

大学生がスマートフォンを使用することの メリットとデメリット

Advantages and disadvantages of university students using smartphones

牛佳恵¹⁾, 松本義如¹⁾, 村田佳子¹⁾, 高杉あすか¹⁾,
河野有亮¹⁾, 中藤由佳美¹⁾, 時乗敦子¹⁾, 和氣さち¹⁾,
園田純子²⁾, 弘津公子²⁾, 吉村耕一²⁾, 長谷川真司²⁾

NIU Jiahui¹⁾, MATSUMOTO Yoshiyuki¹⁾, MURATA Yoshiko¹⁾, TAKASUGI Asuka¹⁾,
KAWANO Yusuke¹⁾, NAKAFUJI Yukami¹⁾, TOKINORI Atsuko¹⁾, WAKI Sachi¹⁾,
SONODA Junko²⁾, HIROTSU Kimiko²⁾, YOSHIMURA Koichi²⁾, HASEGAWA Masashi²⁾

- 1) 山口県立大学大学院健康福祉学研究科博士前期課程
- 2) 山口県立大学大学院健康福祉学研究科

- 1) Masters Program, Graduate School of Health and Welfare, Yamaguchi Prefectural University
- 2) Graduate School of Health and Welfare, Yamaguchi Prefectural University

要約

スマートフォン（以下、スマホ）の保有率が全世代において増加しているなか、97%を超える大学生がスマホを保有しており、そのうち半数近くはスマホを長時間あるいは依存的に使用している。本論文では大学生がスマホを長時間あるいは依存的に使用する要因として「個人的因子」と「環境的因子」について検討した。その結果、「個人的因子」として「性別」や「退屈感」、「コミュニケーション志向」などがあり、「環境的因子」として「スマホの効用認知」や「スマホの携帯開始年齢」、「生活環境」などがあることがわかった。

また、大学生がスマホを使用することのメリットとデメリットについても検討した。その結果、メリットとして「コミュニケーション・対人関係」「教育・学習」「情報通信」「社会的スキル」「精神的満足感」の5つに分類することができ、デメリットとして「心身の健康状態への影響」「睡眠への影響」「学習への影響」の3つに分類することができた。

キーワード：大学生 スマートフォン 長時間使用 依存的な使用

Abstract

The smartphone ownership rate is increasing across generations. Over 97% of university students own smartphones, and nearly half of them use it for prolonged periods of time, depending on their addiction status. We firstly examined the personal and environmental factors that prompted prolonged use of, or dependency on, smartphones. The personal factors included gender, boredom, and communication orientation. Moreover, the environmental factors included recognition of smartphone usability, onset age of smartphone usage, and living

environment. Secondly, our exploration of the advantages and disadvantages of university students' smartphone usage revealed the following five categories of benefits: communication and interpersonal relationships, education and learning, information and communication, social skills, and mental satisfaction. The disadvantages included three categories, namely the effects on physical and mental health, sleep, and learning.

Key words : university student, smartphone, long-term use, dependent use

I はじめに

スマートフォン（以下、スマホ）は技術の発達により、通信手段のみではなくSocial Networking Service（以下、SNS）や電子決済など従来の携帯電話ができないことを実現できるようになった。多様な機能を備えているスマホは生活において必要不可欠なものとなっている。

スマホ保有者のうち大学生は、大学へ進学した後、生活環境の変化によりライフスタイルが変わり、スマホを頼りに新しい環境に適応したり新しい関係を構築する場面は多い。その一方で、高校生活と違い、保護者や教員による規律的介入が少なくなり、自由に使える時間も増え、スマホの使用に関しても自己管理に任せられることで弊害も生じている。

