

IT化とストレス

春日 伸子
(芝浦工業大学教授)

高度情報化社会と言われる現代では、コンピュータは産業における生産・作業手段だけでなく、コミュニケーションや社会全体を機能させる手段にもなり、社会生活に必要な不可欠なものとなっている。こうした高度情報化は、社会にもたらす素晴らしい恩恵の一方で、弊害が問題としてとりあげられることもある。コンピュータ作業をする人の精神的な健康障害であるテクノストレスもその一つであった。

I テクノストレス

テクノストレスは、コンピュータ作業をする人に共通してみられる精神的な症状をさし、テクノ依存とテクノ不安に大別される。テクノ依存は、「コンピュータに中毒的に没頭することによって、人間的な感性が乏しくなり、機械的な思考をするコミュニケーションの下手な人間性を作り上げる病態」をさし、テクノ不安は、「コンピュータ操作の技能不足から生じる不安感などが、コンピュータ忌避という精神状態を作り上げ、それがうつ病や神経症などを引き起こす病態」をさす。それぞれの主な症状は、表1に示すとおりである。

テクノ依存のやっかいなところは、自覚や苦痛がないということである。一方、テクノ不安は、精神的な苦痛があるので、自分からカウンセリングを受けるなどの対処をすることが多い。

テクノストレスが注目された当初は、コンピュータを扱う職場で起きる問題であるとされていた。しかし

その後、コンピュータの幅広い普及と共に、日常生活でのコンピュータ作業でも起こりうるという認識が高まっていった。さらに、そうした状況に加えて、テクノ依存、テクノ不安という2つのタイプでは説明できないタイプも現われ、テクノストレスの多様化が報告されるようになった。

II テクノストレスの多様化

テクノストレスの新しいタイプとしては、まず、テクノ依存に不安やうつ状態といった精神的苦痛が伴ったタイプが挙げられる。テクノ依存に陥ると人間関係において問題が生じることが多いが、本人にテクノ依存の自覚がないので、問題を解決することができない。やがて人間関係の問題による苦痛が不安状態やうつ状態といった症状を引き起こすというタイプである。

次に、コンピュータ作業を止めようと思っても止められないというタイプが挙げられる。このタイプは、過度のコンピュータ作業による疲労や睡眠不足で社会生活に弊害が生じる。本人の中に「コンピュータ作業をやめなくては」という気持ちが存在するところが、これまでのテクノ依存と異なる点である。

さらに、インターネットの急激な普及に伴い、インターネットに中毒的に没頭して社会生活に悪影響を及ぼす「インターネット依存」と呼ばれる症状が報告されるようになった。今では、テクノストレスという言葉よりもインターネット依存という言葉の方が社会での知名度は高くなっている。

III インターネット依存

インターネット依存とは、インターネットに耽溺して現実の人間関係が乏しくなったり社会的不適応状態になったりするなど、社会生活に悪影響を及ぼす病態である。インターネットの機能の中でもコミュニケーション機能の使用が強く関連していることもわかっている。また、携帯電話によるインターネットの使用が普及してからは、若者を中心に携帯電話の使用に没頭する人も増えている。電車の中でもひたすら携帯電話の画面を見つめて操作している人が増えていることは、誰でも実感しているところであろう。

表1 テクノストレスの主な症状

テクノ依存	テクノ不安
<ul style="list-style-type: none"> ・常にコンピュータのことが頭を離れない ・他者への思いやりが欠如する ・人の反応を鈍く感じ、いらいらする ・コンピュータ作業環境から日常生活への切り替えが困難になる ・時間の感覚が歪む ・心理的な葛藤がみられない 	<ul style="list-style-type: none"> ・コンピュータに対する嫌悪感が生じる ・短気になる ・悪夢を見るようになる ・自信喪失、強い絶望感といったものを示す ・抑うつ状態を示すようになる

あらゆるコンピュータの機能の中でも、特に多くの人々を惹きつけるインターネットの魅力とは何であろうか。米国のヤング博士が行った調査によると、インターネットの最も主要な魅力は匿名性であることがわかっていて。インターネット上では、どこの誰か分からない全く別の人間を装うことが出来る。本当の自分とは違う人間になることを可能にし、自分の望む自分を作り出せることに、人は現実逃避の場を見出すのかもしれない。さらに、この匿名性は、嫌になっただけでもやめられるという気楽さも生む。相手も自分もどこの誰か分からないために、どんなに親しくなっても、その関係が嫌になればいつでも簡単にやめることができる。そこには、無責任とも呼べるほどの自由と気楽さがある。

