

研究課題

中学生におけるインターネット・携帯電話・電子ゲーム依存傾向に対するエゴグラムを活用したチェックカードの作成と効果検討

副題

学校名	姫路市立朝日中学校
所在地	〒671-1228 兵庫県姫路市網干区坂出1番地1
学級数	28
児童・生徒数	991名
職員数/会員数	61名
学校長	榎 芳樹
研究代表者	日野 秀俊
ホームページ アドレス	http://www.himeji-hyg.ed.jp



1. はじめに

本校は兵庫県姫路市の南西部に位置し、四つの小学校区から構成されている。学校規模は、姫路市内でも大規模校の一つである。生徒は、明るく人なつっこい性格の生徒が多く、学校生活においても部活動や生徒会活動が盛んで、「日本の母校にしよう」という生徒会スローガンのもと、「み・そ・あ・じ（身だしなみ・そうじ・あいさつ・時間）を守る」を基本的な生活習慣目標として、日々明るく元気に過ごしている姿が見受けられる。

本校の情報教育の重点目標として、①豊かな授業の実践：インターネットの光と影を理解させ、マルチメディアを積極的に活用し、情報モラルの育成を図る。②倫理意識を持った心の育成：情報モラルの基本となる日常の倫理意識を育成し、心豊かな映像や音声の情報を与え、生徒自身のもつ感性に訴え、人間としての倫理意識や判断力を育んでいく。③生徒たちの「生きる力」の育成：生徒自身が倫理的な問題を解決していける力を持てるために、生徒自身の主体的な判断や行動を育むことを目標としている。

平成20年度、初めて本実践研究助成を頂き、『中学生におけるインターネット・携帯電話・電子ゲームへの依存傾向とエゴグラムとの関連性』をテーマに調査研究を行った。その調査研究の結果、中学生を対象としたエゴグラム・パターン（自我状態）とインターネット・携帯電話・電子ゲーム依存傾向得点との関連性を明らかにした。そこで、インターネット依存傾向の高い人の特徴として、人に優しく世話好きで、頼まれたことに「No」と言えない性格で、何かを頼まれると無批判的に引き受け、要求された以上に他人に尽くすとい

う傾向がある人と関連があることが明らかになった。次に、携帯電話依存傾向の特徴として、携帯電話依存傾向全体が低い人の特徴として、心の中の葛藤が少なく、心のうちを十分に発散できているタイプであると考えられる。また、葛藤を抱えていても人の世話をしたり、周囲へ尽くすことで生きがいを見出そうとするタイプの人は依存傾向が低い傾向があることが示された。また、携帯電話メールにおけるコミュニケーション欲求型の依存傾向が高い人は、論理的・知的・計画的な能力が低く、心の中で葛藤状態に陥っているタイプと関連が推測された。最後に、電子ゲーム依存傾向の高い人の特徴としては、他人に従順ではなく、自分の思い通りに行動するタイプであることが明らかになった。電子ゲーム自覚型依存傾向が高い人は、責任感がなく、自分に甘いというタイプで、おおらかで細かいことにはとらわれず、ルーズな一面があり、自分には高い要求をせず、甘いタイプであると推測された。性差では、電子ゲーム依存傾向は、女子よりも男子のほうが有意に高いことが明らかになった。インターネット依存傾向、中でもブログ・掲示板・メールなどの依存傾向は男子より女子が有意に高いことが明らかになった。

以上のことから、今後、心理教育を交えた、新たな情報メディア・リテラシー教育の研究と教材の開発と授業実践の重要性を見出した。また、平成20年度の研究は、学校に登校している生徒のみの調査になったが、登校しぶりの生徒や、適応教室へ通っている生徒にも対象としたり、また依存傾向にある生徒の特徴をより多角的に実態状況の把握に努めていくことが今後の課題であることを見出した。

