

## メール依存に関わる諸要因と非対面アサーション尺度の開発

高倉 巧・玉瀬 耕治

### 問題と目的

近年、携帯電話が急速に普及し、さらに若い世代を中心にスマートフォンの利用率が急増している。総務省(2014)の「平成25年通信利用動向調査の結果」によれば、携帯電話・PHSの世帯普及率は94.8%である。また、スマートフォンの世帯普及率は、62.6%(前年比13.1ポイント増)となっている。さらに、世代別でのインターネット利用動向では、50代以下の世代での伸びが顕著である。とりわけ20代以下ではスマートフォンが従来型携帯電話より普及しており、20代では約80%に達している。

次に、端末別インターネット利用率は13~29歳の各年齢階層でスマートフォンでのインターネット利用が携帯電話からの利用を上回り、若年層のスマートフォンでの利用が増加しているといえる。さらに、ソーシャルメディアの利用についてはスマートフォンからが最も多く、SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)への参加に関してもスマートフォンからの利用が多い。また、SNSへの参加はすべての年代において前年より利用が拡大しており、特に20代では約30%の人が利用している。

厚生労働省の研究班の調査(日本経済新聞, 2013)では、多くの若者がパソコンやスマートフォンで情報交換やゲームなどに没頭し、日常生活や健康に影響が出ていることが懸念されている。この調査では全国の中学・高校生10万人から回答を得ており、中高生全体の8%が依存の疑いが強いとされている。全国で計算すると51万8千人になると推計される。また、依存の割合は男女別では男子6%、女子10%である。女子が高い理由について、研究班はチャットやメールを多く使うためとみている。

日常生活や健康への影響については、依存者は依存のない人の2倍近くで睡眠の質が悪く、依存のない人の3倍近くで午前中調子が悪いと報告されている。大人の依存の割合と中高生の依存の割合を比較してみると、大人では2%、中高生では8%であり、中高生は大人の4倍も高いことになる。

なお、インターネット依存、SNS依存、メール依存など類似の用語については、現在急速に実態が変化しつつあり、依存という現象では共通する要素が多いものの、概念そのものも変化しつつある。本研究では主にメール依存という用語を用いるが、より広い概念としてのインターネット依存と置き換えることも可能であろう。ただし、インターネットの利用に関しては、情報収集の手段として利用する場合とコミュニケーションの手段として利用する場合が混在していることに留意する必要がある。本研究では機器

を介してのコミュニケーションに力点を置いている。これらのことをふまえて、現時点では「メール依存」と限定したほうが一般の人の実態と理解により近いと考えてこの表現を用いることにした。

### メール利用とメール依存

メール利用には効用と弊害の両面があるといえる。効用としては、持ち運びが容易で、コミュニケーションを行う際の空間的、地理的制約が少ないことがあげられる(西村, 2008)。また、携帯メールの使用は既存の対人関係を強化する働きもある(小林・池田, 2005)。さらに、ふだん会えないような遠くの友人とも、携帯メールでなら話ができる(古谷・坂田, 2006)。これらの点から考えれば、携帯メールの利用が人間関係にとってポジティブな影響をおよぼしている面があるといえよう。

一方、携帯電話の普及率が非常に高い我が国では、時間や場所をわきまえずに携帯メールを利用したり、目の前にいる相手とのコミュニケーションよりも携帯メールを優先したりする傾向がみられる。これらの点は携帯メールに対する依存の弊害であるといえよう。また、このような傾向は性格特性とも関連している。吉田・高井・元吉・五十嵐(2005)は、メール依存は外向的なパーソナリティ特性および高い社会的スキルと関連し、神経症的なパーソナリティ特性および低い社会的スキルと、それぞれ関連していると報告している。したがって、携帯メール依存には異なるタイプがあると推測される。すなわち、一つは外向性や社会的スキルが高く、他者とのコミュニケーションが活発で、メールを多く送信してしまうために日常生活に支障が出る「外向的メール依存」である。もう一つは、対面でのコミュニケーションが苦手で、その代替として非対面、非同期的な文字コミュニケーションを過度に用いる「神経症的メール依存」である。いずれのタイプも、携帯メール依存には一方的なコミュニケーションによって、相手から嫌われないかと懸念する傾向がみられる。

