

スマホ利用のライフスタイルアプローチ（2）

— スマホ利用者の利用時間の違いとその特性 —

○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

スマホは年々普及しており、2022 年 1 月には国内のスマホ比率は 94.0%に達した¹⁾。どこでも気軽にインターネットにアクセスできるその特性から、個人のインターネット利用機器の第 1 位はスマホになっている²⁾。また、日常生活のさまざまな場面で利用できるサービスが提供されており、スマホの利用目的や利用頻度などは人によって異なり、スマホとの付き合い方は多様化している。

若年層はスマホを日中のあらゆる場面で利用する傾向があり、16～29 歳は「朝起きてすぐ」「テレビを見ながら」「入浴中」などでほかの年代に比べてスマホ利用割合が高く、スマホを手放せない生活をおくっていることがうかがえる³⁾。一方で、高年層はスマホをよく利用する割合が低く、70 歳以上のうち「ほとんど利用していない」または「利用していない」と回答する人の理由として、「どのように使えばよいかわからないから」が 4 割を超えるなど、スマホの活用ができていない人が一定数いることが伺える⁴⁾。

スマホとの付き合い方に関連する要因として「スマホの利用時間」が挙げられる。スマホの利用時間が長いことにより日常生活が阻害されるスマホへの依存性の問題や、長時間利用者ほど時間管理ができず先延ばし傾向があると指摘されていることは、スマホとの付き合い方を考える際に重要であろう^{5,6)}。また、若年層の多くが「時間を忘れて、夢中になってしまう」、「使ったあと、時間を無駄にしてしまったと思う」と答えるなど、利用時間がスマホの利用意識に影響することが示唆される³⁾。

本稿ではスマホの利用時間に着目し、利用時間の違いに影響を与える要因を明らかにするとともに、スマホとの付き合い方について考察する。

2. 調査概要

調査時期：2022 年 2 月、調査対象：全国 15～79 歳男女、サンプル数：6,272

調査方法：Web 調査、標本抽出方法：QUOTASAMPLING、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率を調査。調査結果からスマホ所有者比率に比例して差異割付を実施。

3. 分析方法

本稿では休日のスマホ利用時間に着目し、各自の主観によって回答された利用時間から、「毎日 4 時間以上」、「毎日 1～4 時間」、「毎日 1 時間未満」の 3 群に分類した(図 1)。

その後、全サンプルに関して、3 群の特性を明らかにするために数量化理論第Ⅱ類を用い、偏相関係数およびカテゴリースコアを確認した。この際、目的変数は利用時間とし、説明変数は、基本属性（年齢、性別）、ICT 利活用状況（スマホの所有期間、パソコン(PC)の所有状況、スマホで最も行っている行動）、利用サー

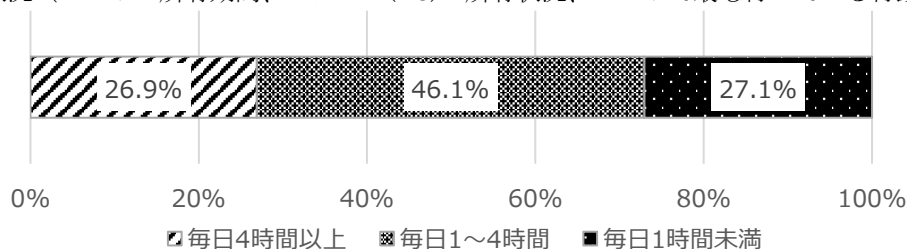


図 1 休日のスマホ利用時間とその割合 (n=6,272)

ビス（日常的に使うアプリの数、SNS 利用数）、ネガティブな経験の頻度（メールやメッセージで相手にうまく伝わらなかった経験、ネットショッピングでお金を浪費した経験）、利用意識（スマホ利用による体の不調を感じることもある、スマホ利用により人との交流が深まったと思う）とした。次に、全サンプルの分析の結果、偏相関係数が最も高い「年代」をもとにサンプルを 4 分類し、年代ごとのスマホ利用時間に対する特性の違いを、数量化理論第Ⅱ類を用いて分析した。

4. 分析結果

1. 全サンプルを対象とした分析（数量化理論第Ⅱ類）

全サンプルを対象として、数量化理論第Ⅱ類を用い、説明変数が利用時間の 3 群の分析を実施した結果、2 つの軸が抽出された。それぞれの寄与率は、1 軸が 85.5%、2 軸が 14.2%であり、それぞれの相関比 η^2 は 1 軸が 0.39、2 軸が 0.06 であった。また、判別的中率は 58.5%であった。本稿では寄与率の高い 1 軸の結果に着目し、その詳細について説明する。

