

早稲田大学審査学位論文

博士（人間科学）

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

序章

1. はじめに	1
2. インターネットの人々への普及とインターネット依存の歴史的背景	6
3. 情報科教育におけるインターネット依存の位置づけ	11
4. 本研究の目的	14
5. 本論文の構成	14
6. 本研究におけるインターネット依存の定義	16

第1章 R-PDCA サイクルを活用したインターネット依存改善のための教育実践研究

19

1.1 はじめに	19
1.2 インターネット依存改善のための教育実践研究の先行事例とその課題	20
1.3 R-PDCA サイクルを活用したインターネット依存改善のための授業実践と評価	21
1.3.1 依存防止プログラムの分析	21
1.3.2 R-PDCA サイクルをインターネット依存改善のための教育に活用する意義	23
1.3.3 目的	25
1.3.4 授業実践の概要	25
1.3.5 結果と考察	29
1.4 本章のまとめ	35

第2章 高校生向けインターネット依存傾向測定尺度の開発

37

2.1 はじめに	37
2.2 高校生のインターネット依存を測定する必要性	37
2.3 高校生向けインターネット依存傾向測定尺度を開発する必要性	39
2.4 目的	40
2.5 高校生向けインターネット依存傾向測定尺度の開発	42
2.5.1 予備調査	42
2.5.2 高校生向けインターネット依存傾向測定尺度の作成	43
2.5.3 本調査	45
2.6 結果と考察	45

2.6.1	高校生向けインターネット依存傾向測定尺度の因子分析	45
2.6.2	尺度の信頼性と妥当性の検討	47
2.7	本章のまとめ	51
第3章	1年間を通したインターネット依存改善のための教育実践による生徒の依存傾向の経時的変容	53
3.1	はじめに	53
3.1.1	問題	53
3.1.2	方法	54
3.1.3	目的	54
3.2	高校生のインターネット依存改善のための教育実践とその評価	55
3.2.1	学習対象の生徒の実態の把握	55
3.2.2	授業実践の概要	58
3.3	授業を通した生徒の変容の分析	66
3.3.1	授業を通した生徒の依存傾向の変容の分析	66
3.3.2	個別面談を通したインターネット依存のリスクが高かった生徒の変容の分析	71
3.3.3	生徒が取り組んだ日常生活の利便性を高める有効なインターネット利用の実態	78
3.3.4	授業を通したインターネット利用に関わる自己認識の変容	83
3.4	本章のまとめ	84
終章	おわりに	87
	今後の課題と展望	91
	引用, 参考文献	94

序論

1. はじめに

本論文の主題は、近年インターネットを利用する多くの高校生の中で問題となっているインターネット依存に着目し、高等学校の情報科教育での教育実践研究を通して生徒のインターネット依存の改善を試み、尚且つインターネット環境への適応を促す効果的な教育方法を検討する点にある。

インターネットが大人、子どもを問わず現代の人々の日常生活に欠かすことができないツールとなっているということは、もはや言うまでもない。このインターネットは、日本では家庭のコンピュータをインターネットに接続する商用プロバイダが1993年に登場して以降、家庭や会社での利用が急速に広まった(情報教育学研究会.2011)。そして教育や学習(eラーニング、遠隔教育など)、ビジネス(電子商取引、インターネットショッピングなど)、医療・福祉(遠隔医療、電子カルテなど)、都市・交通(VICS, ETC, 交通系ICカードなど)をはじめ様々な分野で積極的に活用されるようになり、人々の日常生活の利便性を大きく向上させることとなった。また、このような機器を使うことによって、人との絆を育んだり、感情面や社会面、精神面の飢えを癒したり、創造的な発想をもとに自己表現したりすることができるようになるなど、実り多い価値ある瞬間を生み出すことも可能となった(Powers.2012)。

しかし一方で、個人情報漏洩や知的財産の侵害、著作権侵害(佐藤.2014)、不正アクセスやリベンジポルノ、ネット詐欺、出会い系サイトやSNSを介した性犯罪(久保田・小椋.2014)、売春、薬物関連の非行(下田・下田.2013)、また近年ではSNSへの不適切な画像投稿やそれに因る炎上(高橋.2014)、学校裏サイト(下田.2008)、スマートフォンのながら利用に伴う事故やトラブル(藤川.2014)、ネットいじめ(渡辺.2008, 原田.2013, 戸田ら, 2013)、そして本研究で取り上げるインターネット依存など、青少年のインターネット利用に関わるトラブルや問題はここ数年後を絶たない。このようなインターネット利用に関わるトラブルは子どもたちの生活を脅かすものであり(宮川ら.2013)、「SNSに限らず、インターネットを舞台としたトラブルは、新しいサービスが生まれるたびに次から次に新しい種類のものが出現すること」(香山.2014)、「加害者にも被害者にもなり得ること」(鳥飼.2014)などが特徴であると考えられる。

このように、近年インターネット利用に関わる様々なトラブルや問題が生じてきていた中で、筆者が本研究を開始した2009年に、『「子どもの携帯電話等の利用に関する調査」の結果』(文

部科学省.2009) によって、インターネットを利用する高校生の望ましくない依存的な利用実態がクローズアップされた。その実態は、当時の高校生（携帯電話の所持率 95.9%）の中で、例えば約 30%の生徒が平日 1 日に 30 件以上のメールのやりとりを行っており、約 9%は 50 件、約 5%は 100 件を超えていたことや、1 日の利用時間が 3 時間を超える生徒が約 12%であったこと、さらには授業中や入浴中にまで携帯電話を持ち込んで使用している生徒がいたことであった。そして、このようなインターネットの利用頻度の多さ、長さだけでなく、授業中や入浴中など本来不適切と考えられる場面での利用が高校生の間で見られたという結果は、インターネットを利用する高校生の多くが「インターネットを使う」のではなく「インターネットに振り回されている」状況、つまりは「ネット依存」（田中.2009a）の状態にあることを意味しているのではないかと考えられた（鶴田.2012）。

この問題については、文部科学省の調査以前からもネット依存（牟田.2004）やケータイ依存（岡崎.2007）、ネット依存症（柳田.2007）、ケータイ中毒（渋井.2008）、メール依存症（藤川.2008）など様々な呼称で、インターネットや携帯電話に依存することに因る悪影響の実例やその危険性が指摘されてきていた。そのような背景もあり、この頃から藤川・塩田（2008）や田中（2009a）などによって、学校教育現場で生徒のインターネット依存を予防、改善するための教育実践を行うことの必要性が次第に指摘されるようになっていったのである。しかしまだこの頃は、高校生のインターネット依存の問題が社会的に大きく注目されることはなく、この問題に関する対策や教育を行うことの必要性の認識も国内ではあまり高まらなかったため、このような教育実践やそれに関わる研究はほとんど行われていなかった。

しかしその後、大井田（2013）の調査の一次資料の一つであるプレゼンテーション資料¹によってインターネット依存の中、高校生が約 51 万 8 千人に上ることが推計され、この結果がインターネット依存の問題に対する国内の社会的な関心や、彼らに教育を行うことの必要性の認識を以前に比べてより大きく高めることとなった。この調査においては、現時点で一貫した基準が示されておらず（鄭・野島 2008）、研究者によって様々な定義がなされており、今のところ依存症としての定義が明確になされていないインターネット依存について（樋口 2013a）、その基準を 8 点中 5 点以上であった生徒としている。しかし、この点数だけでしかインターネ

¹ 平成 24 年度厚生労働省科学研究費補助金 循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業『未成年の喫煙・飲酒状況に関する実態調査研究』の一次資料
（http://www.med.nihon-u.ac.jp/department/public_health/2012_CK_KI2.pdf）を参考にしたものである（参照日 2015.01.25）。

ット依存の基準が表現されていない状況であり、具体的の中、高校生のどのような状況をインターネット依存と定義するのかについては詳述されていない点が疑問点として考えられる。また、このようにインターネット依存の定義が明確になされていない中で、この調査においてインターネット依存を測定する判定指標を選択する際に、どのように検討し、数ある指標の中から最終的に『Young Diagnostic Questionnaire for Internet Addiction』を調査に用いることとしたのかの理由について公開資料から読み取ることができないこと、またこの調査では3点以上を不適応使用者、そして5点以上であった生徒を病的使用者、つまりインターネット依存者と判定しているが、それぞれの基準をどのように検討したのかという理由についても読み取ることができないこと、さらに海外で作成されたものを翻訳した指標による調査だけで日本の中、高校生のインターネット依存の状況が正確に測定できるとは言い切れないことなどの調査上の疑問点も考えられる。しかし、このような疑問点が考えられるにしても、インターネット依存の中学生、高校生が51万8千人に上ることが推計されたという結果は、日本国内でもこの問題を大きく注目させることとなった（遠藤・墨岡.2014, 磯村.2014, 清川. 2014）。

さらに、インターネット依存に陥ることにより、「生活リズムが昼夜逆転して学校生活がまともに送れなくなる」、「学力が低下してしまう」、「心身の健康や発達に悪影響が及ぶ」、「親のクレジットカードを使って買い物やゲームに多額の課金をして金銭トラブルが起きる」などをはじめとする、中高生がインターネットに依存することに因って生じた問題やトラブルの事例も近年多数報告されている（遠藤・墨岡.2014, 樋口.2013a, 2013b, 岩崎.2013, 竹内.2014a）。また携帯電話への依存傾向が強いほど学習時間が短いこと（大阪府教育委員会.2008）や、携帯電話を持つ子どもの学力が低下する傾向にあること（尼崎市教育委員会.2008）も報告されている。さらに Nicholas (2010) は、テクノロジーの進歩によって「思索と考察からのみ生まれる洗練された認識や思考、感情をかき消してしまうかもしれない」ことを、高田 (2013) は、インターネットによって人々の知性や知識、良心などが汚染され得ることを危惧している。

そして、このようにインターネット依存の問題が深刻化していった背景には、ストレス解消や現実逃避、関係不安、承認欲求、友人との間での同調圧力などといった様々な高校生の心理状態や欲求、また趣味や嗜好、家庭環境など、複雑で多様な要因が影響していると考えられている（土井.2014, 加納.2008）。さらにそれに加えて、彼らが手軽にインターネットに接続できる環境や、収益のためにインターネットユーザーに飽きさせない工夫を凝らす企業の事情などの要因も影響を与えていると考えられる（樋口. 2013b, 2014, Rosen et. al.2012）。

以上のように近年、中学生、高校生のインターネット依存の問題が深刻になりつつある状況ではあるが、その中でも特に、2009年時点で既に95%を超えており（文部科学省.2009）、最近の調査では約97%（内閣府.2014）と、携帯電話（スマートフォンを含む）の所持率が近年高い状況を推移している高校生は、パソコンなど他の情報通信端末機器の利用も含めると、ほぼすべての高校生が日常的にインターネットを利用していると言ってもよいと考えられる。さらに、このような高校生の利用実態に加えて、樋口（2013a）の「誰もがネット依存への入り口に立っている」という、どのインターネットユーザーにも依存する可能性があることを示唆している指摘や、向後（2008）の「ケータイはパソコンと違って、常に身につけるものであるため、その依存の度合いは深く、日常的になる」という携帯できる端末の依存性の高さを述べた指摘などを踏まえると、どの高校生にもインターネット依存に陥ってしまう可能性があると考えられる。以上より、高校生に対するこのインターネット依存の問題は、今後早急に改善、解決されていかなければならない喫緊の課題であると考えられた。したがって本研究では、高校生に焦点を当てて研究を進めていくこととする。

そして、このように高校生を中心とする青少年のインターネット依存の問題が深刻になってきている状況の中で、近年学校教育場面においてインターネット依存を予防、改善するための教育を行うことの必要性を述べた指摘が、以前に比べてより広くなされるようになってきた（五十嵐・青山.2011, 吉田.2013, 竹内.2014b, 岡田.2014）。そして、このような指摘が増えてきた背景には、高校生の年代であればインターネットの使用歴も大人に比べるとそれほど長くはないが、インターネット依存への対応は「早期に取り組めば、良くなることが多い」（樋口.2013a）ことや、「家庭での教育はもちろん効果があるが、どの家庭でもしっかりした教育ができるとは限らないため、学校で子どもたちにネット教育をすることは大変効果的である」（Frank.2013）こと、さらには高校以降にこのような教育を受ける機会がない生徒も出てくること（澤田.2008）などの理由があると考えられる。

しかし日本では、依然として今のところこのインターネット依存の問題への対応、教育が十分に行われているとは言い難い。そのように考えられる理由は、この高校生を中心とする青少年のインターネット依存の問題は、先述のように以前からインターネットに依存することへの危険性が指摘されてきており、その後も加納（2009）、藤川（2011）、西田（2014）などによって類似的なことが指摘されてきていた。また、文部科学省（2009）や総務省（2014）などによって高校生をはじめとする青少年のインターネット利用に関する実態調査もこれまでに

数回行われてきていた。しかし、このような指摘や実態調査の結果などを踏まえた政策的な取り組みは、これまで全く実施されてこなかったためである（清川.2014）。また、インターネット依存を予防、改善するための教育実践に関する研究の先行事例は、堀田（2006）や中村（2007）、藤川・塩田（2008）など僅かであり、心理面に焦点を当てたインターネット依存に関する研究に比べると研究事例数も非常に少なく（鶴田.2012）、これらの実践研究については、それぞれの教育方法の有効性やその効果が科学的に検証されているとは言い難いという課題もある。さらに、これまでのところ学校教育現場でもこのような教育実践がしっかりと行われているとは言い難い状況であるが、このような状況について清川（2014）が「ネット依存を防止するための体系的なネットリテラシー教育は全く手つかずの状態である」とも指摘しているためである。そしてこれまでのところ、このように日本国内でインターネット依存への対策、教育などが十分に実施されていない背景には、医療の現場においてもこの病気の全貌は見えておらず（樋口.2013a）、また治療方法も確立されておらず手探りの状態にあるため（樋口.2013b）、現時点ではこの問題についてどのような対策、教育をしていくべきかという具体的な方法を検討しづらい状況にあることが考えられる。

しかし、このようにインターネット依存の問題への対策や教育が十分になされないままの状態が今後も続いてしまった場合、インターネット依存に陥る可能性がある、もしくは既に陥ってしまっている可能性のある高校生への対応が何もなされることのないまま彼らはこれからもずっと放置されてしまうこととなる。そして、それによって彼らのインターネット依存の症状が現在よりも酷くなってしまったり、もしくは新たに依存する人が増加してしまうことなどによって、今後このインターネット依存の問題が日本社会において現在以上に深刻な状況となってしまう可能性があることが懸念される。

そこで筆者は、このような状況を食い止めるためにも、高校生の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実践を行うことの必要性が高まってきている今、本研究を通してこのような実践を行う上で効果的な教育方法を検討することにより、学校教育現場にこのような実践が広く普及し、教育を通して彼らをインターネット依存の危険、リスクから守ることができるようにすることを目指していく必要があると考えられた。そして、これまで教育の観点からインターネット依存の問題の改善、解決を試みた科学的な研究は行われてきていないため、本研究を通してこの問題の改善、解決に教育の観点から踏み込んでいこうとする点に、この研究の新規性や研究を行うことの価値があると考えられた。

2. インターネットの人々への普及とインターネット依存の歴史的背景

ここで、本研究の前提となるものとして、インターネットに関する技術が発展し、人々に普及していった経緯、及びインターネット依存が社会問題となっていた経緯について概観し、それらを整理しておきたい。

コンピュータネットワークの代表的な存在であるインターネットは、コンピュータネットワークを相互に結ぶ世界規模の汎用性の高いネットワークである（情報教育学研究会.2011）。このインターネットの前身は1969年に運用を開始したARPANETとされている。これは米国国防総省がスポンサーとなって運用が開始され、SRI（スタンフォード研究所）、UCLA（カリフォルニア大ロスアンゼルス校）、UCSB（同サンタバーバラ校）およびユタ大を専用線で結んだ学術研究用のパケット交換ネットワークであった（江崎・小林.2002）。そして1971年には15の大学や研究所がARPANETに繋がり、1973年にはノルウェーや英国とも繋がったが、これがはじめての国際接続となった（長田・上野.2005）。その後1980年代後半に全米科学財団（NSF）の資金援助を受けたNSFNET（National Science Foundation Network）に引き継がれ、インターネットバックボーンの役割を担って、日本のWIDE（Widely Integrated Distributed Environment）インターネットを含む、世界各国の学術研究用インターネットとも相互接続されるようになった。さらに1990年代に入ると、電子メールの普及やWWWなどのキラアプリの出現と相俟って商用インターネットサービスが急成長を始めるようになり、1995年にNSFNETはその役割を終え民間へ運用が移管された（江崎・小林.2002）。

一方で、日本でのインターネットの起源は1984年のUUCP接続を使ったJUNETである（長田・上野.2005）。そして、家庭や会社での利用が広がっていったのは、1993年に家庭のコンピュータをインターネットに接続する商用プロバイダが登場した頃からである（情報教育学研究会.2011）。その後、1995年にWindows95、Internet Explorerが登場して以降、1999年の携帯電話からのインターネット接続サービスの開始、2004年のパケット通信料定額制サービスの導入などを経て、現在までの約20年の間にインターネットは人々の間に急速に浸透し、今や多くの人が手軽に利用する時代となった。そして、このように多くの人々にインターネットが普及していった背景には、パーソナルコンピュータや携帯電話、また2008、2009年ごろから発売されたスマートフォンをはじめとする情報通信端末機器のスペックの向上や、通信環境の快適化などの技術的革新がこの間に急速に進んだことがあると考えられる。またそれに伴い、このような情報通信端末機器やそれに関わる関連製品、通信に関わる費用などが低廉

化し、また機器の利用に関わるサポート制度も充実していき、さらにOSやアプリケーションソフトなども人々がより使いやすくなるように改善、改良が進んでいったことも背景にあると考えられる。

このように、近年の目覚ましい技術革新によってインターネットの利用者が急速に増加していったが、その一方でインターネットが普及し始めた1995年初頭の時期には既に、「インターネットをサーフィンするがごとくコンピュータモニターの前に座り、家事一切を放棄している人びとがいる」として、ニューヨークの精神科医であるIvan Goldberg博士が、新しいタイプのアディクションの存在を提唱していたのである。Goldberg博士は、ほんの悪ふざけとしてこれらの人びとを滑稽に捉えたにすぎなかったが、一部の研究者たちは、実際にインターネットにアディクトされている人々がいるとして研究を始めたのである（長田・上野.2005, Boyd.2014）。

その後、ピッツバーグ大学の心理カウンセラーだったKimberly Young博士は「インターネットに依存するという問題は学生のメンタルヘルスにかなり大きな影響を与えている」と確信し、1996年のアメリカ心理学会で「新しい臨床的疾患の出現」と題して「インターネット依存症」を発表し（Young.1996）、インターネット依存を測定する尺度である「Diagnostic Questionnaire」を作成した（Young.1998）。また、その後Young博士は「インターネット依存症」かどうかを判定する「インターネット・アディクション・テスト（IAT）」も開発し、それと共に「インターネット・アディクション・センター」を立ち上げた。そして、このような動きに敏感に反応したのが特に韓国、中国、台湾といった国々の精神科医や心理学者であった（廣中.2013）。その後インターネット依存に関する研究は急速に進んでいき、近年ではインターネット依存と社会的、心理的、健康的影響などとの関連を検討した研究が広く行われ、それらに関する多くの知見が蓄積されてきている（青山・五十嵐.2011）。

例えば、日本でもユーザーの多いオンラインゲームについては、「ゲームは引きこもり状態の長期化の原因の一つ」であることや（牟田.2003）、「自覚を持ちながらゲームに依存すると無力感が高まり、無自覚に没頭すると日常生活への意欲が減退する」こと（平井・葛西 2006）、「オンラインゲームでは、多くの人と同時にコミュニケーションできることから、ユーザー同士で競争心が増し、その競争心が過剰になれば敵対心や攻撃性が増す」こと（Eastin.2007）、「ゲーム依存の子どもは、教育水準の低い家庭に多く、ネガティブな気持ちに対処するためにゲームにはまる」こと（Wolfing.2008）、「ゲームから抜けられなくなる原因は、ゲームに対す

る好奇心、ロールプレイに参加していきたいという気持ち、他のメンバーへの義理などがある」こと (Hsu et al.2009), 「オンラインビデオゲームをする頻度が高く, チャットや情報検索にかける時間が長い学生ほど, うつ状態である率が高い」こと (Chen & Tzeng.2010) などが指摘されている。

また, 国内外を問わず近年ユーザーが広がっている SNS に関する研究には Buffardi (2008) や Mehdizadeh (2010), DeWall (2011) などによるものがある。そして「SNS の友達の数の多さや, 加工されたプロフィール写真を用いているか否かで, 自己愛傾向の高いユーザーが見分けられる」ことや (Buffardi.2008), 自己愛傾向の強いユーザーは「プロフィール写真やその他自分の写真に魅力的なものをを用いる傾向や, 頻繁に近況アップデートをする傾向がある」こと (Mehdizadeh.2010), 「FaceBook の自己紹介で一人称単数代名詞を多用する傾向, また大胆な言葉や下品な言葉を多用する傾向にある」こと (Dewall.2011) などが指摘されている。また, フェイスブックのユーザーと非ユーザーを比較したところ, 「ユーザーの方が自己愛傾向が強く, それが強まるほど投稿する写真と近況のアップデートが多くなる」こと (Ryan & Xenos.2011) が明らかにされた研究もある。

さらに, インターネットに依存しやすい人の特徴に関する研究では, 「自尊心は 1 週間のインターネットの利用時間とインターネット中毒に関連している」こと (Armstrong, Philipps & Saling.2000) や, 「ソーシャルスキルが欠けていると感じる人は, 対面よりもオンラインでの交流を好むため, バーチャル世界に没頭し, 結果として日常生活にまで影響を及ぼす」こと (Caplan.2005), 「身体的攻撃性の高い生徒ほどインターネット使用が増える」こと (高比良ら.2006), 「テクノロジー中毒になりやすい性格には衝動性, 刺激追求, 精神病質, 社会的逸脱などが挙げられる」こと (Ko et al.2006), 「携帯電話の過剰な使用は友人から認められたいという承認欲求から生じる」こと (Igarashi et al.2008), 「現実社会での居場所のなさが依存の利用と関連している」こと (藤・吉田.2009), 「インターネットでは共通の趣味の人との交流や個人的な相談が容易であることから, 自己肯定感の低い人にとって魅力的な環境である」(Widyanto & Griffiths.2011) ことなどが指摘されている。

それ以外にも, インターネット依存の原因または結果として社会的・心理的不適合状態があるとの仮説の上に論が展開されているものが圧倒的に多く, 不安 (甘佐ら.2003), 社会的スキル (今野ら.2004, 柴田・菅.2012), ストレス (金.2007, 戸田ら.2004), 孤独感 (伊田.2003, 伊藤.2009, 中川.2008), 精神的健康 (平井・葛西.2006, 鄭.2008), 注意力や集中力 (Levine

et.al.2007, Benbunan.2009) など、ネガティブな要因との関係について論じられているものが目立っている (小寺.2014)。

また、国・地域別での研究状況について見てみると、現代社会病理という問題意識のもとで「インターネット依存」の研究は数多く蓄積されてきており、カナダ (Davis et al.2002; Nichols & Nicki.2004), オーストラリア (Wang.2001), オランダ (Meerkerk et al.2009), ノルウェー (Johansson & Götestam.2004), ギリシャ (Siomos et al.2008), ハンガリー (Demetrovics et al.2008), キプロス (Bayraktar & GÜN.2007) といった西洋圏に加え、近年では韓国 (Kim et al.2006; Whang et al.2003), 台湾 (Lin & Tsai.2002; Yang & Tung.2007; Chou & Hsiao.2000), 香港 (Leung.2004), 中国 (Cao & Su.2006) といった東アジア地域での研究も急速に広がってきており、この問題は近年国際的にも関心が高いテーマとなることが窺える (小寺.2013)。特に、アジア圏での研究が広がってきている背景には、「国際比較をしてみると、インターネット依存はアジアの国々 (日本、韓国、台湾) でかなり高いことが目立っている」 (Spitzer.2012) ことが背景にあると考えられる。

以上のように、これまでに行われてきているインターネット依存に関する研究は、先述した教育実践に焦点を当てた研究の事例数に比べて、心理面に焦点を当てた研究は多く見られ、近年数多くの知見が蓄積されてきているのである (鶴田.2012)。

次に、インターネット依存に関する国レベルでの取り組みや対応の概観について整理しておきたい。まず日本では、2002年に文部科学省が財団法人コンピュータ教育開発センター(CEC)に委託して、「情報化が子どもに与える影響」という調査を行った。ここでは調査結果の詳細は割愛するが、この調査の結果としては、日本の子どもたちに関する限り「ネット依存傾向と犯罪に繋がる反社会的行動傾向との間に関係はない」、「ネット依存傾向と不登校の間にも関係はない」ということがわかり、結論としては「子どもたちの「ネット依存症」を騒ぎすぎるのは良くない」ということであった (廣中.2013)。しかしその後、2008年に厚生労働省による調査によって20歳以上の成人の約2%である271万人がネット依存傾向にあることが推計され、この結果が、久里浜医療センターが国内でいち早くネット依存治療部門を立ち上げるきっかけとなったのである。ところが日本では、この調査を含めこれまでからインターネット依存に関する実態調査が内閣府や総務省、文部科学省などによっても行われてきており、その実態や危険性が言及されてきているものの、先述のようにこれらのような調査結果を踏まえた国による具体的な対策や教育は今のところ特にとられていないのが現状である (樋口.2013b)。

一方で、日本よりも早くインターネット依存が大きな問題となった韓国は、「ネット中毒対策先進国」（清川.2014）とも呼ばれているように、政府を中心に対策が進められている。この国では、2004年に最初の全国調査を行って「青少年の2割がネット中毒」と判明して以降、最も深刻な社会問題として政府が本腰を入れるようになった。このような背景を踏まえた具体的な取り組みとしては、まず第1次総合計画として、2010年に行政安全部韓国情報化振興院（NIA）にネット中毒対応センターを設置した。そしてこのセンターが中心となって、ネット中毒率を2012年までに5%以下に減少させるという目標を掲げ、総合計画「i-ACTION2012」が作られた。具体的には、「ネット中毒予防教育」、「ネット中毒相談及び治療」、「ネット中毒対応専門人材育成」、「ネット中毒解消のための法制度整備及び環境改善」、「政策の効果判定、科学性の検証」、「ネット中毒解消に関する民間及び国際協力の強化」が政策課題となった（清川.2014）。

その後、このような本格的な対策が功を奏してネット中毒率は年々下がったが、2012年の調査では青少年のスマホ中毒は18.4%に上ることが明らかとなり、近年韓国でもスマホ（スマートフォン）中毒が問題となってきている。そして現在は、2013年から2015年の間で第2次総合計画が実施されているが、これまでの第1次計画との違いは「スマートフォンなどの新しい機器（ニューメディア）への対応を重点項目とする」、「予防、相談に加えて治療、治療後の予後対応に力を入れる」、「乳幼児期、小学生、中学生、高校生、大学生、成人と幅を広げて対応する」ことである（清川.2014）。また最近では、スマートフォン専門の「Sスケール」を作成することによって、スマートフォン依存に特化した調査や対策に乗り出している（米田.2014）。

また中国では、2007年の時点で依存症患者が都市部だけで2400万人と推測され、大きな社会問題となった。この事態を重く見た中国当局はオンラインゲーム依存防止システムを2007年から試験的に導入した。これは18歳未満が1日に3時間以上プレイした場合には、それまでに稼いでいたクレジット（ゲームをする権利）が半分になり、5時間以上プレイすると0になってしまうという仕組みである。そして、プレイヤーが18歳未満かどうかを把握するために、オンラインゲームをする場合には本名での登録が義務づけられ、身分を証明する住民登録番号も必要となっている。また治療の面でも、中国は世界で最初にインターネット依存を臨床的な障害、つまり病気として捉え、積極的な対策に乗り出している。例えば、軍隊式の訓練に医療・心理スタッフによる治療セッションや薬物療法、食事管理がある。軍隊式の訓練という

点には賛否はあるものの、一定の効果が見られているようである（岡田.2014）。

このように韓国や中国では、政府主導でインターネット依存に関する対策が推進されてきているが、それ以外には諸外国を見渡しても対策や教育が十分に進んでいると考えられる国はあまり見当たらない。そして現在も日本だけでなく、アメリカ、ヨーロッパなどを中心に依存に悩む人は世界中で増加傾向にあり（樋口.2013b）、さらに対策が国レベルで行われているとは言えるものの、韓国や中国を筆頭に日本も含めた東アジア地域と、イギリス、ノルウェーなどヨーロッパの一部地域とアメリカが特に有病率が高いことから（岡田.2014）、現在も世界の各国がそれぞれインターネット依存の問題への対応に苦慮している状況にあることが窺える。

3. 情報科教育におけるインターネット依存の位置づけ

先述のように、近年インターネット依存の予防、改善を目的とした教育実践を行うことの必要性が高まってきているが、ここでは次に、本研究で対象とする高校生に必修科目となっている情報科教育において、教える内容が具体的に示されている学習指導要領、およびその学習指導要領をより詳細に記述した学習指導要領解説から、この教育におけるインターネット依存の取り扱いがどのようになっているのかについて整理する。なお、2003年に開始された情報科教育は、2008年に新しく改訂された学習指導要領が告知され、2013年度より年次進行で実施されている。そして、本研究は2009年より行っているため、ここでは改訂前の旧学習指導要領と改訂後の新学習指導要領の両方について整理することとする。

