-	74.3
	2. 少し早かった	24.1	23.4		23.8
	3. かなり早かった	1.7	2.1		1.9
	4. 非常に早かったか、あるいは全く眠れなかった	0.0	0.0		0.0
D あなたの総睡眠時間はどうでしたか?	1. 十分である	29.3	38.3	-	33.3
	2. 少し足りない	55.2	42.6		49.5
	3. かなり足りない	15.5	19.1		17.1
	4. 全く足りないか、全く眠れなかった	0.0	0.0		0.0
E あなたの全体的な睡眠の質はどうでしたか?	1. 満足している	43.1	38.3	n.s.	41.0
	2. 少し不満	48.3	44.7		46.7
	3. かなり不満	6.9	14.9		10.5
	4. 非常に不満か、全く眠れなかった	1.7	2.1		1.9
F 日中の気分はどうでしたか?	1. いつも通り	72.4	63.8	n.s.	68.6
	2. 少しめいっ	19.0	29.8		23.8
	3. かなりめいっ	6.9	6.4		6.7
	4. 非常にめいっ	1.7	0.0		1.0
G 日中の身体的および精神的活動の状態についてはいかがでしたか?	1. いつも通り	67.2	63.8	n.s.	65.7
	2. 少し低下した	25.9	34.0		29.5
	3. かなり低下した	5.2	2.1		3.8
	4. 非常に低下した	1.7	0.0		1.0
H 日中の眠気はありましたか?	1. 全くなかった	17.2	8.5	n.s.	13.3
	2. 少しあった	58.6	53.2		56.2
	3. かなりあった	19.0	31.9		24.8
	4. 激しかった	5.2	6.4		5.7
I 総合評価	1. 睡眠に問題はなし (0~3点)	44.8	44.7	n.s.	44.8
	2. 若干、不眠症の疑いあり (4~5点)	22.4	17.0		20.0
	3. 不眠症の可能性大 (6点以上)	32.8	38.3		35.2

n.s: no significant, ※P<.05 ※※P<.01

注) P 値の表記(-)は合計値に0があるためχ²検定は出来ず。

次に、ここからは学生のアテネ不眠尺度による質問項目ならびに総合評価判定の結果を報告し考察していきたい。

表3はアテネ不眠尺度による8つの質問項目における結果を示したものである。

1) 入眠困難(表3-A参照)

入眠困難の質問項目は、入床より入眠に至るまでの時間について回答させたものである。これによれば、全体では「いつもより寝つき

は良い」が45.7%を占め最も多く、次いで「いつもより時間がかかった」38.1%、「いつもよりかなり時間がかかった」11.4%、「いつもより非常に時間がかかったか、全く眠れなかった」4.8%の順であった。以上の結果より、多少なりとも入眠困難を認める者の割合は「いつもより寝つきは良い」45.7%を除く、54.3%であった。なお、性別では有意差は認められなかった。

2) 中途覚醒（表3-B参照）

中途覚醒は、夜間、睡眠途中における覚醒の有無について回答させたものである。

これによれば、全体では「問題になるほどのことはなかった」が78.1%を占め最も多く、次いで「少し困ることがあった」20.0%、「かなり困っている」1.9%等の順であった。以上の結果より、多少なりとも睡眠の中途覚醒を認める者は「問題になるほどのことはなかった」78.1%を除く21.9%であった。なお、性別では有意差は認められなかった。

3) 早期覚醒（表3-C参照）

早期覚醒は、自分が希望する起床時刻よりも早期に覚醒が起り、覚醒以降に入眠困難な状況が有ったか否かについて回答させたものである。これによれば、全体では「そのようなことはなかった」が74.3%を占め最も多く、次いで「少し早かった」23.8%、「かなり早かった」1.9%等の順であった。以上の結果より、多少なりとも早期覚醒を認める者は「そのようなことはなかった」74.3%を除く25.7%であった。なお、性別では有意差は認められなかった。

4) 睡眠時間の充足度（表3-D参照）

睡眠時間の充足度は、自己の睡眠が足りているかどうかについて回答させたものである。これによれば、全体では「少し足りない」が49.5%を占め最も多く、次いで「十分である」33.3%、「かなり足りない」17.1%等の順であった。以上の結果より、多少なりとも自己の睡眠時間を不足と認める者は「十分である」33.3%を除く66.7%であった。なお、性別では有意差は認められなかった。

