

スマホ利用時間の意識に影響を与える要因

－ ICT利用のライフスタイル研究 －

○小島 誠也¹、飽戸 弘²

¹NTT ドコモ モバイル社会研究所、²東京大学名誉教授

1 はじめに

日本国内のスマートフォン（以下、スマホ）比率は年々増加しており、2023年1月には96.3%に達した[1]。携帯電話のような音声通話に加え、情報検索やSNS、動画視聴や決済サービスなどの様々なサービスが利用できるスマホは、インターネットを利用する際に最も利用される端末となっている[2]。こうしたことから、先に提唱されたインターネット依存[3]の問題に似た、スマホ依存[4][5]という新たな形の社会問題が生まれている。これらの依存傾向の診断基準には、過剰使用や使用時間の延長など、その使用時間の長さに着目した項目が複数存在しており、スマホとの付き合い方の評価において使用時間が一つの指標とされていることがうかがえる。

これに対し、本研究では使用時間の長短ではなく、使用時間に対しての「有益である」「楽しい」といった意識からスマホとの付き合い方を考える。こうした利用意識の違いはスマホでの利用サービスにも表れており、例えばYouTubeを娯楽として利用している割合が16～29歳では88%である一方で高年齢層はその割合が相対的に低い[6]。

本稿では、スマホの使用時間に占める「有益な時間」および「娯楽的な時間」といった時間に対する意識に着目し、それぞれの割合の違いが生まれる要因を分析する。

2 調査概要

調査時期：2023年2月、調査対象：全国15～79歳男女、サンプル数：5,262

調査方法：Web調査、標本抽出方法：QUOTA SAMPLING、性別・年齢(5歳刻み)・都道府県のセグメントで日本の人口分布に比例して割付しスマホ所有者を調査。調査結果からスマホ所有者比率に比例して割付を実施。

