# 携帯ｅメールが思春期の対人関係に及ぼす影響
## ―首都圏５公立中学校における実態把握―

上別府　圭子　　杉浦　仁美
（東京大学大学院医学系研究科　家族看護学分野）

<要　旨>

中学生の携帯電話の所持および使用の実態を明らかにし、携帯電話やｅメールが友人関係に与える影響に関する中学生の意識や、その使用頻度と心理や経験の関係について検討するために、首都圏の公立中学校５校の２年生６５１名を対象として、調査を実施した。有効回答者 578 名（有効回答率 88.8%、男子 304 名、女子 272 名）のうち、携帯所持者は 285 名（49.3%）、非所持者は 293 名（50.7%）で約半数が携帯を所持していた。電話としての使用頻度は少なく、比較的近くにいる友人とのｅメールとしての使用が中心であった。コミュニケーションや友人関係への影響に関しては、比較的よい評価をもっていた。一方、ｅメールの使用頻度が高い者ほど、コミュニケーション上のトラブルや情緒不安を経験しており、また生活時間が不規則になったり、電話やｅメールに返事がないと心配になるなど、心理的な依存のリスクが潜在している実態が明らかになった。生徒自身が意識している問題点を手がかりに、上手な使い方について考えるための指導が必要と思われた。

<キーワード>

ｅメール、依存、携帯電話、思春期、対人関係

【はじめに】

わが国の携帯電話・PHS の普及率は非常に高く（電通総研，2003）、所持の低年齢化が進んでいる。携帯電話、特にその機能の重要な部分を占める携帯ｅメールによるコミュニケーションの特徴としては、表情や声の抑揚などの「非言語的コミュニケーションの脱落」や「時間や場所を問わずコミュニケーションが可能」があげられ、これは従来のコミュニケーションの方法にはなかった新しいコミュニケーションの特徴と言える。心理発達上、同年代との友人関係が特に重要な思春期にあって、この新しいコミュニケーション方法は、彼らの対人関係にどのような影響を及ぼすのであろうか。

メーカーでは、さまざまな工夫を加えつつ、子どもも含めた家族に一人１台持たせるべく商戦を張っている。親の世代は、子どもの「安全のため」という理由で、実は親自身の「安心のため」に、子どもに買い与えている場合も少なくないようである。一人、学校、特に中学校が、「所持禁止」あるいは「持ち込み禁止」の指導をしている。つまり、親や教師など大人の世代が、子どもを指導する指針をもっていない現状と言える。

このように、新しいコミュニケーション方法として用いられ始め、急速に増加してい

る携帯電話、特に携帯 e メールに関して、その使用の実態や、友人関係、心理面や生活面への影響について、現状を把握しておくことは、思春期のメンタルヘルスをモニターする意味においても、また、家族や学校現場が今後の指導指針を立てる基礎資料としても重要であると考え、本研究を実施した。

## 【研究の目的】

本研究の目的は、以下の３点である。

1. 首都圏公立中学校の生徒における、携帯電話の所持及び使用の実態を明らかにする。
2. 携帯電話・e メールがコミュニケーションや友人関係に及ぼす影響に関する、中学生の意識を調べる。
3. 携帯 e メールの使用頻度と、携帯電話・e メールにまつわる心理や経験との関連について調べる。

## 【研究の方法】

校長から調査への協力に同意が得られた首都圏公立中学校５校において、2 年生の生徒を対象として、調査を実施した。調査期間は、2002 年 12 月の上旬から中旬にかけてであった。研究者が各校１名ずつの代表教諭に説明を行い、この教諭から各学級担任に説明、さらに学級担任から学級生徒に対して説明し、生徒から同意を得た。授業時間内での、実施、回収とした。

調査票は臨床心理士および養護教諭のスーパービジョンのもとに試作し、2002 年７月および９月に、2 度のプレテストを実施して作成した、無記名自記式調査票である。調査項目としては、まず全員に対する質問として、『性別』の他、『友人の多少』『携帯電話所持の友人の多少』『携帯電話所持の有無』（表１）を質問した。これ以降は、携帯電話所持者用の質問群と携帯電話非保持者用の質問群の２群に分けて、質問を行った。携帯電話所持者用の質問群では、『携帯電話・e メールの使用の実態（表２）』、『携帯電話・e メールのコミュニケーションや友人関係への影響（表３）』、携帯電話・e メールの心理面や生活面への影響（表４、５）について質問した。また、携帯電話非保持者用の質問群では、『携帯電話所持希望の有無』や、『携帯電話を持っていないことでの友人関係への影響』『もし持ったと仮定した場合に予測される心理』などについて尋ねた。