5) 睡眠の質の満足度（表3-E参照）

睡眠の質における満足度は、自己の睡眠の質に満足しているかどうかについて回答させたものである。これによれば、全体では「少

し不満」が46.7%を占め最も多く、次いで「満足している」41.0%、「かなり不満」10.5%、「非常に不満か、全く眠れなかった」1.9%の順であった。以上の結果より、多少なりとも自己の睡眠の質に満足していないと認める者は「満足している」41.0%を除く59.0%であった。

なお、性別では有意差は認められなかった。

6) 日中の気分（表3-F参照）

日中の気分は、全体では「いつも通り」が68.6%を占め最も多く、次いで「少しめいっ」23.8%、「かなりめいっ」6.7%、「非常にめいっ」1.0%等の順であった。以上の結果より、多少なりとも日中に気分の低下を認める者は「いつも通り」68.6%を除く31.4%であった。なお、性別では有意差は認められなかった。

7) 日中の身体的・精神的活動状態 （表3-G参照）

日中の身体的・精神的活動状態は、全体では「いつも通り」が65.7%を占め最も多く、次いで「少し低下した」29.5%、「かなり低下した」3.8%、「非常に低下した」1.0%等の順であった。以上の結果より、多少なりとも日中に身体的・精神的活動の低下を認める者は「いつも通り」65.7%を除く34.3%であった。なお、性別では有意差は認められなかった。

8) 日中の眠気（表3-H参照）

日中の眠気は、「少しあった」が56.2%を占め最も多く、次いで「かなりあった」24.8%、「全くなかった」13.3%、「激しかった」5.7%等の順であった。以上の結果より、多少なりとも日中の眠気を認める者は「全くなかった」13.3%を除く、86.7%であった。なお、性別では有意差は認められなかった。

9) 総合計得点による評価

(表3-1 総合評価参照)

アテネ不眠尺度8項目の総合計得点による不眠症判定基準の結果では「睡眠に問題はなし(0~3点)」の者が44.8%,「不眠症の可能性大」の者が35.2%,「若干,不眠症の疑いあり(4~5点)」の者が20.0%の順であった。以上の結果より,多少なりとも不眠症の可能性のあるものは「睡眠に問題はなし(0~3点)」の44.8%を除く,55.2%であった。なお,性別では有意差は認められなかった。

以上,アテネ不眠尺度A~Hの8つの質問項目の内,それぞれの質問項目において睡眠に問題がある症状の回答2~4をそれぞれ合算して得られた数値より,50%以上の高率を示した項目は,「日中の眠気」86.7%,「睡眠時間の充足度」66.7%,「睡眠の質の満足度」59.0%,「入眠困難」54.3%等であった。特に,「日中の眠気」は8割強を示しており,多数の者が昼間に眠気を自覚していることが明らかになった。この点,特に注目すべきと思われる。

§ Ⅲ. その他の生活習慣関連項目の現状について

ここからは,睡眠習慣以外の生活習慣関連項目の現状について報告していく。

1) 朝食摂取

図9は朝食摂取を示したものである。全体では「ほぼ毎日摂っている」が52.4%を占め最も多く,次いで「時々摂らない」31.4%,「全く摂らない」16.2%の順であった。「時々摂らない」「全く摂らない」を合算すると47.6%の者が規則的な朝食習慣を有していなかった。なお,性別では有意差は認められなかった。