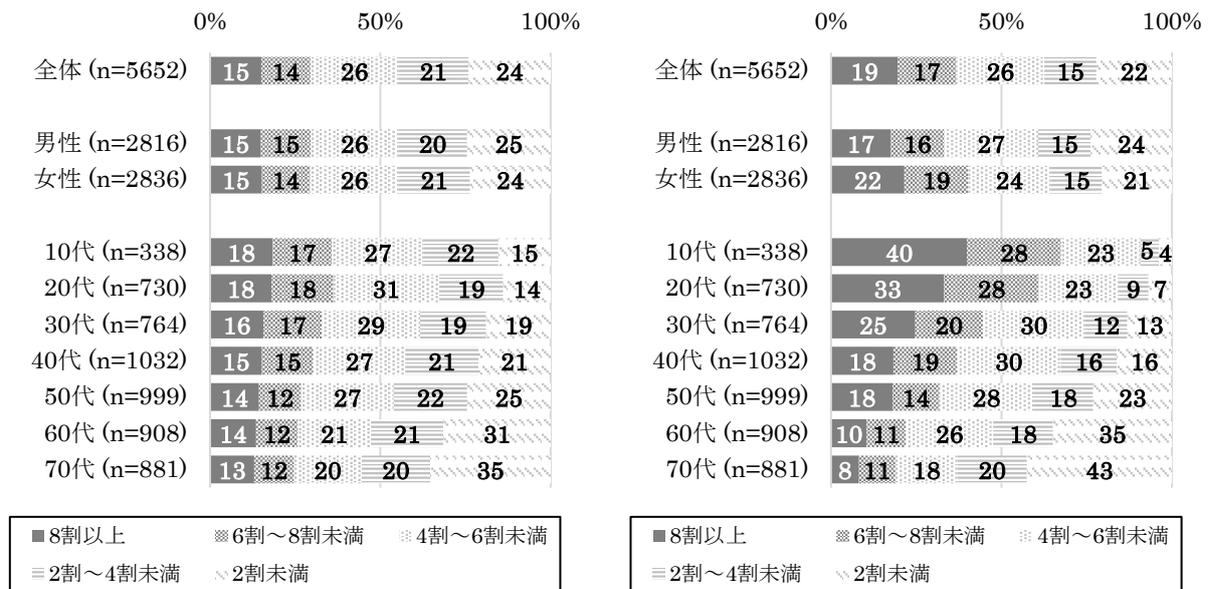
3 分析方法

本稿ではスマホの利用時間に占める「有益な利用時間」および「娯楽的な利用時間」の割合に着目する。スマホ利用者にそれぞれの時間の割合を「8割以上」「6割～8割未満」「4割～6割未満」「2割～4割未満」「2割未満」の5段階で主観的に回答してもらい、その割合を目的変数としてスマホの利用実態およびスマホでの利用サービスとの関連を重回帰分析にて測定する。利用実態に関する説明変数には、属性、利用実態、利用行動に関する10項目を用い、スマホでの利用サービスに関しては、動画視聴やSNSなどの各種サービスの利用有無を説明変数として用いる。

4 分析結果

4-1 基礎集計

スマホ利用者を対象に、自身のスマホの利用時間に占める「有益な時間」の割合の回答結果を図 1(a)に、「娯楽的な時間」の割合を図 1(b)に示す。「有益な時間」が 8 割以上の割合は性年代差があまりないが、6 割未満になると高年層の割合が高くなっている。「娯楽的な時間」については、8 割以上の割合が若年層・女性で高く、2 割未満の割合は高年層・男性が高くなっている。4 割～6 割未満の割合については大きな性年代差が見られなかった。



(a) 有益な時間の割合

(b) 娯楽的な時間の割合

図 1 スマホ利用時間に占める「有益な時間」と「娯楽的な時間」の割合

4-2 スマホの利用状況を説明変数とした重回帰分析

スマホ利用状況を説明変数として重回帰分析を実施した結果を表 1 に示す。スマホ利用に占める「有益な時間」の割合を目的変数として分析した結果、モデルの調整済み R^2 は 0.084 であった。説明変数のうち、「性別」「友人とのメールや LINE 頻度」「寝る前のスマホ利用」は有意ではなかったが、ほかの 7 変数は有意に影響しており、特に標準化偏回帰係数が大きいのは利用時間と日常的に利用するアプリの数で、利用時間が長く日常的に利用するアプリの数が多いほうが有益な時間の割合が増える傾向がみられた。

スマホ利用に占める「娯楽的な時間」の割合を目的変数として重回帰分析を行った結果、モデルの調整済み R^2 は 0.243 であった。説明変数のうち、「性別」「スマホを手元に置かないようにしている」は有意ではなかったが、ほかの 8 変数は有意に影響しており、特に標準化偏回帰係数が大きいのは年齢と利用時間で、年齢が若くスマホの利用時間が長いほうが娯楽的な時間の割合が増える傾向がみられた。

表 1 スマホ利用状況を説明変数とした重回帰分析

	有益な時間		娯楽的な時間	
	標準化偏回帰係数		標準化偏回帰係数	
年齢	-0.041	**	-0.243	***
女性 ダミー	-0.025		0.021	
スマホ利用時間 1日4時間未満 ダミー	-0.129	***	-0.197	***
家族とのメールやLINE 月1回程度以下 ダミー	-0.061	***	-0.039	*
友人とのメールやLINE 月1回程度以下 ダミー	-0.012		-0.043	*
日常利用アプリ数 4個以下 ダミー	-0.114	***	-0.100	***
起きてすぐのスマホ使用 使用しない ダミー	-0.068	***	-0.061	***
寝る前にスマホ使用 使用しない ダミー	-0.016		-0.076	***
スマホを手元に置かない 実施していない ダミー	-0.062	***	0.005	
Webをだらだら見ない 実施していない ダミー	-0.045	**	-0.034	**
F	49.4		170.7	
R ²	0.084		0.243	

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

4-3 スマホでの利用サービスを説明変数とした重回帰分析

スマホでの利用サービスを説明変数として、スマホ利用に占める「有益な時間」と「娯楽的な時間」の割合を目的変数とした重回帰分析を行った結果を表 2 に示す。「有益な時間」の割合について分析した結果、モデルの調整済み R² は 0.041 と非常に低い値であった。説明変数のうち有意であったのは 6 項目で、そのうち最も標準化偏回帰係数が大きかったのは「情報検索・ニュース」であった。