判別グラフおよび各群の平均と標準偏差について図 2 および表 1 に示す。この結果から、「毎日 4 時間以上」と「毎日 1 時間未満」を分離する軸と解釈する。この軸について、説明変数ごとの偏相関係数およびカテゴリースコアを図 3 に示す。説明変数で最も高い偏相関係数であったのは「年代」であった。年代が若いほど毎日 4 時間以上に近くなり、高年層は毎日 1 時間未満に近づくことがわかった。

次に偏相関係数が高かったのは「日常的に使うアプリの数」であり、アプリの数が「0～4 個」であると毎日 1 時間未満に近づき、「5～9 個」、「10 個以上」だと毎日 4 時間以上に近づくことが明らかとなった。

その次に偏相関係数が高い「スマホで最も行っている行動」については、「趣味・娯楽」や「暇つぶし・ストレス解消」が毎日 4 時間以上に近づくのに対し、「コミュニケーション」、「情報検索」、「仕事や勉強・生活関連」が毎日 1 時間未満に近づく結果となった。

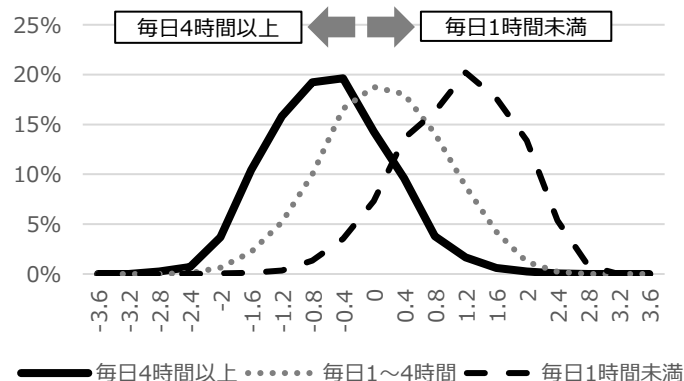


表 1 1 軸の各群の平均と分散、標準偏差

群	平均	分散	標準偏差
毎日 4 時間以上	-0.783	0.596	0.772
毎日 1-4 時間	-0.071	0.642	0.801
毎日 1 時間未満	0.898	0.587	0.766
全体	0.000	1.000	1.000

寄与率：85.8% 相関比 η^2 ：0.385**

図 2 1 軸の判別グラフ

2. 年代ごとの分析（数量化理論第Ⅱ類）

全サンプルを対象とした分析の結果から、最も偏相関係数が高かった「年代」についてサンプルを 4 分類（15～29 歳、30～44 歳、45～59 歳、60～79 歳）し、年代の影響を除いた状態での偏相関係数について分析した結果、各年代とも、第 1 軸が毎日 4 時間以上と毎日 1 時間未満を分離する軸と解釈できた。各年代について、第 1 軸で分類する場合における各説明変数のレンジと偏相関係数は表 2 のようになった。年代ごとに偏相関係数の順位が異なっていることがわかる。この中でも、「日常的に使うアプリの数」は全年代で第 2 位となっており、年代によらず利用時間を説明する変数となっている。

一方で、それ以外の説明変数は年代によって偏相関係数の順位が異なる傾向が見られ、「PC の所有状況」については 45～59 歳、60～79 歳において偏相関係数の順位が第 1 位であるのに対し、15～29 歳においては最下位の第 10 位となっている。