近年では、SNSに犯罪が絡んでくる事例も多くみられる。例えば「広島LINE殺人事件」(ビジネスジャーナル, 2013)と称された事例では、16歳の無職少女がSNSアプリ「LINE」上での口論をきっかけに元同級生の16歳の少女を暴行、殺害し、遺体を遺棄している。また、友人の少年4人がLINEの呼びかけを被害者の男子生徒に無視されたため、両足を縛り、川に突き落とすなどして殺害しようとした殺人未遂事件もある(読売新聞, 2013)。これらはほんの一例にすぎないが、SNSでの出来事から犯罪へと発展するケースは今後さらに増加する可能性が高いことが

懸念される。

### メール依存とアサーション

次に、メールの適切な利用に関わる問題として、アサーションについて述べることにする。アサーションは好ましい対人関係を築く上での重要なスキルとして注目を集めてきている(堂代・玉瀬, 2011; 平木, 2009)。それは相手を尊重しつつ、適切に自己を表現する技能である。その場に応じて適切に自己を表現する技能を身につけることが対人関係における重要な要因であるといえる。このことは直接的、対面的な対人関係においても間接的、非対面的な対人関係においても同様である。インターネットの普及によって、人との交流が急速に間接化してきている現代社会において、間接的、非対面的なコミュニケーションとしてのメール利用について、適切な自己表現の問題を検討することきわめて有意義であると考えられる。しかしながら、メール上での望ましい自己表現に関しては、いまだ必ずしも十分な研究が行われているとはいえない。ここでは、まず従来の対面的なアサーションの研究の流れについてふれ、その後筆者らの関心事であるメール依存とアサーションの問題に論を進めていくことにする。

対人関係においては、コミュニケーションが一方的なものではなく、双方からの適度な発信によって行われ、相互に理解が深められていくことが望ましい。アサーションは、1950年代に提唱された概念で、もともと行動療法の一技法として開発されたものである(ウォルピ, 1971; 内山, 1972)。当初は社会的場が苦手な人を対象としたものであったが、その後、より広範囲な人間関係を扱うものとなり、効果的、積極的な人間関係の促進に活用されるようになった。このような過程を経て、現在のアサーション研究へと発展してきている(堂代・玉瀬, 2011; 平木, 2009)。

アサーションの理論では、コミュニケーションのタイプを大きく3つに分けて考える。その3つとは、アグレッシブ(攻撃的)、ノンアサーティブ(非主張的)、およびアサーティブ(主張的)な自己表現である。アグレッシブとは、自分のことを中心に考え、相手のことはまったく考えないふるまい方である。例えば、失敗した人に対して、理由や言い分など聞く余地もなく頭ごなしに非難をするような言い方をすることをいう。ノンアサーティブとは、自分の感情は押し殺して、相手に合わせるようなふるまい方である。例えば、いつも友人に雑用を頼まれて嫌なのに、はっきりと断らずに引き受けてしまうような場合である。最後のアサーティブとは、自分の気持ちや考えを相手に伝えるが、相手のことも配慮したふるまい方で、自分も相手も大切にした表現の仕方のことをいう。アサーティブな自己表現は、アグレッシブでもノンアサーティブでもなく、自分の気持ち、考え、信念に対して正直、率直に、また、その場にふさわしい方法で表現するものである。

このように、アサーションとは社会的スキルの1つであり、

平木(1993)は「自分の気持ち、考え、信念などを正直に、率直にその場にふさわしい方法で表現し、相手も同じように発言することを奨励しようとする態度」であると述べている。ここでいう態度とは、自己表現の背後にあるものと理解してよいだろう。それは言いたいことを我慢したり相手を攻撃したりするのではなく、自分の思っていることを率直に相手に伝えようとする態度であり、また同時に自分が発言した後に相手の意見や反論を聞く姿勢を持つ態度である。つまり、自分も他者も大切にしたい自己表現であり、相互理解を目指すコミュニケーションスタイルであるといえる。