2) 朝食欠食理由

図10は朝食欠食理由を複数回答により調査したものである。

これによれば,回答の上位3位は「朝,起床が遅く食べる時間がない」76.0%,「朝は食欲がない」18.0%,「金がかかるから」16.0%の順であった。

朝食摂取の重要性について福田⁹⁾は,朝食の重要性が一日を始めるためのエネルギー供

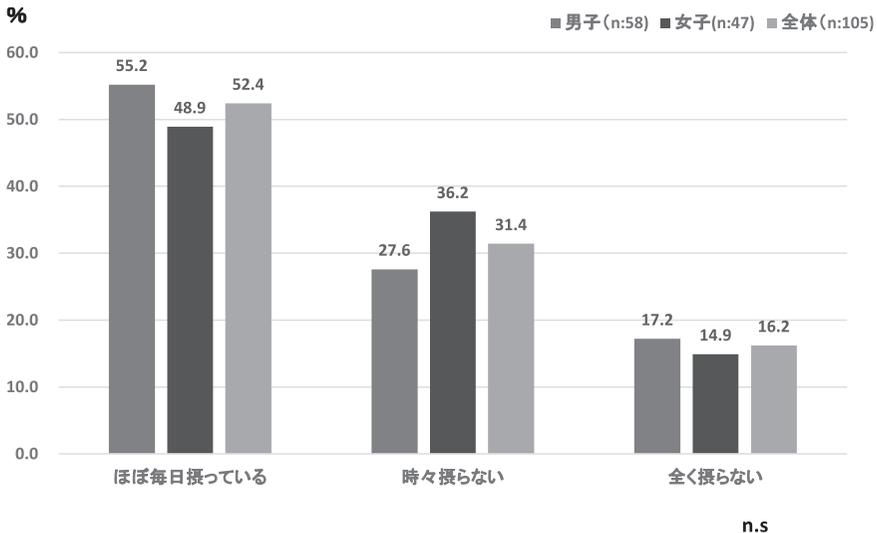


図9 朝食摂取

給として語られることも多いが、実は、生体リズムへの影響の観点から重要であり、その理由として食事前の絶食期間が長ければ長いほど、その食事が生体リズムに与える影響が大きいと考えられることを述べている。

本調査では、4割強の学生が規則的な朝食習慣を欠如し、朝食欠食理由として「朝、起床が遅く食べる時間がない」という回答が7割強を示していたが、やはり、規則的な睡眠習慣の乱れが朝食を欠食させる理由となっていることを推察する証左の一つと考える。

3) 運動・スポーツの実施

図11は運動・スポーツの実施状況を示したものである。全体では「週に1～2回」が48.6%で最も多く、次いで「実施しない」37.1%、「週に3日以上」14.3%の順であった。

なお、これを性別で見ると「週に1～2日」は男子60.3%に対し、女子が34.0%で男子に多く、他方「実施しない」は女子の53.2%に対し、男子が24.1%で女子に多く、有意差が認められた ($P < 0.01$)。このことから、女子の方が運動習慣を有していない者の多いことが窺われた。