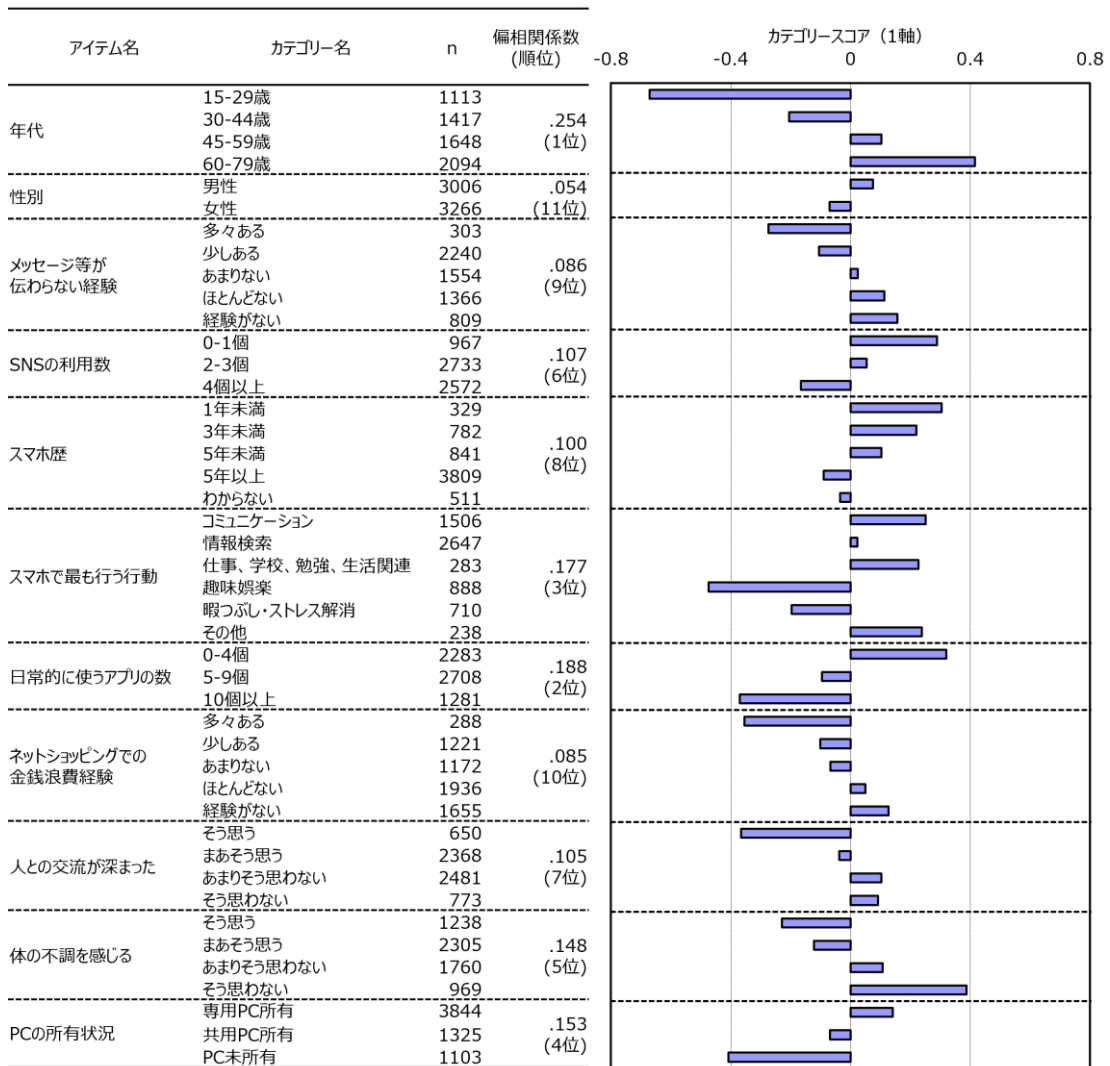


図3 数量化理論第Ⅱ類による偏相関係数およびカテゴリースコア (1軸)

表2 数量化理論第Ⅱ類による偏相関係数およびレンジの年代別比較 (1軸)

アイテム名	15～29歳 (n=1,113)		30～44歳 (n=1,417)		45～59歳 (n=1,648)		60～79歳 (n=2,094)	
	レンジ	偏相関係数	レンジ	偏相関係数	レンジ	偏相関係数	レンジ	偏相関係数
性別	0.58	0.14	0.47	0.12	0.08	0.02	0.07	0.02
メッセージ等が 伝わらない経験	1.05	0.15	0.81	0.10	0.65	0.09	0.47	0.05
SNSの利用数	1.26	0.11	1.17	0.15	0.69	0.12	0.42	0.09
スマホ歴	1.16	0.10	1.12	0.14	0.38	0.07	0.79	0.13
スマホで最も行う行動	1.46	0.22	1.29	0.17	0.94	0.15	1.13	0.19
日常利用アプリ数	1.05	0.18	0.85	0.16	0.80	0.16	1.04	0.22
ネットショッピングでの 金銭浪費経験	0.39	0.05	0.65	0.08	1.01	0.15	0.93	0.08
人との交流が深まった	0.81	0.12	0.54	0.08	1.09	0.15	0.55	0.08
体の不調を感じる	0.56	0.11	0.87	0.12	0.91	0.15	0.90	0.20
PC所有状況	0.08	0.01	0.54	0.11	1.14	0.23	1.25	0.23

