早稲田大学審査学位論文

博士（人間科学）

概要書

高校生のインターネット依存の改善とインターネット環境への適応を促す教育実践研究

Educational Practice to Moderate High-school Students’ Internet Addiction and Facilitate their Adaptation to the Internet Environment

２０１５年７月

早稲田大学大学院　人間科学研究科

鶴田　利郎

TSURUTA, Toshiro

研究指導教員：　野嶋　栄一郎　教授

近年，高校生のインターネット依存が社会的な問題となっており，生活リズムが乱れて学校生活が正常に送れなくなる，心身の健康や発達に悪影響が及ぶことなどをはじめとする，高校生がインターネット依存に陥ることによって生じた問題やトラブルの事例が多数報告されている（遠藤・墨岡 2014，樋口 2013）。そしてこのような状況を改善するために，学校教育現場においてインターネット依存を予防，改善することを目的とする教育を行うことの必要性が広く指摘されるようになってきている（青山・五十嵐 2011，竹内 2014）。しかし，これまで学校教育現場においてはこのような教育実践は殆ど行われてきておらず，手つかずの状態になっていることが問題点として指摘されており（清川 2014），またそれに関わる研究も十分に行われてきていなかった。そのため，このような教育実践のための明確な教育方法や学習活動の確立には現在のところ至っていない。

そこで本論文では，教育的な観点から高校生のインターネット依存の問題の改善，解決を目指すという問題意識のもとに，高等学校の情報科教育での教育実践を通して，インターネット依存の予防，改善のための教育実践に関わる効果的な教育方法の確立と普及を目的とする研究を行った。

第 1 章では，従来の教育実践における課題として，このような学習が教室の中の学習活動として収束してしまっており，生徒の日常生活でのインターネット利用の改善に繋がっているとは言い難いことを指摘した。そこで，このような課題を改善するために，アルコールや薬物など他の依存に関する依存防止プログラムや依存回復の手法を検討し，カリキュラム開発の分野において実績のある Plan（計画），Do（実行），Check（評価），Action（改善）を内訳とする PDCA サイクルに改善を加えた新たな方法である R-PDCA サイクルの手法を授業に取り入れることが効果的と考えた。これは PDCA の活動に Research（調査）の活動を加えたものである。そしてこの手法を取り入れた単元を開発し，私立 K 高等学校において授業実践を行った。この R-PDCA サイクルを取り入れた実践を要約すれば，まず生徒に自身のインターネットの利用行動を分析させ（R），それを踏まえて自身の利用行動を改善するために意識するべきルールを検討し（P），日常生活においてその目標を意識した利用を一定期間取り組ませ（D），その後取り組みに対する自己評価を行い（C），さらなる利用行動の改善に繋げさせる（A）という順序で行うものである。

このようにして行った授業実践の成果と課題について，学習者を対象に行った質問紙調査の分析を通して検討した。その結果，下記のようにこの授業実践を通して学習者の利用行動が改善したことが確認された。

・1 日の平均利用時間が 97 分から 49 分に，メールの送信件数が 24 件から 13 件に減少した（いずれも $p<.01$）。

・自分で決めたルールを意識してインターネットを利用している学習者が 40 名から 101 名に増加した（$p<.01$）。

以上より，R-PDCA サイクルの活動が学習者のインターネットの利用行動の改善に有効であることが示唆された。その一方で，本実践において開発した単元が学習者のインターネット依存の状態に応じた授業設計になっていなかったこと，現代の高校生に見られやすい依存傾向の特徴に焦点を当てた学習になっていなかったこと等が今後の授業改善の課題として挙げられた。そしてこのような課題が考えられた理由として，高校生のインターネット依存の状態を測定するための尺度が現存しておらず，高校生に見られやすい依存傾向の特徴も明らかにされていなかったことが考えられた。

そこで第 2 章では，このような課題を改善した教育実践を行うことができるようにするために，高校生のインターネット依存を測定する尺度の開発を試みた。

尺度作成にあたっては，既存の尺度項目を参考にしたものに，現在の高校生のインターネット依存の状態を表す項目を付け加えるために行った予備調査をもとに検討した項目を加え，計 62 項目を作成した。その後高校生 376 名を対象に本調査を実施した。そして最尤法，promax 回転による因子分析を行い，精神的依存状態因子，メール不安因子，長時間利用因子，ながら利用因子，対面コミュニケーション不安因子の 5 因子を見出した。そして，この 5 因子 39 項目からなる高校生向けインターネット依存傾向測定尺度を開発した。