2. 本研究の目的

そこで、以上の問題を踏まえて、本研究の目的を、①不登校・学校嫌い尺度、ひきこもり・非社交性傾向尺度、体調不良尺度とインターネット・携帯電話・電子ゲームの依存傾向との関連性を検討し、メディアへの依存傾向を多角的に捕らえていく。②エゴグラムの“あくまで自分の自我状態に気づき自己分析するためのツールとして用いられる”、という特性を活かしながら、生徒の自己の成長や対人関係の改善にやくだてる教材の開発と、依存傾向を“知り・気づき・予防する”情報メディア・リテラシー教育の教材開発を行う。具体的には、自分のメディアとのかかわり方をチェックする（依存傾向得点、使用時間等）、自分の対人関係のあり方をチェックする（エゴグラム）、自分の生活のしかた、ストレス発散方法を見直す（よりよいストレス対処方法を検討する）というチェックカードを作成し、それを利用した授業実践を行っていくことを目的とする。

3. 研究の方法

(1) 調査対象

A 県公立中学校中学 3 年生 549 名（男子 289 名、女子 260 名）を対象として、質問紙調査を実施した。

(2) 測定尺度の設定

①エゴグラム：甲斐ら（1991）の自己成長エゴグラム（SGE）50 項目を用い、各項目について 3 件法の評定での回答を求めた。②携帯電話依存傾向尺度：戸田ら（2004）による「大学生の携帯電話依存尺度」を一部中学生用に改定した。20 項目を用い、4 件法の評定で回答を求めた。③インターネット依存傾向尺度：鄭（2007）による「日本の大学生のインターネット依存傾向測定尺度（J 尺度）」49 項目を一部中学生用に改定した。47 項目を用い、4 件法の評定で回答を求めた。④電子ゲーム依存傾向尺度：平井ら（2006）による「オンラインゲームへの依存傾向尺度」を一部中学生用に改定した。17 項目を用い、4 件法の評定で回答を求めた。⑥不登校・学校嫌い尺度、ひきこもり・非社交性傾向尺度、体調不良尺度：藤生ら（2002）による、学校生活サポートテスト（以下 SLST 尺度とする）の 10 の下位概念うち、以下の 3 つの下位概念を採用し 85 項目中 30 項目を採用した。不登校・学校嫌い傾向尺度（6 項目・そのうち逆転項目 1 項目）、ひきこもり・非社交性傾向尺度（8 項目・そのうち逆転項目 2 項目）、体調不良尺度（11 項目・そのうち逆転項目 1 項目）、結果の信頼性尺度（2 項目）、付加項目（採点に関係ない）（3 項目）の 30 項目を用い、4 件法の評定で回答を求めた。なお、分析に用いた統計パッケージは SPSS - ver16.0 であった。

4. 研究の結果

(1) SLST 尺度の項目分析と内的整合性との検討

SLST 尺度においてそれぞれの下位尺度の尺度得点の分布と信頼性係数を示した（Table 4-1）。

Table 4-1 SLST 尺度に関する下位尺度得点の分布と信頼性係数

下位尺度	度数	項目数	得点		理論的 中間点	α 係数
			平均値	標準偏差		
SLST 尺度全体 25 項目	492	25	1.92	0.52	2.5	.88
不登校・学校嫌い傾向尺度	492	6	2.30	0.81	2.5	.81
ひきこもり・非社交性傾向尺度	492	8	1.57	0.55	2.5	.79
体調不良傾向尺度	492	11	1.96	0.60	2.5	.77

下位尺度間の平均値を算出したところ、SLST 尺度全体 25 項目得点は、平均値 1.92、 $SD=0.52$ 、不登校・学校嫌い傾向尺度得点は平均値 2.30、 $SD=0.81$ 、ひきこもり・非社交性傾向尺度得点は、平均値 1.57、 $SD=0.55$ 、体調不良傾向尺度得点は、平均値 1.96、 $SD=0.60$ となった。また、本尺度の内的整合性を検討するために、尺度全体と下位尺度で Cronbach の α 係数を算出した。その結果、「全体」は $\alpha = .88$ であった。それぞれの下位尺度ごとにみると、「不登校・学校嫌い傾向尺度」は $\alpha = .81$ 、「ひきこもり・非社交性傾向尺度」は $\alpha = .79$ 、「体調不良傾向尺度」は $\alpha = .77$ であり十分な値が得られた。これらのことから、本尺度は、内的整合性を有することが明らかとなった。