そこで本論文では大学生がスマホを長時間あるいは依存的に使用する要因を踏まえて、大学生がスマートフォンを使用することのメリットとデメリットについて検討する。

II 情報通信におけるスマホの位置づけ

総務省はスマホを従来の携帯電話に比べてパソコンに近い性質を持った情報機器で、大きな画面でパソコン向けのWebサイトや動画を閲覧できたり、アプリケーションを追加することによって機能を自由に追加したりすることができる情報機器、また、タッチパネルを使い、画面の拡大やスクロールなど直感的な操作が可能な情報機器と紹介している（総務省 2020）。

総務省による2019年の通信利用動向調査によると、世帯の主な情報通信機器の保有状況について、スマホを保有している世帯の割合が年々増加し、この調査では初めて8割（83.4%）を超えた（総務省 2020）。また、インターネット利用者の割合は全体で89.8%と9割に迫るところまで増加しており、利用端末では「スマートフォン」（63.3%）がパソコンを12.9ポイント上回っており、インターネットを利用する最も多い機器となっている（総務省 2020）。年代別で見ると、「スマートフォン」は、13～59歳の年齢層で7割以上が利用しており、幅広い世代の人が利用している（総

務省 2020）。

全世代においてスマホの保有率が増加している中で大学生のスマホの使用について注目する。大学生を対象としたスマホに関する研究では、97%を超える大学生がスマホを保有している（越智ら 2016；稲嶋ら 2019；大道ら 2019）。また「全国学生調査（試行実施）」によると、大学3年生の授業期間中の平均的な1週間（7日間）の生活時間は、「授業への出席」が平均17時間と最も長く、次いで「スマートフォンの使用（学習のために使用している時間は除く）」の平均13時間が続いている（文部科学省 2020）。

III 大学生がスマホを長時間あるいは依存的に使用する要因

大学生がスマホを長時間使用している現状としては、大塚らの調査では、大学生が1日にスマホを使用している時間は、1日4時間以上が58.3%、10時間以上が9.5%であり（大塚ら 2014）、また大道らの調査では、スマホの1日における平均使用時間は6.18時間であった（大道ら 2019）。森らはスマホの主な使用目的について「学習目的」は38.9%に留まり、「SNS」89.5%、「動画視聴」68.9%などの娯楽が主な目的であると述べている（森ら 2020）。

また、大学生がスマホを依存的に使用している現状として、大学生を対象としたスマホの依存的な使用に関する研究では、スマホを依存的に使用している大学生は約50%程度の割合で存在していると示しており（片山ら 2016；稲嶋ら 2019）、大道らの研究では75%の大学生がスマホ依存またはスマホ依存傾向にある、と示している（大道ら 2020）。

さらに、スマホの依存傾向と依存自覚について調査した結果では、依存傾向群の約65%の大学生が依存傾向を自覚しており（片山ら 2016）、依存自覚の程度が高い大学生ほど依存傾向が高い傾向が認められた（鄭ら 2008）。多くの大学生がスマホを依存的に使用しており、その自覚があるにも関わらず、スマホの使用について自己コントロールができない状況にあることが分かる。

本節では大学生がスマホを長時間あるいは依存的に使用する要因として「個人的因子」と「環境的因子」について検討した。

1. 個人的因子

大学生がスマホを長時間使用する要因のうち「個人的因子」に関しては、性差について1日のスマホ操作時間の平均値は女子大学生の方が男子大学生に比べて有意に長い、という研究結果がある（植村ら 2015）。また伊熊の研究でも、1日のスマホ使用時間が「3～5時間」に該当する女子大学生は男子大学生よりも有意に多かった、と述べている（伊熊 2016）。

また、大学生がスマホを依存的に使用する要因のうち「個人的因子」については以下のような研究結果がみられた。

性差について調査した研究では、男子大学生よりも女子大学生の方が依存傾向が高いことが示された（松島ら 2017）。また、同研究ではスマホの依存傾向は利用時間との有意な正の相関があることも示されており、女子大学生のスマホ操作時間の平均値が有意に長かった、という研究結果からも、男子大学生よりも女子大学生が依存傾向が高いことが示唆される（植村ら 2015）。