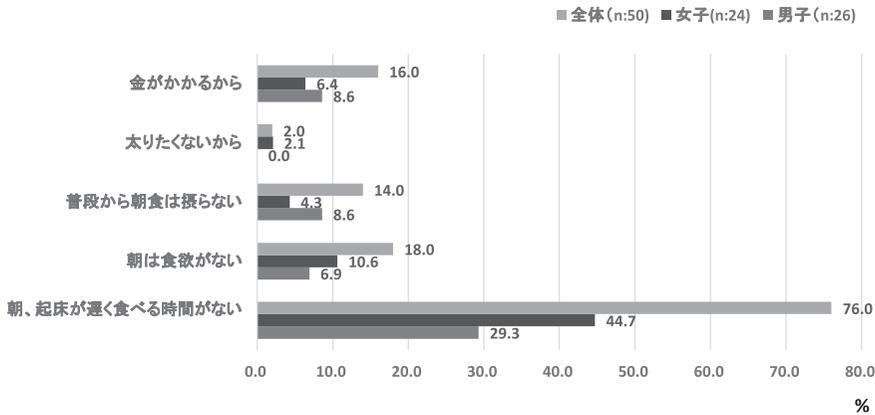


図10 朝食欠食理由【MA】

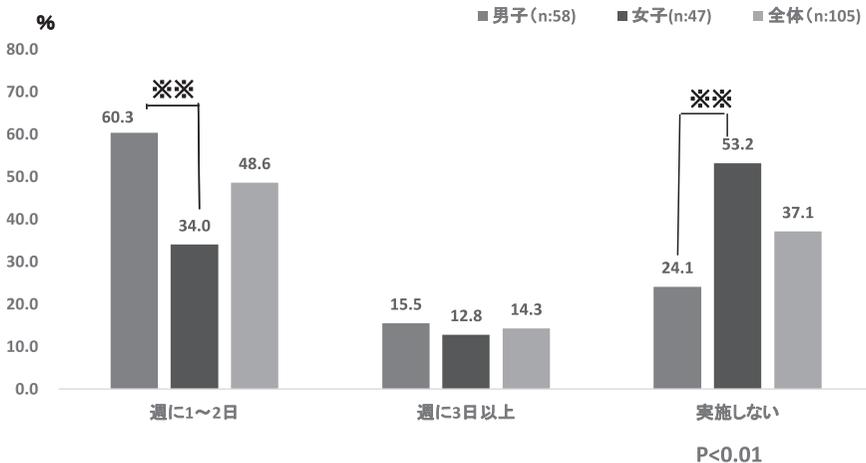


図11 運動・スポーツの実施

4) 健康感

図 12 は現在の自己の健康感を示したものである。全体では「まあ健康である」が 59.0%と最も多く、次いで「非常に健康である」27.6%、「あまり健康でない」10.5%、「健康でない」2.9%の順であった。「非常に健康である」「まあ健康である」を合算すると 8 割強の者が健康感を有しており、他方「あまり健康でない」「健康でない」を合算すると 2 割弱の者が健康感を有していないことが明らか

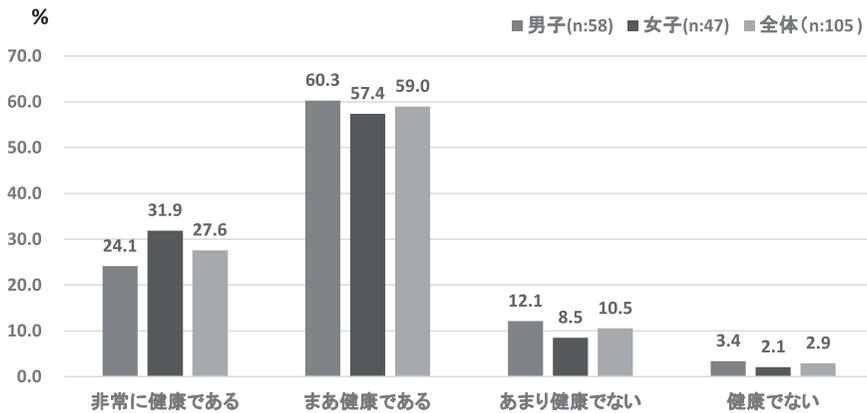
となった。

なお、性別では有意差は認められなかった。

§ IV. 日常生活における自覚症状

さて、ここからは学生が日常生活に感じる自覚症状について調査した結果を報告し考察していく。

表 4 - A は自覚症状 18 項目について「いつもある」「時々ある」「まったくない」の



n.s.

図 12 健康感

表 4 - A 自覚症状 18 項目 一覧 n : 105(%)

自覚症状	回答		
	いつもある	時々ある	まったくない
1 疲れている	53.3	32.4	14.3
2 めまいがする	7.6	20.0	72.4
3 疲れやすい	39.0	26.7	34.3
4 眠りが浅い	28.6	35.2	36.2
5 風邪をひきやすい	7.6	22.9	69.5
6 足が重く感じる	4.8	15.2	80.0
7 首と肩がこる	32.4	22.9	44.8
8 便秘しやすい	12.4	21.0	66.7
9 頭が痛い	17.1	30.5	52.4
10 腹が痛い	18.1	30.5	51.4
11 下痢をしやすい	13.3	19.0	67.6
12 食欲がない	1.9	21.0	77.1
13 集中できない	19.0	48.6	32.4
14 頭がさえない	19.0	45.7	35.2
15 何もやる気がない	25.7	41.9	32.4
16 身体がだるい	21.9	36.2	41.9
17 朝起きるのがつらい	52.4	25.7	21.9
18 ゆううつになる	22.9	24.8	52.4

テゴリー別に全体のデータを集計し、一覧に表示したものである。これによれば、「いつもある」と回答された自覚症状の上位3項目は(1)「疲れている」53.3%、(17)「朝起きるのがつらい」52.4%、(3)「疲れやすい」39.0%であり、「時々ある」と回答された自覚症状の上位3項目は(13)「集中できない」48.6%、(14)「頭がさえない」45.7%、(15)「何もやる気がない」41.9%であった。