IV インターネット依存の症状

インターネット依存に陥ると、何よりもインターネットの世界を大切に、周囲の人との関係よりインターネット上の付き合いを優先させるようになる。そして、物質依存と似たような症状を呈する。例えば、自分をコントロールできなくなって使用時間がどんどん増えるが、そうした実態をごまかそうとして使用時間を実際よりも少なく言ったりする。また、インターネットの使用をやめようとすると禁断症状を示す。イライラして怒りっぽくなったり暴力的になったりするの、典型的な禁断症状である。

しかし、多くのインターネット依存者は自分が依存していることを認めようとしない。コンピュータの機能の一つに依存することなどあり得ないと考えるのである。しかし、インターネット依存は、ギャンブル依存や買い物依存などと同じように、行動と行動を起こしているときの感情に依存する行動的依存であり、確かに存在している。

V 海外でのインターネット依存事情

インターネット依存に関しては、社会生活に与える影響の大きさを認識し、国家的に対策を講じている国もある。

中国では、中国民主同盟北京市委員会の2001年の調査で、中学生のインターネット依存の割合は11.8%、高校生は15.97%であり、北京市の中高生のインターネット依存者は13万6,500人と推定された。続く2005年の調査では、インターネット依存の青少年は400万人に上った。そこで2005年3月、中国政府は、北京軍区総病院に、インターネット依存のためのクリニックを設けた。患者の大部分が14～24歳の

若者で、長時間のインターネット使用の結果、不安や抑うつ、睡眠不足で苦しんでいる。そして2008年11月、中国の青少年に広がるインターネット依存に正式な診断基準が設けられ、精神疾患の一種に認定された。しかし、こうした対策にもかかわらず、インターネット依存はさらに広がり、2010年の中国青少年インターネット協会による調査では、インターネット依存の青少年は2009年に都市部で2,404万人に達したことがわかった。4年間で6倍にも増えたわけである。

また、米国でも、2008年に米医療情報学会(ANA)が、インターネット/ビデオゲーム中毒を精神障害に分類することを提言した。ANAは、ビデオゲームの過度の利用により家庭生活や学校生活における障害が起きる可能性を指摘し、「インターネット/ビデオゲーム中毒」を「精神障害の診断と統計マニュアル(DSM) IV」の次の改訂版に正式な診断名として含めることを強く推奨した。そして、こうした背景の中で、Microsoftの本拠地付近にあるワシントン州Fall Cityにインターネット依存治療施設が開設されている。

VI 日本でのインターネット依存事情

前述のように、中国や米国では若者を中心としたインターネット依存が深刻な社会問題として扱われているが、日本ではどうかというと、その社会的影響に対する認識はまだ低く、個人の道徳観やマナーの問題という認識に留まっている。しかし、インターネットに熱中する子供たちが外で遊ばなくなり、他の子供たちと遊ぶことも少なくなるということは多くの人が認識している。また、インターネット依存のために、経済的に破綻したり、仕事が出来なくなったりする例もみられている。さらに、インターネットが関係する犯罪が新聞やテレビを賑わすことも少なくない。

パソコン同様、携帯電話もインターネットが利用できるツールであるが、その携帯電話の使用に関しては、近年、心理・行動面への影響を危惧させる報告が多くみられている。

2009年発表のネプロジャパンの調査によると、携帯電話をよく使う人のうち、47%が家の中でも携帯電話を持ち歩いており、58%は携帯電話が手元にないと不安になると答えていた。多くの人にとって、携帯電話がいつでも手放せないものになっている状況がうかがえる。

また、青少年の過度の使用や依存が懸念される調査結果報告もある。gooリサーチと三菱総合研究所による2009年の小学生の携帯電話利用に関する調査によると、図1に示すように、小学生でも携帯電話の電子