退屈傾向が高い（退屈に陥りやすい）大学生がスマホ依存になりやすい、という研究結果もある（厚見ら 2020）。大学生のスマホ使用目的の多くがSNSや動画視聴などの娯楽であることから大学生はスマホを退屈感を処理するために使用していることがわかる。

次に、対人関係について、実質的な中身を伴う対人交流ができない傾向を示す「希薄な対人関係」を求める大学生と、その一方で他者との心理的距離が過度に近く、他者を孤立した他者と認められない傾向を示す「一体性の過剰希求」を求める大学生に依存傾向が強いという結果が得られている（厚見ら 2020）。また、親密な人間関係の回避や見捨てられることへの不安がネット依存傾向の程度に影響していることが示されている（川原 2019）。これらの研究の共通点として、対人関係において「親密になること」と「孤独になること」という相反することに不安を抱えている大学生に依存傾向が高いということがある。

澤井らは、コミュニケーション志向自体がインターネットの依存的な利用をもたらす可能性が高い、と述べている（澤井ら 2018）。また、厚見らは、仮想空間のコミュニケーションを楽しむための仮想的空間志向がスマホの依存的使用に影響すると述べている（厚

見ら 2019）。スマホによって実際の対人関係がうまくいかない大学生でも、スマホを使用して共通の趣味や嗜好をもった人とつながることによって仮想空間内で対人関係を充足させることができるためスマホ依存をもたらす可能性がある。その一方で、実際の対人関係に不満がなくてもSNSなどを通して自分の日常や考えについて公開し共有したいという想いを背景にスマホ依存に至る可能性も示唆している。

2. 環境的因子

大学生がスマホを長時間使用する要因のうち「環境的因子」に関しては、大道らは、スマホの使用状況について、男子大学生は目的を達成するために使用し、女子大学生は特に目的はないが多くの時間をオンラインチャット等に費やしていることが伺えた（大道ら 2020）、と述べており、スマホの使用目的が女子大学生のスマホ長時間使用に影響を及ぼしていることがわかる。

また、厚見らの研究では、「スマホの平均操作時間はスマホの効用認知と正の関係を示した」と述べている（厚見ら 2020）。スマホを用いていつでもどこでも最新の情報を取得することができたり、会ったことのない相手と交流が持てるなどの便利さの認識が長時間使用に影響を及ぼしていることが推察できる。

次に、大学生がスマホを依存的に使用する要因のうち「環境的因子」については以下のような研究結果がみられた。

スマホは2010年から急速に普及しスマホ使用開始も低年齢化している。スマホ携帯開始年齢とスマホ依存傾向の関係については、スマホ携帯開始年齢が相対的に早い学生（中学生以前）の方が、遅い学生（高校生以降）に比べて依存傾向が強いという結果が得られている（橋本 2020）。

また、稲島らは、スマホを使える状態でいつも身の回りに置いておくこと、睡眠の充足感が低いこと、平日の使用時間が長いこと、授業中に使用すること、および起床時間が遅くなること、インターネット依存傾向を高める要因であることが明らかになった、と述べている（稲島ら 2019）。スマホは場所や時間の制限を受けずインターネット環境に接続できるため、就寝前や授業中の使用が可能となる。この利便性がスマホの依存的使用に影響を及ぼすことがある。