また、表4-Bは自覚症状3つのカテゴリー項目の内、「いつもある」および「時々ある」を合算した数値を「ある」と表記し、それを性別と全体で示したものである。全体では、(1)「疲れている」85.7%と最も多く、次いで、(17)「朝起きるのがつらい」78.1%、(13)「集中できない」(15)「何もやる気がない」67.6%等の順であった。

これを性別で見ると、女子が男子より有意に高率を示した項目は、(3)「疲れやすい」(13)「集中できない」(15)「何もやる気がない」78.7%【P<0.05】、(14)「頭がさえない」

76.6%【P<0.05】、(16)「身体がだるい」70.2%【P<0.05】、(7)「首と肩がこる」68.1%【P<0.05】、(18)「ゆううつになる」63.8%【P<0.01】、(9)「頭が痛い」59.6%【P<0.05】、(2)「めまいがする」40.4%【P<0.05】、(12)「食欲がない」34.0%【P<0.05】の合計10項目であった。他方、男子が女子より有意に高率を示した項目は皆無であった。

以上の結果より、学生が日常生活で感じる自覚症状は、疲労感や起床困難を訴える身体面の項目と集中力欠如やモチベーション低下等のメンタル面の項目が多く出現していた。特に「朝起きるのがつらい」という回答は彼らの睡眠習慣に問題があることを端的に示しているものと推察される。夜更かし生活による恒常的な就寝時刻の遅延や入眠困難の状況が朝の規則正しい起床を妨げ、その結果、日常生活の集中力欠如やモチベーション低下を訴える者の出現に繋がっているのではないかと思われる。また、特筆すべきは自覚症状の「いつもある」と「時々ある」を合算した数値を「ある」と表記し、それを性別で比較した

表4-B 自覚症状「ある」性別比較 (%)

自覚症状項目	性別		全体 (n: 105)
	男子 (n: 58)	女子 (n: 47)	
1 疲れている	81.0	91.5	85.7
2 めまいがする	17.2	40.4※	27.6
3 疲れやすい	55.2	78.7※	65.7
4 眠りが浅い	62.1	66.0	63.8
5 風邪をひきやすい	31.0	29.8	30.5
6 足が重くなる	15.5	25.5	20.0
7 首と肩がこる	44.8	68.1※	55.2
8 便秘しやすい	29.3	38.3	33.4
9 頭が痛い	37.9	59.6※	47.6
10 腹が痛い	48.3	48.9	48.6
11 下痢をしやすい	36.2	27.7	32.4
12 食欲がない	13.8	34.0※	22.9
13 集中できない	58.6	78.7※	67.6
14 頭がさえない	55.2	76.6※	64.8
15 何もやる気がない	58.6	78.7※	67.6
16 身体がだるい	48.3	70.2※	58.1
17 朝起きるのがつらい	74.1	83.0	78.1
18 ゆうつになる	34.4	63.8※※	47.6

※P<.05 ※※P<.01

結果、女子が男子より有意に高率を示した項目が18項目中10項目と多数該当していた点である。他方、男子が女子より有意に高率を示した項目は皆無であった。女子は男子よりも日常生活において主観的に感じる自覚症状がかなり多いという点には注意する必要があり、今後の女子の健康状態の動向が懸念される。

表4-Cはネット依存傾向別の判定結果と自覚症状との関係について、一覧に表示したものである。なお、自覚症状は「いつもある」および「時々ある」を合算した数値を「ある」として、「ある」「ない」の2つのカテゴリと3つの依存傾向とのクロス集計を試みたものである。これによれば、依存傾向(高)に該当する者が有する自覚症状の内、有意に高

表4-C ネット依存傾向別にみた自覚症状との関係 n:105(%)