その後，開発した尺度の信頼性と妥当性について検討した。まず尺度の信頼性については，Cronbach の α 係数を算出し，尺度全体では $\alpha=0.915$，各因子については $\alpha=0.782$〜0.886 の値を示した。したがって，作成された尺度には一定の信頼性が保証されていると考えられた。次に尺度の妥当性について検討したところ，精神的依存状態因子，長時

間利用因子は先行するインターネット依存研究から抽出された因子であり，メール不安因子，ながら利用因子，対面コミュニケーション不安因子は新たな調査研究に基づいて作成された項目群から構成される因子であった。特にこの後半の 3 つの因子は Rosen ら（2012）が指摘した iDisorder の特徴的な因子に類似していることから，構成概念妥当性の点からの妥当性が備わっていると考えた。

そして第 3 章では，このような尺度が開発されたことを踏まえ，高校生に見られやすい依存傾向の特徴を改善することを目的とした教育実践を行った。その中でも特に，学習者のインターネット依存の実態を事前に測定した上で授業設計を検討している点，日常生活の利便性を高めるインターネットの有効な利用の大切さの意識を持たせることを目的としている点などが，これまでの実践では見られなかった本実践の特色である。また，実践校の情報科教育のカリキュラムの中に学習者のインターネット依存を改善するための教育を計画的に位置づけて 1 年間に渡って継続的な教育実践を行っていることも特徴的な点である。

この実践は，私立 B 高校の 1 年生 41 名を対象に行った。なお単元開発に際しては，B 高校の情報科の他の学習の進度に大きな支障をきたさないようにするために，B 高校の各学期のカリキュラムからは極端に逸脱せず，これに沿った中で本実践が行うことができるように単元を検討している。そして 1 学期はメール不安因子と対面コミュニケーション不安因子に，2 学期は長時間利用因子とながら利用因子に，3 学期は精神的依存状態因子に焦点を当てた授業実践を行った。なお，第 1 章で学習者のインターネット利用行動の改善に有効であることが示唆された R-PDCA サイクルの活動は，2 学期に焦点を当てた因子がどちらも高校生の依存的な利用行動を表していると考えられたことから，この期間に 3 回に渡って継続的に行っている。

そして，第 2 章で作成した尺度を用いて授業前，1 学期終了時，2 学期終了時，3 学期終了時，授業終了後約 3 ヶ月後の 5 回に渡って継続的に調査を行い，授業実践を通した学習者のインターネット依存傾向の経時的な変容について分析した。これについて分散分析を行ったところ，$F(4,152)=2.68$〜178.27（すべて $p<.01$）の結果を示した。さらに多重比較を行ったところ，1 年間の実践を通して学習者の各因子の尺度得点が減少し，授業終了後約 3 ヶ月後の調査においても授業直後の結果と概ね同様の結果であったことが示された。また，学習者の 1 日の平均利用時間が授業前後で 122 分から 71 分に減少し，メールや SNS のメッセージ等の送信件数も 55 件から 37 件に減少していたことも確認された（いずれも $p<.01$）。したがって，この実践を通して学習者の依存的な意識や行動が全体的に改善され，その状態が授業後も概ね定着していると考えられた。また，学習者が自身のインターネット利用に関わる意識や行動について，授業前後での変化をどのように認識しているのかについて自由記述による調査を授業終了後に行った。その結果，約 88%の学習者から授業を通してインターネットを有効に利用することの大切さを意識して行動するようになったと認識している旨の回答を得た。以上より，1 年間に渡る本章での実践は，学習者のインターネット依存傾向やインターネットの有効な利用に関わる意識，行動の改善及びその定着に有効であったことが示唆された。

そして以上の研究を通して，高校生のインターネット依存改善のための教育実践において効果的な方法として示唆されたことは下記の通りである。

- R-PDCA サイクルの活動を取り入れることによって，授業実践と学習者の日常生活でのインターネット利用とを関連させながら実践を進めていき，その上で彼らのインターネット利用行動の改善を促すこと。
- 尺度開発を通して高校生に見られやすい依存傾向の特徴として得られた因子に関する内容を授業で取り上るようにすること。
- インターネットの依存的な利用には気をつけさせながらも，インターネットの良さや長所にもしっかりと触れ，インターネットを有効に利用することの大切さの意識も高めることができる学習活動も取り入れること。
- 依存的な意識や行動の改善，またその定着のために，情報科教育のカリキュラムの中にインターネット依存改善のための教育を計画的に位置づけ，可能な限り継続的に教育，支援を行うことができるようにすること。