それではまず、改訂前の旧学習指導要領解説（文部省.2000）について整理する。2003年にこの情報科の教育が開始された当初は、「情報 A」、「情報 B」、「情報 C」の科目のうち最低 1 科目を高等学校在学中の 3 年間の間に必ず履修することとなっていた（橋.2009）。この情報科の学習内容は、「情報科学」「情報システム学」の学問に基礎が置かれ、社会的構成主義の考え方が重視されていた（本田.2003）。そして、この教科の教育目標は大きく「情報活用の実践力」、「情報社会に参画する態度」、「情報の科学的な理解」の三つに整理されていたが、このうちの「情報社会に参画する態度」の育成のための学習対象の 1 つに「コンピュータに依存した社会の問題」が挙げられていた（岡本ら.2009）。次に情報 A、情報 B、情報 C の各科目について見ていくと、「情報 B」ではインターネット依存に関する具体的な文言は記述されていなかった。また「情報 A」、「情報 C」においてもインターネット依存という文言の入った記述は見られなかった。しかし「情報 A」の科目では、学習指導要領の「第 2 内容とその取扱い」の 1 つに

「(4) 情報機器の発達と社会の変化」が位置づけられており、その中の「イ 情報化の進展が生活に及ぼす影響」において、「情報化の進展が生活に及ぼす影響を身のまわりの事例などを通して認識させ、情報を生活に役立て主体的に活用しようとする心構えについて考えさせる」と記述されている。そして、この部分に該当する学習指導要領解説においては、インターネット依存と概ね同義であると考えられる「テクノ依存症」と、コンピュータになじめないことにより不安やストレスを生じる「テクノ不安症」の2つを内訳とする「テクノストレス」(石津.2005)を学習に取り上げるようにする旨の記述がなされている。また情報 C においても同様に、「第 2 内容とその取扱い」の 1 つに「(4) 情報化の進展と社会への影響」が位置づけられており、その中の「イ 情報化が社会に及ぼす影響」において、「情報化が社会に及ぼす影響を様々な面から認識させ、望ましい情報社会の在り方を考えさせる」と記述されている。そして、この部分に該当する学習指導要領解説において、情報 A と同様にテクノストレスを取り上げるようにする旨の記述がなされている。

以上より、情報科が新設された当初の改訂前の学習指導要領では、コンピュータに興味・関心を持つ生徒が履修することを想定しており、主にコンピュータの機能や仕組みに加え、効果的に活用するための考え方や方法を生徒に学習させることを目的としていた情報 B ではテクノストレスの扱いに関する記述は見られなかったが、情報 A、情報 C では、人や社会がコンピュータやテクノロジーに依存することの問題について指導することが求められていたことがわかる(文部省.2000)。

次に 2008 年に告知され、2013 年より年次進行で実施されている新学習指導要領(文部科学省.2011)及び学習指導要領解説(文部科学省.2010)について見ていくこととする。この新学習指導要領では、「社会と情報」、「情報の科学」の 2 科目が置かれ、いずれかの科目を選択して必修することとなった(久野・辰巳.2009)。「社会と情報」は「情報 C」を、「情報の科学」は「情報 B」を主に継承し、「情報 A」の内容は、両科目に吸収されたと考えられている(元村ら.2010)。まず「社会と情報」の科目では、学習指導要領の「第 2 内容とその取扱い」の 1 つに「(3) 情報社会の課題と情報モラル」が位置づけられており、その中の「ア 情報化が社会に及ぼす影響と課題」においては、「情報化が社会に及ぼす影響を理解させるとともに、望ましい情報社会の在り方と情報技術を適切に活用することの必要性を理解させる」と記述されている。そしてこの部分に該当する学習指導要領解説においては、「携帯電話依存症やインターネット依存症などを取り上げ、健康を損なうことなく情報化の恩恵を受けることができるか

について生徒同士の話し合いを通して考えさせる」と記述されている。このように、ここで初めて情報科の学習指導要領及び学習指導要領解説の記述の中で「インターネット依存」という言葉が明記されたのである。これにより、この科目においてはインターネット依存に関する学習指導が行われる必要があるということが明確に示されたと考えられる。

一方「情報の科学」の科目では、「第2 内容とその取扱い」の1つに「(4) 情報技術の進展と情報モラル」が位置づけられており、その中の「ア 社会の情報化と人間」においては、「社会の情報化が人間に果たす役割と及ぼす影響について理解させ、情報社会を構築する上での人間の役割を考えさせる」と記述されている。そしてこの部分に該当する学習指導要領解説においては、「社会の情報化が生活に果たす役割と及ぼす影響については、情報技術の進展により生活は便利になる一方で、情報格差やテクノストレスなど様々な問題を生み出していることについて考えさせ、その要因を調べることで、情報技術と人間の関係に興味や関心をもたせる」と記述されている。このように、「情報の科学」に関する学習指導要領解説の記述では、インターネット依存という言葉は明記されていないが、「テクノストレス」の問題を取り上げる必要があるという主旨の記述が学習指導要領改訂前の「情報A」、「情報C」の時と同様になされている。

そして、これまでの情報科教育におけるインターネット依存やテクノストレスの扱い、及び学習指導要領改訂に伴うその扱いの変化を整理すると、旧学習指導要領の解説ではインターネット依存という言葉は見られなかったが、それでも概ね同義と考えられるテクノストレスについては、情報A、情報Cの学習指導において取り上げる必要があることが明記されていた。しかし情報Bでは、これに関する記述も特に見られなかった。しかし新たに改訂された学習指導要領の解説では、「情報の科学」ではテクノストレスを扱う必要があるという記述がなされ、「社会と情報」の科目ではインターネット依存を取り上げる必要があることが明記された。つまり、学習指導要領改訂前の時点では情報A、情報Cの学習指導においてのみテクノストレスを取り上げる必要がある旨の記述がなされていたが、今回の新たな改訂によって、すべての高校生にテクノストレス、もしくはインターネット依存に関する学習指導を行う必要があることが明確に示されたのである。

4. 本研究の目的

そこで、これまでの議論を整理すると、近年高校生のインターネット依存の問題が深刻になってきている状況の中で、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生徒のインターネット依存を改善することを目的とする教育実践を行うことの必要性が急速に高まってきている。また、改訂された情報科の新学習指導要領の解説では、情報科の学習指導においてインターネット依存もしくはテクノストレスに関する内容を必ず取り上げる必要があることが明記された。しかしそれにも関わらず、清川（2014）の指摘にもあるように、現在のところこのような教育実践が学校教育現場において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、またそれに関わる効果的な教育実践や教育方法について科学的に検討された研究も行われてきていない。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至っていない。

そこで本研究では、高校生のインターネット依存を予防、改善することを目的とする単元開発を行い、高等学校の情報科の授業において筆者自身が授業実践を実施する。その後、学習対象の生徒を対象に質問紙調査を行い、その分析を通して授業実践の成果と課題について検討する。そして、インターネット依存の予防、改善のための教育実践における指導内容や取り上げるべき観点などを含めた効果的な教育方法を検討することを目的とする。

そして本研究を通して、インターネット依存の予防、改善のための教育方法を提案し、効果的な方法の確立、及び学校教育現場へ普及していくことに寄与することができる知見を得ようとすることを目指す点に本研究の意義や価値があると考えられる。また、これまで国内では誰も試みていない教育的観点からこのインターネット依存の問題の改善、解決に踏み込んでいこうとする点に、本研究を行うことの新規性もあると考えられる。そこで本研究では、このような目的を達成するために下記の三つの研究を行った。

5. 本論文の構成

まず第一章では、従来のインターネット依存改善のための教育実践における教育方法の課題として、これまでの実践では「授業が視聴覚教材を中心に進められているものが多く、その一方で、授業内で生徒が自身のインターネット利用状況を振り返ることができる機会が設けられていないことから、彼らが日常生活での自身の利用を意識しながら学習活動に取り組むことが

できているとは言い難い」,「学習が教室の中だけで収束してしまっており,生徒が授業で学習したことを日常生活でのインターネット利用に活かしていない可能性が高い」ことなど,授業が生徒の実生活でのインターネット利用に繋がっているとは言い難いことが課題であると考えられた。そこで,このような問題点を改善するために,アルコール依存症をはじめとする様々な依存防止プログラムの知見を参考に新たな教育方法を検討したところ,教育工学のカリキュラム開発の分野において実績のある PDCA サイクルに R (Research) の観点に加えられた R-PDCA サイクルの活動を活用した授業実践を行うことによって,授業と彼らの日常生活でのインターネット利用とを結び付けながら実践を進めていくことができ,それによって先述の課題を改善することができるのではないかと考えられた。そこで第一章では,この R-PDCA サイクルを活用したインターネット依存改善のための単元開発及び授業実践を行った。そして,学習対象の生徒への質問紙調査の分析を通してインターネット依存改善のための学習において R-PDCA サイクルの活動を取り入れることの有効性について検討した。

第二章では,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。その理由は,第一章での授業実践を通して,インターネット依存改善のための教育実践では「学習対象の生徒の依存傾向の実態に応じた実践」や「現代の高校生に見られやすいインターネット依存の依存的な意識や行動などの特徴に焦点を当てた実践」を行うことができるようにする必要があることが今後の授業改善のための課題として考えられた。しかし,これまで現代の高校生のインターネット依存を測定する尺度は存在していなかったため,これまでは学習対象の生徒の実態を測定した上で,その実態に応じた授業設計を検討することや,高校生に見られやすい依存的な意識や行動などの特徴に焦点をあてた授業実践を行うことがそもそも困難な状況であった。そこで,このような尺度が開発されることによって,いずれの課題も改善した授業実践を行うことが可能になると考えたためである。以上より第二章では,高校生のインターネット依存を測定するための尺度の開発を試み,その信頼性と妥当性について検討した。

第三章では,第二章での尺度開発によって明らかとなった高校生に見られやすいインターネット依存の依存的な意識や行動を改善することを目的とした教育実践を1年間に渡って行った。本章での実践は,「学習対象の生徒の実態を事前に測定した上で授業設計を検討している」,「生徒の依存的な行動だけでなく,依存的な意識や考え方の改善も促すことを目指している」,「依存的な利用には気をつけさせながらも,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も目的としている」,「実践校の情報科教育のカリキュラムの

中に生徒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、1年間に渡って継続的な教育実践を行っている」、「授業実践を通じた学習者の生徒の依存傾向の変容について継続的に測定している」などの点が、これまでのインターネット依存に関する教育実践研究には見られなかった本実践の特色である。そして、授業実践を通じた生徒の経時的な依存傾向の変容の分析や、授業前の調査時点で依存のリスクが高かった生徒への個別支援を通じた彼らのインターネット利用に関わる行動や考え方の変容の分析などを通して、1年間に渡って行った授業実践の成果と課題について検討した。

そして最後に、終章では本論文の総括を行った。ここでは、本研究を通して得られた成果や知見を整理し、今後の課題を提示した上で展望を行った。

6. 本研究におけるインターネット依存の定義

最後に、本研究を進めていくにあたって、インターネット依存についてのこれまでの実証的な研究を概観し、本研究における高校生のインターネット依存の状態を定義しておきたい。

現代的意味での「インターネット依存」は、Ivan Goldberg が DSM-IV (American Psychiatric Association.1994) の病的ギャンブリング (pathological gambling) の基準をインターネットに当てはめたのが始まりとされる。また Young は、「インターネット依存」を衝動制御障害 (impulse-control) の一種と捉えて Diagnostic Questionnaire を作成して「インターネット依存」の可視化を図った (Young.1996)。これは、DSM-IVの病的ギャンブル基準 10 項目からインターネットにそぐわない 2 項目を除外した 8 項目を読み替えたものであった。さらにその後 Young は DSM-IVの病的ギャンブルと物質関連障害 (substance-related disorders) の基準をベースとした 20 項目からなる Internet Addiction Test も開発した (Young.1998)。その一方で、このように Young が衝動制御障害のアナロジーを用いるのに対して、Griffith (1998) は行動依存 (behavioral addiction) の観点からインターネット依存をとらえた。そして、行動依存の 6 基準は、インターネットを対象とした時も有効であり、これによりインターネット依存の判断が可能であるとした。これは、対象の最重要視 (salience)、利用時の情緒安定 (mood modification)、耐性強化の発生 (tolerance)、禁断症状の出現 (withdrawal symptoms)、他行動との葛藤 (conflict)、再発 (relapse) といった症状がインターネット利用に際しても認められれば、それは行動依存と考えられるというわけであった (小寺.2013)。

それ以外では、Brenner (1997) の Internet Related Addictive behavior inventory (IRABI) や Scherer and Bost (1997), Morahan-Martin and Shumacher (2000), Beard & Wolf (2001), Caplan (2002), Nichols & Nicki (2004) などによる研究が代表的である (Joinson.2003)。そして、欧米で作成された尺度の多くは、DSM-IVの基準を参考にしているものが多いという特徴がある (Byun et al. 2009)。

一方国内では、小林ら (2001) が「寝食を忘れてインターネットにのめり込んだり、インターネットへの接続を止められないと感じるなど、精神的に依存した状態」と定義している。また鄭 (2008) は、「インターネットに過度に没入してしまうあまり、コンピュータや携帯が使用できないと何らかの情緒的苛立ちを感じることを、また実生活における人間関係を煩わしく感じたり、通常の対人関係や日常生活の心身状態に弊害が生じるにもかかわらず、インターネットに精神的に依存してしまう状態」と定義している。

このように、様々な研究者の間でインターネット依存の基準や考え方に差異が見られているように、現在までのところこのインターネット依存は一貫した基準は示されておらず (鄭・野島.2008)、医学的な意味での正確な定義はまだ整備されていない (樋口.2013b)。そのため症状についての統一的な見解も定まっていない (小林.2000)。

またインターネット依存という言葉は、海外では多くは Internet addiction の語が多く充てられているが、Internet Dependence (Lin・Tsai.2001), Internet Addiction Disorder (Wang.2001), Pathological Internet Use (Davis.2001, Morahan-martin & Shumacher.2000), Problematic Internet Use (Davis et al.2002, Caplan.2002) という語が充てられていることもある (小寺.2013)。一方日本でも、メール依存症 (藤川.2008) やネット依存 (田中.2009), ケータイ依存 (岡崎.2007, 高橋.2009, 藤川.2011), インターネット依存傾向 (鄭.2007), インターネット中毒 (井上.2011), スマホ中毒症 (志村.2013) など様々な表現がなされている。このように、国内外でインターネット依存が様々な形式で表現されているということも、インターネット依存の明確な基準や定義が定まっていないこの現状を如実に表していると考えられる。

そしてこのような状況について、小寺 (2013) は『インターネット依存』は理論的な下支えを有していない」と述べ、「これは学術的概念としての不安定さにもつながっているだけでなく、インターネット依存そのものが存在するののかという批判にもつながっている」と指摘している。また、「尺度によって (DSM-IVの) 参照箇所に一貫性がなく、尺度によって参照元

が異なるということは、やはりインターネット利用の基盤に何があるかという理論的下支えがないことの裏返しでもある」、「インターネット依存は何らかの理論的根拠をもとに提起されたのではなく、目の前で繰り返されている行動をラベリングするために生まれた概念に過ぎない」(小寺.2013)といったことも指摘されている。インターネット依存についてはこれまでに数多くの研究が行われてきているが、先述のように Goldberg や Young, Griffith などの多くの研究者が様々な観点からインターネット依存を捉えようとしており、それによって明確な観点が定まっていないことが、このように指摘される理由と考えられる。

しかしこのような状況ではあるものの、インターネット依存が「人間の様々な心理的な要因や欲求によってインターネット利用に没頭してしまい、利用時間を自分自身で管理、コントロールすることができなくなり、それによって次第に過度な長時間の利用に繋がり、それが習慣化して日常生活や心身に悪影響を及ぼす」状態であることは、多くの研究者の間で概ね共通した認識であると考えられた。

そして、このように多くの研究者の間で共通していると考えられたインターネット依存に関する認識を踏まえて、現代の高校生の実態に適した表現になるように定義を検討した。そして本研究では、高校生のインターネット依存を「何らかの心理的要因や欲求によってインターネットにばかり自分の気が向いてしまったり、自分の気持ちが大きく左右されてしまうといったように、インターネットに心理的に依存した状態となってしまう、それによって利用時間を自分自身でコントロールできないほどに没頭し、それが日々の長時間の利用に繋がり、その結果として心身の健康状態や普段の日常生活に悪影響を及ぼす状態」(鶴田ら.2014)であると定義して研究を進めていくこととした。なお、「携帯電話依存(ケータイ依存)」や「SNS 依存」といった派生語も「インターネット依存」と問題点を共有していることから、本論文ではこれらを一括りに「インターネット依存」と捉えることとする(小寺.2013)。

第1章 R-PDCA サイクルを活用したインターネット依存改善のための教育実践研究

1.1 はじめに

筆者が本研究に関する研究を開始した2009年に、文部科学省の『「子どもの携帯電話等の利用に関する調査」の結果』（文部科学省.2009）によって、インターネットを利用する高校生の望ましくない利用実態がクローズアップされた。その具体的な結果としては、まず高校生（携帯電話の所有率：95.9%）の約28%が1日のメールのやりとりが30件を超えており、そのうち約9%は50件、約5%は100件を超えていたことが挙げられる。また使用時間は、1日1時間以上携帯電話を使う高校生が40%近くおり、そのうち約12%は3時間を超えていた。さらに深夜11時以降の時間帯（70.9%）や食事中（21.6%）、学校の授業中（18.1%）、入浴中（16.7%）にまで使用している実態があったことなども挙げられる。さらにパソコン利用についても、1日1時間以上利用している割合が約18%でそのうち約5%は3時間を超えているというような結果であった。

このように高校生のインターネットの利用時間、頻度が長いだけでなく、食事中や入浴中など本来不適切と考えられる場面での利用や、睡眠時間が短くなり彼らの心身の健康や発達に、また日々の学校生活に悪影響が及ぶことが懸念される深夜11時以降に利用している生徒が見られたという結果は、携帯電話やパソコンを持つ高校生の多くが、これらを「使う」のではなく、これらに「振り回されている」状況、つまりは「ネット依存」（田中.2009a）の状態にあることを意味しているのではないかと考えられた。実際この調査において、高校生自身が携帯電話に対する心配な点として、「勉強のじゃまになる（24.7%）」、「就寝時間が遅くなる（18.5%）」、「家にいるときもメールが気になってしまう（18.1%）」ことなどの依存的な行動や意識を挙げていた生徒が見られている。また保護者も「勉強の妨げになる（37.0%）」、「就寝時間が遅くなる（24.7%）」といった彼らの依存的な行動を懸念している結果も同時に示されている。

この2009年頃は、高校生のインターネットを利用する目的が「メールのやりとりをする」の96.3%で最も高く、藤川（2009）が「ケータイ依存」は「メール漬けから始まる」と指摘しており、また加納（2009）は「メールが来たらすぐに返事をしなければいけないという強迫観念に駆られ、ケータイを片時も手放せない状態」である「即レス症候群」の危険性を指摘し

ていることなどにあるように、様々なインターネットのサービスやツールの中でもメールに依存してしまう、またメールの依存的な利用から携帯電話に依存してしまう生徒が多く見られるという傾向があるのではないかと考えられた。

1.2 インターネット依存改善のための教育実践研究の先行事例とその課題

この文部科学省の調査によって高校生の望ましくないインターネットの利用の実態が表面化された頃から、インターネット依存の問題に対する対応や教育の必要性が少しずつ指摘されるようになっていった。

例えば清川・内海（2009）は、現代の子どもや若者の携帯電話の利用状況を踏まえて、「ケータイ依存症への社会的な対応が必要な段階となっているのかもしれない」と指摘した。次に藤川・塩田（2008）は、「ケータイに関する指導も、単に被害者、加害者になる場合だけでなく、最近では『ケータイに依存してしまう場合』についての指導も求められている」とインターネット依存に関する教育の必要性を述べている。また田中（2009a）は、現代の高度情報通信社会におけるネット上の危機や犯罪を「四大ネット危機」と整理した上でその中の1つにネット依存を取り上げ、この問題に関する教育の必要性を主張している。さらに藤川（2011）は、「子どもたちには、『ケータイ』依存の問題について知り、自分たちが健全に成長するためには何が必要かを、自ら考えられるようになってもらう必要がある」と述べている。

しかし先述のように、インターネット依存に関する先行研究は、心理的側面に焦点を当てたものは数多く蓄積されているが、その一方で教育に焦点が当てられた研究は僅かである（鶴田,2012）。そのような中で、教育に関する先行研究は、ネット依存症や、携帯電話の依存などを主題とした単元プランの開発や授業実践（中村,2007, 藤川・塩田,2008 など）が挙げられる。例えば中村（2007）は香山・森（2004）の著書「ネット王子とケータイ姫」を活用し、携帯電話を節度を守って利用し、望ましい生活習慣を身につけさせることをねらいとした授業モデルを提案している。また藤川・塩田（2008）は、NHKのDVD教材「ケータイ・ネット社会の落とし穴 Vol.2 ケータイ社会の落とし穴」（NHK エンタープライズ 2006）を活用してケータイ依存について考えさせる授業実践を行っている。それ以外では、対象は小学生であるが堀田（2007）が映像クリップを利用し、「ネット依存にならないために、節度のある使い方、人間関係をしっかり築く大切さに気づくことができる」ことを学習目標とした授業実践を報告している。

ところが、これらをはじめとするインターネット依存に関する教育実践研究には、その教育方法に課題があると考えられた。それはまず、このような実践の成果やその有効性が、科学的に検証されているとは言い難いことである。次にこのような授業実践の多くは、「視聴覚教材や読み物教材の視聴」、「教材の登場人物の問題行動や改善点などについて話し合う活動」、その後授業のまとめとして「今後の自分自身の望ましい利用のあり方、付き合い方について考える活動」で締めくくられるという流れで進められるものが多く見られる。しかし、このように教材を中心に進められていく実践では、生徒が授業内で自身の普段の利用状況を振り返ったり、自身の依存傾向を把握したりする機会を持つことができないまま授業が進められていくこととなる。そのため先述したような実践では、生徒が自身の日常生活でのインターネット利用を意識しながら学習を進めることができているのか、また授業の最後に生徒が今後の自分自身にとって望ましい利用のあり方について考える際に、彼らが教材から自身の実生活での利用に置き換えて考えられているのかどうかという点に疑問が残ると考えられたことである。また、生徒が今後の利用のあり方について考えるところで授業が終えられてしまうため、彼らが考えたことを日常生活で実際に活かすかどうかは、生徒に全て委ねられる形となってしまっていることも課題であると考えられた。

以上より、従来のインターネット依存に関する教育実践では、学習が教室の中での活動として収束してしまっており、授業を通して生徒に自身の日常生活でのインターネット利用を十分に意識させるまでには至っておらず、授業が彼らの日常生活でのインターネット利用に活かされていない可能性があるのではないかと考えられた。したがって、インターネット依存改善のための授業を行う際には、生徒に自身のインターネットの利用状況や利用行動に目を向けさせることによって普段の日常生活での利用を意識させながら実践を進めていき、その上で必要に応じて彼らの利用行動の改善に繋げることができるようにする教育実践が必要と考えられた。

1.3 R-PDCA サイクルを活用したインターネット依存改善のための授業実践と評価

1.3.1 依存防止プログラムの分析

そこで、このような課題を改善した教育実践を行うための単元開発を行う上で、アルコールや薬物などの依存に関する依存防止プログラムや依存回復の手法から、単元開発に活かすことができる教育的知見を得ることが有効ではないかと考えた。その理由は、インターネット依存は先述のように現在のところ依存症としては明確に定義されていないが、アルコール依存など

の他の依存症と同様に自分自身の力でコントロールすることができず、それによって生活リズムや心身の健康状態を乱すという点では変わらないためである（白川・長尾.1999）。また、Frank（2013）も「ネット依存に立ち向かうときに役立つのは、ほかの依存への対処法です。ネット依存も、アルコールやギャンブル依存と同じ特徴を持っています。ですから、ネット依存の対処と治療には、他の依存症と治療が当てはまります」と述べているためである。

このような理由から、様々な依存防止プログラムや依存回復の手法に関する先行研究の分析を行った。そして、以下の3点が単元開発、授業実践を行う上で有益な知見ではないかと考えられた。

1点目は、生徒に依存に対する問題意識や危機感を持たせることの重要性である。人が依存症に陥り、それを治療する際には、自分は依存症だから治す必要があるという、「依存症の自覚」と「治療するという決心」が必要である（渡辺.2007, 片田.2007）。しかし現実には、依存症という事実を医師等の専門家から宣告されない限り、人は「依存症を自分に起こり得る病気と認識せず、依存に関して無警戒・無関心・無知である傾向が強い」（渡辺.2007）という特徴がある。そこで、このような依存に対する人間の考え方の特徴や傾向を踏まえ、インターネット依存についての授業実践を始めていく導入の段階において、まずインターネット依存は自分にも関わる可能性のある、身近で危険な問題であることを生徒に認識させる必要があると考えられた。

2点目は、実生活における行動力を育成することの重要性である。本章における授業実践を通して生徒に育てたい力は、授業での学習を活かして、生徒がインターネットを利用する上で自らに必要なルールを設定し、日常生活においてそれを意識して守りながら利用することができる力である。これは言い換えれば、授業での学習を実生活での自身の行動に活かす力のことである。このような実生活における行動力の育成について、保健学習の観点から阿部ら（2000）は、「体や健康に関わる生活や環境の現実を理解させ、知識はもとよりスキルを提供することにより実践力が高まる」としている。そこでこのような指摘を踏まえ、インターネット依存に関する授業実践においては、生徒にインターネットに依存することによって及ぼされる心身への悪影響や、その後の日常生活への影響などについて目を向けさせた上で、依存に対する予防方法や対処方法など、具体的な手段、対応方法について学習する機会を設けることが必要であると考えられた。

3点目は、生徒の生活習慣を見直し、必要に応じて改善させることの重要性である。そして

ここでの内容が、本章で行う授業実践において R-PDCA サイクルの活動を取り入れることが有効ではないかと考え、単元の中に組み込むこととした理由に該当する部分である。依存とは、ある物事や行動を自分自身の力でコントロールすることができず、ある特定の行動に極端に偏った生活を送る状態のことである。そこで、このように偏った生活を改善するためには、現状の生活習慣を分析し、改善案を立て、改善に向けて行動に移していくという一連の取り組みが必要ではないかと考えられる。そして、このような依存状態からの生活習慣の改善について、渡辺（2007）は「依存症にかかっていると心の持ち方を変えることは困難であるため、行動面から変えていく。そのためには生活スタイルを見直すとよい」としており、依存状態の現状の生活習慣を分析し、その結果を踏まえて改善を目指してしていくことが有効であると述べている。また、白川・長尾（1999）は、今日一日やるべきこと、取り組むべきことを考え、それを達成できるように取り組むこと、つまり、自分に必要な目標を設定し、毎日継続的にその目標を達成できるように取り組むことが効果的であるとしている。さらに白川（2013）は、行動記録をつけて自分と向き合い、依存症になった原因をつきとめ、有意義に時間を使うための計画を立て、行動に移すことが効果的であることを、樋口（2014）は生活のリズムを整えて規則正しい生活を送ることが回復への第一歩であると述べている。

以上を踏まえて、インターネット依存に関する授業実践を行っていく上で、まず生徒に自身の利用行動を分析（**R**）させることによって、その問題点や課題を考えさせると共にインターネット依存は自分自身にも関わる可能性のある、身近で危険な問題であることを生徒に認識させ、その分析を踏まえた上で自身の利用行動を改善するための改善目標を検討させ（**P**）、その後それを守った利用ができるように一定の期間取り組みを行わせ（**D**）、その取り組みに対する成果、反省点について検討する自己評価（**C**）を行い、それを踏まえたさらなる改善目標の再検討（**A**）を行わせるという順序で R-PDCA サイクルの活動を行う機会を設けることにより、生徒のインターネットの利用行動の改善に繋げていくことができるのではないかと考えた。

1.3.2 R-PDCA サイクルをインターネット依存改善のための教育に活用する意義

前節において、今回の授業実践を進めていく上で活用することとしたこの R-PDCA サイクルは、Research（診断）、Plan（計画）、Do（実施）、Check（評価）、Action（改善）という一連の活動を通して、子どもの自己の学習や生活のあり方を自律的に改善する力である自己マ

マネジメント力の育成を目指すものである（田中.2009b）。これまでこの R-PDCA サイクルは、教育現場では主に子どもの学力向上を目的に用いられてきた手法である（Benesse[®]教育開発センター.2005）。

従来企業や教育現場など様々な組織で用いられてきていた PDCA サイクルは、企業が利潤追求や安全確保、顧客や労働者の満足度を最大にするために、それぞれの企業内プロジェクトのマネジメント手法として、計画・実施・評価・改善というプロセスを踏むために作られた経営モデルである。これは、それまでの作業が経験と勘に頼っていたために、目標に対して最大の効果を上げることができなかったことへの反省から生まれたものである。そしてそれを教育工学分野に適用すると、例えば学力向上のための PDCA サイクルとは、学力向上に効果的なカリキュラム計画や授業計画、学校経営計画などを作り（Plan）、それを着実に実施し（Do）、その成果をきちんと評価し（Check）、その評価結果を受けて次の改善計画を作って実施する（Action）という一連の学力向上の取り組みのマネジメントプロセスのことになる。そして、それをさらに発展させた R-PDCA サイクルは、従来の PDCA サイクルよりも Plan の計画段階前に行う事前の実態調査（Research）の重要性を強調し、Plan の計画段階を、事前の調査結果を踏まえた改善プランを作成する段階に高めることができるというメリットを持ったものである。これによって、各学校は年度末もしくは年度当初に学力調査を行い、その結果に対応させて授業と学校運営の改善プランを作成できるようになった（統計数理研究所 .2010）。

そして田中（2009b）は、この R-PDCA サイクルの具体的活動例を示した上で、子ども自身が家庭での学習や生活習慣を自己改善するための手法としてこのサイクルを活用することが有効であることを示している。したがって、この活動を本章における授業実践取り入れることによって、生徒の日常生活でのインターネットの利用行動を改善することを目指した授業実践を行うことができるのではないかと考えられた。