(2) それぞれの依存傾向得点および下位尺度得点と SLST 下位尺度得点との関連性

インターネット依存傾向得点および下位尺度得点と SLST 下位尺度得点との相関係数を検討した（Table 4-2）。その結果、「インターネット依存傾向合計」と「不登校・学校嫌い傾向」・「ひきこもり・非社交性傾向」・「体調不良」すべて下位尺度との間で、0.1%水準で正の相関が明らかとなった。また、4 つの下位尺度、「禁断症状」・「現実と仮想との区別障害」・「インターネット上対人関係での満足」・「日常生活・身体的悪影響」と「不登校・学校嫌い傾向」・「ひきこもり・非社交性傾向」・「体調不良」すべて下位尺度との間で、0.1%水準で正の相関が明らかとなった。

次に、携帯電話依存傾向得点および下位尺度得点と SLST 下位尺度得点との相関係数を検討した（Table 4-3）。その結果、「携帯電話依存傾向合計」と 3 つの SLST 下位尺度との間では、「体調不良」で、正の相関が明らかとなった ($r = .189, p < .05$)。「携帯電話上対人関係の繋がり欲求」と

Table 4-2 インターネット依存傾向得点および下位尺度得点と SLST 下位尺度得点との相関係数

N=361	インターネット 依存傾向全 体 47 項目	禁断症状	現実と仮想 との区別障 害	インターネッ ト上対人関 係での満足	日常生活・ 身体的悪 影響
ひきこもり・非社交性傾向尺度	.312 ***	.256 ***	.381 ***	.266 ***	.194 ***
体調不良尺度	.366 ***	.287 ***	.382 ***	.299 ***	.292 ***

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

3つの SLST 下位尺度との間では、「不登校・学校嫌い」で、正の相関が明らかとなり ($r=.217, p<.01$)、「体調不良」では、正の相関が明らかとなった ($r=.278, p<.01$)。また、「メールでのコミュニケーション欲求」と3つの SLST 下位尺度との間では、「ひきこもり・非社交性傾向」で、負の相関が明らかとなった ($r=-.314, p<.001$)。

次に、電子ゲーム依存傾向得点および下位尺度得点と SLST 下位尺度得点との相関係数を検討した (Table 4-4)。その結果、「電子ゲーム依存傾向合計」と「不登校・学校嫌い傾向」・「ひきこもり・非社交性傾向」・「体調不良」すべて下位尺度との間で、0.1%水準で正の相関が明らかとなった。また、「没頭型依存傾向」因子と「不登校・学校嫌い傾向」・「ひきこもり・非社交性傾向」・「体調不良」すべて下位尺度との間でも、0.1%水準で正の相関が明らかとなった。

(3) インターネット・携帯電話・電子ゲーム依存傾向に対するエゴグラムを活用したチェックカードを用いた授業の展開例 (Table 4-5)