IV 大学生がスマホを使用することのメリット

本節では、大学生がスマホを使用することのメリットを5つの側面に分類した。第1側面を「コミュニケー

ション・対人関係」、第2側面を「教育・学習」、第3側面を「情報通信」、第4側面を「社会的スキル」、第5側面を「精神的満足感」とした(表1)。

「コミュニケーション・対人関係」の背景にはスマホによるソーシャルメディア利用の広がりがある。大学生にとって、スマホ上の対人関係は安心した交流の場とされ、厚見らは「ネット上の仮想的空間は、適度な対人距離を保つことのできる重要な空間」と示している(厚見ら 2019)。また、「Twitter・Facebookを使用することで、新しい知り合いを作ることができる」と認識している(叶ら 2016)や、「LINEを初めとするSNSは、身近な友人や直接会ったこともない他者とのコミュニケーションの手段として、欠くことのできないものである」(都筑ら 2019)、さらに「絶えずインターネットにアクセスした状態になっており、便利で迅速なコミュニケーションがとれることとなっている」(濱野ら 2016)など、大学生にとってスマホを使用して人間関係を構築できることがメリットといえる。

スマホ自体の機能特性は「教育・学習」に大きく影響している。スマホに代表されるスマートデバイスの多くは、タッチパネル式の直感的なインターフェース操作を用いている。また、クラウドコンピューティングが前提で設計されていることも特徴である。以上のスマホの機能特性は、「教科書・参考書・ノートを含めた学習ツールの電子化への移行を促進」、「学習のユビキタス化の促進」、「横断的な学習データの分析やその活用は、永続的で効果的な学習環境の実現に必

表1 スマホを使用することのメリット

側面	スマホを使用することのメリット
コミュニケーション・対人関係	<ul style="list-style-type: none"> ・大学生はTwitter・Facebookを使用することで、新しい知り合いを作ることができる」と認識している(叶ら 2016) ・便利で迅速なコミュニケーションがとれる(濱野ら 2016) ・青年期の若者にとって、近くもなく遠くもないスマホ上の対人関係は、安心した対人交流の場となるのではないかと考えられる(厚見ら 2019) ・現代の若者にとって、仮想的空間は適度な対人距離を保つことのできる重要な空間であり、スマホ使用のメリットとなっている(厚見ら 2019) ・大学生にとって、LINEを初めとするSNSは、身近な友人や直接会ったこともない他者とのコミュニケーションの手段として、欠くことのできないものである(都筑ら 2019)
教育・学習	<ul style="list-style-type: none"> ・通信教育であるeラーニングは学習する学生にとっては学習アプリケーションであり、紙媒体が電子媒体になり、時間と空間を超えて学習することができるようになった。時間的・空間的に制約のある教室での学習から電波さえ届けばいつでもどこでも学習できるユビキタス学習になった意義は教育の機会拡大という点では大きな意義がある(井上 2018) ・学生の学習の可視化という教員側の利点がある(井上 2018) ・教科書・参考書・ノートを含めた学習ツールの電子化への移行を促進している(山下ら 2016) ・学習のユビキタス化を促し、さらには家での自習と学校での演習という反転授業をも可能としている(山下ら 2016) ・横断的な学習データの分析やその活用は、永続的で効果的な学習環境の実現に必要不可欠である(山下ら 2016)
情報通信	<ul style="list-style-type: none"> ・スマートフォンを利用して様々なWebサイトのサービスを受けることで生活が便利になっている(高木 2019) ・情報収集できる範囲が広くなり検索が容易になった(高木 2019) ・インターネットの情報は紙媒体の情報に比べ更新があるため最新の情報が入手できる(高木 2019)
社会的スキル	<ul style="list-style-type: none"> ・男性は、FacebookやTwitterに関するネット・リテラシーを習得することで、Facebookの使用、特に投稿頻度を増加させるだけでなく、社会的スキルを高める効果もあることが示唆された(叶ら 2016) ・女性は、Facebookの投稿頻度が増加することで、FacebookやTwitterに関するネット・リテラシーが向上することが示唆された(叶ら 2016)
精神的満足感	<ul style="list-style-type: none"> ・LINEは、大学生の意味保有に影響を及ぼし人生満足度を高めることが分かった(濱野ら 2016) ・現代の若者にとって、スマホ上の仮想的空間は、対人ストレスのコーピングとなっており(厚見ら 2019) ・精神的健康に影響を与えているとされている退屈の処理としてスマホは有効である(厚見ら 2019)