そこでここでは、この R-PDCA サイクルをインターネット依存改善のための授業実践で取り入れる意義について述べる。まず【R】では、授業の最初に生徒自身の携帯電話やパソコンの利用状況の現状やその問題点を把握させることにより、生徒が自らの問題意識としてインターネット依存の問題を捉え、常に日常生活での利用を意識しながらその後の学習に臨むことができるようになる。【P】では、【R】の活動で明らかとなった生徒自身の利用状況の現状や問題点を踏まえて、彼らが現在の自分自身に必要な利用行動改善のためのルールを設定することができる。実際に、遊橋ら（2008）や藤川（2008）などによって、子どもたちの携帯電話の

利用にあたってはルールを作ることが重要であると指摘されている。次に【D】では、【P】の活動において生徒が考えたルールを、ただ考えさせるだけで終わるのではなく、彼らがそれを実際の日常生活での利用行動に移す機会を授業実践の中に設けることができる。以上の点から、先述した従来の教育方法の課題が改善できるのではないかと考えられる。さらに【C】では、生徒が【D】の取り組みに対する自己評価を行い、自分自身の取り組みを客観的に分析することにより、取り組みの成果や今後の課題、さらなる改善点を明確にすることができる。最後に【A】では、【C】で見出された今後の課題や改善点を踏まえて生徒が新たなルールを設定し、さらなる改善に繋げていくことができる。また、一度 R-PDCA サイクルの活動を経験することによって彼らが一連の活動の流れを把握することができれば、授業後も生徒が自分自身で自主的に継続して取り組むことができるようになると考えられた。以上より、この R-PDCA サイクルの活動をインターネット依存改善のための授業実践に取り入れる意義があると考えられた。

1.3.3 目的

以上を踏まえて本研究では、自己の生活のあり方を自律的に改善する力を育てることを目的とする R-PDCA サイクルの活動を取り入れたインターネット依存に関する授業実践を行った。そして、インターネット依存改善のための学習における R-PDCA サイクルの有効性について検討することを目的とした。

1.3.4 授業実践の概要

これまでに述べてきた内容、依存防止プログラムの分析から得られた知見を踏まえて R-PDCA サイクルを活用したインターネット依存に関する授業の単元構成を行った。そして、2009年7月から9月の期間で、大阪府にある K 高等学校の情報科の授業内において計8時間の枠組みで筆者が授業実践を行った。対象は3年生3クラスの計137名（男性100名、女性37名）であった。授業実施日と授業実践の概要は表1-1に示す通りである（鶴田・田中2012）。

表 1-1 授業実践の概要と R-PDCA サイクルの位置づけ

日程	授業実践の概要	授業・学習活動の目的	R-PDCA サイクル
7/11	・ ネット依存に関するビデオの視聴 ・ 自分自身の携帯電話、パソコンの利用状況について自己分析	・ インターネット依存が自分自身にも関わり得る危険な問題であることを認識することができる。 ・ 自身の利用状況を客観的に分析し、その特徴や問題点を考える。	[R]
7/15	・ ネット依存によって及ぼされる悪影響について調査研究	・ インターネット依存に陥ることに因ってもたらされる悪影響について調べ、この問題の危険性を認識することができる。	
7/22	・ ネット依存の要因、ネット依存の予防、離脱方法について調査研究	・ 人がインターネットに陥る要因や理由について調べ、自分が陥らないようにするために気をつけるべきことを考える。	
7/25	・ 携帯電話やパソコンの望ましい利用方法について考える ・ 夏休み中の使用改善計画表の作成	・ 自身の利用状況の分析やこれまでの学習を踏まえ、自身のインターネットの利用に関わる行動の改善のために意識すべきルールとしての目標を考えることができる。	[P]
夏季休暇中は、使用改善計画表に基づく実践		・ 自身が考えたルールを意識したインターネット利用に取り組む。	[D]
9/2	・ 夏期休暇中の使用状況について分析	・ ルールを意識した利用に取り組んだ成果や課題について考える。	[C]
9/5	・ 使い方宣言文の作成	・ これからの自分に必要なルールを考えることができる。	[A]
9/9	・ 使い方宣言文の発表会	・ 授業を終えてもルールを意識した利用を心がけ、インターネットを適切な方法で有効に使っていかうとする意識をクラス全体で持つことができる。	
9/12	・ 使い方宣言文の発表会 ・ 授業全体のまとめ、振り返り		

まず、第1回目の授業実践では、生徒に自分自身の携帯電話やパソコンの利用状況の特徴や傾向を分析させる活動を行った。これが【R】に位置づけられる活動である。本時ではまず最初に、依存防止プログラムの分析を通して必要と考えられた「生徒にインターネット依存は自分にも関わる可能性のある、身近で危険な問題である」ことの意識、危機感を持たせることを目的として「NNN ドキュメント'08 ケータイ依存 もうひとつの“自分”」を視聴させた。その理由は、この番組は生徒と同年代の人（高校生）が携帯電話に依存している様子が描写さ

れているため、生徒が同年代の人にも依存している人がいるという事実を知り、インターネット依存が他人事ではない、自分にも関わり得る危険な問題であることを認識させる上で効果的と考えたからである。そして生徒が視聴する際に、ケータイ依存症チェックリスト(鶴田 2009)を用いて、番組に登場した人物はチェックリストのどの質問項目に当てはまるのか、また視聴後に自分自身はどの項目に当てはまるのかをチェックし、レーダーチャートに示して両者を比較させた。そして本時の最後に、この後に行う利用改善のための改善目標を検討する【P】の活動に繋げることを目的として、レーダーチャートに表したチェックリストの結果、および事前に生徒に記録させておいた1日平均あたりの携帯電話の利用時間やメールの送信件数、パソコンの利用時間などの利用実態の記録を参考にさせながら、生徒に自身の利用状況の現状や特徴、また今後自分に対して改善が必要と考えられる事柄について文章にまとめさせた。

第2回目、第3回目では、田中(2009a)がネット安全教育で活用できる参加型アクティビティとして有効性を検討している「調査研究」の活動を行った。これは、学習者自身がインターネットや新聞記事等からネット危機に関するテーマについて調べて発表を行うことで、そのネット危機の危険性を、具体事例をもとに実感を持って理解させることができるという教育効果を持った活動である。そしてこの活動も、前時と同様に生徒にインターネット依存は自分にも関わる可能性のある、身近で危険な問題であることを意識させることを目的としたものである。そして授業では、まず国内外のインターネット依存に関わる事例や研究の知見を生徒に講義形式で解説した。その後、第2回目の授業ではインターネット依存によって及ぼされる様々な悪影響について、また第3回目の授業では人々がインターネットに依存してしまう要因、及び依存防止プログラムの分析を通して生徒が学習する機会を設ける必要があると考えられたインターネット依存の予防方法、対処方法などの対応方法について、インターネット依存に関する文献、統計資料、新聞記事などを活用して調べさせ、調べた事柄やそれに対する自分自身の考え、意見をまとめさせた。その上で、生徒同士で調べた事柄や意見を交換させた。この活動は、筆者から生徒への講義形式の授業に加えて、生徒自身の力で調べたり考えさせたり、また生徒がお互いの調べたことや意見を交流する場を設けることによって、生徒が一層インターネット依存について関心や危機感を持ち、意欲的に学習に取り組むのではないかと考えたため行ったものである。

第4回目では、第1回目で行った利用状況の分析を踏まえ、生徒に今後どのように携帯電話やパソコンを利用していくことが望ましいのかを考えさせた上で、使用改善計画表の作成を行

った。これが【P】に位置づけられる活動である。ここでは、第1回目の授業で生徒が検討した自身の利用状況の現状や特徴、また自分の利用行動に対して改善が必要と考えた事柄を参考に、本時の終了後に迎える3週間の夏期休暇中に、どのような利用を心掛けるべきかを生徒自身に考えさせた。そして、使用改善計画表に意識すべきルールとしての改善目標を記入させた。これは、夏季休暇というインターネットの誘惑に負けてしまいやすいと考えられたこの時期に、夏季休暇中に心掛けるべきインターネット利用に関わるルールとしての改善目標を設定し、日々記録をつけながら守れるように取り組ませることによって、生徒にルールを設け、それを守るように意識してインターネットを利用することの大切さを感じさせることを目的とした活動である。生徒にはそれぞれ今の自分に必要と考えた目標を設定させ、夏季休暇中はその目標を守った利用できるように取り組ませた。また、毎日の取り組みの状況については使用改善計画表に記録させた。これが【D】に位置づけられる活動である。

夏季休暇終了後の第5回目では、夏季休暇中における取り組みの自己評価の活動を行った。これが【C】に位置づけられる活動である。本時では、夏季休暇中に記録した使用改善計画表を持参させた上で、約3週間の取り組みを振り返り、その成果や反省点、また今後の課題について文章でまとめさせた。

最後に第6回目から第8回目では、使い方宣言文の作成とその発表会を行った。これが【A】に位置づけられる活動である。この活動は、田中(2009a)がネット安全教育で活用できる参加型アクティビティとして有効性を検討している「自己宣言」の活動であり、自分で取り組みたい安全なインターネットの活用方法について友達の前で宣言することにより、安全で人に迷惑をかけない利用への責任感を育てられる教育効果を持った活動である。本時では、この授業実践前までの自分自身の利用状況や、夏季休暇中の取り組みの成果、反省点等を踏まえて、また本実践全体のまとめとして、生徒に今後自分自身が携帯電話やパソコンを利用する際に心がけ、意識しようと思うルールを、短文の宣言文形式で3文考えさせた。そして、生徒に教室の前で「これまでの自身の利用状況とその問題点」、「夏季休暇中の取り組みの成果と反省点」、「これから意識しようと思うルール」についてプレゼンテーションソフトを利用して発表させる活動を行った。その後、授業全体のまとめとして、発表したことを授業が終了しても継続して守れるように努力しようという趣旨のまとめを行い、授業実践を終えた。

しかし田中(2009b)は、【A】の活動は、【C】の活動を踏まえて見出された反省点や課題をもとに新たな目標を設定させ、その後、この授業実践で言えば夏季休暇中の活動のように、生

徒に再び使用改善計画表を作成させた上でそれにもとづく取り組みを行わせ、その取り組みの状況を記録、評価させるという形で、継続的に R-PDCA サイクルの活動に取り組ませることが有効であるとしている。しかし今回の実践では、K 高校の情報科のカリキュラムの都合上、授業実践の枠組みの中では一度限りの 1 サイクルの活動しか行うことができず、【C】の活動を踏まえた【A】の活動では、今後のルールとしての目標を生徒が使い方宣言文として作成、発表するまでに留まり、その後の生徒の取り組みを授業の中で扱うことができずに終わることとなった。したがって、どのように活動を生徒に継続的に行えるように授業を設計するかということが、今後の授業改善のための課題の 1 つとして考えられた。

1.3.5 結果と考察

1.3.5.1 はじめに

先述までのように、本実践ではインターネット依存改善のための教育実践において R-PDCA サイクルを活用することにより、生徒に携帯電話やパソコンを利用する上で自身に必要なルールを設定し、そのルールを意識して行動に移すことの大切さを認識させ、そして生徒の日常生活でのインターネットの利用行動の改善を促すことを目標とした授業実践を行った。

このような目的で行った R-PDCA サイクルを活用した授業実践の評価を行うため、調査 1 として「生徒の学習に対する自己評価」、調査 2 として「ルールを守りインターネットを利用している生徒数の変化」、調査 3 として「授業を通じた生徒の自己認識の変容」に関する質問紙調査を行った。全ての調査対象は授業を受けた生徒 137 名であった。

1.3.5.2 生徒の学習に対する自己評価

1. 方法

- ・**目的**: 授業実践における、生徒の学習に対する自己評価を明らかにする。具体的には、R-PDCA サイクルを取り入れた学習活動を通して、生徒が肯定的に認識すると予想される、携帯電話・パソコンの使用時におけるルールの認識、インターネット依存に対する考え方・行動に関する項目について、どの程度の生徒が肯定的な認識を持つことができているのかを明らかにする。
- ・**日程**: 2009/11/25
- ・**分析方法**: 先述した内容に関する質問を 4 項目取り上げ、4 件法で回答させた。分析は、「全

くあてはまらない」、「あまりあてはまらない」は否定的評価として、「あてはまる」、「とてもあてはまる」は肯定的評価にカテゴリ分けして χ^2 検定を行った。質問項目とその結果は表 1-2 の通りであり、括弧内は、肯定的評価および否定的評価の各回答者数の内訳を示す。

表 1-2 生徒の学習に対する自己評価

項目	質問	自己評価		χ^2 値
		肯定的 (とてもあてはまる, あてはまる)	否定的 (あまりあてはまらない, まったくあてはまらない)	
ルール の認識	Q1: 授業を通して、携帯電話やパソコンを使う上でのルールを作ることの重要性を認識することができた。	113 (95, 18)	24 (21, 3)	57.82***
	Q2: 授業を通して、携帯電話やパソコンを使うときにルールを作り、意識して行動に移すことの大切さを感じる事ができた。	127 (103, 24)	10 (10, 0)	99.92***
考え方 行動	Q3: 授業を通して、「ネット依存」の問題について真剣に考えるようになった。	110 (101, 9)	27 (25, 2)	50.29***
	Q4: 授業を通して、携帯電話やパソコンを使うときに自分の行動を考えるようになった。	122 (115, 7)	15 (14, 1)	83.57***

(n=137, ***=p<.001)

括弧内は 4 件法にもとづく回答者数の内訳を示す。

2. 結果と考察

検定の結果、携帯電話やパソコンを使う上でのルール作りの重要性の認識 ($\chi^2(1)=57.82$, $p<.001$), 作成したルールを行動へ移すことの大切さの認識 ($\chi^2(1)=99.92$, $p<.001$) に対する偏りが有意であった。また、ネット依存に対する考え方 ($\chi^2(1)=50.29$, $p<.001$), 携帯電話、パソコン利用における自分の行動を考えること ($\chi^2(1)=83.57$, $p<.001$) に対する偏りが有意であった。また、どの質問項目についても肯定的評価の回答数の方が多く、4 段階の内訳でも、すべての項目において「とてもあてはまる」と回答した生徒が最も多く、「まったくあてはまらない」と回答した生徒が最も少ないという結果であった。

以上の結果から、授業実践の中で携帯電話・パソコンとの付き合い方や利用上のルールにつ

いて考えさせる【P】の活動だけでなく、【D】の活動として、生徒に夏季休暇中の日常生活の中でそれを意識して取り組ませる機会を設け、生徒がそれに対する成果を感じることができたことが、生徒の客観的な自己評価の結果として Q1, Q2 において 80%以上の生徒が授業を通してルールについて肯定的な認識を持ち、その中でも「とてもあてはまる」と強く認識した生徒が多かったという結果に繋がったのではないかと考えられる。次に、考え方や行動に関する項目については、第1回目の学習を中心に、インターネット依存が危険で身近な問題であることを生徒に意識させながら様々な学習活動に取り組むことができるように単元を設計したことが、Q3 においてインターネット依存の問題について真剣に考えるようになったと肯定的に認識している生徒が多かったという結果に繋がり、その中でも「とてもあてはまる」と回答した生徒が多かったという結果になったのではないかと考えられる。また、Q3 の質問に対して肯定的に評価した生徒が多かったという結果は、同時にインターネット依存に対する危機感や目的意識を持って学習することができた生徒が多かったことを示していると考えられる。なぜなら、インターネット依存について危機感や目的意識を持って学習することができず、目的意識を持たないまま学習を終えたのであれば、それは、授業を通してこの問題について真剣に考えるようになったとは言い難いと考えられるためである。さらに、第1回目の授業において【R】の活動として自分自身の利用状況について自己分析をさせたこと、また【C】、【A】の活動において、【D】における夏季休暇中の取り組みを振り返った活動のように、自分自身の利用状況を見つめなおし、振り返る活動を2度行ったことが、Q4 において多くの生徒が携帯電話を利用する際に、自分自身の利用行動を考えるようになったと肯定的に認識したという結果に繋がったと考えられる。

しかし一方で、どの項目についても否定的評価をした生徒がおり、「まったくあてはまらない」と回答した生徒はいずれも僅かであったが、「あまりあてはまらない」と回答した生徒が各項目において少なからず見られた。本実践では、インターネット依存の程度の高低や、携帯電話やパソコンの利用状況に関係なく生徒全員に同じ学習活動に取り組ませたが、それによって依存のリスクの高い生徒や低い生徒などの生徒それぞれの実態に十分に対応できない部分があったことが、このような結果となった理由として考えられる。まず、依存のリスクが低かった生徒にとっては「今まで通りで自分は問題ない」、「別にルールを作らなくても大丈夫」等の認識を持っていたと考えられることから、4つの質問項目いずれについても肯定的な認識を持ちにくかったのではないかと考えられる。また、依存のリスクが高かった生徒にとっては、

本時で行った学習活動だけでは、このような質問項目に関する事柄を肯定的に認識するには授業時間や学習内容などが不十分であったことが考えられる。

以上より、今後インターネット依存に関する授業実践を行っていく際には、生徒のインターネット依存の実態に対応した教育実践ができるように授業設計を検討する必要があること、特に依存のリスクが低い生徒と高い生徒への学習活動をどのように検討していくかが、今後の授業改善の課題として考えられた。

1.3.5.3 ルールを守り利用している生徒数の変化

1. 方法

- 目的：授業実践後に、どの程度の生徒が継続的に自分自身に必要なルールを設定し、それを意識しながら携帯電話やパソコンを利用しているのかを明らかにする。
- 日程：2009/7/8（授業前）、11/25（授業後）
- 分析方法：質問項目の内容は、「守って使用している」、「守れていない」の2件法で回答させた。なお、「ルールそのものを設定していない」という項目も考えられたが、ルールを設定していなければ守れるものはないため、ここではそれを「守れていない」に含めることとした。そして χ^2 検定を行い、授業実践前と実践後でルールを守って利用している生徒数の変化を分析した。結果は表1-3の通りである。

2. 結果と考察

検定の結果、授業実践前と実践後でルールを守りながら利用している生徒の人数を比較すると、有意な差が見られた（ $\chi^2(1)=23.29, p<0.01$ ）。

この結果から、授業実践を通して、自分自身に必要なルールを設定してそれを意識しながら携帯電話やパソコンを利用するようになった生徒が44%（61人）増え、全体として74%（101人）となり、それが一時的なものではなく授業を終えてから約2か月間継続できていることが確認できた。このようにルールを守って利用するようになった生徒が増えたという結果は、生徒がどのような利用をすれば自分がインターネット依存に陥る危険性があるのかを自ら判断した上で、自分自身に必要な行動基準を考え、それに基づいて利用できるようになった生徒が増えたと言うこともできると考えられた。なぜなら、インターネット依存に陥る危険性がある使い方を考えられない状態で、自分自身に相応しくない、不適切な行動基準を設定してしまった場合、その基準は自分自身に適していないため、一定期間それを守って利用することが難し

いと考えられるためである。そして、このように継続してルールを守った利用ができている生徒が増えた理由としては、特にこれまでは何も意識せずにインターネットを利用していた生徒にとって、【A】の活動で授業以降に守るべきルールを設定しクラスメートの前で発表させたことや、授業でR-PDCAサイクルの活動を経験してその成果を感じることができたことにより、多くの生徒が授業後もその経験を活かしてインターネットを利用できていたためではないかと考えられる。

しかし、授業の最後に使い方宣言文としてルールを設定したにも関わらず、生徒全体の26% (36人) がルールを守って利用していないという結果も示された。このような結果になった理由としては、まず携帯電話やパソコン普段の利用状況やケータイ依存症チェックリストの結果などから、インターネット依存のリスクが低いと考えられた生徒 (27人) にとっては、わざわざルールを設定しなくてもこれまで通りの利用を続ければ問題ないという考えを持っていたからではないかと考えられる。また、リスクが高いと考えられた残りの生徒 (9人) については、先述のように【A】の活動以降、授業の枠組みで生徒の継続的な取り組みを扱うことができず、授業を終えて以降にルールを設けていなかった授業実践前の状態に彼らが戻ってしまった可能性があること、またルールを意識して利用する行動が十分に定着しなかった可能性があることなどがその理由として考えられる。

以上の結果からも、インターネット依存のリスクの高い生徒にはR-PDCAサイクルを1回だけではなく複数回取り組めるようにしたり、また一方で、リスクの低い生徒にも彼らの実態に適した学習活動に取り組めるようにしたりするなど、生徒のインターネット依存の実態に対応した教育実践ができるように授業設計を検討する必要があることが、今後の授業改善の課題として考えられた。

表 1-3 ルールを守って利用している人数 (人)

	守って 使用している	守れていない
授業前	40	97
授業後	101	36

1.3.5.4 授業を通した生徒の自己認識の変容

1. 方法

- ・目的：生徒自身のインターネット利用に関わる意識，行動の観点から，生徒が授業前と授業後での自分自身の変化をどのように認識しているのかを明らかにする。
- ・日程：2009/11/25
- ・分析方法：この調査は自由記述形式で行い，授業前と授業後の自分の意識や行動の変化について記述させた。そして，全ての生徒の記述を類似する内容ごとにカテゴリに分類した。

2. 結果と考察

分類の結果，大きく5つのカテゴリに分けられた（表1-4）。そしてこの結果，携帯電話やパソコンを利用する際に，自分自身で様々なことを意識しながら利用していると認識している生徒の割合が，授業後で81.6%（(1) + (2) + (3)の合計）と，授業前の29.1%（(1) + (2)の合計）に比べ，多くの生徒が授業を通して様々なことを意識しながら利用するようになったと認識していることが明らかとなった。また，これについては約2ヶ月後に調査を行った結果であることから，期間に生徒の個人差は多少あると考えられるものの，多くの生徒が授業を終えてからの約2か月の間もその意識を持って行動できると言えるのではないかと考えられる。

これは，授業の1回目に自己分析【R】を行ったことにより，生徒が自己分析を通して明らかとなった自身のインターネットの利用に関わる問題点や課題を意識するようになったこと，また夏季休暇中の目標の設定【P】と実践【D】，自己評価【C】によって，生徒が夏季休暇中の取り組みの成果を感じ，それによって携帯電話やパソコンを利用する際には様々なことを意識しながら利用することが大切であると認識することができたこと，さらに授業終了後以降のルールを考えたこと【A】によって授業実践を終えたことにより，生徒が今回のR-PDCAサイクルの経験を活かしながら，そのルールを意識して継続的に利用できていることなどが，本調査において，多くの生徒が自分自身の良い変化を認識しているという結果に繋がった理由ではないかと考えられる。

しかし先述のように，意識はできていても行動にまで結びつけられていない生徒がいたこと，授業前とほとんど変わっていないと認識している生徒がいたことを踏まえると，今後の実践では，利用行動の改善だけでなく，高校生に見られやすいインターネット依存の依存的な意識や考え方の改善にも焦点を当てた授業実践を行うことができるようにする必要があると考えられた。

表 1-4 生徒自己意識の変容

カテゴリ名	定義と説明	割合 (%)
(1) 意識して行動→より意識	以前から利用時間やマナーなど様々なことを意識して利用していたが、授業を通してより一層気をつけて利用するようになった。	19.7
(2) 意識して行動→変化なし	今まで般様々なことを意識して利用していたので、授業の前からはそれほど変わっていない。	9.4
(3) 意識なし→意識して行動	今まではあまり何も考えずに携帯電話やパソコンを利用していたが、授業を通して、利用時間や場所、マナーなど様々なことを意識して利用するようになった。	52.5
(4) 意識なし→意識あり	以前に比べるといろいろと意識するようにはなったが、まだ行動にまで結び付けられていない。	17.3
(5) 意識なし→変化なし	授業前からほとんど考え方や行動は変わっていない。	1.1

1.4 本章のまとめ

本章では、「生徒が授業内で自身の普段の利用行動を振り返る機会を持つことができているまま授業が進められることとなるため、彼らが自分自身の日常生活でのインターネット利用を意識しながら学習を進めることができているとは言い難い」、「学習が教室の中で収束してしまっており、学習したことを彼らが日常生活での利用に活かすことができている可能性が低い」という従来のインターネット依存改善のための教育実践における教育方法上の課題を改善するための手法を検討した。そして、依存防止プログラムや依存回復の手法について分析したところ、教育工学研究のカリキュラム開発の分野において実績のある PDCA サイクルに R の視点を加えた R-PDCA サイクルの活動を取り入れることが有効ではないかと考えられたため、この活動を取り入れた単元開発、授業実践を試行した。

そして学習対象の生徒に質問紙調査を行った結果、この活動を取り入れた授業実践を通して下記のことが示された。

- ・多くの生徒が携帯電話やパソコンの利用におけるルールの大切さについて肯定的な認識を持ち、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生徒が増えたこと。
- ・多くの生徒が授業前に比べて自分自身で様々なことを意識しながらインターネットを利用するようになったと認識していること。

さらに、授業実践を通して生徒の1日の平均利用時間が97分 (SD=0.45) から49分 (SD=0.30) に、メールの送信件数が24件 (SD=14.25) から13件 (SD=5.63) に減少しており、これらの結果から生徒の利用行動が全体的に改善していることも確認された (平均利用時間 : $t(136)=37.75, p<.01$; メール送信件数 : $t(136)=14.03, p<.01$)。

以上より、インターネット依存改善のための授業実践において R-PDCA サイクルの活動を行うことが生徒の利用行動の改善に有効であることが示唆された。そして本研究のように、インターネット依存改善のための学習において、生徒の日常生活にまで学習活動の場を広げ、生徒に自身の携帯電話やパソコンの利用状況を振り返らせ、必要に応じて利用状況の改善を促すことができるような教育的手法については、現在のところ R-PDCA サイクル以外の手法は提案、検討されていないため、この手法による教育的な効果は大きいのではないかと考えられた。

しかし先述のように、本来 R-PDCA サイクルは、その活動を一度で終わるのではなく、1通りの活動を終え、新たな問題、課題が見出されれば、それに対する改善案を立て、再度実践し、その評価を行うという、連続した取り組みが必要な活動である。そして、それが実現できなかったことによって、授業を通して変化があまり見られなかった生徒がいたことも事実である。したがって今後の課題としては、高等学校の情報科における授業実践の中で、本研究において一度限りの活動でもその有効性が示唆された R-PDCA サイクルの活動を生徒が継続的に行うことができるように授業設計を検討する必要があると考えられる。また、授業を通した生徒の変容に関する質問紙調査の方法にも課題があると考えられた。本章の調査は、いずれも授業前後の2回もしくは授業後の1回のみで行ったものであった。そのため、授業後の生徒の状態が調査後も維持されていたのか、もしくは変化が見られたのかについてまでは十分に明らかにすることができなかった。したがって、授業を通した生徒の変容に関する調査方法についても、継続的に調査を行うようにするなどの工夫が必要であると考えられた。

さらに、このような点に留意して次の実践を行う際には、本実践を通して考えられた「学習対象の生徒のインターネット依存の実態に対応した実践ができなかった」、「現代の高校生に見られやすいインターネット依存の依存的な行動だけでなく、依存的な意識や考え方などの特徴に焦点を当てた実践ができなかった」という課題を改善した実践を行うことができるようにする必要がある。そこで、このような実践を行うためには、生徒のインターネット依存傾向の実態を事前に測定し、把握した上で、高校生に見られやすい依存的な意識や行動などの特徴を改善することを目的とした授業設計の検討を行っていく必要があると考えられるが、本章の授業実践終了時点では、高校生のインターネット依存を測定するための尺度は開発されていなかったため、この時点では彼らの実態を測定できる状況にはなかった。したがって第2章では、現代の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ることによって、彼らの実態を測定できる状況を整える必要があると考えられた。

第2章 高校生向けインターネット依存傾向測定尺度の開発

2.1 はじめに

第1章での実践研究を通して、インターネット依存改善のための教育における今後の授業改善のための課題として、「学習者の生徒のインターネット依存の実態を測定し、その実態に応じた教育実践を行うことができるようにすること」、「現代の高校生のインターネット依存に見られやすい依存的な意識や行動などの特徴に焦点を当てた授業を行うことができるようにすること」などが考えられた。

実際、文部科学省（2009）の調査結果を見てもわかるように、高校生の携帯電話やパソコンの所有状況、またインターネットの利用状況や利用目的は各個人によって様々であると考えられる。さらに大野ら（2010）は、インターネット依存を利用するサービスから「リアルタイム型ネット依存」、「メッセージ型ネット依存」、「コンテンツ型ネット依存」の3つのタイプに分類している。このような理由からも、生徒の間でインターネット依存のリスクの程度や実態には違いがあると考えられるため、インターネット依存改善のための授業実践を行うにあたっては、学習対象の生徒の依存の実態を測定した上で、可能な限りそれに応じた授業が展開できるようにする必要があると考えられる。

しかし第1章で行った実践を含め、インターネット依存に関する教育実践の先行研究では、生徒の実態に応じた授業実践や、学習対象の生徒の発達段階、つまり本研究で言えば現代の高校生に見られやすいインターネットへ依存の依存的な意識や行動などの特徴に焦点を当てた実践が行われているとは言い難い。さらにそれ以前の問題として、これまでから高校生のインターネット依存の危険性が指摘されてきていたにも関わらず、彼らのインターネット依存傾向を測定するための尺度は国内では開発されてこなかったため、これまでは学習対象の生徒の実態を測ることや、高校生に見られやすい依存的な意識や行動などの特徴に焦点を当てた実践はそもそも行うことができない状況にあった。

そこで本章では、このような課題を改善するために、高校生のインターネット依存の実態を測定する尺度の開発を試みていくこととする。

2.2 高校生のインターネット依存を測定する必要性

このように高校生のインターネット依存を測定する尺度が存在しない状況では、先述した授業改善のための課題が解決できないどころか、現代の高校生の実態を把握し、この問題から彼

らを守るための対策を検討することすらも困難な状況が今後も続いてしまうと考えられるため、早急に尺度が作成される必要があると考えられる。そこでまず、高校生のインターネット依存を測定することの必要性について、ここで整理しておきたい。