分析は SPSS 10.0Ver. を使用して、記述統計量を算出し、順位尺度の項目では Spearman の順位相関係数を算出し、名義尺度の項目ではカイ２乗検定を行った。有意水準は 1%とした。

## 【結　　果】

対象者 651 名のうち、有効回答者は 578 名で有効回答率 88.8%であった。性別は、男子 304 名（52.6%）、女子 272 名（47.1%）、性別無回答 2 名であった。有効回答者のうち、携帯電話所持者は 285 名（49.3%）、非所持者は 293 名（50.7%）と約半数が携帯電話を所持していた。携帯電話所持者および非保持者の性別と友人の数の多少についての結果を、表１に示す。

次に、携帯電話使用の実態を表２に示す。電話としての使用と e メールとしての使用では、頻度、相手、内容ともに異なっていた。すなわち、電話としての使用は、週に２～３回、家族と、どうしても伝えなければならな

い用件で使用することが多かった。一方で、eメールとしての使用は、比較的近くにいる友人と、いわゆるおしゃべりに使用することが多く、その頻度は、『1日に 11 通以上』の者をまとめると、148 名（54.3%）と半数を超えていた。

『友人の多少』『携帯電話所持の友人の多少』と『携帯eメールの使用頻度』との相関を見ると、それぞれ 0.263(n=268)、0.224(n=268)であり、有意であった。

『携帯電話・e メールのコミュニケーションや友人関係への影響』についての結果を表3に示す。『メールの軽い気持ちでの使用』、『会話と比較した本音のいい易さ』、『人間関係を広くできるか』、『人間関係を深くできるか』、『友達づきあいが上手くいくか』の項目において、『とても思う』、『思う』を選択した者がいずれも 55%以上となっていた。また、『友人の多少』と、『人間関係を広くできる』、『深くできる』という携帯電話・e メールの肯定的評価との間に、有意な相関が見られた。携帯電話非所持者を仲間に入れたくないと思うものは、273 名中6名（2.2%）であった。

『携帯電話・e メールの使用に伴うコミュニケーション上のトラブルや情緒不安』についての結果を表4に示す。携帯電話・e メールを使用に伴って、約 30%の者が誤解された経験をもち、約 50%の者が、返事がないときに心配を感じたり、送信後に後悔した経験があった。また、携帯eメールの使用頻度が高いほど、このようなトラブルや情緒不安を経験していた。

『携帯 e メールの使用頻度と携帯電話・eメールへの依存のリスク』についての結果を表5に示す。『携帯 e メールの使用頻度』と『携帯を持つことでの安心感』『e メールや電話に無視されたときの心配感（再掲）』『生活時間の不規則』『携帯なしではやっていけない』との間には有意な相関が見られた。また、女子の方が男子よりも、『携帯なしではやっていけない』と強く思っている者が多かった（p<.001）。

次に、『携帯電話非所持者』293 名のうち、所持希望のある者 201 名(68.6%)、ない者 86 名(29.4%)、無回答 6 名(2.0%)であった。携帯電話を持っていないということで、仲間はずれになった経験を問うと、12 名(4.1%)が経験があると回答した。携帯を持ったとしたら、『携帯なしではやっていけない』と思うようになると思うかを尋ねると、108 名(36.9%)が、『とても思う』または『思う』と答えた。

## 【考　　察】

### 1)携帯電話の所持および使用の実態

対象となった中学校生徒の約半数が携帯電話を所持していた。中学生の携帯電話所持についての、公刊された資料は見当たらなかった。1999 年に東京大学教育学部比較教育社会学コース4年の学生が、「中学生の意識と行動に関する調査」として、東京都と岡山県の中学校2年生 1567 名に実施した調査の結果、ポケベル・携帯電話・PHS の所持率は、東京の女子が 25.2%、東京の男子 12.1%（東京の中学生 18.3%）、岡山の女子 10.7%、岡山の男子 8.5%（岡山の中学生 9.5%）であった（藤原，1999）。今回の結果は、藤原による東京の中学生の約 2.7 倍の所持率を示している。われわれのデータは東京都を代表しているとは言えないが、この3年間に中学生の携帯電話の所持率が急速に伸びたことは間違いない。また、今回の所持率も、女子の方