「娯楽的な時間」の割合について分析した結果、モデルの調整済み R² は 0.168 であった。説明変数のうち、「電子メール・LINE・メッセージ」「電子決済」は有意ではなかった。有意に働いた変数のうち、利用すると娯楽的な時間の割合が減少するのは「地図・乗り換え・ナビ」「健康何連サービス」であり、ほかは利用するほうが娯楽的な時間の割合が増える傾向がみられた。特に、「動画視聴」「ゲーム」「SNS・ソーシャルメディア」は標準化偏回帰係数が大きく、利用により娯楽的な時間の割合が増えることがわかった。

5 考察

スマホ利用時間に占める「有益な時間」の要因について重回帰分析を行った結果、モデルの R² が 0.089 であり、今回の分析では説明力の高いモデルが得られなかった。この結果から、スマホの利用において有益と感じるかどうかに影響を与えている変数はさらに検討が必要であろうと考える。今回のモデルで標準化偏回帰係数が高い値を示した利用時間や利用アプリ数に加え、個人の性格など、各自の意識が関係していることも考えられる。

「娯楽的な時間」の割合を増加させる要因のうち、影響が大きいのは利用時間と年代であった。若年層のほうがスマホを多方面に活用する人が多く、趣味に使うことも多いため、娯楽的な割合が増えたと考えられる。また、サービス別では、動画、ゲーム、SNS の影響が大きかった。動画は 1 つ 1 つのコンテンツの視聴にある程度の時間がかかることに加え、動画配信サービスにおい

表 2 スマホでの利用サービスを説明変数とした重回帰分析

	有益な時間		娯楽的な時間	
	標準化偏回帰係数		標準化偏回帰係数	
情報検索・ニュース	-0.075	***	0.066	***
電子メール・LINE・メッセージ	0.025		-0.012	
SNS・ソーシャルメディア	-0.068	***	0.134	***
動画	-0.050	**	0.164	***
音楽・ネットラジオ	-0.042	**	0.055	***
ショッピング・フリマ・オークション	-0.063	***	0.086	***
地図・乗換・ナビゲーション	0.010		-0.052	***
電子決済（電子マネー・QRコード決済 など）	-0.016		-0.009	
ゲーム	-0.005		0.145	***
電子書籍・電子コミック	0.012		0.049	***
健康（運動、食事、睡眠 など）関連サービス	-0.033	*	-0.050	***
F	22.9		105.1	
R ²	0.041		0.168	

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

て提供されている、自動で次の動画が再生される機能などによって利用時間が長くなることがある。これらにより、結果として利用時間に占める娯楽的な時間の割合が増加するものと考えられる。SNSも同様に、スクロールで次から次へとコンテンツが表示されるためにユーザーが際限なく没頭することができ、そうした特徴から娯楽的な時間の割合が多くなると考えられる。

参考文献

- [1] モバイル社会研究所 (2023). スマートフォン比率 96.3%に：2010 年は約 4% ここ 10 年で急速に普及 モバイル社会研究所 Retrieved May 23, 2023 from <https://www.moba-ken.jp/project/mobile/20230410.html>
- [2] 総務省 (2022). 情報通信白書〈令和 4 年版〉ICT 白書 情報通信白書刊行から 50 年—ICT とデジタル経済の変遷 日経印刷
- [3] Young, K. S. (1998). Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet. Wiley.
- [4] Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. PloS one, 8(12), e83558.
- [5] 戸田 雅裕・西尾 信宏・竹下 達也 (2015). 新しいスマートフォン依存尺度の開発 日本衛生学雑誌, 70(3), 259-263.
- [6] 内堀 諒太・渡辺 洋子 (2022). テレビと動画の利用状況の変化, その背景にある人々の意識とは ～「全国メディア意識世論調査・2021」の結果から～ 放送研究と調査, 72(8), 2-35.