メールを利用する割合は増加傾向にある。その頻度は「1日に1通以上は使う」割合が過半数に達し、メール利用が頻繁であることがわかる。

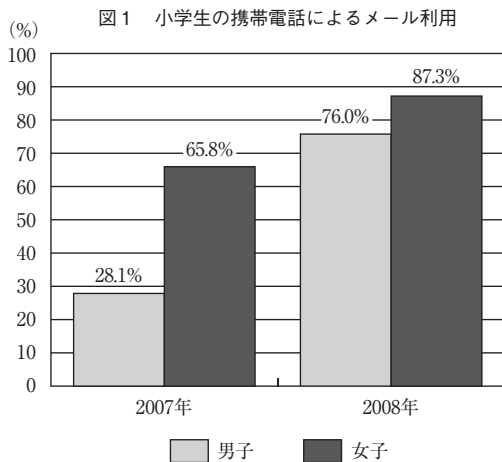
さらに、2009年のマクロミル社による、高校生の携帯電話事情に関する調査では、「授業中や入浴中でも携帯電話を操作する」や「30分に1回は携帯電話をチェックする」といった依存を懸念させる高校生の実態が報告されている。

Ⅶ 日本の青少年のインターネット依存、携帯依存に関する調査研究

日本においても青少年のインターネットや携帯電話の使用に依存傾向が懸念されることから、鈴木（芝浦工大・春日研）らは、2009年、首都圏の大学生を中心にインターネット依存と携帯依存に関する調査を行った。調査には、米国ピッツバーグ大学のヤング博士が作成した「インターネット依存度テスト」を使用している。

中学生、高校生、大学生、社会人を合わせて計568人（男性414名、女性154名）のデータを分析したところ、図2に示すように、全体の4.8%すなわち20人に1人はパソコンを利用することによるインターネット依存が疑われる結果となった。さらに、インターネット依存予備軍43.7%を合わせると、インターネット使用者の約半数が依存の危険にさらされていることになる。また、携帯電話に関しては、図3に示すように、全体の11.8%すなわち10人に1人は携帯電話依存が疑われるという結果になった。

さらに、インターネット、携帯電話のいずれに関しても、高校生は他の年代より依存度が高いことや、携帯電話は、女性の方が依存しやすいこともわかった



(図4)。

以上のように、携帯電話依存は、パソコンのインターネット依存と同様に深刻な状況であることが示唆されており、特に若年層にはその影響が危惧される結果であった。

この結果を受け、2010年に、小山（芝浦工大・春日研）らは、携帯電話依存が友人関係に及ぼす影響について首都圏の高校生、大学生、社会人合わせて299名（男性189名、女性110名）のデータを調査・分析した。そして、携帯電話の1日の使用時間が増えるにつれて、一緒に行動はするけれど交流は表面的な友人関係になることがわかった。

また、高校生では、女性の方が携帯電話を長時間使う傾向があり（図5）、2009年の「女性の方が携帯に依存しやすい」という結果と合わせて考えると、長時間使用と依存との関係が示唆されている。さらに、携帯電話の長時間使用に最も関係している機能がインターネットやカメラ機能であり（図6）、その機能を最もよく使用しているのが高校生であることもわかった（図7）。