筆者がこのインターネット依存傾向尺度の開発を試みようとした時期は、高校生の携帯電話の使用率は90%を超えており、パソコンの使用率も約85%と、彼らのインターネットに接続する機器の利用率はここ数年高い状態にあった(内閣府.2013)。この2つの使用率を見ると、ほとんどの高校生がインターネットを日常的に利用していると考えられる。このような状況の中で、鶴田(2012)は「携帯電話やパソコンを持つ高校生の多くが、『ネット依存』の状態にあることを意味している」と指摘をすることで、高校生のインターネット依存の問題について警鐘を鳴らしている。さらに序論でも述べたように、それ以前からもこの問題への警鐘が鳴らされてきていた。しかし、これまで日本では高校生のインターネット依存の問題に対する対策、教育などの取り組みについては殆ど行われていない。その理由としては、インターネット依存を調査するための診断基準については、彼らより世代が上の大学生向けの尺度は鄭(2007)によって作成されているが、高校生向けの尺度はこの時点でまででは作成されておらず、測定するための尺度がなければ彼らの現状を把握するための調査を行い、実態を把握することができないため、この問題の治療や予防、教育などの対応、対策の方法について検討することすらこれまで難しい状況にあったためだからではないかと考えられる。

そこでこのような状況を改善するためには、まず高校生のインターネット依存を測定できるようにすることが必要なのであり、そのための尺度を作成することによって、彼らの実態の把握し、その実態を踏まえた教育や対策方法の検討に繋げていけるようにすることが必要と考えられた。また、先述した高校生の利用実態や鶴田(2012)の指摘なども踏まえると、今後高校生の間でインターネット依存の問題をより深刻化させないようにするためにも、尺度を開発することによって彼らの実態をいつでも把握できる状態にしておき、それに応じて保護者や教員などが彼らに適切な対応や指導を行えるようにしておくことも必要と考えられた。

さらに、第1章で行ったような高校生を対象としたインターネット依存の改善のための教育実践においても、尺度が作成され、生徒の依存傾向や実態を測定できるようにしておくことにより、例えば依存のリスクが高い生徒には治療的な視点の教育や支援、また依存のリスクが低い生徒には予防的な視点に立った教育を行うなど、生徒や学級の実態に応じた教育実践を柔軟に展開することが可能になる。また、尺度が開発されることによって高校生に見られやすい依

存傾向の特徴も明らかになるため、それに焦点を当てた授業実践を行うことができるようになる。以上より、先述した授業改善のための課題も改善できるようになると考えられる。さらに、その実践において生徒に自身の利用状況の自己分析（【R】の活動）を行わせたことが効果的であったことを述べたが、尺度が開発されることによって生徒が自身の依存傾向やその特徴をより客観的に把握できるようになるため、このような活動がより一層充実したものとなるのではないかと考えられる。

このように、必要に応じて生徒の実態を測定し、彼らの周囲の大人がいつでも適切な対応ができる状態にしておくためにも、またインターネット依存改善のための教育実践が従来よりも充実したものとなる可能性があると考えられることなどからも、高校生のインターネット依存を測定することが重要なものであり、それを可能とする尺度を開発することが必要ではないかと考える。

2.3 高校生向けインターネット依存傾向測定尺度を開発する必要性

次に、本章で高校生向けのインターネット依存を測定する尺度を作成する理由について、これまでに作成されてきた尺度の適切さ、精度の点から述べていきたい。これまでに作成されてきたインターネット依存を測定する診断基準や尺度では、海外では例えば Young (1996, 1998) や Sherer and Bost (1997), Morahan-Martin and Shumacher (2000) が作成したものなどが挙げられる (Joinson.2003)。しかし長田・上野 (2005) は「アメリカのインターネット依存尺度の多くは信頼性及び妥当性の検討が行われていない」と尺度の精度の点についての問題点を指摘した上で、Young (1998) の信頼性と妥当性の検討を行い、一定の有用性を示している。そして近年では、国内でも尺度作成に関する研究が増えつつある。その代表的なものとしては平井・葛西 (2006) によるオンラインゲーム依存尺度や、鄭 (2007) による日本の大学生向けのインターネット依存傾向測定尺度などが挙げられる。そしてこれらは、信頼性、妥当性の検証も行われていることから、精度の点についての問題点は解決されてきていると考えられる。したがって、これまでに国内で作成されてきた尺度の精度は高いと考えられるため、それを高校生に適用してよいとも考えられる。

しかしこの尺度開発を試みた頃は、高校生のスマートフォンの所持率が 2012 年度の時点で 55.9%と、2011 年の 7.2%から急速に増えており (内閣府.2013)、様々な SNS の利用状況も高まってきていたため、高校生のインターネット利用の形態も従来に比べて大きく変化し、そ

の利用目的もより一層多様化してきていると考えられた。そのため、現代の高校生のインターネット依存傾向を、スマートフォンや SNS が普及するよりも以前の時期に作成された尺度を用いて適切に測定できるとは言い難いと考えられた。また、大学生など別の年代層の依存傾向と高校生のインターネット依存の傾向が極端に異なるとも考えにくいですが、測定する対象が高校生でない尺度を利用して彼らの依存傾向やその実態が適切に測定できるとも言い難い。インターネットの利用目的や利用の実態は各世代の間で多少なりとも異なると考えられるためである。そして、堀川ら（2012）が尺度の扱いについて「様々な対象集団や依存の類型に対し、一律に同じネット依存尺度を当てはめてよいのかが問題になる」と述べ、測定したい対象集団に応じて適切に依存傾向が測られるべきであること示唆する指摘をしているように、測定したい対象の依存傾向の実態を測ることができる尺度で測定しなければ、その価値や結果の信頼性が薄れてしまうのではないかと考えられた。

以上より、現存する尺度で現代の高校生の依存傾向の実態を測定することは望ましくないと考えられたため、本章において高校生のインターネット依存を測定することができるための尺度を作成することが必要と考えた。

2.4 目的

これまでの議論を整理すると、高校生のインターネット依存傾向を測定できるようにすることが必要であること、また現存する尺度を用いて現代の高校生のインターネット依存傾向を測定することは望ましくないと考えられた。さらに、日本の高校生向けに特化した尺度はこれまでに開発されていない。したがって本章では、高校生向けインターネット依存測定尺度を開発し、その信頼性と妥当性を検討することを目的とする。

なお、妥当性の検討のために、本研究では2つの分析を行う。第一に、Young（1996）と鄭（2007）によるインターネット依存尺度との関連について検討する。Young（1996）の尺度は、インターネットの長時間使用に伴う、心身や日常生活上での問題の発生、仕事（学業）への支障、利用時間を制限することの失敗、現実逃避など、一般的にインターネット依存者に見られやすい行動、特徴が内容として含まれている。この基準は、8項目と非常に簡便に利用できる形で構成されており回答者への負担が少ないこと、インターネット依存に関する最初の実証的研究を行った Young によって作成された基準であること、尺度が年齢や世代を問わず一般的な依存者に見られる特徴、つまり高校生にも見られる可能性がある特徴で構成されている

こと、またこの尺度は日本の大学生向けの尺度作成の際に妥当性の検証のために利用されていること（鄭2007）などから、本研究で開発する妥当性の検証に用いることができると考えた。そして、この尺度を妥当性の検証に用いることにより、この尺度は一般的な依存者、つまり高校生にも見られる可能性のある傾向を含んだもので構成されていることから、高校生向けの尺度の結果と Young の尺度の相関が低くなる可能性は低いと考えられた。したがって、相関が予想よりも高ければ本研究で作成される尺度に妥当性があると判断できると考えた。なお、相関は鄭（2007）の結果などを参考に.850 前後の結果となると想定した。

また鄭（2007）の尺度は高校生と世代が近い大学生の依存傾向を測定するための尺度として作成されている。この尺度は大学生に見られやすい傾向として「禁断状態」、「現実との区別支障」、「日常生活・身体的悪影響」、「仮想的対人関係」、「没入」などを含めた 7 因子 49 項目で構成されている。そしてこの尺度は、本研究で対象とする高校生と世代が近い大学生に見られやすい特徴、傾向で構成されていること、またこの尺度は他の 2 つのインターネット依存に関する尺度との相関、および依存傾向と利用時間の関連の検討という 2 つの観点から妥当性が確認されていることから尺度の精度も高いと考えられたため、本研究で開発する妥当性の検証に用いることができると考えた。そして大学生向けの尺度と本研究で作成する尺度では、測定する対象の年代が近く、その傾向も大きく異なるとは考えられにくいことから、高校生向けの尺度の結果と大学生向けの尺度の結果との相関も低くなる可能性は少ないと考えられた。したがってこれについても、相関が先述の予想.850 よりも高ければ妥当性があると判断できると考えた。

第二に、作成した尺度を用いた回答者の尺度得点とインターネット利用時間との関連について検討する。インターネット依存に関する先行研究の中には、インターネットの利用時間とインターネット依存の程度との関連について検討されているものがあり、そこでは、時間数に違いはあるものの利用時間が長いほど依存の程度が高いという結果が示されている。代表的な国外の先行研究では、例えば Brenner（1997）や Morahan-Martin and Shumacher（2000）などが挙げられる。また国内では、平井・葛西（2006）が、依存傾向の強さは使用時間の長さとの関連が見られることを明らかにした。さらに鄭（2007）も、自身が作成した大学生向けの尺度の妥当性の検討のために利用時間との関連について検討し、インターネットの利用時間が多くなるほどインターネット依存傾向が強くなることを検証している。以上より、インターネットへの依存の程度が高い、つまり尺度の得点が高い人ほど利用時間も長い傾向にあると考えるこ

とができる。したがって、インターネット依存を測定する尺度は、尺度の得点と利用時間との関連性を検討することにより妥当性を検証することができ、得点が高い人ほど利用時間が長いという結果が得られれば、その尺度には妥当性が備わっていると判断することができると考えられた。

2.5 高校生向けインターネット依存傾向測定尺度の開発

2.5.1 予備調査

東京都内の普通科の高校に在籍する生徒85名（1年生43名，2年生42名，平均年齢15.8歳，SD=0.68）を対象に行った。そして、「インターネット依存（ネット依存）と聞いて連想される行動」，「携帯電話やパソコンに依存している（振り回されている）と思うときの行動，心境」についての自由記述を収集した。

この自由記述を行うにあたり，インターネット依存について学習経験のない生徒，この言葉を初めて聞くような生徒などにとっては質問の回答が難しくなってしまう可能性があると考えられた。そのため調査対象の生徒は，その内容や分量等に個人差はあるものの，小学校，中学校，高等学校のいずれかでインターネット依存に関する学習経験がある生徒とした。

また先述のように，インターネット依存はメール依存症（藤川.2008）やネット依存（田中.2009），ケータイ依存（岡崎.2007，藤川.2011），インターネット中毒（井上.2011）など専門家の間でも様々な呼称で呼ばれており，現在のところ統一された呼び方はなされていない。そして，このような内容に関する学習経験がある生徒を調査対象とはしているものの，この内容について専門的でない高校生にとっては，インターネット依存という言葉だけを示して質問すると質問文の理解や回答が困難となる生徒が生じる可能性があると考えた。したがって「インターネット依存（ネット依存）と聞いて連想される行動」という質問文に加え，「携帯電話やパソコンに依存している（振り回されている）と思うときの行動，心境」という質問文も併せて設定することとした。このように複数の質問文を設定することによって，生徒の質問文の理解，及び回答が少しでも容易となるよう配慮をした。

最後に，このような自由記述を行った理由について述べる。その理由は，本研究では高校生向けの尺度を作成することを目的としていることから，既存の尺度項目の質問文を参考にするだけでなく，高校生のインターネット依存に関する考え方や認識，また実際に生徒が経験した

ことなども参考にすることによって、現代の高校生の依存の状態を付け加えるためであった。以上より、予備調査の実施方法、また生徒への自由記述の質問文の内容、聞き方は概ね適当であったと判断した。

2.5.2 高校生向けインターネット依存傾向測定尺度の作成

自由記述で収集された項目、及び先行研究で取り上げた尺度の項目から、教育工学および教育心理学を専門とする大学教員2名、大学院生1名により項目を検討し、高校生向けインターネット依存傾向測定尺度62項目を作成した。具体的には、この3名は質問文を作成するにあたり、質問文が現代の高校生の実態や様子を表しているか、質問文が序論で示したインターネット依存の定義に当てはまるか、質問文の内容が高校生に理解しやすく回答しやすいものとなっているかなどの点について検討した。

なお、先行研究で取り上げたものは、Young (1996, 1998), Morahan-Martin and Shumacher (2000), 先述の鄭 (2007), 平井・葛西 (2006) が作成した尺度、菱山 (2009) の「インターネット依存傾向尺度」、鶴田 (2009) の「ケータイ依存症チェックリスト」などである。そして、これらの中から現代の高校生の依存傾向の様子や実態に該当すると思われるもの、先に示した定義に当てはまると考えられるものを3名により検討し、最終的に44項目を採用した。そして現代の高校生の依存的な行動や考え方などの実態を表すのに相応しい表現となり、また高校生が質問内容を理解しやすく回答に負担がかからないように質問文を検討し、必要に応じて一部修正をした。

なお、高校生向けに特化した部分については、例えば吉田・石川 (2008) が高校生の利用について「ケータイ利用はメール中心である」としていることから、インターネットとは別にメールに焦点化した質問項目を設けていることが挙げられる。その際、鄭 (2007) の項目を参考に項目を作成したものもある。例えば「つねにネット上のことが心配で気になる」の項目を参考に、メールを送ると返事が来るかずっと心配で気になるということを探った「35.メールを送信すると返信が気になって何度も携帯をチェックする」(表2-1)という項目を作成した。また、メールに関する項目以外で鄭 (2007) の項目に対して修正したものについては、「する時間が長いと周囲の人から文句を言われることがある」という項目について、「周囲の人」がやや抽象的な表現で高校生にとってイメージしにくく、高校生の生活環境において保護者以外の人からこのようなことを言われることは少ないと考えられ、さらに予備調査で親から注意され

た経験を書いていた生徒もいたことから、「33.「インターネットをする時間が長すぎる」と親から注意されることがある」というように、「保護者から注意される」という生徒にとって理解しやすい質問文に修正したことなどが挙げられる。

次に、自由記述については、すべての回答を3名でカテゴリに分類した上で、先行研究の時と同様に、現代の高校生の行動や実態に当てはまると思われるもの、定義に当てはまると考えられるものを検討し、最終的に18項目を採用した上で、必要に応じて質問文を修正した。

そして、最終的に想定した因子の構想としては、まず従来の尺度研究の多くで検討されている「心理的に依存した状態を表す因子」と「インターネットに多くの時間を割くことを表す因子」を想定した。また Rosen ら (2012) がテクノロジーやメディアの過剰な利用によって生じ得る様々な精神疾患の症状や兆候の総称として名づけた”iDisorder”の考え方を参考に、高校生の利用頻度の高いメール (吉田・石川,2008) の「強迫観念的な利用」、また高校生に見られやすい授業中や食事中などでの利用を表す「不適切な場面や場所での利用」、「対面でのコミュニケーションの煩わしさ」、「現実と仮想の区別ができていない状態」などを表す因子が抽出されることを想定した。

このように Rosen らの研究を参考にした理由は、この研究では以前から問題となっていたインターネット中毒の研究など、90年代頃から行われている先行研究の事例やそこで得られている知見などに触れながら、それに加えて近年人々への普及、利用が広まってきているスマートフォンや SNS などの過剰な利用によって生じる新しい問題を取り上げ、それが様々な精神的疾患をもたらし得ることを述べている。そして、これまでの先行研究と類似する知見も当然見受けられるが、スマートフォンや SNS などを利用している現代のインターネット利用者を対象とした研究である点、また既存の理論に加えて最新の行動科学、神経科学の研究に従って iDisorder のような症状が誘発されるのかについてそのメカニズムが検討されている点などに、従来の先行研究には見られなかった新しい特徴があり、このように検討されていることは現代の高校生の実態を測定する尺度の因子の構想を検討する上で参考になると考えられたためである (鶴田ら,2014)。例えば、インターネットの過剰な利用により、コミュニケーション障害、強迫神経症、注意欠陥などの疾患になり得る可能性があることが指摘されている。

2.5.3 本調査

・ **調査対象**：大阪府および東京都内の普通科の高校に在籍する生徒 376 名（男性：204 名，女性：172 名，平均年齢：16.7 歳（SD=1.01））を対象とした。有効回答数は 376 部（回答率 100%）で，回答抜けなど分析の際に除外するものは見られなかった。

・ **調査時期**：2012 年 4 月から 6 月。

・ **調査方法**：各学校の情報科の授業時間中に学級単位で実施し，その場で回収した。

・ **調査内容**：①フェイスシート（性別，学年，年齢，インターネットの利用目的，1 日の平均インターネットの利用時間について記入させた）。②作成された高校生向けインターネット依存傾向測定尺度 62 項目。③妥当性検証のための Young（1996）の 8 項目および鄭（2007）の 49 項目。なお，②及び③の質問項目の回答形式は，それぞれ「まったくあてはまらない（1 点）」から「とてもあてはまる（4 点）」の 4 件法であった。

2.6 結果と考察

2.6.1 高校生向けインターネット依存傾向測定尺度の因子分析

高校生向けインターネット依存傾向測定尺度 62 項目について探索的因子分析（最尤法・promax 回転）を行った。因子抽出の基準を固有値 1 以上とし，固有値の推移および因子の解釈可能性から 5 因子解が最適であると判断された。しかし，因子負荷量が絶対値 0.4 に満たなかった項目，二重負荷が見られた項目，天井効果の見られた項目が計 23 項目あったため，これらを削除したうえで再度因子分析を行った。その結果，39 項目が最適であると判断された（表 2-1）。なおフロア効果の見られた項目はなかった。

第 1 因子は精神的にインターネットに依存している状態やインターネットを利用していないときの不安感などを表していると考えられたため「精神的依存状態因子」と命名した。第 2 因子はメールの返信が来ないことや，メールそのものが送られてこないことに対する不安や焦燥感などを表していると考えられたため「メール不安因子」と命名した。第 3 因子はインターネット利用が長時間続くこと，使い始めると止められないことなどを表していると考えられたため「長時間利用因子」と命名した。第 4 因子はある行動をとりながら携帯電話やパソコンを利用することなどを表していると考えられたため「ながら利用因子」と命名した。第 5 因子はネット上でのコミュニケーションに比べ対面でのコミュニケーションが苦手なことや，避ける傾

向にあることなどを表していると考えられたため「対面コミュニケーション不安因子」と命名した。

そして先述のように、Rosen ら (2012) は iDisorder の観点から、日々の過剰なテクノロジーとの関わりによって様々な精神的疾患の兆候や症状を生じさせ得るとしている。例えば下記のもの挙げられる。

- ・インターネットの過剰な使用により禁断症状の問題が生じること。
- ・ハイテク機器の過度な使用によって強迫神経症のような不安神経症の兆候が生じやすくなること。
- ・テクノロジーを強迫神経症的に使用する人は1日のインターネット利用時間が長い特徴があること。
- ・マルチタスク（複数の作業や行動）により集中力や注意力が低下すること。
- ・魅力的で急速に広まる新たなコミュニケーション手段を前にすると人々はコミュニケーション障害と似た兆候や症状を示す可能性があり、例えば「対人恐怖症」が該当すること。

これら以外にも、「インターネット上で自己表現を頻繁に繰り返す状態」、「現実と仮想の区別ができていない」状態など、インターネットに依存することにより様々な疾患の兆候や症状が生じ得る可能性があることが Rosen ら (2012) によって具体事例をもとに詳細に示されている。しかし、ここに挙げた5つの兆候や症状は、完全に一致しているとは言い切れないものの、因子分析で得られた5つの因子の特徴とそれぞれ概ね類似していると考えることができた。このように、因子分析を通して Rosen ら (2012) の最新の研究成果、知見に類似した「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因子を抽出し、尺度を作成できたことは、現代の高校生向けの新しい尺度を作成する上で尺度の価値や妥当性をより高めると考えることができたため、納得のいく結果と考えることができた。

以上の5因子39項目からなる尺度を「高校生向けインターネット依存傾向測定尺度」と呼ぶことにする。そしてインターネット依存傾向の得点は、各項目得点を単純に加算する形で算出することとした。

2.6.2 尺度の信頼性と妥当性の検討

2.6.2.1 尺度の信頼性の検討

作成された尺度の信頼性を検討するため、Cronbach の α 係数を算出した。その結果、39 項目全体では $\alpha = 0.915$ であった。また各因子については、「精神的依存状態」因子が $\alpha = 0.886$ 、「メール不安」因子が $\alpha = 0.822$ 、「長時間利用」因子が $\alpha = 0.838$ 、「ながら利用」因子が $\alpha = 0.782$ 、「対面コミュニケーション不安」因子が $\alpha = 0.789$ であった。以上より、作成された尺度は一定の信頼性が保証されていると考えられた。

2.6.2.2 尺度の妥当性の検討（1）

尺度の妥当性を検討するため、鄭（2007）および Young（1996）によって作成された尺度との相関係数を求め、妥当性の検討を行った（表 2-2）。その結果、鄭（2007）の尺度とは $r = .875 (p < .01)$ 、Young（1996）の尺度とは $r = .918 (p < .01)$ と有意な相関が見られ、作成された尺度は一定の妥当性があると判断することができた。

本来、この 2 つの尺度との相関の結果は非常に高いと考えられるため、新しく尺度を作成する意義が薄くなるとも考えられる。しかし、高校生向けの尺度と妥当性検証のための尺度の間においては、先述のように測定しようとしている対象はそれぞれ異なるものの、対象とする世代が近いことなどの理由から、その結果に大きな違いが出るとは考えておらず、両者との間の相関が低くなることは想定しにくいと考えていた。また、これまでインターネット依存を測定する尺度開発に関する研究事例は国内では事例数が少なく（菱山 2009）、本章では、国内では初めてとなる高校生向けに特化した尺度を作成することを目的としていた。以上の理由から、開発された尺度と妥当性を検証するための 2 つの尺度との間で高い相関が見られたことにより、尺度を作成する理由、意義、価値などが薄くなるという解釈はせず、高い相関の結果が得られ、妥当性のある尺度が作成できたと考えたい。なお表 2-2 では、作成された尺度を K 尺度、Young の尺度を Y 尺度、鄭の尺度を T 尺度と簡略して表記している。

2.6.2.3 尺度の妥当性の検討（2）

次に、2.4 で取り上げた尺度の得点と利用時間との関連について検討する。ここでは、作成された尺度の総合得点より上位群 25% を「高依存傾向群（H 群）」、中位群 50% を「中依存傾

向群 (M 群)」、下位群 25%を「低依存傾向群 (L 群)」の 3 群に分類し、「1 日のインターネット利用時間」との関連を検討した (図 2-1)。なお、この妥当性の検討方法は、鄭 (2007) が尺度作成の際に行った方法を援用したものである。

そこで、「1 日の平均インターネット利用時間」を従属変数とし、分類した 3 群との分散分析を行った。その結果、群間において有意差が見られた ($F_{(2, 373)} = 48.79, p < .01$)。さらに、Tukey 法の多重比較を行ったところ、H 群 ($M=3.67, SD=2.26$) の平均値が M 群 ($M=2.64, SD=1.59$) および L 群 ($M=1.31, SD=0.79$) の平均値に比べて 1%水準で有意に高かった。

先述のように、インターネットへの依存傾向が高い、つまり尺度の得点が高い人ほど利用時間も長い傾向にあることが先行研究の分析を通して考えられていた。そして上記の結果においても、尺度得点が高くインターネット依存傾向が高いと考えられる群ほどインターネットの利用時間が長くなることが検証された。したがってこの結果は、尺度の得点が高いほど利用時間も長い傾向にあるという従来の先行研究の結果と概ね類似したものとなったと考えられる。以上の点からも、作成された尺度は一定の妥当性が備わっていると判断することができた。

さらに、今回の尺度開発を通して得られた「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る。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と考えられたことから、構成概念妥当性の点からも尺度としての妥当性が備わっていると考えた。

以上の分析により、本尺度には一定の妥当性があることを支持する結果が得られたと考えられるが、この妥当性については今後より詳細に検討していく必要があると考えられる。

表 2-1 因子分析の結果 (最尤法・promax 回転)

質問項目	因子負荷量				
	I	II	III	IV	V
I. 精神的依存状態 ($\alpha=.886$)					
5.いつもインターネットのことが頭から離れない.	.783	-.126	-.014	.005	-.057
4.インターネットをしていないと、落ち込んだり不安になる.	.742	.032	-.040	.010	.019
18.インターネット環境のない生活は考えられない.	.670	.013	-.007	.026	.089
20.インターネットさえあれば、自分の生活は何とかなると思う.	.653	-.234	-.180	.123	.178
37.メールや着信などが気になって他の事に集中できないことがある.	.633	.004	.133	-.112	-.114
13.インターネットをするのを誰かに邪魔されると腹が立つ.	.592	.317	-.004	-.084	.024
19.インターネットが使えないと、孤独を感じてしまう.	.570	.217	.195	-.231	.109
40.携帯電話を忘れたことに気づくと家に取りに帰ることがある.	.569	-.161	.102	.324	-.096
22.ネット上の知人のほうが、現実の家族や友人よりも大切に感じる.	.538	-.008	.053	.321	-.151
36.メールや電話の着信があるかどうかを頻りにチェックしてしまう.	.492	-.008	-.216	.194	.245
1.家族と一緒にいるよりインターネットのほうが楽しいと感じる.	.471	.268	.070	.286	-.234
3.友達と一緒にいるよりインターネットのほうが楽しいと感じる.	.436	.209	.142	-.102	.156
II. メール不安 ($\alpha=.822$)					
6.相手からのメールの返事が来ないと不安になる.	.040	.829	-.163	-.009	-.126
35.メールを送信すると返信が気になって何度も携帯をチェックする.	.020	.730	-.058	.121	-.176
7.相手からのメールの返事が来ないとイライラすることがある.	-.041	.691	.097	-.071	.048
8.ずっと誰からもメールが送られて来ないと不安になる.	-.055	.689	-.057	-.099	.131
9.メールをチェックした時に、一通も来ていないと寂しく感じる.	-.060	.531	-.019	.127	.352
25.送ったメールの相手からの返信が遅いと、その人との人間関係はうまくいっていないと思う.	-.022	.508	.045	.007	.035
14.メールのやり取りがなくなると、人間関係も崩れるように感じる.	-.146	.458	.020	.187	.082
III. 長時間利用 ($\alpha=.838$)					
53.ネットの利用が深夜12時をまわっても1時間以上続くことがある.	-.020	.172	.756	.091	-.130
34.インターネットに夢中になって睡眠時間が短くなることもある.	-.029	-.171	.717	.080	-.077
51.インターネットを使い始めるとなかなかやめることができない.	-.300	.201	.679	.161	.015
39.メールのやり取りが連続で1時間以上続くことがある.	.122	.031	.651	-.151	-.064
32.インターネットに利用する時間が予定以上に長くなることもある.	-.026	-.038	.542	.250	.148
46.着信やメールに気づいたら、すぐに折り返し電話、返信をする.	.001	-.135	.516	.020	.298
33.「インターネットをする時間が長すぎる」と親から注意されることがある.	-.088	.117	.449	.039	.168
54.ネットの利用を一度やめるよう親から促されると、「あと○分だけ」のような言い訳をすることがある.	.128	-.239	.435	-.093	-.107
47.特に理由もなく電話、メール、ネットなどをすることがある.	.079	.019	.412	-.126	.257
IV. ながら利用 ($\alpha=.782$)					
42.食事をしながら携帯電話やパソコンをさわることがある.	.125	.007	-.087	.612	.071
48.人と話しているときでも、話しながらメールやインターネットをすることがある.	.028	-.035	.263	.596	-.025
38.授業中でもメールが来たら、すぐに内容を確認する.	.076	-.002	-.042	.560	.072
41.入浴中に携帯電話を持ち込むことがある.	.052	-.123	.133	.525	.020
50.友達と会話している途中でも、着信があれば携帯を確認する.	-.010	.174	-.042	.515	.113
58.寝る直前に部屋を暗くしてからでも携帯電話をさわることがある.	-.157	-.028	.230	.471	.026
43.電車に乗るとまず最初に携帯電話に手がのびる.	.003	.177	-.141	.454	.064
IV. 対面コミュニケーション不安 ($\alpha=.789$)					
21.対面でのコミュニケーションはネット上のコミュニケーションよりも苦手だと思う.	.044	.057	-.138	.192	.824
56.ネットでのコミュニケーションが増え、他者と対面で話すことを避けるようになっていく.	-.034	.129	.102	.070	.658
29.人と対面で話をするのが面倒だと思うことがある.	-.113	-.187	.399	-.101	.475
52.友達との対話は、対面よりもネットによるものの方が多い.	-.052	.292	.174	-.141	.433
因子間相関					
II	.377				
III	.315	.147			
IV	.458	.062	.383		
V	.377	.473	.391	.110	