Table 4-5 インターネット・携帯電話・電子ゲーム依存傾向に対するエゴグラムを活用したチェックカードを用いた授業の展開例

実施学年 (中学校3年生)	実施教科 (技術科・学級活動)	
単元名 (情報社会の倫理・法の理解と遵守・安全への知恵)		
●授業のねらいと概要 情報化が急速に進む中、中学生にとってもインターネット・携帯電話・電子ゲームなどのメディアが急速に普及してきた。たとえば、インターネット・携帯電話・電子ゲームへの依存による心身・生活への悪影響、インターネット・メール上での誹謗中傷・いじめなどがあげられます。そこで、学校現場や家庭において、中学生に対する情報メディア・リテラシー教育の必要性が実感されるようになってきました。そこで、心理教育を交えた、インターネット・携帯電話・電子ゲーム依存傾向をしり、そして、依存傾向のある子どもが、自ら“気づき”、程よい距離・間をとりセルフコントロールできるようにしていく。		
●授業の流れ (期待する姿とそのための手だて等) 自己チェックカードの活用を行う。具体的には、①自分のメディアとのかかわり方をチェックする(使用時間、インターネット・携帯電話・電子ゲームの依存傾向得点・ストレス発散方法)、②自分の対人関係のあり方をチェックする(エゴグラム)、③自己チェックカードを生徒にフィードバックする。自分の生活のしかた(使用時間、インターネット・携帯電話・電子ゲームの依存傾向得点・ストレス発散方法)、ストレス発散方法、エゴグラムを見直し自己分析・管理カードを活用してみる。		
学習活動の流れと主な発問など 1. インターネット・携帯電話・電子ゲームの依存傾向尺度に記入し得点化する。 2. エゴグラムの質問紙に答え、エゴグラムをグラフ化する。 3. インターネット・携帯電話・電子ゲームの使用時間、ストレス発散方法などを記入する。 4. 自分の現在のメディアへのかかわり方をどのように改善しなければならないかを記入する。 5. インターネット・携帯電話・電子ゲーム依存傾向について学ぶ 6. メディアへの依存傾向にならないように自分はどういう工夫すればよいか考える。 7. 自分の意見を発表する。	学習の様子を見取る視点 ・自分の生活を率直に振り返っている。 ・自分にとって、よりよい対人関係を見つめている。 ・セルフモニタリングを行っている。 ・セルフモニタリングしている。 ・高校生になる前の予防教育を行っている。 ・自分なりの対処方法を自由に考えている。 ・友だちの意見と比較している。	指導上の工夫・留意点 ・友だちと話をさせず、最近2~3週間の生活を思い出させながら記入させる。 ・自分の対人関係パターンを考え、自分らしい(I am OK, You are OK.)対人関係のあり方を目指す(心理教育)。 ・自分の生活スタイルを考えさせる。 ・セルフモニタリングし、自分自身の生活スタイルを考えさせよりよい生活を目指すさせる。 ・一般的な依存や嗜癖(しへき)も交えながら、メディア依存の存在について知る(心理教育)。 ・将来メディアと程よい距離を置きながら、便利なものを便利なものとして活用できる力を養わせる。
●利用したICT機器等 プロジェクター、ノート型パソコン		

Table 4-3 携帯電話依存傾向得点および下位尺度得点と SLST 下位尺度得点との相関係数

N=179	携帯電話依存傾向全体 20項目	携帯電話上対人関係の繋がり欲求	メールでのコミュニケーション欲求
不登校・学校嫌い傾向尺度	.126	.217 **	-.042
ひきこもり・非社交性傾向尺度	-.131	-.006	-.314 ***
体調不良尺度	.189 *	.278 ***	.020

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$

Table 4-4 電子ゲーム依存傾向得点および下位尺度得点と SLST 下位尺度得点との相関係数

N=357	電子ゲーム依存傾向17項目	没頭型依存傾向	自覚型依存傾向
不登校・学校嫌い傾向尺度	.222 ***	.200 ***	.183 ***
ひきこもり・非社交性傾向尺度	.303 ***	.333 ***	.214 ***
体調不良尺度	.235 ***	.168 ***	.221 ***

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$

5. 考察

(1) エゴグラム・パターンとSLST下位尺度との関連性

①「不登校・学校嫌い傾向」について

NP (優しい母親のような心) と A が同時に低く、CP (批判的なきびしい父親のような心)、FC (自由なのびのびした子どものような心)、AC (親のいうことをよく聞く素直な子どものような心) が相対的に高いタイプで、葛藤を溜め込むことができず、衝動的に爆発するタイプであと考えられる。また、5 尺度すべてが低いタイプで、全体的な心的エネルギーが少なく、物静かで控えめで引きこもりがちと受け傾向タイプであると考えられる。

②「ひきこもり・非社交性傾向」について

CP (批判的なきびしい父親のような心) が高く、同時に AC (親のいうことをよく聞く素直な子どものような心) が高い葛藤型タイプである。すなわち、義務感・責任感・批判精神は高く、周囲への気遣いも強く、十分に自己主張、自己実現できないで、葛藤を溜め込むタイプである。また、その

怒りが自分に向いて、自虐的になりやすいことがある。自他否定型である。

③「体調不良傾向」について

AC（親のいうことをよく聞く素直な子どものような心）が高く、FC（自由な伸びのびした子どものような心）が低いタイプである。また、A（感情に流される現実を客観的に判断できる大人のような心）が高いタイプである。このことから、周囲への気遣いが大変強く、自分の自己主張が十分できず葛藤を溜め込む傾向がある。怒りを自分に向け自虐的で自他否定型である。また、5つの尺度がすべて高いタイプもそうで、あらゆる面で心的にエネルギー高く、スーパーマン的な傾向があり、がんばりすぎて過労状態になる。