要不可欠」と示されている(山下ら 2016)。さらにスマホの機能特性は、「学生の学習の可視化という教員側の利点」とも考えられ(井上ら 2018)、従来の学習や教育法に加えて、スマホは新たな教育への活用が期待される。

「情報通信」では、スマホを使用することで、生活場面での利便性が高くなっている。「様々なWebサイトのサービスを受けることができ、生活が便利になっている」、「情報収集できる範囲が広くなり検索が容易になった」、「インターネットの情報は紙媒体の情報に比べ更新があるため最新の情報が入手できる」(高木 2019)など、いつでもどこでも、最新の情報が自分の手で簡単に入手できることは、新しい環境に適応するための一助となり得る。

「社会的スキル」においては、大学生がスマホでのソーシャルメディア利用と、社会的スキルおよびネット・リテラシーの因果関係が存在する。男子大学生は「FacebookやTwitterに関するネット・リテラシーを習得することで、その使用や投稿だけでなく、社会的スキルを高める効果がある」、女子大学生では「Facebookの投稿頻度が増加することで、FacebookやTwitterに関するネット・リテラシーが向上する」(叶ら 2016)と、性差はあるものの、社会的スキルの構築に一定の効果が示唆されている。

「精神的満足感」では、スマホを使用したソーシャルメディアの利用による精神面への影響がある。「LINEを利用することで間接的に人生満足度を高める」(濱野ら 2016)や、「現代の若者にとってスマホ上の仮想的空間は対人ストレスのコーピングとなっている」(厚見ら 2019)とされ、スマホ自体の影響として「退屈の処理として有効」(厚見ら 2019)といった効果が確認されている。

V 大学生がスマホを使用することのデメリット

本節では、大学生がスマホを使用することのデメリットを3つの側面に分類した。第1側面を「心身の健康状態への影響」、第2側面を「睡眠への影響」第3側面を「学習への影響」とした(表2)。

表2 スマホを使用することのデメリット

側面	スマホを使用することのデメリット
心身の健康状態への影響	<ul style="list-style-type: none"> ・身体的愁訴感(肩こり、冷え性、肌荒れ等)が多い(井上ら 2014) ・スマホに対する依存度が高いほど直情径行性(イライラ、短気など)の尺度度が高い(栗原ら 2016) ・インターネット依存傾向群とインターネット非依存群と比較すると不安感、抑うつ感、イライラ感が懸っている(片山ら 2016)
睡眠への影響	<ul style="list-style-type: none"> ・スマホの過剰使用は規則正しい睡眠習慣の継続に悪い影響を与えている(伊熊 2016) ・インターネット依存傾向群と非依存群を比較すると、睡眠の充足度が有意に低値を示した(片山ら 2016)
学習への影響	<ul style="list-style-type: none"> ・1日のスマホ使用時間では「3時間未満」群は、「5時間以上」群よりも学習意欲が高く、「3～5時間」群と比較しても高かった(森ら 2020) ・書き言葉と話し言葉の峻別ができない。手書き離れが進み悪筆が広がる。(岡田ら 2008)

「心身の健康状態への影響」から見てみると、身体的側面について井上らは、身体的愁訴感（肩こり、冷え性、肌荒れ等）が多使用群で多いことが確認された（井上ら 2019）。精神的側面について栗原らは、「スマホに対する依存度が高いほど直情径行性（イライラ、短気など）の尺度得度が高い」と述べている（栗原ら 2014）。また、片山らは大学生を対象に調査した結果、「インターネット依存傾向群とインターネット非依存群と比較すると不安感、抑うつ感、イライラ感が募っている」と述べている（片山ら 2016）。以上からスマホの過剰使用は大学生の心身の健康状態へ悪影響を及ぼすことがある。