表 2-2 他尺度との相関

	K 尺度	T 尺度	Y 尺度
K 尺度			
T 尺度	.875**		
Y 尺度	.918**	.807**	

** $p < .01$

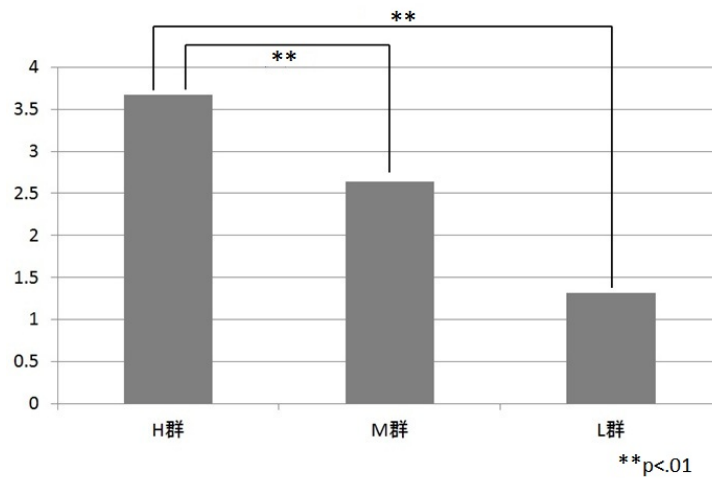


図 2-1 1日のインターネット利用時間の比較

2.7 本章のまとめ

本章では、高校生のネット依存の傾向を測定するための尺度を開発し、その信頼性および妥当性を検討した。因子分析の結果、「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つの因子、計39項目からなる「高校生向けネット依存傾向測定尺度」が開発された。そして、クロンバックの α 係数を算出したところ、全体では $\alpha = 0.915$ 、各因子では $\alpha = 0.782 \sim 0.886$ の値を示したため、作成された尺度には一定の信頼性が備わっていると考えられた。また、Young (1996) と鄭 (2007) の2つの尺度との相関係数を算出したところそれぞれ $r = 0.875, 0.918$ (いずれも $p < .01$) の値を示した。また調査対象者の尺度得点とインターネットの利用時間の関連について検討したところ、尺度得点が高い生徒ほどインターネットの利用時間も長い傾向にあることが検証されたため、作成された尺度には一定の妥当性も備わっていることが確認された。さらに、Rosenら (2012) の最新の研究成果、知見に類似した5因子を抽出し、尺度を作成できたことは、現代の高校生向けの新しい尺度を作成する上で尺度の価値や妥当性をより高めると考えられた。

そして、本章で作成された尺度の新規性としては、従来の尺度開発研究では検討されていなかった「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」因子が抽出された点、また「高校生向け」としているように測定する対象が明確になっており、なおかつ時代に相応した国内では初めてとなる高校生向けの尺度であることなどが挙げられる。

以上より、本研究において作成された高校生向けインターネット依存傾向測定尺度は、高校生のインターネット依存傾向を測定するに相応しいものであると考えられた。そして、これによって第1章で考えられた「学習者の生徒のインターネット依存の実態を測定し、その実態に応じた教育実践を行うことができる状況にすること」、「現代の高校生のインターネット依存に見られやすい依存的な意識や行動などの特徴に焦点を当てた授業を行うことができるようにすること」という授業改善のための課題が解決できるようになったと考えられる。

最後に、インターネット依存を測定する尺度開発に関する研究の今後の課題について述べておきたい。本研究で作成された尺度は5因子39項目であるが、回答者の負担を考えると、尺度項目をより精選し、より少ない項目でも類似した結果が得られる方が良いと考えられる。また今後は、「依存者」、「依存予備軍」、「非依存者」などのように、依存者の区分が正確にできるように尺度の精度を高めていくことも必要である。さらに、このような尺度作成に関する研究では、情報通信技術の発展や人々のインターネットの利用形態の変化が激しいにも関わらず、

単発的にしか尺度が開発されておらず、一度作成されて以降改善が加えられた尺度がないという課題も挙げられる。したがって本章で作成された尺度についても、精度や利便性が高まるように改善を続けながら、時代に応じた高校生の実態が測定できるよう、改善を続けていく必要がある（鶴田ら.2014）。

第3章 1年間を通じたインターネット依存改善のための教育実践による生徒の依存傾向の経時的変容

3.1 はじめに

3.1.1 問題

第2章において一定の信頼性と妥当性を備えた高校生のインターネット依存を測定する尺度が開発された。これによって「学習対象の生徒のインターネット依存の実態に応じた実践を行うことができるようにすること」、「高校生に見られやすい依存的な意識や行動の特徴に焦点を当てた実践を行うことができるようにすること」という第1章での実践を通して挙げられた教育方法上の課題が改善できるようになったと考えられた。

また、ここで改めてインターネット依存に関する教育実践研究の課題について検討した。それは、第1章の実践を終えてから間隔があいており、また岩瀧(2012)がその期間の間に「今日は子どもたちのメディアに対する対応や指導、教育が見直されるべき時期である」とも述べていたためである。そして、インターネット依存改善のための教育実践では下記の3点のような課題があると考えられた。

- ・先行研究で挙げた実践や第1章での実践のように生徒のインターネット利用の行動変容を促すことを目指したものは多いが、その一方で、行動変容に加えてインターネットに対する依存的な意識や考え方などの変容や改善を促すことを目的とした実践は見られないこと。
- ・第1章での実践を通して考えられた課題でも挙げたように、依存的な行動や意識の改善のためには継続的な教育が必要であると考えられるが、そのような実践も見られないこと。
- ・学習を通じた生徒のインターネット利用に関わる行動の変容については授業前後で測定された研究はあるが、一方で授業を通じた生徒の依存的な意識や行動の経時的な変化や定着の程度について測定された研究は行われていないこと。

さらに、インターネット依存改善のための教育実践の多くは、利用の際に気をつけること、制限すべきこと、留意すべき点を生徒に考えさせるなど、インターネットの負の側面について考えさせる学習内容に偏っているものが多く見られた。また、人々のインターネット利用に関する研究を見渡しても、インターネットの病的な利用を議論するものは多いが、健全な利用については殆ど触れられていない(Davis.2001)。しかし本来、インターネットはその利点を知り上手く使いこなしていくとこれ以上便利なツールはなく(畠中.2009)、人々の日常生

活の利便性を高め、さらには人々に好ましい影響をもたらすものであり（小林,2000）、そして今やインターネットは現代人にとって欠かすことのできないツールであるため、「生徒には依存的な利用に気をつけさせながらも、授業ではインターネットの正負の両側面のバランスを上手にとりながら、インターネットの良さ、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併せて行っていく」ことも必要と考えられた。

3.1.2 方法

そこで本章では、このように挙げられた授業改善のための課題を踏まえ、高校生のインターネット依存状況を改善することを目的とする授業の単元を開発する。本章での単元開発及び授業実践は、「高校生に見られやすいインターネット依存の依存的な行動だけでなく依存的な意識や考え方の改善も図る」、「生徒に依存的な利用には留意させながらも、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を意識させ、生徒がそのような利用をすることができるように促していく」、「学習者の依存傾向の実態を事前に調査し、生徒の実態に応じた教育実践ができるようにすること」、「生徒の依存的な行動や意識の改善とその定着を促すために、授業を行う実践校の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て1年間に渡って教育実践を行う」ことが、これまでのインターネット依存改善のための教育実践には見られなかった本実践の特色である。次に、開発された単元を踏まえて、筆者自身が私立B高校において1年間に渡る授業実践を行う。

そして、1年間の授業実践を通じた生徒のインターネット依存の経時的変容を分析するために、第2章において作成した高校生のインターネット依存傾向を測定するための尺度を用いた質問紙調査を、授業実践前と各学期終了時、授業実践終了約3ヶ月後の計5回実施する。また授業実践後には、授業を通じた生徒のインターネット利用に関わる自己認識の変容などに関する調査も行う。

3.1.3 目的

そして本章では、このように1年間を通して実施したインターネット依存改善のための授業実践を通じた生徒のインターネット依存傾向の経時的変容や、授業実践を通じた生徒のインターネット利用に関する自己認識の変容などに関する調査の結果を分析することにより、1年間

に渡って行ったこの授業実践の成果と課題について検討することを目的とする。

3.2 高校生のインターネット依存改善のための教育実践とその評価

3.2.1 学習対象の生徒の実態の把握

本研究における授業実践の対象は、私立 B 高校の 1 年生 41 名であった。この学校は、生徒の携帯電話やスマートフォンの校内への持ち込みや、校内での利用制限に関する校則がなく、たとえ授業中でも生徒が彼ら自身の判断で自由に端末やインターネットを使うことが認められていることが特徴である。そして、彼らのインターネット依存傾向の把握については、第 2 章において作成した「高校生向けインターネット依存傾向測定尺度」を用いることとした。

この尺度を用いることとした理由は、この尺度は現代の高校生の依存傾向を測定する目的で作成したものであることが第一に挙げられる（鶴田ら.2014）。またこの尺度は、利用していないときの不安感など精神的にインターネットに依存してしまっている依存的な意識や考え方を表す「精神的依存状態」因子、メールが送られてこないことや、返信が来ないことに対する不安や焦燥感などの意識を表す「メール不安」因子、インターネット利用が長時間続く状態や、使い始めると止められない状態などを表す「長時間利用」因子、ある行動をとりながらインターネットを利用する傾向にある状態を表す「ながら利用」因子、ネット上でのコミュニケーションに比べて対面でのコミュニケーションが苦手なことや、それを避ける傾向にある状態や意識、考え方などを表す「対面コミュニケーション不安」因子という、依存的な行動だけでなく依存的な意識や考え方も含んだ 5 因子 39 項目からなっており、一定の信頼性と妥当性も確認されていることがもう一つの理由である。

そして、1 学期の情報科の初回の授業（4 月 15 日）に事前調査を実施し、その後各学期終了後、さらに授業終了 3 か月後の計 5 回行った。回答形式は、「とてもあてはまる（4 点）」から「まったく当てはまらない（1 点）」の 4 件法であった。

まず各因子の信頼性係数を検討するために α 係数を算出したところ、「精神的依存状態」因子では $\alpha = .968$ 、「メール不安」因子では $\alpha = .738$ 、「長時間利用」因子では $\alpha = .892$ 、「ながら利用」因子では $\alpha = .854$ 、「対面コミュニケーション不安」因子では $\alpha = .923$ であった。以上より、各 5 因子について一定の信頼性が確認されたと考えられた。また因子間の相関は、「長時間利用」因子と「ながら利用」因子、及び「対面コミュニケーション不安」因子の間で、ま

た「ながら利用」因子と「対面コミュニケーション不安」因子との間では正の弱い相関が見られ、それ以外については正の中程度の相関を示した（表 3-1）。

表 3-1 高校生向けインターネット依存尺度の因子間相関

	メール不安	長時間利用	ながら利用	対面コミュニケーション不安
精神的依存状態	.667**	.552**	.643**	.495**
メール不安		.685**	.584**	.418**
長時間利用			.490**	.348**
ながら利用				.391**

** $p < .01$

次に、学習対象の生徒 41 名の依存傾向の特徴を把握するため、クラスタ分析による分類を試みた。クラスタ分析では、生徒全員の各因子の因子得点を標準化したものを変数として、ユークリッド距離の 2 乗をもとに ward 法による探索的分析を行うことによって類型化を試みた。そして解釈可能性から、群の説明が最も明快であった 3 つのクラスタを採用することとした（表 3-2、図 3-1）。この結果から見た各群の傾向（特徴）は、まず 1 群はすべての因子得点が全体的に高くインターネット依存のリスクが高いと考えられた。2 群は「メール不安」と「長時間利用」因子がプラスでそれ以外がマイナスであり、1 群に比べると依存のリスクは低いと考えられるが、メールや SNS 等の利用による長時間利用の傾向が少し窺えると考えられた。3 群はすべてがマイナスであり、現時点では依存のリスクは低いと考えられた。人数の分布は 1 群が 5 名、2 群が 31 名、3 群が 5 名であり、 χ^2 乗検定を行ったところ 1%水準で有意差が認められた（ $\chi^2(2)=32.98, p<.01$ ）。

そこで、類型された 3 群の正確性を検討するために、各群の間でそれぞれの因子の因子得点の平均に差が見られるかについて一元配置分散分析を行ったところ、5 因子共に 1%水準で有意であり（「精神的依存状態」因子から順に $F_{(2,38)}=28.01, 27.15, 408.45, 24.06, 11.46$ 、すべて $p<.01$ ）、多重比較（Sidak）の結果、全ての因子について各群の間において 1%水準で有意差が見られた（表 3-3）。また各因子の尺度得点についても同様の分析を行ったところ、1%水準

で有意であり（「精神的依存状態」因子から順に $F_{(2,38)}=37.06, 59.07, 45.08, 112.43, 28.20$, すべて $p<.01$ ），多重比較の結果，全ての因子について各群の間において1%水準で有意差が見られた（表3-4）。以上より，類型された3群は概ね一定の正確性を備えていると考えられた。

表3-2 クラスタ分析によって類型された3群の因子得点の平均

		第1群	第2群	第3群
精神的依存状態	平均	1.81	-0.10	-1.18
	SD	0.15	0.73	0.11
メール不安	平均	0.81	0.18	-1.91
	SD	0.13	0.09	0.59
長時間利用	平均	0.83	0.27	-2.51
	SD	0.31	0.24	0.11
ながら利用	平均	1.66	-0.08	-1.17
	SD	0.44	0.72	0.52
対面コミュニケーション不安	平均	1.52	-0.19	-0.72
	SD	0.75	0.88	0.47

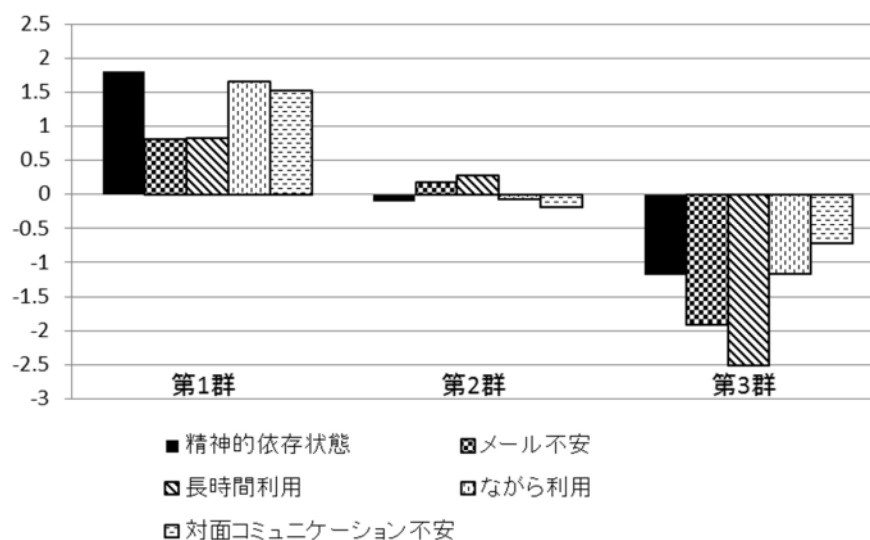


図3-1 クラスタ分析によって類型された3群の因子得点の平均

表 3-3 各群の因子得点の平均値と分散分析の結果

		第1群	第2群	第3群	F 値	多重比較
精神的依存状態	平均	1.81	-0.10	-1.18	28.01**	1群>2群>3群**
	SD	0.15	0.73	0.11		
メール依存	平均	0.81	0.18	-1.91	27.15**	1群>2群>3群**
	SD	0.13	0.09	0.59		
長時間利用	平均	0.83	0.27	-2.51	408.45**	1群>2群>3群**
	SD	0.31	0.24	0.11		
ながら利用	平均	1.66	-0.08	-1.17	24.06**	1群>2群>3群**
	SD	0.44	0.72	0.52		
対面コミュニケーション不安	平均	1.52	-0.19	-0.72	11.46**	1群>2群>3群**
	SD	0.75	0.88	0.47		

** $p<0.01$

表 3-4 各群の尺度得点の平均値と分散分析の結果

		第1群	第2群	第3群	F 値	多重比較
精神的依存状態	平均	46.61	30.39	20.4	37.06**	1群>2群>3群**
	SD	1.43	2.36	1.52		
メール依存	平均	26.87	23.16	18.00	59.07**	1群>2群>3群**
	SD	1.08	1.10	2.74		
長時間利用	平均	34.81	30.23	21.80	45.08**	1群>2群>3群**
	SD	1.84	2.26	2.90		
ながら利用	平均	26.91	22.87	14.60	112.43**	1群>2群>3群**
	SD	1.11	1.46	0.55		
対面コミュニケーション不安	平均	14.79	8.32	5.06	28.20**	1群>2群>3群**
	SD	0.92	2.46	1.03		
合計得点	平均	149.98	114.97	79.80	55.42**	1群>2群>3群**
	SD	3.20	4.58	3.05		

** $p<0.01$

3.2.2 授業実践の概要

以上を踏まえ、教育工学を専門とする大学教員と筆者によって単元開発を行った。なお単元開発の際には、情報科の他の学習内容の進度に大きな支障を来さないようにするため、B高校の各学期のカリキュラムからは極端に逸脱せず、できる限りこれに沿った中で実施できるように検討した。そして、2013年4月から2014年2月末の間で授業実践を行った(表3-5)。なお、授業実践は第1章の実践同様に筆者自身によって行った。

3.2.2.1 1学期の授業実践：「メール不安」因子，「対面コミュニケーション不安」因子に焦点を当てた授業実践

1学期では、「メール不安」，「対面コミュニケーション不安」因子に焦点を当てた授業実践を行った。その理由は，B高校では1学期の4月から5月頃にかけてメールのコミュニケーションのマナーや，電話やメールなど様々なコミュニケーションの特徴，情報伝達のモラルなどについて学習することとなっている。そしてこの時期が，B高校の年間カリキュラムの中で学習内容的にこれらの因子に関する内容を最も取り上げやすいと考えられたためである。

そして，まず1回目（4月22日）の授業では，実践校で用いている教科書の学習内容に沿う形で，メールによるコミュニケーションのマナー，情報伝達のモラルなどに関する講義を行い，その後メールの使い方に関する実習の授業を行った。

次に2回目（5月13日），3回目（5月27日）の授業では，これらの2因子に焦点を当てた授業を行った。この2つの因子は，それぞれメール利用に関わる望ましくない意識や考え方，またネット上でのコミュニケーションに頼りすぎる，偏りすぎることによって生じるネットコミュニケーションへの依存的な意識や考え方を表していることが特徴と考えられる（鶴田ら2014）。そこでこのような意識や考え方を改善するためには，授業を通して生徒に対面や電話，メール，SNSなど様々なコミュニケーションの長所や短所などの特徴について考えさせ，その上でネット上や対面など様々なコミュニケーション場面における望ましい意識や行動について考えさせることを目的とした学習を行うことが有効ではないかと考えられた。またこの授業を通して，先述のように生徒には依存的な利用に気をつけさせながらも，インターネットの利便性を効果的に発揮する使い方（田中.2009），つまり日々の日常生活の利便性を高めるために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を行うことも必要と考えていた。

そこで2回目の授業では，田中（2009）がネット安全教育で活用できる参加型アクティビティとして有効性を検討しており，このような目的の学習に教育効果のあると考えられた「ロールプレイング」の活動を行った。具体的には，対面での会話，電話，メール，SNSなどを行っているところを生徒に演じさせた。その際，教室，電車内，登下校中，授業中，食事中，勉強中など様々な場面を設定し，適宜場面や時間帯，演じる人の特徴（依存的な人，依存的でない人，普段あまり使わない人など），1場面で演じる人数などの条件を変えながら演じさせた。なお本時では，できる限り生徒が数多く演じることができるようにするために4グループに分か

れて行った。

その後、この活動を踏まえて、対面、電話、メールや SNS などのコミュニケーションの長所や短所などの特徴、またこれらの方法で人とコミュニケーションをする際に意識すべきこと、日常生活の利便性を高める有効なコミュニケーションツールの利用のあり方などについてグループで話し合わせた。なお、この2つの活動では各グループに最低1人は1群と3群の生徒を振り分けるようにした。その理由は、生徒が自分とは異なるインターネット利用に対する意識や考え方などを持ったクラスメートと一緒に活動することで、彼らにインターネット利用に関わる意識や考え方は人によって多様であることを感じさせたかったためである（田中.2009）。またこのような実践では、今のところ共通のルールや常識が成り立っていない、正解のないスマートフォン利用については、生徒同士で話し合うことによって成り立たせていくことが効果的とされているため（竹内.2015）、今回の実践では、この後もできる限り生徒同士で話し合う機会を多く設けることができるようにした。

次に3回目の授業では、田中（2009）がネット安全教育で活用できる参加型アクティビティとして有効性を検討している「グループ討論」の活動を行った。この活動は、意思決定の難しい課題やテーマについて話し合うことにより、自分の考え方を持つとともに、多様な考え方に触れることができる教育効果を持った活動である。そして授業では、生徒にメールや SNS 利用に対する望ましくない依存的な意識や考え方を改善することを目的として「メールや SNS を利用するとき不安やイライラを感じずに使えるようにするために、お互いが普段から心がけておくべきこと」を1つ目のテーマとした。また2つ目のテーマとして、依存的な利用には気を付けながらも、メールや SNS などを有効に利用することによって日々の日常生活の利便性を高めることの大切さの意識を生徒に持たせるために「自分たちの日常生活の利便性を高めるための効果的なネットコミュニケーションの活用のあり方」というテーマを設定した。そして、8グループに分かれてグループ討論をさせた。その後グループごとに討論の内容を報告させることでそれぞれの議論をクラス全体で共有した。

3.2.2.2 2学期の授業実践：「メール不安」因子、「対面コミュニケーション不安」因子に焦点を当てた授業実践

2学期では、「長時間利用」、「ながら利用」因子に焦点を当てた授業実践を行った。この2因子は、インターネットの利用時間の長さ、利用場所・利用場面の不適切さなど、どちらも日

常生活の中での依存的な利用行動を表していることが特徴と考えられた。そこで、このような利用行動を改善していくためには、第1章においてその改善に有効性を示した R-PDCA サイクルを行い、この活動を通して生徒に自分自身の利用行動にしっかりと目を向けさせ、自身の利用行動の問題点や課題を考えさせ、その改善に向けた取り組みを継続的にさせていくことが有効ではないかと考えた。そして、第1章の実践を通して考えられた授業改善のための課題を踏まえ、可能な限り長い期間継続的にこの活動を行うことができるようにするために、1年間の中で最も授業期間の長い2学期にこの活動を行うこととした。

そして2学期の1回目(9月30日)の授業では、R-PDCA サイクルの特徴や実際に活用された事例について紹介し、2学期間中に行うこの活動の目的、期待される効果などについて説明をした。そして【R】の活動の準備として、生徒に自分自身のインターネットの利用行動にしっかりと目を向けさせるために、1週間のインターネットの利用状況を記録してくることを次回の授業までの課題とした。

次に2回目の授業(10月7日)では、これまでに実施した尺度の調査結果を生徒に返却し、この結果と生徒が記録してきた1週間の記録を分析させながら自身の利用行動の問題点や課題などについて考えさせ【R】、それを改善するための改善目標について検討させた【P】。そして目標を検討させる際には、クラスタ分析において分類された群ごとに異なる方法で目標を設定させた。まず1群の生徒は、インターネット依存のリスクが特に高いと考えられた群であることから、改善目標の検討については慎重に行わないといけないと考えられたため、樋口(2013b)を参考に、筆者との面談を通して改善目標を検討した。一方2群と3群の生徒については、現時点で1群の生徒のように早急に改善を要する問題のある依存的な行動は窺われなかったため、彼らには自身で改善目標を検討させた。またそれに加えて、1学期から生徒に意識させようとしている「インターネットを有効に利用することの大切さ」についても、生徒に意識をさせるだけでなく、行動に移す機会を設けることも必要と考えたため、彼らには「日常生活や学習の利便性を高めるための有効なインターネット利用を心がける」という目標も設定させた。これは全員同じ目標とし、この活動期間中は常にこの2つの目標を意識させることとした。そして、生徒にはこの2つの目標を守った利用ができるように意識して取りませ、毎日の取り組みの状況について2週間に渡って記録をつけることを次回の授業までの課題とした【D】。

3回目の授業(10月21日)では、自己評価(田中.2009)の活動を行うことによって2週

間の取り組みを振り返り、成果や課題、反省点などについて考えさせる活動を行った【C】。そして生徒同士で相互評価も行わせ、その後これらの活動を踏まえて見出された課題や反省点を改善するための新たな改善目標について検討させた【A】。ここでも1群の生徒には個別に面談を行った。その結果、3.3.2にて後述するが、5人とも改善目標を守った利用が十分にできていたとは判断できなかったため、彼らには今回の実践では新たな改善目標は検討させず、最初に設定した目標を2学期中に定着させることができるようにするために、同じ目標で継続的に取り組ませることとした。そして生徒は、本時で設定した目標を守った利用ができるように取り組むことを次回までの課題とした。

そしてその後の2学期の授業では、この一連のサイクルの活動を生徒に継続して取り組ませることによって、彼らの依存的な意識や行動を改善すること、及びインターネットを有効に利用することの大切さの意識を高めていくことを目指した。なお今回の実践では、B高校の情報科の2学期のこれ以外の他の学習内容の進度、授業回数等の予定を踏まえ、合計3サイクルに渡って取り組ませた。また1群の生徒への個別的な面談、対応も継続して行った。その理由は、回復を期待して語り合うことは、様々な依存からの脱却に効果的だからである（西田.2014）。そして、2学期最後の授業終了時に改めて1群の生徒に面談を行ったところ、同じく3.2.2で後述する彼らの発言や持参してきた記録から、改善目標を守った利用行動が問題なくできるようになり、それが一定期間継続できていたことが確認された。したがって、2学期間中に行ったR-PDCAサイクルの継続的な取り組みを通して、1群の生徒のインターネット利用の行動には改善が見られたと判断した。

3.2.2.3 3学期の授業実践 3学期：「精神的依存状態」因子に焦点を当てた授業実践

3学期では、「精神的依存状態」因子に焦点を当てた授業実践を行った。これに関する内容を3学期に行った理由は、B高校では3学期に情報社会の光と影に関する学習内容の一つとしてテクノ依存症やテクノストレスを取り上げ、人がインターネットに依存することの危険性について学習する機会が設けられている。したがってこの時期が、年間カリキュラムの中で学習内容的にこの因子に関する内容を最も取り上げやすいと考えられたためである。そしてこの因子は、生徒の意識や気持ちがインターネットに傾いたり偏ったりしてしまっている依存的な意識や行動など表していることが特徴と考えられる（鶴田ら.2014）。そこでこのような意識や行動を改善していくためには、人の意識や気持ちがインターネットに傾いたり偏ったりしてしまう

要因や理由、またそれによって依存的な行動をしてしまうことがいかに危険であるかということなどについて、生徒に理解、認識させることによって改善を促していくことが有効ではないかと考えられた。

そこで3学期では、このような目的の学習に効果的な活動であると考えられ、田中（2009）がネット安全教育で活用できる参加型アクティビティとして有効性を検討している「調査研究」の活動を行った。この活動を行うこととした理由は、田中（2009）がこの教育効果を「ネット問題の危険性を具体事例をもとに実感を持って理解させることができる」としている。そして、今回の授業でこの活動を行うことにより、人がインターネットに依存してしまう要因、理由やその危険性、また依存することによって自分の心身や周囲の人に及ぼす悪影響の深刻さ、悲惨さなどを、実際に依存した人や医療現場から報告されている事例などから実感を持って生徒に理解、認識させることができ、それが彼らの依存的な意識や行動の改善に繋がるのではないかと考えられたためである。

そして3学期1回目の授業（1月20日）では、「人がインターネットに依存してしまう要因、理由」、「インターネットに精神的に依存することによってもたらされる心身や日常生活などへの悪影響」、「依存することによって現実世界で失ってしまうもの」についてインターネット依存に関する文献や新聞記事、web ページ等の資料を利用して生徒に調べさせた。またこれと併せて、本章での実践後も生徒が少しでもインターネット依存のことを意識した利用ができるようにするために、「日頃から自身に取り組めるインターネット依存の予防方法」、「万が一周囲の人に依存傾向が見られた場合の対処方法」などの対応方法についても考えさせた。そして、調べた内容と対応方法についてまとめさせた。

次に2回目（1月27日）の授業では、生徒が前時でまとめたものについてグループ内で意見交換をさせた。その後、「なぜ人はインターネットに依存してしまうのか」、「依存してしまいうやすい人の特徴」、「インターネットに精神的に依存してしまうのはなぜ危険なのか」についてグループで話し合わせた。

最後に3回目の授業（2月17日）は、これが本研究における授業実践の最終回であった。そこで、インターネットに依存することは危険であるため、依存的な使い方には留意しなければならないが、あくまでインターネットは正しく使えば人々の日常生活や学習の利便性を向上させる便利なツールであることから、そのような有効な利用はこれからも進んで行っていこうという意識を最後に学級全体で改めて共有しておくことが、この実践の締めくくりとして相応

しいのではないかと考えた。そこで、「依存的な利用には気をつけながらも、インターネットの特性を活かして日常生活の利便性を高め、自分たちの生活を豊かにする有効なネット利用をするために心がけていくべきこと」というテーマでグループ討論をさせた。そして、各グループでの議論を全員で共有し、その後授業全体の総括、まとめをして全ての日程を終了した。