自覚症状		依存傾向判定		依存傾向 (高) (n:9)	依存傾向 (中) (n:59)	依存傾向 (低) (n:37)	全体	χ ²
		ある	ない					
1	疲れている	ある		100.0	93.2**	70.3	85.7	<.01
		ない		0.0	6.8	29.7	14.3	
2	めまいがする	ある		44.4	27.1	24.3	27.6	n.s.
		ない		55.6	72.9	75.7	72.4	
3	疲れやすい	ある		100.0**	72.9	45.9	65.7	<.01
		ない		0.0	27.1	54.1	34.3	
4	眠りが浅い	ある		88.9	66.1	54.1	63.8	n.s.
		ない		11.1	33.9	45.9	36.2	
5	風邪をひきやすい	ある		33.3	33.9	24.3	30.5	n.s.
		ない		66.7	66.1	75.7	69.5	
6	足が重く重い	ある		55.6**	22.0	8.1	20.0	<.01
		ない		44.4	78.0	91.9	80.0	
7	首と肩がこる	ある		77.8	66.1**	32.4	55.2	<.01
		ない		22.2	33.9	67.6	44.8	
8	便秘しやすい	ある		44.4	37.3	24.3	33.3	n.s.
		ない		55.6	62.7	75.7	66.7	
9	頭が痛い	ある		44.4	55.9	35.1	47.6	n.s.
		ない		55.6	44.1	64.9	52.4	
10	腹が痛い	ある		66.7	49.2	49.2	48.6	n.s.
		ない		33.3	50.8	50.8	51.4	
11	下痢をしやすい	ある		66.7	28.8	29.7	32.4	n.s.
		ない		33.3	71.2	70.3	67.6	
12	食欲がない	ある		33.3	22.0	21.6	22.9	n.s.
		ない		66.7	78.0	78.4	77.1	
13	集中できない	ある		88.9	78.0**	45.9	67.6	<.01
		ない		11.1	22.0	54.1	32.4	
14	頭がさえない	ある		88.9	69.5	51.4	64.8	n.s.
		ない		11.1	30.5	48.6	35.2	
15	何もやる気がない	ある		100.0**	72.9	51.4	67.6	<.01
		ない		0.0	27.1	48.6	32.4	
16	身体がだるい	ある		88.9	62.7	43.2	58.1	n.s.
		ない		11.1	37.3	56.8	41.9	
17	朝起きるのがつらい	ある		88.9	84.7	64.9	78.1	n.s.
		ない		11.1	15.3	35.1	21.9	
18	ゆううつになる	ある		77.8	49.2	37.8	47.6	n.s.
		ない		22.2	50.8	62.2	52.4	

n.s: no significant, *P<.05 **P<.01

率を示した項目は(3)「疲れやすい」(4)「何もやる気がない」100.0%【 $P < 0.01$ 】、(6)「足が重くなる」55.6%【 $P < 0.01$ 】の3項目であった。また、依存傾向(中)に該当する者が有する自覚症状の内、有意に高率を示した項目は(1)「疲れている」93.2%【 $P < 0.01$ 】、(13)「集中できない」78.0%【 $P < 0.01$ 】、(7)「首と肩がこる」66.1%【 $P < 0.01$ 】、の3項目であった。

以上の結果より、ネット依存傾向を有する者は、身体的疲労や集中力欠如、モチベーション低下等の問題が指摘される自覚症状項目の多いことが明らかとなった。今後、大学教育の一環として入学後の情報リテラシー教育において、インターネットの過度使用による健康被害の知識教育と依存回避のための自律的な使用を促す保健指導を実施することが緊要の課題と言える。

要 約

本調査は本学学生の情報機器の使用現況と健康状態を把握することによって、情報機器の使用が彼らの生活や健康状態に及ぼす影響を及ぼしているのか等を明らかにし、今後における適切な使用のあり方を見出すための基礎資料を得ることが目的であった。結果を要約すると、以下のようにまとめることができる。

- 1) 学生が使用している情報機器の種類はスマートフォンが一番多く、パソコンを押さえ使用機種トップとなっており、ほぼ全員の学生が使用している状況だった。女子は100.0%の者が使用していた。
- 2) 使用目的の上位3位は「ユーチューブ動画を見る」91.4%、「SNS閲覧や投稿」86.7%、「動画配信」56.2%等の順であった。
- 3) 1日の平均使用時間「3時間以上」の者が80.0%を占め、長時間の利用者が多いこ