(58.8%) が男子 (41.1%) よりも高かったが、藤原の報告に比べ、男女差が縮小していた。

対象の中学生生徒のうち携帯電話所持者では、電話としての機能よりもｅメールとしての機能を圧倒的に多く使用している実態が明らかになった。WIRED NEWS (南, 2002.10.8.) によると、携帯電話会社の米メトロ PCS 社が、2002 年７月から８月にかけて、アトランタ、マイアミ、サクラメントに住む 13～17 歳、約 800 名を対象に調査を行ったところ、回答者の６割は、ショートメッセージまたはｅメール機能のある機種を持っていたにも関わらず、その機能をあまり利用していなかったという。携帯電話では月平均 50 ドル強分を使用していたにも関わらず、ｅメール機能については「週１回以上の利用」は 30%にとどまり、23%は全く使用していなかったという。われわれの結果のように、10 代の生徒が携帯ｅメールを頻回に使用する実態は、米国には未だ見られないらしい。

携帯ｅメールの送受信相手については、９割以上の生徒が『比較的近くにいる友人』であると回答した。このような相手であれば、頻回のｅメール使用であっても、現実的な関係性を見失うリスクは少なく、小此木 (2000) が危惧するような「引きこもり」との関連は少ないと思われた。

2) コミュニケーションや友人関係への影響

実際、『友達が多い』と答えた生徒ほど、ｅメールの使用頻度が高かった。現代のコミュニケーションを研究している橋元 (2002) は、「もともと親密な人間関係であれば、さらに人間関係を深めるものとして携帯電話は働きます」とコメントしている。われわれの結果では、友人が多いと答えた生徒は、携帯電話・ｅメールによって人間関係を広くできたり深くできると答えており、携帯電話・ｅメールを友人関係における有用なコミュニケーションの手段として意識していると思われた。

一方生徒たちは、携帯ｅメールの使用が、コミュニケーション上のトラブルや、自らの情緒不安の一因となっていることも意識していた。

このようなトラブルの発生や情緒不安定の生起は、第一に、携帯ｅメールによるコミュニケーションが、「非言語的コミュニケーションの脱落」という特徴を持つことと深い関係があると考えられる。先の橋元 (2002) は、「それら（ジェスチャーや顔色といった非言語的なもの）が伝わらないということは、相手の感情や全体的な人格が適切に判断できないということにつながってしまいます。その結果、相手を誤解してしまうこともあり得るわけです」と述べている。「フェイスマーク」がｅメールにおける非言語的コミュニケーションの代役として、書き手の感情を相手に知らせる手がかりとして利用されている点に注目している研究者もある (高本, 1997, Wolf, 2000)。

第二に携帯電話ｅメールが、「時間や場所を問わずコミュニケーションが可能」という特徴、すなわち橋元 (2002) の表現では「歴史上初めてのパーソナル・コミュニケーション・ツール」であることが、利便性の反面、かえって情緒不安を招きやすい要因になっていると考えられる。つまり、使用する側として、思いついたときにすぐに送信可能なため、後悔する事にもなりやすく、また、熟考してから伝えるという態度が育ちにくいと考えられる。また受け取る側としては、「相

手は携帯電話を持ち歩いているはずで、応答・返信できるはず、なのに返事がない」となると、「無視されているのではないか」という心配がすぐに生じやすい。現代では「留守電に入れておいたのに1日経っても返事がない」という時代ではなく、「10秒経っても返事がない…」と秒単位のタイムスパンで一喜一憂したり、続けさまに新着メールの問い合わせを繰り返すなどの情緒不安や不安定な行動が生じやすいと考えられる。さらに、相手にこのような思いをさせないように配慮する場合にも、四六時中、携帯電話を気にすることになってしまう（橋元，2002）。