表3-5 授業計画と学習活動の概要

日程	授業回数	学習活動の概要	カリキュラムとの関係
4/15		鶴田ら(2014)の尺度を用いた事前調査(調査1回目)。	左記の活動は、B高校の1学期の前半に行う「情報伝達のモラル」という単元と関連させたものである。そしてここでは、先生や目上の人にメールを送る時のマナー、様々なコミュニケーションの手段の特徴、情報を取り扱うときに必要なモラル、ルール等について学習することとなっている。そのため、「メール」や「コミュニケーション」の因子に関する学習が最も行いやすいと考えた。
4/22	1学期 1回目	メールの送受信の仕組み、情報伝達のモラルなどに関する講義、及びメールの使い方に関する実習。	
5/13	2回目	ロールプレイングの活動を通して「対話」、「電話」、「メール」などの様々なコミュニケーションの手段の特徴、日常生活の利便性を高めるコミュニケーションツールの利用のあり方などについて考える学習。	
5/27	3回目	「メールやSNSを利用するとき不安やイライラを感じずに使えるようになるために、お互いが普段から心掛けておくこと」、「日常生活の利便性を高めるための効果的なコミュニケーションツールの利用のあり方」のテーマについてグループ討論。	
6/24		1学期終了時点での調査(調査2回目)。	
9/30	2学期 1回目	2学期間中に行うR-PDCAサイクルの活動の目的、期待される効果、活動計画などについて解説。 ＜課題＞1週間の利用状況を記録する。	
10/7	2回目	1週間の記録、事前調査の結果を踏まえた自身の利用状況の問題点の把握【R】、及びそれを改善するための改善目標の検討【P】。 ＜課題＞2週間の取り組みとその記録【D】	
10/21	3回目 以降	自己評価による取り組みの振り返り【C】と新たな改善目標の検討【A】。その後、11/11、25に本時と同様の活動を実施した。	
11/25		2学期終了時点での調査(調査3回目)。	
1/20	3学期 1回目	「インターネットに依存することによってもたらされる心身や日常生活などへの悪影響」、「若者が依存してしまう要因、理由」などについて調査研究の活動。	
1/27	2回目	前回の授業でまとめた事項について、4人1組になって意見交換。「なぜ人はインターネットに依存してしまうのか」、「インターネットに精神的に依存してしまうのはなぜ危険なのか」などについてグループ討論。	
2/17	3回目	「インターネットの特性を活かし、日常生活の利便性を高め、生活を豊かにする有効なインターネット利用のあり方」についてグループ討論。授業全体の総括、まとめ。	
2/24		3学期終了時点での調査(調査4回目)。	
6/7		授業終了3ヵ月後での調査(調査5回目)。	左記の活動は、3学期に行う「情報化社会の光と影」という単元と関連させたものである。そしてここでは、高度情報通信社会の進展が人々の生活にもたらす良い影響、また人や社会が、情報機器やテクノロジーに依存することの悪影響などについて学習することとなっている。そのため、インターネットに依存することへの悪影響や、日常生活の利便性を高めるインターネット利用のあり方について考える学習が最も行いやすいと考えた。

3.3 授業を通した生徒の変容の分析

本節では、授業実践を通して生徒を対象に行った調査に関する分析を行い、1年間に渡って行った授業実践の成果と課題について検討する。具体的には、第2章で作成した尺度を用いた継続的な調査による各群の生徒の依存傾向の経時的変容の分析、2学期のR-PDCAサイクルの活動時に行った依存傾向の高い1群の生徒への個別支援を通した生徒の行動や意識の変容の分析、同じくR-PDCAサイクル時に生徒が取り組んだ日常生活の利便性を高めるための有効なインターネット利用の実態の分析、そして授業実践を通したインターネット利用に関わる自己認識の変容に関する調査の分析を通して、授業実践の成果と課題について検討した。

3.3.1 授業を通した生徒の依存傾向の変容の分析

3.3.1.1 方法

- ・目的：鶴田ら（2014）の尺度を用いた継続的な調査を通して、授業実践を通した生徒の依存傾向の変容について検討する。
- ・調査時期：授業前（1回目：2013年4月15日）、各学期の授業最終日（2回目：7月1日、3回目：12月2日、4回目：2014年2月24日）、授業終了約3か月後（5回目：6月3日）の計5回であった。
- ・分析方法：尺度の回答は4件法により回答させた。そして、因子ごとに尺度得点を算出し、群（1群、2群、3群）×時期（1回目、2回目、3回目、4回目、5回目）の2要因分散分析を行った。結果は表3-6の通りである。

3.3.1.2 結果と考察

(1) 第1因子（精神的依存状態因子）

分散分析の結果、この因子については群×時期の交互作用が有意であった（ $F_{(8,152)}=14.30$, $p<.01$ ）。単純主効果を検討した結果、それぞれの時期において各群の間で有意な差が見られた（『1回目』 $F_{(2,38)}=44.35$, $p<.01$ ）、（『2回目』 $F_{(2,38)}=56.61$, $p<.01$ ）、（『3回目』 $F_{(2,38)}=15.47$, $p<.01$ ）、（『4回目』 $F_{(2,38)}=14.08$, $p<.01$ ）、（『5回目』 $F_{(2,38)}=15.74$, $p<.01$ ）。また、1、2、3群のいずれの群についても時期の主効果が見られた（『1群』 $F_{(4,152)}=40.54$, $p<.01$ ）、（『2群』 $F_{(4,152)}=128.42$, $p<.01$ ）、（『3群』 $F_{(4,152)}=20.56$, $p<.01$ ）。そして多重比較によると、1群、2群では、1回目から2回目、2回目から3回目、3回目から4回目で有意な減少傾向が見られた。3群では2回目から3回目で有意な減少傾向が見られた。そしてどの群についても、それ

以降の調査では減少された状態から有意な変化は見られず、その状態が概ね定着していることが確認された。

以上より、1, 2 群の生徒にとっては、1 年間を通した各学期での継続的な学習が依存的な意識や行動などの改善（尺度得点の減少）および授業終了後での定着に有効であったことが示唆された。これは、3 学期にこの因子に焦点を当てて行った学習が依存的な意識や行動の改善に有効であったことはもちろんであるが、それに加え、本実践において1 年間に渡って行ってきた各学期での学習を通して、生徒が依存的な利用をすることの危険性について継続的にしっかりと考えられたことにより、彼らの依存的な意識や行動が少しずつ改善されていったことがこのような結果に繋がった理由ではないかと考えられる。また3 群の生徒については、依存のリスクは低くても、2 学期の R-PDCA サイクルがインターネットの利用行動だけでなく、依存的な意識をより改善する上で有効であることも示唆された。

(2) 第2 因子（メール不安因子）

分散分析の結果、この因子についても群×時期の交互作用が有意であった ($F_{(8,152)}=16.13$, $p<.01$)。単純主効果を検討した結果、それぞれの時期において各群の間で有意な差が見られた（『1 回目』 $F_{(2,38)}=49.81$, $p<.01$ ）、（『2 回目』 $F_{(2,38)}=19.73$, $p<.01$ ）、（『3 回目』 $F_{(2,38)}=26.32$, $p<.01$ ）、（『4 回目』 $F_{(2,38)}=25.87$, $p<.01$ ）、（『5 回目』 $F_{(2,38)}=17.04$, $p<.01$ ）。また、1, 2, 3 群のいずれの群についても時期の主効果が見られた（『1 群』 $F_{(4,152)}=80.47$, $p<.01$ ）、（『2 群』 $F_{(4,152)}=178.27$, $p<.01$ ）、（『3 群』 $F_{(4,152)}=3.76$, $p<.05$ ）。そして多重比較によると、1 群では1 回目から 2 回目、2 回目から 3 回目、4 回目から 5 回目で有意な減少傾向が見られた。また 2 群では1 回目から 2 回目、2 回目から 3 回目、3 群では1 回目から 2 回目で有意な減少傾向が見られた。そしてどの群についても、それ以降の調査では減少された状態から有意な変化は見られず、その状態が概ね定着していることが確認された。

以上より、すべての群の生徒にとって1 学期に行った学習がメール利用に対する意識や行動の改善に有効であったことが示唆された。このような結果が得られた理由としては、1 学期のロールプレイングやグループ討論などの活動を通して、多くの生徒がメールや SNS などでコミュニケーションを行う際の望ましい意識や考え方などについてしっかり考えることができたからではないかと考えられる。また1, 2 群の生徒にとっては、2 学期の R-PDCA サイクルがインターネットの利用行動だけでなくメールに対する意識や考え方などの改善に有効であ

ったことも示唆された。これは、R-PDCA サイクルの継続的な取り組みを行う中で、生徒が1学期に学習したことを意識しながらメール利用ができるようになっていったことが、2学期以降での改善、定着に繋がった理由ではないかと考えられる。

(3) 第3因子 (長時間利用因子)

分散分析の結果、群×時期の交互作用が有意であった ($F_{(8,152)}=2.77, p<.01$)。単純主効果を検討した結果、それぞれの時期において各群の間で有意な差が見られた (『1回目』 $F_{(2,38)}=48.29, p<.01$)、(『2回目』 $F_{(2,38)}=57.52, p<.01$)、(『3回目』 $F_{(2,38)}=15.53, p<.01$)、(『4回目』 $F_{(2,38)}=14.11, p<.01$)、(『5回目』 $F_{(2,38)}=15.78, p<.01$)。また、1, 2, 3群のいずれの群についても時期の主効果が見られた (『1群』 $F_{(4,152)}=46.93, p<.01$)、(『2群』 $F_{(4,152)}=132.98, p<.01$)、(『3群』 $F_{(4,152)}=19.50, p<.01$)。そして多重比較によると、すべての群で2回目から3回目、4回目から5回目で有意な減少傾向が見られた。

以上より、どの群の生徒についても2学期に行ったR-PDCAサイクルの継続的な活動が長時間利用の行動の改善、及びそれ以降の定着に有効であったことが示唆された。これは、生徒が継続的な取り組みを行う中で、改善目標を意識した利用を心がけ、その取り組みの状況を日々記録することにより、次第にインターネットを利用する時間や使う場所、場面など様々な事柄を意識しながら利用するようになったことがこのような結果となった理由ではないかと考えられる。また、2学期以降も多くの生徒がこのような意識を持った行動を継続できたことが、それ以降の定着に繋がった理由と考えられる。

(4) 第4因子 (ながら利用因子)

分散分析の結果、群×時期の交互作用が有意であった ($F_{(8,152)}=3.67, p<.01$)。単純主効果を検討した結果、それぞれの時期において各群の間で有意な差が見られた (『1回目』 $F_{(2,38)}=90.73, p<.01$)、(『2回目』 $F_{(2,38)}=52.22, p<.01$)、(『3回目』 $F_{(2,38)}=17.13, p<.01$)、(『4回目』 $F_{(2,38)}=14.80, p<.01$)、(『5回目』 $F_{(2,38)}=13.55, p<.01$)。また、1, 2, 3群のいずれの群についても時期の主効果が見られた (『1群』 $F_{(4,152)}=35.71, p<.01$)、(『2群』 $F_{(4,152)}=136.51, p<.01$)、(『3群』 $F_{(4,152)}=8.02, p<.01$)。そして多重比較によると、1群では2回目から3回目、3回目から4回目で有意な減少傾向が見られ、2, 3群では2回目から3回目で有意な減少傾向が見られた。そして、どの群も以降の調査では有意な変化は見られず、減少された状態が概ね定着していることが確認さ

れた。

以上より、どの群の生徒についても2学期に行ったR—PDCAサイクルの活動が生徒の理容業動の改善、およびそれ以降の定着に有効であったことが示唆された。これは第3因子と同様に、生徒がこの継続的な活動を通して、インターネットを利用する時間や使う場所、場面など様々な事柄を意識しながら利用できるようになっていったことがこのような結果となった理由と考えられる。また2学期以降も、多くの生徒がこのような意識をもってインターネット利用を継続できたことが、それ以降の改善、定着に繋がった理由と考えられる。

(5) 第5因子（対面コミュニケーション不安因子）

分散分析の結果、群×時期の交互作用が有意であった ($F_{(8,152)}=15.71, p<.01$)。単純主効果を検討した結果、それぞれの時期において各群の間で有意な差が見られた (『1回目』 $F_{(2,38)}=25.44, p<.01$)、(2回目』 $F_{(2,38)}=25.21, p<.01$)、(『3回目』 $F_{(2,38)}=16.13, p<.01$)、(『4回目』 $F_{(2,38)}=17.49, p<.01$)、(『5回目』 $F_{(2,38)}=15.56, p<.01$)。また、1、2、3群のいずれの群についても時期の主効果が見られた (『1群』 $F_{(4,152)}=66.12, p<.01$)、(『2群』 $F_{(4,152)}=41.09, p<.01$)、(『3群』 $F_{(4,152)}=2.68, p<.05$)。そして多重比較によると、1群では各回で有意な減少傾向が見られ、2、3群では1回目から2回目まで有意な減少傾向が見られた。そして、以降の調査では有意な変化は見られず、減少した状態が定着していることが確認された。

以上より、1群の生徒にとっては1学期での学習に加え、それ以降の1年間を通した学習活動が対面コミュニケーションに対する意識の改善に有効であったことが示唆された。また2、3群の生徒についても1学期の学習及びそれ以降の継続的な学習が、このような意識の改善及び定着に有効であったことが示唆された。このような結果が得られた理由としては、まず1学期のロールプレイングなどの学習を通して、生徒が様々なコミュニケーションの特徴について考えることができ、そしてネット上のコミュニケーションに偏りすぎず、対面でのコミュニケーションに苦手意識を持たないようにしようとする意識を持つことができたからではないかと考えられる。そして2学期以降も、R-PDCAサイクルの活動等を通して、生徒がこのような意識を持った行動が少しずつできるようになっていったことが、それ以降の改善、定着に繋がった理由ではないかと考えられる。

ただし、以上のように全体的に生徒の依存傾向の改善は見られたものの、各群によって定着した数値には差が見られており、また生徒1人1人の改善状況にも違いが見られていることか

ら、授業方法や学習活動には改善の余地があると考えられた。また、何をもって生徒の依存傾向が改善したのかという判断基準を検討していく必要があることも今後の課題として考えられた。

表 3-6 各群の生徒の依存傾向の経時的変容

			授業前 1回目	1学期終了後 2回目	2学期終了後 3回目	3学期終了後 4回目	授業終了3か月後 5回目	F値	多重比較 (下記の1~5は回数を表す)
依存 精神的 状態	1群	平均	3.84	3.44	3.24	2.96	2.94	40.54**	1>2**, 2>3*, 3>4**
		SD	0.20	0.17	0.12	0.11	0.12		
	2群	平均	2.56	2.39	2.29	2.16	2.18	128.42**	1>2*, 2>3*, 3>4*
		SD	0.45	0.39	0.39	0.35	0.38		
	3群	平均	1.80	1.76	1.58	1.54	1.54	20.56**	2>3*
		SD	0.09	0.05	0.10	0.08	0.08		
	F値			44.35**	56.61**	15.47**	14.08**	15.74**	
メ ール 不 安	1群	平均	3.86	3.30	2.98	3.00	2.84	80.47**	1>2**, 2>3**, 4>5*
		SD	0.18	0.11	0.10	0.21	0.16		
	2群	平均	3.37	2.96	2.85	2.81	2.82	178.27**	1>2**, 2>3*
		SD	0.31	0.38	0.28	0.27	0.29		
	3群	平均	2.14	2.02	1.98	1.98	2.06	3.76*	1>2*
		SD	0.28	0.15	0.16	0.16	0.12		
	F値			49.81**	19.73**	26.32**	25.87**	17.04**	
長 時 間 利 用	1群	平均	3.80	3.78	3.28	3.18	2.86	46.93**	2>3**, 4>5**
		SD	0.13	0.12	0.24	0.19	0.18		
	2群	平均	3.21	3.20	2.75	2.73	2.61	132.98**	2>3**, 4>5*
		SD	0.26	0.26	0.49	0.43	0.45		
	3群	平均	2.34	2.26	1.86	1.94	1.68	19.50**	2>3**, 4>5**
		SD	0.27	0.17	0.08	0.07	0.25		
	F値			48.29**	57.52**	15.53**	14.11**	15.78**	
な が ら 利 用	1群	平均	3.78	3.72	3.28	3.02	2.94	35.71**	2>3**, 3>4**
		SD	0.12	0.14	0.22	0.20	0.19		
	2群	平均	3.25	3.25	2.74	2.72	2.63	136.51**	2>3**
		SD	0.19	0.26	0.38	0.37	0.40		
	3群	平均	2.28	2.18	1.98	1.96	1.82	8.02**	2>3*
		SD	0.15	0.19	0.19	0.08	0.10		
	F値			90.73**	52.22**	17.13**	14.80**	13.55**	
ケ ー シ ョ ン 不 安	1群	平均	3.65	3.16	2.58	2.46	2.34	66.12**	1>2**, 2>3**, 3>4*, 4>5*
		SD	0.28	0.25	0.17	0.21	0.15		
	2群	平均	2.09	1.82	1.73	1.67	1.71	41.09**	1>2**
		SD	0.59	0.49	0.44	0.41	0.40		
	3群	平均	1.30	1.18	1.12	1.06	1.06	2.68*	1>2*
		SD	0.00	0.12	0.15	0.12	0.12		
	F値			25.44**	25.21**	16.13**	17.49**	15.56**	

**p<.01, *p<.05

3.3.2 個別面談を通したインターネット依存のリスクが高かった生徒の変容の分析

次に、授業実施前の調査を踏まえたクラスタ分析によってインターネット依存のリスクが高いと考えられた1群の生徒5名に焦点を当て、2学期のR-PDCAサイクルの活動の際に行った彼らへの個別面談における生徒の発話の記録から、彼らの利用行動や意識の変化について分析する。具体的には、面談中に生徒が語った内容から、共通点や相違点を検討することによって分析する。生徒の発話内容は、承諾を得た上でICレコーダに録音し、発話記録を書き起こした。なお分析対象の5人については、ここでは暫定的に生徒A、生徒B、生徒C、生徒D、生徒Eという形で表すこととする。

3.3.2.1 第1回目の個別面談の記録

まず、10月7日の授業において行った第1回目の個別面談の記録について分析する(表3-7)。ここでは最初に、生徒が授業で自分のインターネット依存尺度の調査結果に対する生徒の認識について尋ねた。その結果、どの生徒も尺度得点が高く、インターネット依存のリスクが高いと判断された調査結果について概ね納得しており、生徒それぞれに多少なりとも思い当たる行動や意識があることが示された(表3-7下線部参照)。その後、尺度による調査結果、及び【R】での生活状況の記録などを参考にしながら生徒と対話を進め、生徒それぞれの具体的な行動の問題点について検討した。そしてここまでの話を踏まえて、彼らに今の現状をどのように思っているのかについて尋ねた。その結果、どの生徒も何とかしたい、今の状況は良くない、変えたいといったような認識は持っていたが、具体的にどのようにすればよいのかということがわからずに困惑している状況が窺えた(表3-7波線部参照)。

そこで次に、各生徒の具体的な問題点を踏まえて、生徒それぞれに相応しいと思われる改善目標を筆者と生徒で検討した。生徒Aは、もともと夜遅くまで起きる習慣があることから睡眠時間がやや短く、特にスマホを持ってからはその時間帯にゲームやLINEに熱中してしまうようになり、そのせいで最近の生活習慣が良くない状態にあることが窺えた。したがって、夜11時半に寝て朝しっかり起きられるようにすることで生活習慣を改善すること、さらにインターネット利用を10時半までとすることで残りの1時間を学校の課題や自宅学習などに充てられるようにすることを趣旨とした改善目標を立てることによって、生徒Aの望ましくないインターネット利用の改善を目指すこととした。生徒Bはゲームに熱中してしまいやすく、特にスマホを持ってからは部屋でゲームができるようになったことで両親に注意されることが減ったため、ゲームがふと気になってしまうとそのまま気持ちがゲームに傾いてしまい、そのまま勉

強や寝ることをそっちのけでダラダラと続けてしまうところが問題であると考えられた。したがって、ゲームをダラダラとしてしまわないようにするために、家にあるタイマーを使って娯楽のネット利用やゲームは1日1時間以内と決めて使うという目標を立てることによって、勉強とインターネットのメリハリをつけさせ、ダラダラとした利用をしてしまうことの改善を目指した。生徒CはメールやLINEが気になりやすく、時にストレスやイライラを感じることもあり、そのためやり取りが続いている間は勉強など他の事に身が入らないことが多いことが問題と考えられた。さらに生徒Cのこのような心理状態が、家ではスマートフォンを肌身離さないようにしている理由とも考えられた。したがって、彼にはインターネットを気にし過ぎる意識を改善し、メリハリのある生活を送ることができるようにするために「勉強するときと寝るときはスマホを自分の部屋に置かないようにする」という目標と、ストレスやイライラを感じてまでインターネットに縛られる必要はないという意識を持たせるようにするために「LINEやメールは気にし過ぎないようにして、良い気持ちの状態を使うことを意識する」という2つの目標を設定することとした。生徒Dは、YoutubeやSNS、ゲームなどをやり始めると自力でなかなか止められず、ついダラダラと使ってしまう、それによって夜更かしをして翌日に影響が出てしてしまうことがあることが問題と考えられた。したがって、ダラダラ使ってしまう利用行動と、深夜遅くまでインターネットをしてしまうという生活習慣を改善するために、1日の利用制限時間を1時間と設けることと就寝時間を守って生活を送るようにすることを改善目標として設定した。生徒Eは、メール（最近ではLINE）のやりとりが気になりやすく、返事が来たらすぐに返そうという意識も強いことからスマホは極力手放さないようにしていると考えられ、そのせいで勉強に集中できないことがあったり、寝つきが悪いことがあることが問題と考えられた。そこで、インターネットに縛られているとも思えるような生活習慣を少しずつでも改善していくことを目指して「勉強や寝るときは部屋の外にスマホを置くようにする」という目標と、強迫観念的にインターネットを使っている心理状況を改善し、気持ちに余裕を持った状態で相手とコミュニケーションができるようになることを目指して「あなたも友達もお互いに気持ちよくやりとりがしたいという思いがあるはずだから、「自分の都合のいい時に返事をする」、「相手の返事はそのうちくる」ぐらいの意識をもって、自分にストレスのかからない、余裕を持った気持ち、ペースで使う（返事する）こと」を改善目標とした。

そしてこの改善目標を意識した取り組みを2週間行わせ、10月21日に「2週間の取り組みを振り返った自己評価」を行う際に、再び個別に面談をすることを確認した。

表 3-7 10月7日の個別対応の面談記録の概要

	依存尺度の結果に対する生徒の認識・感想	生徒との対話から見えた問題点	今の現状についての認識	改善目標
A	あのテストやる時から嫌な感じでした。点が高かったのは予想通りです。 <u>ゲームのしすぎで親に怒られる</u> こともありますし、 <u>LINE</u> してて寝落ちしたこともありますから。だけど、それが自分には普通だったから特にどうすることもなかったです。	もともと生活習慣がよくない。さらに最近はネット（特にLINEやゲーム）のせいで寝る時間が遅く、睡眠時間が短い。	もちろんいいとは思わないですよ。1学期の授業で自分よくないなっていうのは薄々思っていましたから。でもどうしたら良いのかわからないなって思っているうちにずるずる来た感じです。だから、できることなら <u>何とか良くしたい</u> です。	「11時半にはやることを全てやり終えて、布団に入れるように毎日を計画的に過ごす。インターネットやスマホは10時半までにしてそれ以降は絶対に触らない」
B	丸つけながら、ああ俺って意外と高いなと思っていました。確かによく考えてみたら、勉強してるときに、 <u>ネットが気になってついスマホとかゲームすることとかがよくある</u> からです。だから、(尺度の得点が)高いのも仕方ないなって思いました。	ネット（特にゲーム）が気になって勉強に集中できないことが多々ある。メリハリをつけた利用ができていない。そのまま勉強をそっちのけでネットへ行ってしまうことが多い。	いけないと思うときもありますけど、それでもやってしまうことが多いです。友達より遅れるのが嫌だから、友達より先に進んでいたいからですかね。でもこれがよくないことは分かっているの、 <u>なんとか自分をコントロールしてメリハリを持てるようになりたい</u> です。	「勉強とネットのメリハリをつけることを意識して、ネットの時間は1日1時間に決めてタイマーを使って守るようする」
C	<u>LINE</u> とかメールとかがよく気になりやすいです。自分でもわかってます。そのせいで、寝るのが遅くなることもよくあります。だから全体的に高かったですけど、「メール」とか「ながら」(の因子)とかが高いのは特に納得できました。最近はスマホでできるゲームにもちよっとはまってきている感じです。	メール（最近はLINE）のが気になって仕方がない。特にやり取りが続いている間は他の事に身が入らないことが多い。電車でもほとんどスマホのようである。家ではほぼ肌身離さずの状態。	あまり変に気にし過ぎないでLINEとかを気軽に使えるようになりたいです。楽しいはずのケータイでイライラしたりストレス感じるのは良い気がしないです。今、 <u>良い感じ</u> のようにして、少しでも嫌な気分がしじでネットを使ってるとは決して思っていないですから。でも、自分ではどうしていいかわからないまままず一つと来ている感じなんです。	「勉強するときと寝るときはスマートフォンを自分の部屋に置かないようにする」 「LINEやメールは、あまり気に過ぎないようにして、少しでも嫌な気分がしじでネットを使ってるとは決して思っていないですから。でも、自分ではどうしていいかわからないまままず一つと来ている感じなんです。」
D	Youtubeとかゲームは結構よくやります。 <u>Youtube</u> はついつい <u>関連動画</u> を見て長くなってしまったり、 <u>ゲーム</u> は始めてしまうと夜中でも1,2時間は普通だからです。それで寝るのが遅くなって次の日がきついというの、まあよくありますね。	使い始めるとダラダラと使ってしまう、なかなかやめられないのが特徴。Youtube, SNS, ゲームなど利用目的は様々である。それによって就寝時間が遅くなることもある。	とにかくやる量を減らさないといけません。いけないのは思っています。そのせいで、他のすることにしわ寄せがきていてるのはわかっているからです。けど、 <u>どうすれば自分をコントロールして時間を減らしていけるか</u> がわからないんです。	「Youtube, ゲーム, SNSの時間は1日1時間、寝る時間は11時半と決めて、毎日過ごすようにする」
E	メールとか、最近はLINEですけど、 <u>返信とかグループのやり取りがなんか気になってしまうので、いつもケータイを持つようにして、すぐ見られるようにしています</u> 。それで何かメッセージがあるとすぐ返すようにしています。だから2つ目と4つ目(の因子)が高いのは特にやっばりなって思いました。	メール（最近はLINE）の返信やグループのやり取りが気になって仕方がない。返信が来るとすぐ返すようにしている。そのせいで勉強に集中できないことがあったり、寝つきが悪いこともある。家ではほぼ肌身離さずの状態。	1学期の授業で気にし過ぎるのは良くないっていうのはわかっていたんですけど、いざ自分に置き換えるとそうはいかず、いつものように気になってしまいます。だから <u>返信とかをあまり気にせずにLINEとかメールができるようになる方法</u> があれば <u>知りたい、すぐに返信しない</u> とって思うのも何とかしたいです。	「寝るとき、勉強の時はスマホを部屋の外に置くようにする」 「あなたも友達もお互いに気持ちよくやりとりがしたいという思いがあるはずだから、「自分の都合のいい時に返信をする」「返信はそのうちくる」ぐらいの意識をもって、自分にストレスのかからない使いやすい気持ち、ペースで使う」

3.3.2.2 第2回目の個別面談の記録

その後、10月21日に2週間の取り組みを踏まえた個別面談を実施した(表3-8)。その結果、「今までよりも生活のリズムも良くなった」(生徒A)をはじめ、どの生徒も自身の良い変化を多少なりとも感じていることが明らかとなった(表3-8 下線部参照)。しかし一方で、どの生徒も目標を守れなかった日があったことを報告したことから、彼らが十分に改善目標を守れるようになったとは判断できず(表3-8 波線部参照)、また彼らもまだ新たな目標を考えるには至っていないと考えていた(表3-8 二重線部参照)。したがって先述のように、ここで彼らの改善目標を頻繁に変更するよりも、最初に設定した改善目標を2学期間中に定着できるように同じ目標で継続的に取り組ませる方が彼らにとって良いのではないかと考えられた。

したがって今回の面談を通して、今回のR-PDCAサイクルの活動においては、彼らには最後まで継続して同一の改善目標を意識した取り組みを継続させることとした。

表 3-8 10月21日の個別面談の記録の概要

	2週間の取り組みを振り返った生徒の自己評価・感想
A	先生のチェックがあるからあまり自発的ではなかったし、正直守れない日も何日かあったけど、守れた日もたくさんありました。守れたなって思うときは今までより生活のリズムもよくなったかなって思えて、そんな日が特に（取り組みの）後半では多かったからです。けど、まだ守れていない日もあったから、しっかりこのリズムがもっと身に付くようにルールはこのままでもう少し取り組んだ方がいいと思っています。目標を意識して行動していると、前ままだったら駄目だったと思うこともあって、そう思えたことも収穫だなと思いました。
B	最初はあつと言う間に1時間がたって、だからゲーム止めるのにすごく抵抗があって時間がオーバーしたときが何日もありましたけど、そういう日が続くうちに少しずつ罪悪感っぽい気持ちが出てくるようになって、そこからは少しずつ頑張って止めるように頑張りました。あとは、2週目はレポートとか課題もあったので、今までよりはメリハリがつくようになったと思います。あとは先生に報告しないといけないから頑張ろうって思ったこともありました。今日先生に話さないといけないというのもあったから、100%自力じゃないですけど、意識して行動したら自分でちゃんと止められるんだって思いました。でも正直、課題が終わった日からはまた何回か緩んでしまった日もありました。だから、この後すぐに期末試験も来るし、1時間で止めるのが当たりの習慣になるように、もう少し（目標は）このままにしておこうと思っています。この際きちんと自分で止められるようになろうって思いました。
C	やっぱり最初は意識するのは難しかったです。寝るときはリビングにスマホを置いておくようにしたのですが、それはあまり抵抗なかったのですが、勉強しているときは難しかったです。最初の1週間ぐらいはなかなかできなくて、勉強中でも何回か取りに行ってしまった日もありました。でも、やっぱりこのままじゃよくないと思うようになって、そこからは何とか我慢するようにして、そうしていたらちょっとずつできるようになって、最近やっと少しずつ慣れてきたかなって感じなんです。あとは、良い気分で使うというのも最初は意識するのが難しかったです。でも、これも途中から割り切ってLINEやメールは相手もすぐ見るかわからないから気にし過ぎないように頑張って意識して思うようにしたら、最初は難しかったですけど、すぐにすごく楽だなというのがわかってきました。ストレスたまるとは使わない方がいいけど、みんな使ってるし、それなら、楽に使える方がやっぱりいいなと思いました。だから、まだ今回のような使い方には慣れてきたぐらいの状態だと思っているので、これが当たり前になるように続けていきたいと思っています。
D	ネットの1時間は守れない日の方が多かったですけど、寝る時間はきちんと守れました。それでも2週目に入ったら、それでも1時間よりちょっとオーバーはするときもありますけど、それぐらいでしっかり終われるようになってきました。今までと違ってダラダラすることが減ったなと思います。そうしたら、今まではやり過ぎていたと改めて思いましたし、生活のサイクルも前より良くなった気がします。これからレポートとか期末もありますので、この習慣がしっかり定着するように続けていきたいです。
E	寝るときはスマホは必ず部屋の外に置いておきました。最初の1週間は勉強しているときは気になって部屋に持ち込んだ時とときどきありましたけど、少しずつ慣れてきて、2週目にはスマホが部屋になくても勉強していても少しずつ気にならなくなってきました。返事も自分のペースでしたら先生に言ってもらったのを意識するようになっていたら、友達への返事もそのうちくるって思えるようになってきて、少しずつ自分のペースであまり気にせずストレスを感じずに使えるようになってきました。勉強も前より集中できてきていると思います。でも、まだ慣れ始めたところなので、この際しっかりこの意識に慣れたいです。