とが明らかとなった。また、主な使用時間帯では「午前2時～午前6時」の深夜時間帯に使用する者が14.3%であった。

- 4) 使用によって減少した上位3位の生活時間は「勉強時間」64.8%、「睡眠時間」61.9%、「運動スポーツの実施時間」35.2%であった。
- 5) ヤングによるネット依存傾向調査評価の結果は、低群が35.2%、中群が56.2%、ネット依存傾向の高群が8.6%であった。
- 6) 就寝時刻は「午前0時～午前1時」33.3%と「午前1時以降」42.9%を合算すると7割強が午前0時以降の就寝者であった。健康的な睡眠時間が確保されていない5時間未満の睡眠の者は12.4%であった。
- 7) アテネ不眠尺度の8項目の質問項目中、睡眠の問題を示唆する50%以上の高率を示した項目は「日中の眠気」86.7%、「睡眠時間の充足度」66.7%、「睡眠の質の満足度」59.0%、「入眠困難」54.3%等があげられた。
- 8) 規則的な朝食習慣を有していない「時々摂らない」「全く摂らない」者は47.6%であった。
また、朝食欠食理由の上位3位は「朝、起床が遅く食べる時間がない」76.0%、「朝は食欲がない」18.0%、「金がかかるから」16.0%等であった。
- 9) 運動・スポーツの実施は運動習慣を有していない「実施しない」者が37.1%であった。性別では「週に1～2日」は男子60.3%に対し、女子が34.0%で男子に多く、他方「実施しない」は女子の53.2%に対し、男子が24.1%で女子に多く、有意差が認められた($P < 0.01$)。
- 10) 「非常に健康である」「まあ健康である」を合算すると8割強の者が健康感を有しており、他方「あまり健康でない」「健康でない」を合算すると2割弱の者は健康感を有していなかった。

- 11) 日常生活で感じる自覚症状の内 (1)「疲れている」85.7%, (17)「朝起きるのがつらい」78.1%, (13)「集中できない」67.6%等が高率であった。

女子が男子より有意に高率を示した項目は10項目, 他方, 男子が女子より有意に高率を示した皆無であった。

ネット依存傾向を有する者は, 身体の疲労感や集中力欠如, モチベーション低下等の問題を指摘する自覚症状項目の多いことが明らかとなった。

引用・参考文献

- 1) 伊熊克己 (2016): 学生のスマートフォン使用状況と健康に関する調査研究, 北海学園大学経営論集第13巻 第4号, pp29~42
- 2) Young, K: Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction- and a Winning Strategy for Recovery, New York, John Wiley & Sons, 1998.
- 3) Soldatos CR, Dikeos DG, Paparrigopoulos TJ: Athens Insomnia Scale validation of an instrument based on ICD_10 criteria. JPsychosom Res 48: 555-560, 2000
<http://sleep-med. gr/articlesFiles/Athens%20Insomnia%20Scale%20validation%20of%20an%20instrum>
[nt%20based%20on%20ICD-10%20criteria.pdf](http://www.icsd.com/ICD-10%20criteria.pdf)
- 4) ストーリー愛子 (2025): “オーストラリアで16歳未満のソーシャルメディア (SNS) 利用を制限, 事業者に「合理的措置」義務付けへ (オーストラリア)” ビジネス短信 ffb354da28ba38e, 2025年12月17日
<https://www.jetro. go. jp/biznews/2025/12/ffb354da28ba38e.html>
- 5) 総務省: インターネット上の違法・有害情報に対する対応 (情報流通プラットフォーム対処法)
https://www.soumu. go. jp/main_sosiki/joho_tsusin/d_syohi/ihoyugai.html
- 6) 愛知県豊明市: 2025年10月1日「豊明市スマートフォン等の適正使用の推進に関する条例」施行
<https://www.city. toyoake. lg. jp/22107.htm>
- 7) 総務省 (2013): 青少年のインターネット利用依存傾向に関する調査 調査報告書結果, 総務省情報通信 政策研究所
<https://www.soumu. go. jp/iicp/chousakenkyu/data/research/survey/telecom/2013/internet-addiction. pdf>
- 8) Belloc N. B., Breslow L. (1972) Relationship of Physical Health Status and Health Practice, Preventive Medicine, 1: 409-421
- 9) 福田一彦 (2024): そもそも「良い眠り」とは何か 一努力によらない睡眠改善のヒント, 大修館書店, pp.30~38