(2) それぞれの依存傾向得点および下位尺度得点とSLST下位尺度得点との関連性

インターネット依存傾向は、不登校・学校嫌い傾向やひきこもり・非社交性傾向とも0.1%水準の関連性がみられ、不登校とインターネット依存傾向とが関連性があることが示された。また、インターネット依存傾向と体調不良傾向に関連性があることが示された。

また、電子ゲーム依存傾向は、不登校・学校嫌いやひきこもりがちな生活の生徒は、多くの生活時間を電子ゲームに没入して依存傾向に陥り、さらにひきこもりがちになるという悪循環を及ぼす危険性があることが推測される。また、内的葛藤や現実におけるストレスの発散として、電子ゲームに没頭的や自覚的にのめりこみ、電子ゲームで攻撃的な葛藤をぶつけ、そこで爽快感を覚え、さらに依存傾向を増し、悪循環に陥る傾向が推測される。ここでも、電子ゲーム依存傾向と身体への悪影響に関連性があることが示された。

次に、携帯電話依存傾向は、「携帯電話で繋がり欲求依存型の人」と「体調不良傾向の人」と関連性があることが推測される。また、「メールでのコミュニケーション欲求」と「ひきこもり・非社交性傾向」で、0.1%水準の負の相関が示された。このことから、「携帯電話のメールでの繋がり欲求が高い人」は、外交的で、社交性があり、携帯電話メール特有の、相手の状況を考えず、自分がいつも友達と繋がっていたい欲求を満たしたい傾向にあることが推測される。

(3) 授業を終えて、生徒が考えたメディアとより良い関係をとる為の方法（生徒の感想文より）

○親と話し合っ、使用時間や使用する場所を決めて使い方を工夫する。○使う時間を自分の中や家族で決めたらいいと思う。○インターネットの接続も制限して使用する。○しっかりと家の人とルールを決めて何時間以内使用するというルールをしっかりと決めたらいいと思う。○できるだけ外で遊ぶように意識すればいいのじゃないかと思う。○自分なりのルールをつくって、それを守るようにすればいい。○「家

族の決まり」をつくればいいと思う。○もし、使用するときは、長時間やらずに休憩を入れたらいいと思う。○家族が集まる時間を増やし、会話をすることが大切だと思う。○勉強などをする時間と、使用する時間とをメリハリをつけたいと思う。○親がしっかりしていたら、依存病になるのではないと思う。○自分で管理できなければ、使用時間以外は、親に預ければいいと思う。○何をやる為に使うのかを具体的に決め、必要でないときは、家族や人が多い場所においておけばいいと思う。○携帯電話に頼らずに、やっぱり、人を見て話をするということがどれだけ大切かを知ってほしいと思った。携帯電話はすぐに連絡が取れるかもしれないが、相手の顔が見れないのでどんな気持ちでいるか分かりにくいと思った。私は、もっと外に出て色んな人と交流をしたいです。○エゴグラムがすごく楽しかった。結構当たっていた。○エゴグラムの特長によって、依存症になるタイプの人がいるのだと驚いた。○エゴグラムの結果を先生に個別に詳しく聞きたく思った。このような心理テストなどもっとやってみたい。

6. 今後の課題

本研究の今後の課題としては、一昨年度より心理教育を交えた、新たな情報メディア・リテラシー教育の研究と教材の開発をすすめ、インターネット・携帯電話・電子ゲームの依存傾向とエゴグラム（自我状態）の特徴との関連性を基盤とし、①自分のメディアとのかかわり方をチェックする、②自分の対人関係のあり方をチェックする、③自分の生活のしかた、ストレス発散方法を見直すというチェックカードを作成し、授業実践を行ってきた。しかし、チェックカードの効果の検証や授業実践の効果の検証までにはいたらなかった。今回得られた知見を基盤により効果的な授業実践を試みていきたい。

主な引用文献

藤生英行・杉原一昭・熊谷恵子・山中克夫（2002）学校生活サポートテスト（SLST）。田研出版株式会社

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)；403-441

甲斐淑子・芦原睦（1991）自己成長エゴグラム（SGE）。心身医療

鄭艶花（2007）日本の大学生の「インターネット依存傾向測定尺度」作成の試み。心理臨床学研究、25(1)；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。日本衛生学雑誌、59；383-386