3.3.2.3 第3回目の個別面談の記録

11月11日はこの日までの自己評価の活動を行ったが、この日は、別の学習内容の進度の都合上この活動加えて別の学習も行う必要があり、面談を行う時間を確保することができなかったため、個人面談を行うことはできなかった。

そして11月25日に、2学期最後の個別面談を行った。3学期以降はカリキュラムの都合上、2学期と同様の面談を継続的に行うことは難しかったため、時間を確保して面談する日はこの日が最後となった。この日は今回が最後の面談となるため、前回の10月25日の面談からの自身の変化に加えて、2学期の取り組み全体を振り返った成果、自身の変化などについても尋ねた。その結果、どの生徒も継続した取り組みを通して、改善目標として定めた行動が概ね問題なくできるようになり、それが一定期間継続できていたことが確認されたため、先述のように2学期間中の継続的な取り組みを通して、1群の生徒のインターネット利用の行動に改善が見られたと判断した。そして、どの生徒も自身の生活や学習に良い変化が見られていると認識していることが示された（表3-9 下線部参照）。

このように短期間ではあったものの、1群の生徒の利用行動やその意識に改善が見られた理由としては、生徒がこの活動に入る前までの1学期の学習を通して依存的な利用はよくないと認識することができ、その上で尺度の調査や利用状況の記録の結果から自身の利用行動に問題があることを素直に受け止めることができ、そして自分の依存的な利用行動を何とかしたいという思いでR・PDCAサイクルの活動に取り組めたことが考えられる。また、彼らが最初の2週間の取り組みで少なからず良い変化を感じることができ、それが彼らのモチベーションに繋がっており、その後の継続的な活動へも意欲的に取り組めたことも、彼らの利用行動の改善に繋がった理由として考えられる。

表 3-8 11月25日の個別面談の記録の概要

A	<p>最初の方は先生との面談があるからと<u>思ってやっていたときもありました</u>けど、そもそも自分のことだから<u>しっかりしよう</u>と思って、最初の頃から比べると、2回目あたりからは<u>とても自発的に意識して取り組めた</u>と思います。この活動に取り組めた期間が長かったおかげもあって<u>目標を守った利用をすること</u>に<u>すごく慣れました</u>し、そのおかげでちゃんと定時に寝られるようになって、朝慌てる日もかなり減った気がするからです。それで、こんな機会がなかったら、前までのままずるずる行って今より酷くなっていたかもしれないから、今回のようなことをしてもらえて、<u>すごくよくなった</u>なって思いました。先生が目から離れてまた元に戻ってしまわないように、このあとも<u>しっかり意識したい</u>と思います。</p>
B	<p><u>時間が来たときに「さあ終わり」</u>って<u>思って抵抗なく1時間でちゃんと止められる</u>ようになって、しかもそれが<u>当たり前の習慣になった</u>のが、前から変わったなと思うところです。それでもうすぐテスト前なので先週からは30分以内にするようにしています。大変だったけど、1ヶ月ちょっとの間頑張ったおかげで、<u>危なくなっていく前に良い方向に戻れた</u>なって思えます。この何か月かで、<u>自分が変わった</u>なと本当に<u>思う</u>からです。最初から自分だけだと、甘えも出るし、意思も強くないからなかなか一人で続けられなかったと思うけど、先生に見てもらっているから手を抜けないっていうのもよかったと思います。</p>
C	<p>LINE をしていても、<u>ストレスが今までに比べてほとんど感じずに使える</u>ようになれたんですよ。家でスマホ持っていないくても<u>気になることはほとんどなくなりました</u>から。これでちょっと安心かなと思います。今まではイライラしたり気を遣いすぎながら使ってたけど、最初の面談で良い気分楽しく使おう、それで何かあったら先生に言ってこいって言ってもらったのが大きかったです。</p>
D	<p>これからテストとか課題が溜まってくるので、ネットの時間を先週からは1日45分にするって決めました。それでもちゃんと時間を<u>守って止められるようになった</u>と思うので、<u>9月の頃より</u>すごく進歩したと思います。45分たったらいつもすつと終わっているんです。そのおかげで生活のリズムも良い感じです。この授業で自分が危ないってことに気が付けて、まだ少ししかたってないですけど、<u>もっと危なくなる前に変わって</u>よかったです。これからもこの状態を維持できるようにしたいです。</p>
E	<p>友だちの返事が来なかったり遅くても普通に待てるようになって、LINEにもあまり振り回されずに勉強とかも普通にできるようになりました。それに、寝ようと思った時にもスマホを気にせず落ち着いて寝られるようになったので、<u>自分の行動とか意識が前より</u>すごく良くなったなと思いました。そうしていると、<u>自分も相手に返信するのに慌てることとかイライラすること</u>もほとんどなくなりました。先生に言われたことを<u>頑張って意識して行動したら</u>、最初はきついときもありましたけど、<u>ちょっとずつ気持ちとか考えが変わってきた</u>ので、よくなったなって思っています。</p>

3.3.3 生徒が取り組んだ日常生活の利便性を高める有効なインターネット利用の実態

ここでは、2学期のR-PDCAサイクルの活動時に、2,3群の生徒が利用行動の改善目標と併せて設定した目標であった日常生活や学習の利便性を高めるための有効なインターネット利用について、実際に生徒がどのような行動をとっていたのかについて検討する。具体的には、2学期でのR-PDCAサイクルの各回での取り組みの終了時に、「あなたは今回の取り組みでどのような有効な利用をしましたか」という質問を用意し、自由記述で複数回答可の形式で回答させた。そして、初回の取り組みの終了後に得られた回答をカテゴリに分類した(表3-10)。

その結果、カテゴリとして「情報発信」、「学校生活の利便化・効率化」、「日常生活の利便化」に大分類された。そして下位カテゴリとしては「情報発信」が気象情報・警報や交通情報などをTwitter等で発信するなどの「人に役立つ有益な情報の発信」と、学校行事や部活動の試合日程、速報を発信するなどの「学校に関する情報の発信」に分類された。次に「学校生活の利便化・効率化」については、運動部の生徒がインターネット上に公開されている動画を活用して自分のフォームや戦術などを検討するといった「部活動に役立つ情報の収集」、メールを使って教員へ質問するという「教員への質問」、その他「留学生や外国の人との交流」、「ビデオチャットを使った教え合い」、「学習用アプリの活用」、「授業や部活に必要なデータの共有」、「発展的・自主的な勉強」に分類された。日常生活の利便性では、「スケジュール管理」、「端末を用いた新聞購読」、「電子図書、電子図書館の利用」、「家庭との連絡」、「ネットショッピング・オークション」に分類された。その後、実践校の別の情報科教員に協力を求めてカテゴリ分類を依頼し、筆者と独立した形で分類を行った。その結果、一致率は93.2%で、 k 係数は0.90であった。一致しなかったものについては、協議の上修正した。この k 係数は0.75以上の場合、分類されたデータは十分に信頼できると判断される(遠藤.2004)。したがって、ここで作成されたカテゴリは一定の信頼性を保持していると判断した。なお、授業実践前に行ったクラス分析によって分類された各群の生徒の間において、利用状況の特徴やその違いなどは見られなかった。また、生徒の有効な利用の行動パターンも明確に類型化することもできず、このような利用は、生徒の生活環境、通学手段、天気、また定期試験や学校行事などの時期に左右されやすいことが背景にあるのではないかと考えられた。

そして1回目から3回目までの生徒の利用状況を見ていくと、「学校生活の利便化・効率化」における学習、勉強に関するものが全体的に多く見受けられた。その理由としては、R-PDCAサイクルの活動を行った時期が中間考査から期末考査にかけて時期であり、それならばインタ

ーネットを有効に活用して勉強や課題に役立てようという意識を生徒が持ちやすい状況であったからではないかと考えられる。また、運動部に所属する生徒の中には3年生が引退した後の新チームでのメンバー入りを目指す生徒や、既にメンバーに入って秋季大会に臨んでいる生徒もいたことから、インターネット上に投稿されている一流の選手の動画を見て自分のフォームを検討したり、自主的な練習のメニューを考えたり、戦術や作戦の勉強をしたりしていた生徒が少数ではあるが見受けられた。

次に「情報発信」のカテゴリでは、人に役立つ有益な情報の発信として、電車に関する運行情報や、気象情報などについてTwitterなどを利用して発信していた生徒がいた。このような生徒の特徴は、公共交通機関を利用して通学する生徒が中心であり、遠方から通学する生徒には実際に役立っているようであった。また、授業が終わってすぐに欠席した友達に授業や課題の内容を連絡してあげている生徒も見られた。次に学校に関する情報の発信では、実践校は先述のように携帯電話やスマートフォン利用に関わる校則がないことから、少数ではあるが文化祭や学芸発表会などの学校行事や、運動部の試合予定や試合結果の速報、文化部のイベントなどを在校生や学外に向けて情報を発信している生徒もいた。

最後に日常生活の利便化については、まず授業以前からスケジュール管理や端末で新聞を読んでいるという生徒が最初はそれぞれ3名、6名であった。これはどの生徒も保護者、もしくは兄弟姉妹の影響を受けたことによって始めたようであった。しかし、このような活用をしている生徒を見た別の数名の生徒が、彼らを参考にこのような行動を取り入れるようになり、最後の調査では数名ずつであるが増加していることが確認された。また電子図書や電子図書館の利用についても以前から利用経験のある生徒であった。そして、当然と言える結果ではあるが、最も人数が多く見られたのは家庭との連絡であった。帰宅時の急な雨の日に迎えに来てもらったり、部活動や電車の延着等で帰宅が遅くなる時などに保護者に連絡したりしている生徒が殆どであった。また、実践校では部活動や生徒会活動などに組みながら通学時間が片道1時間を超えて通学する生徒も多く見られることも、保護者との連絡にインターネットを活用している生徒が多いことを表わしている理由と考えられた。最後にネットショッピング・ネットオークションについては、部活動に必要な道具や、勉強やレポート作成に必要なパソコン、電子機器類などをインターネットで複数のお店を比較しながら最終的に一番安い価格のものを購入したり、自宅で不要になったものをリサイクルする目的でオークションに出したりしている生徒が少数ではあるが見られた。

このように、各回の調査において生徒が様々な有効な利用をしたという結果が見られた理由は、1学期の授業において「日常生活の利便性を高めるための効果的なコミュニケーションツールの利用のあり方」についてグループ討論させたことによって、日常生活の利便性を高める有効なインターネット利用を進んでしようとする事への彼らの意識が高まり、このような意識を持った状態で2学期のR・PDCAサイクルの活動に意欲的に取り組めたからでないかと考えられる。また、校則や先生を目を気にすることなくインターネットを校内外で自由に使えるというB高校の学校の環境も、パソコンでノートを作成したり、レポート作成をしたり、プレゼンテーション資料を作成したり、教員にメールで授業内容に関する質問をしたり、またSNS上でクラスのアカウントを作成してそこでクラスメートと必要な情報共有したりするなどといった、生徒の有効なインターネット利用を促進させる要因の1つになったのではないかと考えられる。

日常生活や学習の利便性を高める有効なインターネットの利用方法は、このような使い方をすれば有効に使うことができていると判断できる正解はない。しかし以上のように、1回目の調査以降、2回目、3回目の調査において生徒の新たな有効な利用をしたという生徒は見られなかったものの、生徒から様々な有効な利用をしたという報告が得られたという結果や、別の生徒がしている有効な利用を参考に自分自身にもそれを新たに取り入れたという生徒が見られたという結果は、授業を通して生徒に「インターネットは正しく使えば人々の日常生活や学習の利便性を向上させる便利なツールであることから、そのような有効な利用は積極的に行っていくべきである」という意識や考え方を多少なりとも持たせることができ、それを彼らが行動に移すこともできていると言えるのではないかと考えられた。

ただし、この生徒の有効なインターネット利用に対する意識や行動の変化については、本章で行った授業実践だけではなく、B高校のインターネットを自由に使えるという学校の環境や、居住地、通学時間などの家庭環境、生徒が利用している端末など、授業以外の様々な要因も関与している可能性があると考えられるが、今回の調査ではこのような点については詳細に検討できなかったことが調査方法上の反省点として考えられる。また、生徒が表3-10のような行動をしていたからといって、それだけで彼らがインターネットを十分に有効に使えるようになったと考えるのはあまりにも短絡的である。したがって、学校の環境や今回のような授業実践と、生徒が有効なインターネット利用の大切さの意識を持つこと、またそれを彼らが行動に移すようになること等との関係性については、より詳細に検討していく必要があることが今

後の課題として考えられる。また、生徒がインターネットを有効に利用できているかどうか、インターネット環境に適応できているかなどについて客観的に測定できる方法について検討する必要があることも同じく今後の課題として考えられる。

表 3-10 生徒が行った日常生活や学習の利便性を高めるための有効なインターネット利用

カテゴリ	下位カテゴリ	1回目	2回目	3回目
		10/27	11/11	11/25
情報発信	人に役立つ有益な情報の発信	14	17	13
	学校に関する情報の発信	3	5	2
学校生活や学習 の利便化・効率 化	部活動に役立つ情報の収集	5	8	4
	友人との連絡, 情報の共有 (学校, 部活, 勉強のこと)	34	35	35
	教員への学習内容の質問	8	4	13
	留学生や外国の人との交流 (語学の勉強)	2	2	3
	ビデオチャットを使った教え合い, 議論, ミーティング	8	6	11
	学習用アプリの活用	8	10	3
	勉強や部活に必要なファイルの共有	13	9	11
	英語・語学の勉強 (単語調べや訳のチェック)	25	14	27
	メモ帳やワープロソフトによるノート作成	4	5	5
	レポート作成	2	3	6
	発展的・自主的な勉強	4	5	0
日常生活の 利便性の向上	スケジュール管理	3	4	7
	端末を用いた新聞購読	6	6	9
	電子図書, 電子図書館の利用	5	4	4
	家庭との連絡	33	35	30
	地図アプリの活用	4	2	7
	天気予報の確認	10	9	11
	電車の運行情報や交通経路の確認	5	8	5
	ネットショッピング・オークション	3	5	4

(各欄の数字は人数を表す。N=36)

3.3.4 授業を通じたインターネット利用に関わる自己認識の変容

3.3.4.1 方法

- ・目的：生徒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、授業前と授業後での変化をどのように認識しているのかを明らかにする。
- ・調査時期：3学期授業最終日（2月24日）
- ・分析方法：この調査は自由記述の形式で行い、授業前後でのインターネット利用に関わる自身の意識や行動の変化について記述させた。そして、全ての記述を類似する内容ごとにカテゴリに分類した。表3-12のように群ごとに人数を記している。

3.3.4.2 結果と考察

分類の結果、大きく5つのカテゴリに分けられた。まず1群の生徒については、本実践ではR-PDCAサイクルにおいて面談を繰り返し行うなど、彼らの依存的な意識や行動の改善に重点を置いたことが、表3-12の(1)、(2)のように5人全員から自身の改善状況に関する記述が見られた理由ではないかと考えられる。この記述では、改善状況が途中と認識している生徒と概ね改善されたと認識している生徒の2つに分かれたが、R-PDCAサイクルをはじめ、彼らが1年間の学習を通して依存的な利用をすることの危険性を学び、それを意識した利用ができるようになってきたと感じられていることが、このような認識に繋がったのではないかと考えられる。

次に、2、3群の生徒については、インターネットの有効な利用を意識し、行動するようになったという記述が多く見られた。(3)の生徒については、これまではインターネットを必要最低限しか使っていなかったようであるが、1学期のグループ討論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の意識を持つことができ、2学期のR-PDCAサイクルの活動を通してその意識を実際の行動に移すことができたこと、そしてそれが2学期以降も継続できていることがこのような認識に繋がった理由ではないかと考えられる。(4)の生徒については、彼らは遠方から1時間以上かけて通学したり、その上で部活動や生徒会活動で早朝からや、放課後遅くまで練習や活動に励んでおり、少しでも勉強を効率よくしようと考えている生徒であった。そのような環境で彼らが高校生活を送る中で、グループ討論を通してインターネットを有効に活用することの大切さを意識するようになり、R-PDCAサイクルにおいて、それならば勉強を効率よくするためにインターネットを有効に活用しようと行動に移し、それが継続できて

いることがこのような認識に繋がった理由と考えられる。(5)の生徒については、授業前まではインターネットを有効に利用することをあまり意識していなかったようである。それが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ことにより、SNSの不適切な書き込みや、有害・悪質なサイトへのアクセスなど、ネット利用に関わる不適切な行動に歯止めをかけるようになったという主旨の記述であった。これは、彼らが1年間の学習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認識することができ、また R-PDCA サイクルを通して自身の行動を意識するようになったことにより、彼らが「インターネットは有効に使うべきものであり、不適切な利用はよくない」というような意識を持った利用ができるようになったことが、このような認識に繋がった理由と考えられる。

表 3-12 インターネット利用に関わる生徒の自己認識の変容

カテゴリ名	各カテゴリの記述例	1群	2群	3群
(1) 依存的な意識や行動が見られた →今は改善の途中段階にある	授業前に比べて、依存的な意識や行動に気をつけてインターネットが利用できるようになりつつある。	3	0	0
(2) 依存的な意識や行動が見られた →概ね改善されたと認識	授業前に比べて、依存的な意識や行動に気をつけてインターネットが利用できるようになった。	2	0	0
(3) 良くも悪くもあまり使わない →有効な利用を意識した行動	授業前は、有効な利用もしていなかったし、一方で依存的な使い方もしておらず、良くも悪くもインターネットをあまり使っていなかったが、授業後は有効な利用や人に役立つ利用を意識した行動ができるようになった。	0	5	3
(4) 部活等で勉強時間が十分にとれない →勉強を効率よくするための利用	通学時間や部活動等の理由で夜が遅い(もしくは朝が早い)ため、インターネットを使う時間はもちろん、家での勉強時間もあまり多くなかったが、ネットを使って勉強や課題が効率よくなるように有効に使おうと意識した行動ができるようになった。	0	14	1
(5) 有効な利用は意識していなかった →意識することが良くない行動の歯止めに	授業を通してインターネットのいい使い方を意識して行動するようになり、それが依存的な利用を含めた良くない行動に歯止めをかけるようになったと思う。	0	12	1

3.4 本章のまとめ

本章では、高校生に見られやすいインターネット依存の依存的な意識や行動などの特徴の改善と、インターネットの有効な利用を促すこと目的とした単元を開発し、私立 B 高校において授業実践を行った。そして、生徒の継時的な変容と授業実践の効果について検討した。

その結果、各群によって差異は見られたものの、生徒のインターネット依存傾向については全体的に授業実践前に比べて改善され、授業終了後も概ね一定期間定着していたことが明らか

となった。次に、多くの生徒がインターネットを有効に利用することの大切さを認識し、行動に移すことができるようになってきていることも確認された。なおこれについては、本章で行った授業実践だけでなく、生徒が校則や教師の目を気にすることなくインターネットを校内外で自由に使えるという B 高校の学校の環境も、彼らの有効なインターネット利用を促進させる要因の 1 つになっているのではないかということも考えられたが、この点の詳細な検討については十分にできなかったため今後の課題としたい。さらに、授業実践を通して生徒の 1 日の平均利用時間が授業前後で 122 分 (SD=0.60) から 71 分 (SD=0.25) に、メールや SNS のメッセージ等の送信件数が 55 件 (SD=20.87) から 37 件 (SD=13.04) に減少しており、これらの結果から生徒の利用行動が全体的に改善していることも確認された (平均利用時間: $t(40)=13.23, p<.01$; 送信件数: $t(40)=12.11, p<.01$)。以上より、本章において 1 年間を通して行ったインターネット依存改善のための教育実践は、概ね学習対象の生徒の依存傾向の実態に応じたものであり、彼ら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。

今後の課題としては、まず調査方法に関することが挙げられる。本研究では、依存傾向の経時的変容の分析が量的な分析のみであったため、インタビュー調査を取り入れるなど、より詳細に生徒 1 人 1 人の依存傾向や、インターネット利用に関わる意識、行動の変容について分析できる方法を検討する必要がある。2 点目は学習対象の生徒が B 高校の 41 人とサンプル数が少なかったことである。本研究で行った教育方法の妥当性をより高めていくために生徒、実践校のサンプル数を拡充することを今後の課題とし、このような教育実践を多くの学校で行う中で、生徒の依存傾向の実態に応じた教育方法の検討、実践、改善を重ねながらその精度を高めていくことが必要である。

また、インターネットの有効な利用についても 2 点の課題が考えられる。1 点目は、今回の調査は生徒への自由記述による方法に限られたため、高校生がインターネットをどれだけ有効に使うことができているか、インターネット社会にどれだけ適応できているかについて客観的に測定できる指標を今後検討していくことが必要であると考えられる。それによって、生徒の利用行動の特性や、インターネット社会への適応状況を正確に把握することが可能になると考えられるためである。また、高校生のインターネット利用に対する意識や行動の特徴をより正確に把握できるようにするためには、彼らのインターネットの利用行動、インターネット社会への適応状況、そしてインターネット依存傾向との関連性についても今後詳細に検討していく

必要があるだろう。次に2点目は、本章では学校内外でインターネット利用に関する校則が定められていない高校の生徒を対象としたが、日本ではまだインターネット利用が校則で制限されている学校の方が多く見られる。このような学校では、授業で生徒に有効な利用を促したとしても、学校では使えないという校則によって彼らの利用に必然的に制限がかかってしまうと考えられる。したがって、このような学校の実践ではどのような方法で有効な利用を促す実践を進めていけばよいのかという点についても今後検討していく必要がある。また、それぞれの学校の特性が、生徒のインターネット依存やインターネットの有効な利用、インターネット社会への適応にどのような影響を与えるのかという点についても、今後の学校内の生徒のインターネット利用のあり方を考えていく上で検討していく必要があると考えられる。

終章

おわりに

本論文は、近年インターネットを利用する高校生の中で問題となっているインターネット依存について、教育的観点からこの問題の改善、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行ったものである。

近年、高校生がインターネット依存に陥ることにより、生活リズムが昼夜逆転して学校生活がまともに送れなくなり、そのことにより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に依存す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。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ている（五十嵐・青山 2011）。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至っていない。そこで本論文では、このような状況下におけるインターネット依存の予防、改善のための教育実践にかかわる効果的な教育方法の確立と学校教育現場への普及に繋がる知見を得ることを目的として研究を行った。以下に、各章で得られた成果、知見を整理する。

第1章では、従来のインターネット依存改善のため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行動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、先行するアルコールや薬物などの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、教育工学のカリキュラム開発の分野において実績のある PDCA サイクルに改善を加えた新たな教育方法である 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。その後この手法を取り入れた単元を開発し、授業実践を私立 K 高等学校の高校3年生 137 名を対象に行った。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利用行動を調査させ（Research）、その結果を踏まえた利用行動を改善するための計画目標を検討し（Plan）、日常生活においてその目標を意識した利用ができるように一定期間取り組ませ、（Do）、その後取り組みに対する自己評価を行い（Check）、さらなる利用行動の改善に繋げさせる（Action）という手順で行っている。

そしてこのような考えのもとで実践した授業実践の成果と課題について、学習対象の生徒を対象に実施した質問紙調査の分析を通して検討した。その結果、大きく下記の2つのことが示された。

- ・多くの生徒が携帯電話やパソコンの利用におけるルールの大切さについて肯定的な認識を持ち、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生徒が増えたこと。
- ・多くの生徒が授業前に比べて自分自身で様々なことを意識しながらインターネットを利用するようになったと認識していること。

さらに、授業実践を通して生徒の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件に減少しており、これらの結果から生徒の利用行動が全体的に改善していることも確認された。

以上より、このR-PDCAサイクルの活動がインターネット依存の予防、改善のための学習において、生徒の依存的な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、学習対象の生徒のインターネット依存傾向の実態に応じた授業設計が十分にできなかったことが今後の授業改善のための課題として考えられた。また、現代の高校生に見られやすいインターネット依存の依存的な行動や意識などの特徴に焦点を当てた学習内容となっているとは言えなかったことも同様に今後の課題として考えられた。

そして第1章の実践を通してこのような課題が浮かび上がってきた理由として、高校生のインターネット依存の実態を測定する尺度が現存しておらず、現代の高校生に見られやすい依存的な行動や意識などの特徴も明らかにされていなかったことを指摘した。そこで第2章では、このような課題を改善した授業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、既存の尺度に共通した項目に加えて、今現在の高校生における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の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、本調査として高校生376名を対象に調査を実施した。そして最尤法、promax回転による因子分析を行い、その結果「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因子が見出された。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が開発された。

その後、開発され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 $\alpha = 0.915$ 、各因子についても精神的依存状態因子から順に $\alpha = 0.886, 0.822, 0.838, 0.782, 0.789$ であった。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。この後半の 3 つの因子は Rosen ら (2012) が指摘した iDisorder の考え方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認められた。以上より、作成された尺度は現代の高校生のインターネット依存を測定するに相応しいものであると考えられた。

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的な意識や利用行動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も目的としている点が、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生徒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。さらに調査方法についても、授業実践を通じた学習者の生徒の依存傾向の変容について継続的に測定するという、従来の研究には見られなかった調査方法を用いた。

まず、この授業に関する単元開発を行うに当たって、第 2 章で開発した尺度を用いて学習対象の生徒の実態調査を行った。クラスタ分析を行った結果、群の説明が最も明快であった 3 つのクラスタを採用することとした。まず 1 群はすべての因子得点が全体的に高くインターネット依存のリスクが高いと考えられた。2 群は「メール不安」と「長時間利用」因子がプラスでそれ以外がマイナスであり、1 群に比べると依存のリスクは低いと考えられるが、メールや SNS 等の利用による長時間利用の傾向が少し窺えると考えられた。3 群はすべてがマイナスであり、現時点では依存のリスクは低いと考えられた。人数の分布は 1 群が 5 名、2 群が 31 名、3 群が 5 名であった。

この章での実践は、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、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」因子及び「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」因子及び「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。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、授業後3ヶ月後と5回に渡って継続的に調査を行い、授業を通じた学習者の依存傾向の経時的な変容について分析した。また、授業前の調査時点で依存のリスクが高かった生徒を対象に2学期に実施した3回に渡る個別面談における彼らのインターネット利用に関わる行動や考え方に関する発話の内容の分析などを通して、1年間に渡って行った授業実践の成果と課題について検討した。

尺度を用いた継続的な調査の結果、1年間の授業実践を通して生徒のインターネット依存の意識や行動が全体的に改善され、授業が終了してから約3ヶ月後の時点でも改善された状態が概ね定着していることが確認された。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。さらに、生徒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、授業前と授業後での変化をどのように認識しているのかについて授業実践終了後に自由記述による調査を行ったところ、多くの生徒がインターネットを有効に利用することの大切さを認識し、行動に移すことができるようになってきていることも確認された。以上より、1年間を通して行われたこのインターネット依存改善のための教育実践は、彼ら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生徒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の利用行動の改善を促すこと。
- ・第2章での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5つの因子に関する内容を授業で取り上ること。
- ・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ようにすること。

・生徒の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, 継続的に教育, 支援を行うことができるようにすること。

そして最後に, このインターネット依存の問題については, 先述のように高校生を中心とする青少年の間で近年深刻化してきているが, 今のところインターネット依存の専門外来を持った医療現場でも対応, 治療には苦慮している状況である。このような状況の中で, 今回の授業実践において行った教育方法については更なる検討, 改善の余地もあると考えられるが, 本研究を通して, 学校教育現場において情報科教育を中心にこの問題に対応できる可能性を見出すことができたことも, 本研究で得られた大きな成果であると考ええる。

今後の課題と展望

次に今後の課題について整理しておきたい。本研究では, 第1章では私立K高等学校, 第3章では私立B高等学校において筆者自身が教育実践を行った。それぞれの学校における授業実践では, 生徒の依存的な利用行動や意識の改善及びその定着, また有効なインターネット利用に対する認識, 行動の変化などに各々の学校で行った教育方法の有効性が示唆されたが, 本研究で得られた成果は2つの高校での実践から得られたものであり, どちらの実践も筆者が行ったものであった。そのため, 本研究での授業実践において行った教育方法の妥当性や, 学校教育現場での実践可能性をより高めていくために生徒, 実践校, 授業実践者のサンプル数を拡充していくことを今後の課題とし, このような教育実践研究を多くの学校で行う中で, インターネット依存の改善を促しながら, それに併せてインターネットの有効な利用や, インターネット環境への適応を積極的に促していくことができる教育方法の検討, 授業実践, 授業改善を重ねることによって, その精度を高めていくことが必要であると考ええる。今後も多くの高校生への教育, 支援に関する教育実践研究を積み重ねることによって, 生徒のインターネット依存改善のための教育の学習内容や指導方法を確立すること, そして学校教育現場へこのような実践が広く普及していくことを目指して研究を進めていきたい。また近年, 中学生だけでなく小学生のインターネット利用も増加してきており, 彼らが様々なリスクに遭遇することも懸念されるため, 高校生だけでなく小, 中学生を対象とした実践や研究も併せて行っていく必要もあるだろう。