以上の結果から、携帯電話の長時間使用は依存と関係があるだけでなく、友人関係を心のつながりのない表面的なものにする危険性があることや、そうした状

図2 インターネット依存(PC)に関する割合

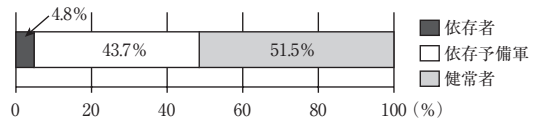


図3 携帯電話依存に関する割合

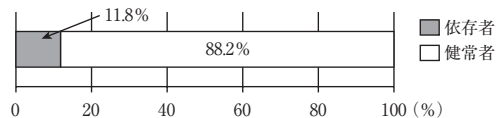


図4 携帯電話依存の世代別男女別割合

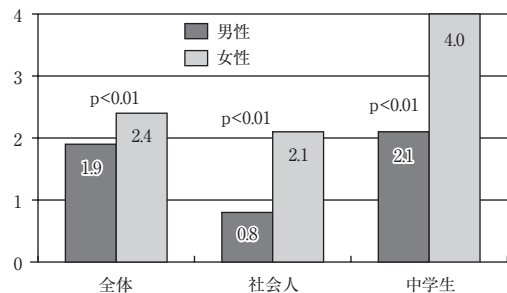


図5 高校生の男女別携帯使用時間

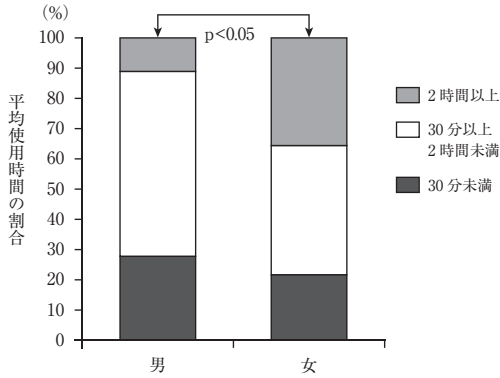


図6 使用時間別利用機能の割合

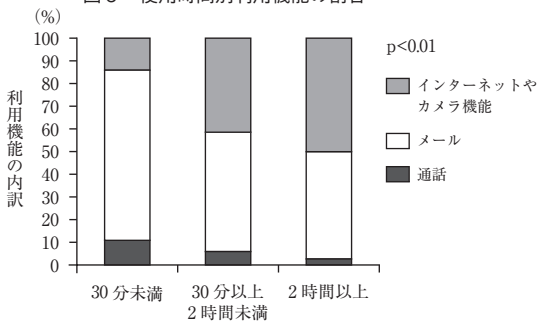
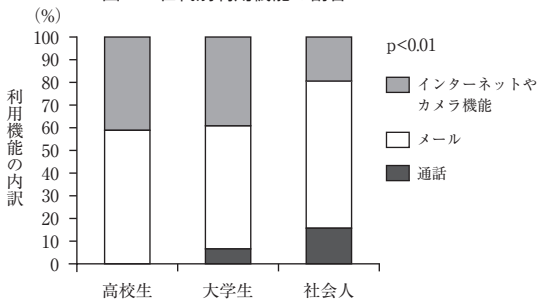


図7 世代別利用機能の割合



況が女子高校生を中心に既に発生しているということが示されている。また、携帯依存に陥らないためには、携帯電話の使用が長時間にならないよう管理することが重要であり、特に、インターネットやカメラ機能の使用時間の管理が重要であることもわかる。

VIII インターネット依存の予防

インターネット依存の危険性は、日本の青少年においても大きくなりつつあり、携帯電話依存もインターネットが強く依存に関係している。したがって、日本の青少年の健康保全のためにも、インターネット依存への予防対策が必要である。しかしながら、前述のように、日本では、この問題を特に重視していないのが現状であり、現時点では、個人が自己管理をすることが必要となる。

個人での予防対策においては、まず何よりも使用時間の管理が重要である。さらに、自分がインターネットを使用する時に何を求めているのかを自己分析し、インターネットではなく現実生活においてその欲求を満たすことを考えていくことも必要である。また、テクノ依存の予防に重要な「体を動かしたり五感を刺激したりする趣味をもつことや、家族や友人と一緒に過ごす時間を大切にすること」もインターネット依存の予防には役に立つであろう。

今後、日本の社会が、ITの発展だけでなく、それを利用する人の健康保全にも目を向け、特に若者の健全なIT使用のための対策を重視することが望まれる。

参考文献

- キンバリー・ヤング (1998)『インターネット中毒』毎日新聞社。
- 小山恭平・春日伸予ほか (2010)「携帯電話使用による交友関係への影響に関する研究」芝浦工業大学。
- 鈴木勝貴・春日伸予 (2009)「高度情報社会におけるインターネット依存に関する調査研究」芝浦工業大学。
- 南海昌博・津川律子・内田江里 (1998)『あなたの中の「パソコンストレス」』オーム社。
- ネット依存被害例 http://www.recordchina.co.jp/group/http://j.peopledaily.com.cn/2003/02/10/jp.20030210_25891.html
- マクロミル公開調査データ HP『高校生の携帯事情に関する調査』 <http://monitor.macromill.com/researchdata/index.html>
- モバイル社会研究所 HP「中学生及び保護者等の携帯電話利用実態調査レポート」 <http://www.moba-ken.jp/>

かすが・のぶよ 芝浦工業大学工学部共通学群教授。最近の主な論文に「高齢ドライバーの視線の特徴を考慮した信号のあり方に関する研究」『2010年自動車技術会秋季大会講演論文集』, 2010年。心身医学, 人間工学専攻。