WIRED NEWS（城島，2003.5.20）が報じたところによると、ボルティモアの調査会社であるコンテキスト社の研究によると、10代の若者は携帯電話を持っていないと、携帯電話仲間から相手にされない実態が明らかになったという。われわれの調査では、所持者のうち約2%が仲間に入れたくないと思うと回答し、非所持者のうち約4%が仲間はずれにされた経験があると答えた。ごく少数例ではあるが、実際にそのような心理が働いているということも忘れてはならない。

### 3)携帯eメールへの依存のリスク

上記のように、「四六時中、携帯電話を気にする」ことは、依存の心理と考えられる。Young(1998)がDSM-IVの病的賭博の診断基準に基づいて作成した、インターネット中毒の診断基準は、その後のインターネット中毒関連の研究に用いられている（Beard et al, 2001, Tsai et al, 2001）。われわれの研究は、臨床的な依存について問題にしているわけではないが、「返事がないときの心配感」は、Youngの診断基準の「インターネットのことで頭がいっぱいになる」に類似した心理状態であろうし、「生活時間の不規則」はYoungの「コントロールしようと思ってもできない」あるいは「はじめ考えていたよりも、長引いてしまう」と関係があるだろう。また、「携帯を持つことでの安心感」や「なしではやっていけない」は、Youngの「やめてみると落ち着かなかったり…」と関係が深いと思われる。さらにそれだけではなしに、携帯電話の場合は、自分の身体の一部のような錯覚が形成されるのではないかと、われわれは考えている。

またわれわれの結果では、女子の方が『携帯なしではやっていけない』と強く思う者が多かった。女性の方が絵文字を用いて感情表現をしているという研究もあり（Wolf, 2000）、携帯eメールの使いこなし方にも男女差があるのかも知れないが、その点は明らかにされなかった。

インターネット中毒に関しては、質的な研究もなされているが（Griffiths, 2000, Chou, 2001）、携帯電話への依存に関しては、ブリンコフら（長谷ほか訳，2003.5.20）と加藤ら（城島，2003.2.23）の他には、先行研究は見当たらなかった。さまざまな社会心理的な現象は、米国から20年遅れてわが国に起こってくるのが常であった（小此木，2000）のに、携帯、特に携帯eメールへの依存の問題となると、わが国が先陣を切ることになるのであろうか。われわれの結果は、臨床的な依存とは言えないまでも、潜在的なリスクは無視できないことを示していると考えられた。

### 4)コミュニケーション教育

平成14年度から全面実施の学習指導要領

において、中学校の技術・家庭科で「情報とコンピュータ」教育を行うことが必修になった。この他にも、小学校から中学校にかけて、各教科や総合的学習の中で、「情報とコミュニケーション」の機会を設けるように勧奨されている。さらに平成 15 年度からは、全国の高等学校で、「情報科」を必修で新設し、中学校での「情報とコンピュータ」を受けて、教科として学習させることになっている（水越，2001)。

白井（2000）は、このような小中高における情報関連の教育の変化を受けて、大学で行っている情報リテラシーなどの基礎教育の内容を検討する必要があるとの問題意識をもって、短大から大学院の学生 105 名に対して、Web や e メールの利用に関する調査を行った。その結果、Web ではエンターテインメントや趣味・娯楽のページを利用し、メールでは友人とのコミュニケーションに使用していて、学問的な興味や関心、指導教員とのやりとりは少なかったと報告している。

とかく学校では、学習に直結していないと思われる事柄は、現場から排除されて、ディスカッションの土俵にも乗らないことが多かった。今回のわれわれの調査においても、協力を依頼したすべての中学校において、生徒が携帯電話を携帯することは原則として禁止されており、協力いただけなかった学校では、本調査によって、生徒の携帯電話への関心が高まってしまうかも知れないとの抵抗が存在した。

しかし、本研究で明らかになったように、無視できない数の生徒が、頻回に携帯 e メールを使用しているという現実を見据え、しかも生徒自身が、そのメリットもデメリットもある程度自覚しているならば、まさに「情報とコミュニケーション」の教育の好機とも言えるのではないか。世界に先がけてわが国発の、思春期の子どもたちにおける携帯 e メール文化が、携帯依存の子どもを産み出さないようにするためには、早急な予防的介入が必要と思われる。つまり、ただ禁止したり、ふれないでおくのではなしに、生徒たちが自覚している問題点を手がかりにして、どのような使い方をすれば、誤解を受けずにすむのか、生活時間が不規則にならずにすむのかなどを、生徒自身が考えられるよう、指導していくことが望まれる。