次に、調査方法に関する課題が挙げられる。本研究では、自由記述による調査も行ったが、第3章の実践での生徒の依存傾向の経時的変容の調査に代表されるように、量的な調査が中心であった。しかし、生徒1人1人の依存的な意識や行動の変化は、量的な調査だけでは十分に測ることができないと考えられる。したがって今後は、インタビュー調査をはじめとする質的研究法による調査方法も取り入れることにより、授業実践を通した生徒の依存傾向の変容や、インターネット利用に関わる意識や考え方の変容などについてより詳細に調査、分析できる方法を検討していく必要があると考えられる。またこのような教育実践を行う上では、何をもって生徒の依存傾向が改善したのかを判断する基準も検討しておく必要があるだろう。

また本研究では、情報科教育における実践を通して高校生のインターネット依存を改善することを目指してきたが、養護教諭との連携(竹内.2014)や、「個人及び社会生活における健康・安全について理解を深めるようにし、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力を育てる」ことが教科の目的である保健科(文部科学省.2011)、さらには必要に応じて生徒の保護者とも連携することなどによって、生徒の実態に応じた教育実践や個別の支援などがより質の高いものになるのではないかと考えられる。また、インターネット依存に限らず、青少年のインターネット利用に関わる問題はネットいじめ、ネット犯罪など多岐に渡り、それが生徒の日常生活や学校生活にも大きな影響を与えると考えられるため、このような問題の改善、解決のためには生徒指導の教員や養護教諭などを中心に学校全体での取り組みを行っていくことも必要と考えられる(田中.2009a)。

さらに遠藤・墨岡(2014)は、ネット依存の流れは、親だけ、学校だけではこの流れは変えられないと指摘している。そして行政や企業も含めた社会全体で問題の大きさを正しく捉え、ゲーム製作者であっても、保護者、教育者であっても、大人がみな、子どもや将来の社会への責任を担っていると認識し、協力していこうという意識を持つべきであると述べている。また竹内(2014)も同様に、インターネット利用に関わる問題は一朝一夕では解決できないが、「私たちの子どもたち」のために親、教師、企業、研究者、マスコミがそれぞれの立場で自分ができることを考え、実行していくことが必要であると述べている。したがって今後は、学校教育という枠の中だけではなく、社会全体で子どもたちをインターネット利用に関わる問題から守るといった視点で、様々な研究領域や立場の専門性を活かした協同的な教育や支援などの取り組みやそれに関わる研究も必要であると言えるだろう。

そして最後に、インターネット依存に関する研究全般についての研究課題、展望を述べてお

きたい。まず、インターネット依存について定義や基準を明確にする必要があることである。現在は、インターネット依存の定義や基準が様々になされており、それらが類似しているようで同一のものとは言えず、インターネット依存とは何なのか、他の依存症と同様に病気なのか、またその基準は何なのか非常に曖昧な状況である。その一方で筆者は、発達段階や年齢などによってインターネットの利用目的や使われ方の実態は異なるため、これらによってインターネット依存の基準や、特徴的な意識や行動なども異なってくると考えている。したがって、それぞれの発達段階に適した定義や基準を慎重に検討し、その上で例えば「依存者」、「依存予備軍」、「非依存者」のように依存のリスクを正確に判定、分類ができるようにその基準の質を高めていく必要があると考える。当然ながら、第2章で作成した尺度についても、近年LINEやTwitterなどのSNSが高校生に急速に浸透するなど、彼らの利用形態も尺度を作成した2012年当時からは大きく異なる様相を見せてきているため、今後さらなる検討、改善を加えることによって尺度の精度やその信頼性、妥当性をより高めていく必要があると考えている。

また、インターネット依存には他の精神障害(ADHD、うつ病、不安障害、強迫性障害など)との合併があるとされているが(樋口.2014)、その関係性についてもより詳細に検討していく必要がある。具体的には、インターネット依存が他の障害や病を引き起こすのか、それとも他の精神障害や病がインターネットを引き起こすのか、という点である。今のところは、「両者が別の障害なのか、片方がもう一つの土台になっているかはわからない」(Shapira et.al.2003)ため、今後さらなる研究知見の蓄積が求められる。

最後に、これからも人々はインターネットと長きにわたって付き合っていくことになるだろう。そして繰り返しになるが、インターネットは正しく有効に使えば人々の日常生活の利便性を大きく高めてくれるものである一方、使い方を誤れば人々に様々な危険や不幸を及ぼすものである。その中でも特に、大人に比べて判断力や危機管理能力に劣る子どもたちは、その危険性に晒される可能性が高いと考えられる。したがって、「未来のある子どもたちをインターネットのリスクや危険から守る」ことを常に意識するように心がけ、このようなリスクや危険によって不幸になる子どもたちがいなくなる社会を目指して、これからも研究を進めていきたい。

引用, 参考文献

American Psychiatric Association (1994) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV. American Psychiatric Association

阿部明浩, 廣橋義敬, 鈴木充 (2000) 喫煙に関する研究 (保健体育: 実践力が身に付く効果的な保健学習のあり方): 喫煙防止教育に着目して(III: 自然科学編). 千葉大学教育学部研究紀要, 48: 69-76

尼崎市教育委員会 (2008) 平成 20 年度学力・生活実態調査報告

http://www.city.amagasaki.hyogo.jp/dbps_data/_material/_localhost/sosiki/101/20081203report20.pdf (参照日 2009.05.01)

甘佐京子, 藤田きみゑ, 牧野耕次 (2003) 女子学生の携帯電話によるメール中毒とその心理的特徴. 滋賀県立大学看護短期大学部学術雑誌, 7: 43-48.

青山郁子, 五十嵐哲也 (2011) Problematic Internet Use (PIU) とオンラインゲームのユーザーに与えるネガティブな社会的, 心理的影響: 展望と課題. 愛知教育大学保健環境センター紀要, 10: 7-14

Armstrong, L., Phillips, J.G., & Saling, L.L. (2000) Potential determinants of heavier Internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, 53: 537-550

Bayraktar F.&Z.GÜN(2007) Incidence and correlates of Internet usage among adolescents in North Cyprus. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2): 191-197

Beard, K. & E. Wolf (2001) Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction, *CyberPsychology & Behavior*, 4(3): 377-383

Benesse[®]教育開発センター (2005) R-PDCA のマネジメントと学力向上の成果認識との関係—学力向上の取り組みに関する調査報告書—, 東京

Boyd.Danah (2010) It's complicated the social lives of networked teens. (野中モモ 訳 (2012) つながりっぱなしの日常を生きる ソーシャルメディアが若者にもたらしたもの. 草思社, 東京)

Brenner.V (1997) Parameters of Internet use, abuse, and addiction: The first 90 days of the Internet usage survey. *Psychological Reports*, 80: 879-882

Byun S., C. Ruffini, J. Mills, A. Douglas, M. Niang, S. Stepchenkova, S.Lee, J. Loutfi, J. Lee, M. Atallah & M. Blanton (2009) Internet Addiction: Metayntesis of 1996-2006 Quantitative Research. *CyberPsychology & Behavior*, 12(2): 203-207

- Cao,F.&L.Su (2006) Internet addiction among Chinese adolescents: prevalence and psychological features. *Child: care, health and development*, **33**(3) : 275-281
- Caplan, S. (2005) A social skill account of problematic Internet use. *Journal of Communication*, **55** : 721-736
- Caplan, S. (2002) Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, **18** (5) : 553-575
- Chen, S.Y., & Tzeng,J.Y.(2010) College female and male heavy Internet users' profiles of practices and their academic grades and psychosocial adjustment. *Cyberpsychology, Behavior, and Sochial Networking*, **13** (3) : 257-262
- Chou C.& M.Hsiao (2000) Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students'case. *Computers & Education*, **35** : 65-80
- Davis R., F. Gordon & A. Besser (2002) Validation of a New Scale for Measuring Problematic Internet Use: Implications for Pre-employment Screening . *CyberPsychology & Behavior*, **5** (4): 331-345.
- Davis,R.(2001)A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, **17**:187-195
- Demetrovics Z., M.Szeredi & S.Rózsa (2008) The three-factor model of Internet addiction: the development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods*, **40** (2):563-574
- Dewall, C.N., Buffardi, L.E, Bonser, I. , &Campbell, W.K. (2011) Narcissism and implicit attention seeking: Evidence from linguistic analyses of social networking and online presentation. *Personality and Individual Differences*, **51**:57-62
- 土井隆義 (2014) つながりを煽られる子どもたちーネット依存といじめ問題を考えるー. 岩波書店, 東京
- 遠藤美季 (2013) 脱ネット, スマホ中毒: 依存ケース別 SNS 時代を生き抜く護身術!. 誠文堂新光社, 東京
- 遠藤美季, 墨岡孝 (2014) ネット依存から子どもを救え. 光文社, 東京
- 遠藤利彦 (2004) 「観察法-日常のふるまいのなかに心の本質を見出す」 高野陽太郎, 岡隆編

- 『心理学研 究法-心を見つめる科学のまなざし』有斐閣, 東京
- 江崎浩, 小林浩 (2002) インターネット総論. 共立出版株式会社, 東京
- Frank.K.T (2013) Lost and Found: Rescuing Our Children and Youth from Video, Screen, Technology and Gaming Addiction. (上田勢子訳 (2014) ネット依存から子どもを守る本: 家庭や学校で取り組む予防教育と治療法. 大月書店, 東京)
- 藤川大祐 (2014) 12歳からのスマホのマナー入門. 大空教育新書, 東京
- 藤川大祐 (2011) 学校, 家庭でできるメディアリテラシー教育: ネット, ケータイ時代に必要な力. 金子書房, 東京
- 藤川大祐 (2008) 本当に怖い「ケータイ依存」から我が子を救う「親と子のルール」. 主婦の友社, 東京
- 藤川大祐 (2008) ケータイ世界の子どもたち. 講談社現代新書, 東京
- 藤川大祐, 塩田真吾 (2008) 楽しく学ぶメディアリテラシー授業—ネット, ケータイ, ゲーム, テレビとの正しいつきあい方—. 学事出版, 東京
- 藤桂, 吉田富二雄 (2009) インターネット上での行動内容が社会性, 攻撃性に及ぼす影響: ウェブログ, オンラインゲームの検討より. 社会心理学研究, **25** : 121-132
- 菱山和亮 (2009) 項目反応理論を用いたインターネット依存傾向尺度の検討. パーソナリティ心理学大会発表論文集, **18** : 64-65
- Griffiths,M.D (1998) Internet addiction: does it really exist? In J.Gackenbach(ed.), Psychology and the Internet. New York: Academic Press : 61-75
- 原田恵理子 (2013) 高校生におけるネットいじめの実態. 東京情報大学研究論集, **17** (1) : 9-18
- 畠中伸敏 (2009) 第2章 仮想と現実. 小泉宣夫(監修) 畠中伸敏, 布広永示 (編著) 情報心理—情報メディアと行動心理—. 日本文教出版, 東京
- 樋口進 (2014) ネット依存症から子どもを救う本. 法研, 東京
- 樋口進 (2013a) ネット依存症のことがよくわかる本. 講談社, 東京
- 樋口進 (2013b) ネット依存症. PHP 新書, 東京
- 平井大祐, 葛西真記子 (2006) オンラインゲームへの依存傾向が引き起こす心理臨床的課題—潜在的な不登校, ひきこもり心性との関連性. 心理臨床学研究, **24** (4) : 430-441
- 廣中直行 (2013) 依存症のすべて「やめられない気持ち」はどこから来る?. 講談社, 東京

- 本田敏明 (2003) 情報教育の新パラダイム—理論と実践の目指すもの—. 丸善株式会社, 東京
- 堀川裕介, 橋元良明, 小室広佐子, 小笠原盛浩, 大野志郎, 天野美穂子, 河井大介 (2012) 中学生パネル調査に基づくネット依存の因果的分析. 東京大学大学院情報学環情報学研究. 調査研究編 **28** : 161-201
- 堀田龍也 (2007) 事例で学ぶ NET モラル. 三省堂, 東京
- Hsu, S., Wen, M., Wu, M. (2009) Exploring user experiences as predictors of MMORPG addiction. *Journal of Computers and Education*, **53**(3) : 990-999
- 井田政則 (2003) 携帯電話・携帯メール使用度に影響をおよぼす心理的要因. 立正大学文学部論叢, **118**: 23-42.
- Igarashi, T., Motoyoshi, T., Takai, J., & Toshida, T. (2008) No mobile, No life: Self-perception and text message dependency among Japanese high school students. *Computers in Human behavior*, **24** : 2311-2324
- 井上直子 (2011) 親子向けインターネット, ネット入門. 文芸社, 東京
- 石津和子 (2005) テクノストレスに関する研究の展望—職場におけるメンタルヘルス促進の観点から—. 東京大学大学院教育学研究科紀要, **45** : 125-132
- 石川勝博 (2006) 大学生の「ケータイ, コミュニケーション」にみられる男女差. 国際基督教大学学報, I-A, 教育研究 **48** : 185-194
- 磯村毅 (2014) 親子で読むケータイ依存脱出法. ディスカヴァー・トゥエンティワン, 東京
- 伊藤将晃 (2009) 大学生のインターネット中毒傾向に関する研究. 関西学院大学臨床教育心理学研究, **35**: 9-14
- 岩崎正人 (2013) 子供をゲーム依存症から救う精神科医の治療法. データハウス, 東京
- 岩瀧大樹 (2012) 教育臨床と心理学-支える・学ぶ・教えるを科学する-. 学文社, 東京
- Johansson A. & K. Götestam (2004) Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years). *Scandinavian Journal of Psychology*, **45**: 223-229
- Joinson, A.N (2003) *Understanding the Psychology of Internet Behavior: Virtual Worlds, Real Lives*. (三浦麻子, 畦地真太郎, 田中敦 訳 (2004) インターネットにおける行動と心理—バーチャルと現実のはざま—. 北大路書房, 京都)
- 情報科教育研究会 (2011) インターネットの光と影—被害者, 加害者にならないための情報倫

- 理入門. 北大路書房, 京都
- 加納寛子 (2009) 即レス症候群の子どもたち—ケータイ, ネット指導の進め方—. 日本標準, 東京
- 加納寛子 (2008) ネットジェネレーションのための情報リテラシー&情報モラル. 大学教育出版, 岡山
- 片田珠美 (2007) やめたくてもやめられない—依存症の時代—. 洋泉社, 東京
- 金昭英 (2007) インターネット依存と孤独感・対人ストレスイベントの関係について. 関西学院大学臨床教育心理学研究, **33**(1): 48
- Kim, K., E. Ryu, M. Chon, E. Yeuns, S. Choi, J. Seo & B. Nam (2006) Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, **43**(2): 185-192
- 向後千春 (2008) 第11章 情報社会の倫理とデザイン. 中島義明, 野嶋栄一郎 (編) 「情報」人間科学. 朝倉書店, 東京: 203 - 217
- 香山リカ (2014) ソーシャルメディアの何が気持ち悪いのか. 朝日新書. 東京
- 香山リカ, 森健 (2004) ネット王子とケータイ姫—悲劇を防ぐための知恵. 中央公論新社, 東京
- 今野裕之・川端美樹・上笹恒 (2004) 携帯電話に対する意識と行動—ケータイ依存に関わる個人特性について. 目白大学短期大学部女子教育研究所研究レポート, **16**: 1-30
- Koschmann (1996) CSCL : Theory and Practice of an emerging paradigm. LAWRENCE ERLBAUM ASSOCIATES PUBLISHERS, USA
- 小寺敦之 (2014) 日本における「インターネット依存」調査のメタ分析. 情報通信学会誌, **31** (4) : 51-59
- 小寺敦之 (2013) 「インターネット依存」研究の展開とその問題点. 東洋英和女学院大学『人文, 社会学論集』, **31** : 29-46
- Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Chen, C.-C., Chen, S.-H., Wu, K., & Yen, C.-F. (2006) Tridimensional personality of adolescents with Internet addiction and substance use experience. *Canadian Journal of Psychiatry*, **51** (14) : 887-894
- 清川輝基編著 (2014) ネットに奪われる子どもたち—スマホ社会とメディア依存への対応—少年写真新聞社, 東京
- 清川輝基, 内海裕美 (2009) 「メディア漬け」で壊れる子どもたち. 少年写真新聞社, 東京

- 小林久美子, 坂元章, 足立にれか, 内藤まゆみ, 井出久里恵, 坂元桂, 高比良美詠子, 米澤宣義 (2011) 大学生のインターネット中毒—中毒症状の分布と関連する要因の検討. 日本心理学会第 65 回大会発表論文集 : 863
- 小林久美子 (2000) 第 11 章 インターネットと社会的不適応. 坂元章 (編) インターネットの心理学. 学分社, 東京 : 122-134
- 久保田裕・小堀さとみ (2014) 人生を棒に振るスマホ・ネットトラブル. 双葉社, 東京
- 久野靖, 辰己 丈夫 (2009) 情報科教育法. オーム社, 東京
- Leung, L.(2004) Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 7 (3): 333-348
- Lin S. & C. Tsai (2002) Sensation Seeking and Internet Dependence of Taiwanese High School Adolescents. *Computers in Human Behavior*, 18 (4): 411-426
- Meerkerk G.,R. Van Den Eijnden, A.Vermulst & H.Garretsen(2009) The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): some psychometric properties. *CyberPsychology & Behavior*, 12 (1): 1-6
- Mehdizadeh, S (2010) Self-Presentation 2.0: Narcissism and Self-Esteem on Facebook. *CYBERPSYCHOLOGY, BEHAVIOR, AND SOCIAL NETWORKING*, 13 (4) :357-364
- 三上俊治 (2004) メディアコミュニケーション学への招待. 学文社, 東京
- 皆川興栄 (1993) 喫煙防止教育のすすめ.ぎょうせい, 東京
- 宮川正文, 竹内和雄, 青山郁子, 戸田有一 (2013) ネット問題とネット相談掲示板実践. <教育と社会>研究, 23 : 41-52
- 文部科学省 (2011) 高等学校学習指導要領. 東山書房, 東京
- 文部科学省 (2010) 高等学校学習指導要領解説情報編. 開隆堂, 東京
- 文部科学省 (2009) 「子どもの携帯電話等の利用に関する調査」の結果について.
http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/21/05/attach/1266542.htm
(参照日 2009.05.01)
- 文部科学省 (2002) 情報化が子どもに与える影響 (ネット使用傾向を中心として) に関する調査報告書 http://www.cec.or.jp/books/H13/1/report_H13.pdf
(参照日 2013.06.01)

- 文部省 (2000) 高等学校学習指導要領解説 (情報編). 開隆堂出版, 東京
- Morahan-Martin,J. and Schumacher,P. (2000) Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, **16** : 13-29
- 本村猛能, 角和博, 山本利一, 本郷健, 森山潤, 中村隆敏, 工藤雄司 (2010) 改訂 情報科教育法. 学術図書, 東京
- 牟田武生 (2004) ネット依存の恐怖—ひきこもり, キレル人間をつくるインターネットの落とし穴—. 教育出版, 東京
- 内閣府 (2014) 平成 25 年度 青少年のインターネット利用環境実態調査
<http://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/h25/net-jittai/pdf/0.pdf>
 (参照日 2014.04.01)
- 内閣府 (2013) 平成 24 年度青少年のインターネット利用環境実態調査報告書.
<http://www8.cao.go.jp/youth/youth-harm/chousa/h24/net-jittai/pdf/0.pdf>
 (参照日 2013.06.01)
- 中川祥一 (2008) ネット中毒は孤独感を誘起するか. *大阪大学年報人間科学*, **29** (2) : 43-59
- 中村祐治, 吉澤良保, 篠原正敏, 中田朝夫, 三浦匡 (2007) 日常の授業で学ぶ情報モラル. 教育出版, 東京
- Nicholus Carr (2010) *What the Internet Is Doing to Our Brains*. (篠儀直子 訳 (2010) ネット・バカ-インターネットがわたしたちの脳にしていること-. 青土社, 東京)
- Nichols L. & R.Nicki (2004) Development of a psychometrically sound internet addiction scale: a preliminary step. *Psychology of Addictive Behaviors*, **18** (4) :381-384
- 西田恭介 (2014) “依存症”の克服のために誰もが出来ること. 秀麗出版株式会社, 東京
- 大野志郎, 小室広佐子, 橋元良明, 小笠原盛浩, 堀川裕介 (2011) ネット依存の若者たち、21 人インタビュー調査. *東京大学大学院情報学環情報学研究 調査研究編*, **27** : 101-139
- 岡田尊司 (2014) インターネット・ゲーム依存症-ネトゲからスマホまで-. 文藝春秋, 東京
- 岡本敏雄, 西野和典, 香山瑞恵 (2009) 情報科教育法. 丸善, 東京
- 岡崎博之 (2007) インターネット怖い話. 朝日文庫, 東京
- 大阪府教育委員会 (2008) 平成 20 年度携帯電話利用についての実態把握調査 (最終報告).
<http://www.pref.osaka.jp/attach/4913/00016195/houkoku.pdf>
 (参照日 2009.05.01)

- 長田洋和, 上野里絵 (2005) ネット中毒をめぐって—Internet Addiction Test(IAT)日本語版について—. アディクションと家族, **22** : 141-147
- Rosen. L.D, Cheever. N.A, Carrier.L.M (2012) iDisorder: Understanding Our Obsession with Technology and Overcoming Its Hold on Us. (児島修 訳 (2012) 毒になるテクノロジー—iDisorder—. 東洋経済新報社, 東京)
- Ryan,T.& Xenos,S.(2011)Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, lonliness, and Facebook usage.Computers in Human Behavior, **27(5)**: 1658-1664
- 佐藤佳弘 (2014) 脱！スマホのトラブル. 武蔵野大学出版会, 東京
- 澤田大祐 (2008) 高等学校における情報科の現状と課題. 調査と情報, **604**: 1-10
- Scherer,K. and Bost,J. (1997) Internet use patterns: is there Internet dependency on campus?. Paper presented at the 105th Annual Convention of the American Psychological Association, Chicago, IL.
- Shapira N.,M. Lessig, T. Goldsmith, S.Szabo, M. Lazorits, M. Gold & D. Stein(2003)Problematic Internet Use: Proposed Classification and Diagnostic Criteria. Depression and Anxiety, **17**: 207-216
- 柴田早苗, 松本賢哉 (2011) 医療系学生の携帯電話メールへの依存状態と対面によるコミュニケーション能力との関連. 日本看護学教育学会誌, **21(2)**: 25-34
- 柴田拓, 菅千索 (2012) 携帯メール依存が青少年に及ぼす影響について—自己肯定意識・対人依存欲求・社会的スキルとの関係. 和歌山大学教育学部教育実践総合センター紀要, **22**: 55-61
- 渋井哲也 (2008) 気をつけよう!ケータイ中毒 (第1巻) ケータイ依存. 汐文社, 東京
- 下田博次, 下田真理子 (2013) 液晶画面に吸い込まれる子どもたち—ネット社会の子育て. 女子パウロ会, 東京
- 下田博次 (2008) 学校裏サイト. 東洋経済新報社, 東京
- 志村史夫 (2013) スマホ中毒症「21世紀のアヘン」から身を守る21の方法. 講談社, 東京
- 白川教人 (2013) 病院・ネットでは教えてくれない「依存症」の本. 大和出版, 東京
- 白川教人, 長尾博司 (1999) 依存症溺れる心の不思議—酒, 薬, ギャンブル, 買い物...なぜやめられないのか?. KAWADE 夢新書, 東京

- Siomos K.,E. Dafouli,D. Braimiotis, O. Mouzas & N.Angelopoulos(2008) Internet addiction among Greek adolescent students.CyberPsychology & Behavior, **11**(6): 653-657
- 総務省 (2014) 高校生のスマートフォン, アプリ利用とネット依存傾向に関する調査
 <調査結果 概要>. http://www.soumu.go.jp/main_content/000302913.pdf
 (参照日 2014.07.31)
- Spitzer.M (2012) DIGITAL DEMENZ. (小林敏明 訳, 村井俊哉 監修 (2014) デジタル・デメンチア—子どもの思考力を奪うデジタル認知障害—. 講談社, 東京)
- 橘孝博 (2009) 高等学校教科「情報」の教員養成における課題と教師に求められる力. 早稲田大学教育総合研究所 早稲田教育評論, **23** (1) : 33 - 46,
- 高田明典 (2013) ネットが社会を破壊する. リーダーズノート出版, 東京
- 高橋暁子 (2014) ソーシャルメディア中毒 つながりに溺れる人たち. 幻冬舎, 東京
- 高橋暁子 (2009) 子どもにケータイもたせていいですか?. インプレスジャパン, 東京
- 高比良美詠子, 安藤玲, 坂元章 (2006) 縦断調査による因果関係の推定: インターネット使用と攻撃性の関係. パーソナリティ研究, **15** (1) : 87-102,
- 竹内和雄 (2015) わたしたちのLINEハンドブック. 学時出版, 東京
- 竹内和雄 (2014a) スマホ時代に対応する生徒指導・教育相談. ほんの森出版, 東京
- 竹内和雄 (2014b) 学校や家庭で語り合うスマホ時代のリスクとスキルスマホの先の不幸をブロックするために-. 北大路書房, 京都
- 田中博之 (2009a) ケータイ社会と子どもの未来: ネット安全教育の理論と実践. メディアイランド, 大阪
- 田中博之 (2009b) 自己マネジメント力が子どもの総合学力を伸ばす. 授業と家庭学習のリンクが子どもの学力を伸ばす. Benesse 教育研究開発センター, 東京, pp.246-257
- 鄭艶花 (2008) インターネット依存傾向と日常的精神健康に関する実証的研究. 心理臨床学研究, **26**(1) : 72-83
- 鄭艶花, 野島一彦 (2008) 大学生の<インターネット依存傾向プロセス>と<インターネット依存傾向自覚>に関する実証的研究. 九州大学心理学研究, **9** : 111-117
- 鄭艶花 (2007) 日本の大学生の“インターネット依存傾向作成尺度”作成の試み. 心理臨床学研究, **25** : 102-107
- 戸田雅裕, 門田和之, 久保和毅, 森本兼曩 (2004) 女子大学生を対象とした携帯電話依存傾向

- に関する調査. 日本衛生学会誌, **59(4)**: 383-386
- 戸田有一, 青山郁子, 金網知征 (2013) ネットいじめ研究と対策の国際的動向と展望. <教育と社会>研究, **23** : 29-39
- 鳥飼重和 (2014) その「つぶやき」は犯罪です—知らないとマズいネットの法律知識—. 新潮社, 東京
- 統計数理研究所 (2010) 学校の第三者評価の評価手法等に関する調査研究 D.学力調査結果等の学校情報の学校評価への活用に係る調査研究 D-1. 学力調査等の整理・分析及び活用に係る調査研究 報告書
- 鶴田利郎, 山本裕子, 野嶋栄一郎 (2014) 高校生向けインターネット依存傾向測定尺度の開発. 日本教育工学会論文誌, **37(4)** : 491-504
- 鶴田利郎, 田中博之 (2012) ネット安全教育における参加型アクティビティの効果に関する研究: 私立高等学校での授業実践による生徒の評価を通して. 早稲田大学大学院教職研究科紀要, **4** : 59-74
- 鶴田利郎 (2012) R-PDCA サイクルの活動を用いたネット依存に関する授業実践: 依存防止プログラムの成果を援用した8時間の授業実践の試み. 日本教育工学会論文誌, **35(4)** : 411-422
- 鶴田利郎 (2009) 第1章 ケータイ依存, ネットいじめから見る子どものケータイ危機. 田中博之 (編著) ケータイ社会と子どもの未来: ネット安全教育の理論と実践. メディアイラント, 大阪 : 2-29
- 和田正人 (2002) 大学生のインターネット中毒とインターネット不安の関連についての実証的研究. 東京学芸大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要, **26** : 199-207
- Wang W. (2001) Internet Dependency and Psychosocial Maturity among College Students. *International Journal of Human-Computer Studies*, **55(6)**: 919-938
- 渡辺真由子 (2008) 大人が知らない ネットいじめの真実. ミネルヴァ書房, 京都
- 渡辺登 (2007) 依存症のすべてがわかる本. 講談社, 東京
- Whang L., S.Lee & G.Chang(2003) Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, **6(2)** : 143-150
- Widyanto,L.,Griffiths,M.D (2011) An empirical study of problematic Internet use and self-esteem. *International Journal of Cyber behavior, Psychology, and Learning*, **1** :

- William.Powers (2010) A Practical Philosophy for Building a good Life in the Digital Age.
(有賀裕子 訳 (2012) つながらない生活「ネット世間」との距離のとり方. プレジデント社, 東京)
- Wölfling, K., Thalemann,R., Grüsser-Sinopoli, SM. (2008) Computer game addiction: a psychopathological symptom complex in adolescence. *Psychiatric Prax*, **35** : 226-232
吉田里織, 石川一喜 (2008) ケータイの裏側. コモンズ, 東京
- 吉田俊和 (2013) 第 11 章 学級集団の友人関係. 速水敏彦 (編) 教育と学びの心理学. 名古屋大学出版会, 愛知
- Yang S. & C.Tung(2007) Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human behavior*, **23**(1) : 79-96
柳田邦男 (2007) 壊れる日本人—ケータイ, ネット依存症への告別. 新潮文庫, 東京
- 米田智彦 (2014) デジタルデトックスのすすめ. PHP 研究所, 東京
- Young.K.S (1998) Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction- and a Winning Strategy for Recovery. (小田嶋由美子 訳 (1998) インターネット中毒: まじめな警告です. 毎日新聞社, 東京)
- Young.K.S (1996) Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. Paper presented at the 104th Annual Convention of the American Psychological Association, Toronto Canada
- Young, K.S. (1998) Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber psychology and Behavior*, **1** : 237-244
- 遊橋裕泰, 宮島理, 堀口瑞穂 (2008) 子どもとケータイ—Q&A で学ぶ正しい付き合いかた—. リックテレコム, 東京