「睡眠への影響」については、伊熊は「スマホの過剰使用は規則正しい睡眠習慣の継続に悪い影響を与えている。」（伊熊 2016）と述し、また片山らも、「インターネット依存傾向群と非依存群を比較すると、睡眠の充足度が有意に低値を示している」（片山ら 2016）ことからスマホの過剰使用は睡眠状況にも悪影響を及ぼしていることが分かる。「睡眠時間を優先したい」という思いから朝食欠食行動が生じ活動に必要なエネルギー確保が行えず、心身の健康とともに学習への影響が示唆される。

「学習への影響」では、森らは「1日のスマホ使用時間では『3時間未満』群は、『5時間以上』群よりも学習意欲が高く、『3～5時間』群と比較しても高かった」と述べている（森ら 2020）。これは、スマホの使用時間が長い方が学習意欲が低いことがいえ、学業を目的としている大学生にとってはスマホの長時間使用が悪影響を及ぼすことがある。また岡田らは、「書き言葉と話し言葉の峻別ができない。手書き離れが進み悪筆が広がる。」と述べている（岡田ら 2008）。これも大学生のスマホの長時間使用が学習に与える悪影響である。

VI おわりに

大学生のスマホ保有率は97%を超え、そのうち半数近くはスマホを長時間あるいは依存的に使用している。本論文では大学生がスマホを長時間あるいは依存的に使用する要因として「個人的因子」と「環境的因子」について検討した。その結果、「個人的因子」として「性別」や「退屈感」、「コミュニケーション志向」などがあり、「環境的因子」として「スマホの効用認知」や「スマホの携帯開始年齢」、「生活環境」などがあることがわかった。

また、大学生がスマホを使用することのメリットと

デメリットについて検討した。その結果、メリットとして「コミュニケーション・対人関係」「教育・学習」「情報通信」「社会的スキル」「精神的満足感」の5つの側面に分類することができ、デメリットとして「心身の健康状態への影響」「睡眠への影響」「学習への影響」の3つの側面に分類することができた。

現在、スマホの適切な使用に関して議論されている段階にあり、今回の検討が大学生がスマホを長時間あるいは依存的に使用する要因を考慮しながら、大学生がスマホを使用することのメリットを最大限活用し、デメリットが最小限になるような対策に貢献することを期待したい。

なお、本研究の立案、文献調査、分析、考察ならびに論文執筆について、牛、松本、村田、高杉は同等に貢献した。

文献

- 厚見 由佳, 安藤 美華代: 大学生・大学院生のスマートフォン依存傾向における退屈感と対人関係の関連, 岡山大学教師教育開発センター紀要9, 47-56, 2019.
- 濱野佐代子, 浦田悠: ソーシャル・ネットワーク・サービス利用が大学生の人生の意味と人生満足度に与える影響, 帝京科学大学紀要12, 75 - 81, 2016.
- 橋本 憲尚: 大学生のスマートフォン依存傾向に関する探索的研究 (1) -学年と携帯開始期による差異の検討-, 佛教大学教育学部論集31, 67 - 89, 2020.
- 伊熊克己: 学生のスマートフォン使用状況と健康に関する調査研究, 北海学園大学経営論集13(4), 29 - 42, 2016.
- 稲嶋 修一郎, 堀尾 良弘: 大学生のスマートフォン使用におけるインターネット依存傾向と生活習慣との関係, 人間発達学研究10, 1-9, 2019.
- 井上久美子, 小林三智子, 長澤伸江: 女子大生における使用場面数を指標としたスマートフォンの使用状況と健康状態や生活行動に対する自己管理力の関連, 日本健康教育学会誌27 (2), 164 - 172, 2019.
- 井上俊也: 学習を可視化するeラーニングの実証的取り組みの報告 -大妻マネジメントアカデミーにおける実践-, 人間生活文化研究28, 97 - 105, 2018.
- 叶少瑜, 歳森敦, 堀田龍也: 大学生のメディア/ソーシャルメディア使用とネット・リテラシーとの因果関係, 及び社会的スキルと性別の効果, 日本教育工学会論文誌40 (3), 165 - 174, 2016.
- 片山友子, 水野 (松本) 由子: 大学生のインターネット依存傾向と健康度および生活習慣との関連性, 総