注：太字は各年齢における上位3位、下線は下位3位までを表す。

ここで、15～29 歳と 60～79 歳について、説明変数のカテゴリースコアの詳細を確認する。

15～29 歳では、偏相関係数が高い方から順に、「スマホで最も行っている行動」、「日常的に使うアプリの数」、「メッセージ等でうまく伝わらなかった経験」となっている。第 3 位の「メッセージ等でうまく伝わらなかった経験」は、その経験が多いほど毎日 4 時間以上に近づく傾向があり、経験があまりないもしくは経験がない場合には毎日 1 時間未満に近づくことがわかった。

60～79 歳では、偏相関係数が高い方から順に、「PC の所有状況」、「日常的に使うアプリの数」、「体の不調を感じる程度」となっている。第 1 位の「PC の所有状況」については、「専用 PC 所有」は毎日 1 時間未満に近づく、「共用 PC 所有」および「PC 未所有」の場合は毎日 4 時間以上に近づく結果となった。第 3 位の「体の不調を感じる」については、「そう思う」、「まあそう思う」の場合は毎日 4 時間以上に近づく、「あまりそう思わない」および「そう思わない」は毎日 1 時間未満に近づくことがわかった。

5. 考察

分析結果から日々のスマホの利用時間ごとのクラスタの特性が明らかになった。全サンプルを分析した結果から、スマホの利用時間の差には年代が大きく影響していた。これには、スマートフォンにどれだけ慣れ親しみ、どれだけ使いこなしているかが影響していると考えられる。いわゆる Z 世代と呼ばれるような若年層は、幼少または青年期にスマホが登場しており、スマホを使うことが日常生活の中で当たり前となっており、結果としてスマホを長時間利用する傾向にあると考えられる。一方で、中高年はスマホの利用時間が短くなる傾向が見られた。これには、従来の携帯電話と同様、通話やメッセージのやり取りのみの利用にとどまっている人が多い実態があるものと想像する。

年代別の比較の結果において、15～29 歳では「スマホで最も行っている行動」、「日常的に使うアプリ数」、「メールやメッセージで相手にうまく伝わらない経験頻度」の順で偏相関係数が高かった。スマホで趣味や娯楽、暇つぶしなどにアプリを多用しているほうが長時間利用傾向になる一方で、スマホでの人との交流が増えるにつれ、コミュニケーション齟齬の経験も多くなることが示唆される。スマホに慣れ親しんでいるからといって、スマホでのコミュニケーションを完璧にこなすわけではないことが想像できる。

60～79 歳の分析結果では、「PC の所有状況」が偏相関係数 1 位であった。スマホの利用時間は、専用 PC を持っている人は短く、PC 未所有だと長い傾向がみられた。高齢層は、PC の利用に慣れている人が一定数存在し、そういった人たちはスマホという新たなテクノロジーに移行することなく、慣れ親しんだ PC で情報検索やメールなどを行っていると予想される。逆に言えば、PC 未所有であることが、スマホを使ったコミュニケーションや情報検索等、スマホの利活用に寄与したと考えられる。また、「体の不調を感じる」が 3 番目に偏相関係数が高い項目となっており、スマホの長時間利用による体への影響の差が出やすい世代であることが示唆された。こうしたネガティブな経験頻度が増加する傾向が見られたことは、長時間利用における課題として議論すべき点であろう。今後ますますスマホが普及していく中で、スマホとの良い付き合い方を考えるにあたり、本稿が一助となれば幸いである。

参考文献

- [1] NTT ドコモ モバイル社会研究所 (2022). スマートフォン比率 94%に : 2010 年は約 4% ここ 10 年でいっきに普及. <https://www.moba-ken.jp/project/others/ownership20220414.html> (2022 年 6 月 6 日)
- [2] 総務省 (2021). 令和 2 年通信利用動向調査. https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/statistics/data/210618_1.pdf (2022 年 6 月 6 日)
- [3] 吉藤昌代・渡辺洋子 (2020). 若年層のスマートフォンによるメディア利用行動と利用意識 ～「メディア利用の生活時間調査 2018」から②～. 放送研究と調査, 70(1), 26-45.
- [4] 内閣府 (2021). 情報通信機器の利活用に関する世論調査. https://survey.gov-online.go.jp/hutai/r02/r02-it_kikig.pdf (2022 年 6 月 6 日)
- [5] 岩崎正人 (2014). スマホ依存症・オンラインゲーム依存症. 公衆衛生, 78(7), 457-460.
- [6] 難波菜摘・福岡欣治 (2021). 高校生におけるスマートフォン依存傾向が時間管理を媒介して先延ばし行動に与える影響. 岡山心理学会大会発表論文集, 68, 41-42.