謝辞：本研究に際し、協力校を紹介して下さった、東京大学大学院医学系研究科発達医科学分野　小林臻先生、練馬区立関町小学校養護教諭　吉村奏恵先生に深謝いたします。また、中学校生徒の皆さんや先生方にお礼申し上げます。

## 引用文献

Beard KW & Wolf EM(2001)：Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. CyberPsychology & Behavior, 4(3), 377-383.

Chou C(2001)： Internet heavy use and addiction among Taiwanese college student: An online interview study. CyberPsychology & Behavior, 4(5), 573-585.

電通総研編(2003)：情報メディア白書 2003. 東京，ダイヤモンド社，pp159.

長谷睦，鎌田真由子（2003.5.20)：調査結果：「携帯電話への依存」が進む現代社会. Wired News, (URL 不明）アクセス 2003.5.20.

藤原ゆき（1999)：マスコミの描く中学生像

と実像．東京大学教育学部比較教育社会学コース４年編：中学生の意識と行動に関する調査．pp92-98.

Griffiths M(2000): Does internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. CyberPsychology & Behavior, 3(2), 211-218.

橋元良明（2002.4.23）：携帯電話とコミュニケーション．東京大学新聞，3269号，pp4.

城島建治（2003.2.23）：携帯電話中毒を女子大生が分析　椙山女学園大．中日新聞，http://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20030223-00000010-cnc-123 アクセス 2003.2.23.

南優人（2002.10.8）：米国の 10 代、携帯電話代は月 50 ドル、メール利用少ない．Wired News, http://www.hotwired.co.jp/news/news/buisiness/story/20021011107.html アクセス 2003.5.20.

水越敏行（2001）：デジタル時代の新しいコミュニケーションと教育．学士会会報，No.831, 129-137.

小此木啓吾（2000）：「ケータイ・ネット人間」の精神分析―少年も大人も引きこもりの時代．東京，飛鳥新社.

白井靖敏（2000）：学生の Web および E-Mail 利用の実態と問題点．名古屋女子大学紀要，46（人・社），83-89.

高本條治（1997）：Ｅメール―新しい書き言葉のスタイル．日本語学，16(7)，19-27.

Tsai CC & Lin SSJ(2001): Analysis of attitudes toward computer networks and internet addiction of Taiwanese adolescents. CyberPsychology & Behavior, 4(3), 373-376.

Wolf A (2000): Emotional expression online: Gender differences in emoticon use. CyberPsychology & Behavior, 3(5), 827-833.

Young KS(1998): Caught in the Net: How to recognize the signs of internet addiction-and a winning strategy for recovery. New York, John Wiley & Sons, Inc.

表1. 携帯電話所持者と非所持者の性別と友人の数

| | | 携帯所持者 | 携帯非保持者 |
|---|---|---|---|
| 性別 | | (n=285) | (n=291) |
| | 男 | 125(43.9) | 179(61.5) |
| | 女 | 160(56.1) | 112(38.5) |
| 友人の数 | | (n=281) | (n=285) |
| | 多い | 59(21.0) | 58(20.4) |
| | どちらかと言えば多い | 184(65.5) | 159(55.8) |
| | どちらかと言えば少なし | 35(12.5) | 53(18.6) |
| | 少ない | 3( 1.1) | 15( 5.3) |
| 携帯電話を持っている友人の数 | | (n=281) | (n=285) |
| | 多い | 103(36.7) | 70(24.6) |
| | どちらかと言えば多い | 138(49.1) | 104(36.5) |
| | どちらかと言えば少なし | 32(11.4) | 67(23.5) |
| | 少ない | 8( 2.8) | 44(15.4) |