- 合健診43 (6), 657 - 664, 2016.
- 栗原久、古俣龍一、森正人、佐々木貴雄：大学／短期大学1年生におけるスマートフォンの使用状況と健康状態の相関性，東京福祉大学・大学院紀要5 (1), 19 - 27, 2014.
- 川原 正人：アタッチメント・スタイルがネット依存傾向にもたらす影響，東京未来大学研究紀要13, 45-53, 2019.
- 松島公望、石川亮太郎、林 明明ら：大学生版スマートフォン依存傾向尺度作成の試み，千葉大学教育学部研究紀要66 (1), 283-291, 2017.
- 文部科学省：令和元年度全国学生調査（試行実施）2020. https://www.mext.go.jp/content/20201218-mxt_koutou01-1421136_1.pdf（2020年11月8日閲覧）
- 森 幸弘、夏目 美貴子、江尻 晴美ら：一私立大学に在籍する看護学生の生活と学習状況の把握生命健康科学研究紀要16, 50-60, 2019.
- 越智徹，豊浦由浩，中西真悟ら：工学系大学生のPCおよびスマートフォンの使用に関する調査報告，情報処理学会研究報告，2016-CE-133 (23), 2016.
- 岡田昭夫，黒沢彩聖，垣田和紀：インターネット依存症と大学生のコミュニケーション行動—プッシュ・ネットの挑戦—，PCカンファレンス，206-209, 2014.
- 大塚絵里子，梶田鈴子：短期大学生におけるスマートフォン利用の現状分析，中村学園大学・中村学園大学短期大学部研究紀要46, 71-80, 2014.
- 大道 乃里江，前馬 加奈，堀川 理介ほか：大学生のスマートフォン使用状況、社会的スキルと孤独感との関係，大阪教育大学紀要人文社会科学・自然科学68, 25-38, 2020.
- 相良 純一，中沢 実：高度情報化社会における情報倫理教育が大学生に与える影響について;工学教育研究;KIT progress 26, 295-304, 2018.
- 澤井 智哉，福岡 欣治：大学生のインターネット利用動機とインターネット依存傾向の関係：自己制御および孤独感との交互作用を含めて，川崎医療福祉学会誌 28 (1), 77-87, 2018.
- 総務省：令和元年通信利用動向調査の結果，2020. https://www.soumu.go.jp/main_content/000689455.pdf（2020年11月8日閲覧）
- 総務省：安心してインターネットを使うために 国民のための情報セキュリティーサイト，2020 https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/security/basic/service/14.html（2020年12月15日閲覧）
- 高木義和：情報通信技術がもたらした新しい情報文化～大学生の情報行動から見た生活様式と社会様式の変化～，新潟国際情報大学経営情報学部紀要2, 76-101, 2019.
- 鄭艶花，野島一彦：大学生の<インターネット依存傾向プロセス>と<インターネット依存傾向自覚>に関する実証的研究，九州大学心理学研究9, 111-117, 2008.
- 都筑 学，宮崎伸一，村井 剛ほか：大学生におけるSNS利用とその心理に関する研究—LINE, Twitter, Instagram, Facebookの比較を通じて—，中央大学保健体育研究所紀要37, 7-33, 2019.
- 植村明生、植村珠枝：大学生のスマートフォン操作時間とコピーンク尺度・大学生生活不安尺度との関連，情報研究52, 15 - 23, 2015.
- 山下泰生，陳 那森，窪田 八洲洋：スマートデバイスの活用が学生の学修に与える影響 についての調査研究 (2), 教育総合研究業書9, 69-83, 2016.