表2. 携帯電話の使用の実態

| | 電話 | eメール |
|---|---|---|
| 通話またはeメール送受信の頻度 | (n=258) | (n=272) |
| 月に1回(通) | 44(17.1) | 3( 1.1) |
| 週に1回(通) | 51(19.8) | 4( 1.5) |
| 週に2～3回(通) | 115(44.6) | 24( 8.8) |
| 1日に1回(通) | 22( 8.5) | 3( 1.1) |
| 1日に2～10回(通) | 26(10.1) | 90(33.1) |
| 1日に11～20回(通) | 0( 0.0) | 64(23.5) |
| 1日に21～40回(通) | 0( 0.0) | 42(15.4) |
| 1日に40回(通)以上 | 0( 0.0) | 42(15.4) |
| 通話またはeメール送受信の相手 | (n=255) | (n=265) |
| 比較的近くにいる友人 | 92(36.1) | 234(88.3) |
| 比較的遠くにいる友人 | 10( 3.9) | 23( 8.7) |
| 家族 | 148(58.0) | 3( 1.1) |
| その他 | 5( 2.0) | 5( 1.9) |
| 通話またはeメールの内容 | (n=258) | (n=268) |
| どうしても伝えなければならない用件 | 157(60.9) | 22( 8.2) |
| いわゆるおしゃべり | 65(25.2) | 211(78.7) |
| 比較的深刻な話 | 2( 0.8) | 3( 1.1) |
| 通話の相手以外に聞かれたくない話 | 5( 1.9) | 26( 9.7) |
| その他 | 29(11.2) | 6( 2.2) |

表3. 携帯電話・eメールのコミュニケーションや友人関係への影響

| 質問項目 | 選択肢 (%) | | | | 友人の数の多少との相関 | 携帯所持の友人の数の多少との相関 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | とても思う | 思う | 変わらない | 思わない | | |
| eメールの軽い気持ちでの使用(n=271) | 30(11.1) | 120(44.3) | 99(36.5) | 22( 8.1) | -0.04(n=267) | 0.01(n=267) |
| 会話と比較した本音のいい易さ(n=272) | 53(19.5) | 129(47.4) | 61(22.4) | 29(10.7) | 0.04(n=268) | 0.20*(n=268) |
| 人間関係を広くできるか(n=272) | 56(20.6) | 148(54.4) | 67(24.6) | 1( 0.4) | 0.27*(n=267) | 0.23*(n=267) |
| 人間関係を深くできるか(n=272) | 34(12.5) | 145(53.3) | 92(33.8) | 1( 0.4) | 0.18*(n=267) | 0.13(n=267) |
| 友達づきあいが上手くいくか(n=272) | 34(12.5) | 137(50.4) | 101(37.1) | 0( 0.0) | 0.07(n=267) | 0.21*(n=267) |

*:1% 水準で有意 (両側)

表4. 携帯電話・eメールの使用に伴うコミュニケーション上のトラブルや情緒不安

| 質問項目 | 選択肢 (%) | | | eメール使用頻度との相関 |
|---|---|---|---|---|
| | とてもある | ある | ない | |
| メール内容が誤解された経験 (n=273) | 8( 2.9) | 68(24.9) | 197(72.2) | 0.36*(n=271) |
| メールや電話に返事がないときの心配感(n=272) | 31(11.4) | 100(36.8) | 141(51.8) | 0.28*(n=270) |
| メール送信後の後悔経験(n=273) | 20( 7.3) | 124(45.4) | 129(47.3) | 0.19*(n=271) |

*:1% 水準で有意 (両側)

表5. 携帯eメールの使用頻度と携帯電話・eメールへの依存のリスク

| 質問項目 | 選択肢 (%) | | | | eメール使用頻度との相関 |
|---|---|---|---|---|---|
| | とても思う/とてもある | 思う/ある | 以前と変わらない | 思わない/ない | |
| 携帯を持つことでの安心感(n=272) | 24( 8.8) | 132(48.5) | 106(39.0) | 10( 3.7) | 0.28*(n=269) |
| (再掲)eメールや電話に返事がないときの心配感(n=272) | 31(11.4) | 100(36.8) | — | 141(51.8) | 0.28*(n=270) |
| 生活時間の不規則 (n=273) | 12(4.4) | 89(32.6) | — | 172(63.0) | 0.37*(n=270) |
| 携帯なしではやっていけない(n=272) | 50(18.1) | 121(44.5) | — | 101(37.1) | 0.43*(n=269) |

*:1% 水準で有意 (両側)