### 筆者らの先行研究

高倉(2012)は、大学生を対象にして携帯メール依存と性格特性およびアサーションの関連について検討した。ここでの基本的な考え方は、携帯メール依存には、性格特性やアサーションの個人差が関与していることを想定したものである。具体的には、性格特性としての5因子における外向性と情緒安定性の個人差が、アサーションの下位尺度(玉瀬・越智・才能・石川, 2001)としての説得交渉と関係形成を介して携帯メール依存(吉田・高井・元吉・五十嵐, 2005)の3因子に影響を与えている可能性を検討した。その結果はFigure 1のとおりであった。この図に示されているように、外向性は関係形成を介して脱対人コミュニケーションに負の影響を与えている。すなわち、外向性の得点が高い人はアサーションの関係形成の能力が高く、その傾向が脱対人コミュニケーションの抑制につながることを示唆している。また、外向性は直接的に携帯メールの過剰な利用を高める傾向と結びついている。一方、情緒安定性は直接的に携帯メールの情動反応を抑えることに寄与しているといえる。

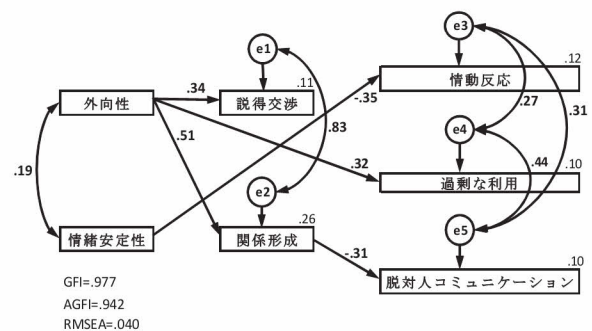


Figure 1 性格特性・アサーションからメール依存へのパス図(高倉, 2012)

### 対面的アサーションと非対面的アサーション

上述のアサーション研究で取扱われたものは、いずれも直接相手と対面して行う自己表現のあり方であった。これを対面的アサーションと表現するとすれば、携帯メールでやりとりする場合の自己表現は、いわば非対面的な自己表現である。そこでの表現の適切さが問題であり、対面的な場合と同様に相手を尊重し、その状況にふさわしい



やり方で自己表現することが必要である。冒頭で述べたいたましい事件などはそのことから逸脱した典型的な例であるかもしれない。対面していないからこそ表現がエスカレートし、不用意に相手を傷つける可能性もある。しかしながら、非対面的なアサーションとしてどのようなものが考えられるのかについては、実証的研究がまだあまり蓄積されていない。

出井・大島・福本(2012)によれば、ディスプレイコミュニケーションで適切なコミュニケーションを行うには、機械的な情報の伝達をスムーズに行うことに加えて、人対人のコミュニケーションにも注意を払わなければならない。前者については、情報通信機器の使用法、個人情報流出などのリスク回避があげられる。後者については、相手の立場や心情に配慮した情報のやりとりが重要となる。そこで、出井ら(2012)がアサーション技法を用いた情報モラル育成プログラムを採用した結果、相手との関係を意識することの重要性、文字情報による表現判断などについて理解を深めることができた。この点に関連して、アルベルティ・エモンズ(2009)も、情報社会の情報伝達において、アサーション技法が有効であるとしている。これらのことから、ディスプレイコミュニケーションとアサーションとの関係については、さらに検討する必要があることが示唆される。

以上のことを総括すると、アサーションについては対面的アサーションだけではなく、非対面的アサーションについても検討する必要があるといえる。しかし、非対面的アサーションについてはいまだ測定尺度そのものが開発されていないので、これを測定しうる尺度の開発が急がれる。

### 本研究の目的

本研究では、メール依存とSNS利用におよぼす性格特性とアサーションの影響について検討することを第一の目的とする。先の研究(高倉, 2012)を行った時点では、SNS利用は我々の関心事であったが、変数としては取りあげていなかった。SNS利用については、最近急速に実態が変容し、進化してきており、現時点においてもそうである。1対1のコミュニケーションとは異なり、1対多のコミュニケーションは利便性が高い反面、犯罪を誘発するなど危険性もある。メール依存とSNS利用の関連はかなり強いと予測されるので、両者を取り上げることによって、本研究の意義を高めることができると考えられた。

本研究の第二の目的は、非対面アサーション尺度を作成し、それを構成する因子を検討することである。そのうえで、性格特性、アサーション、メール依存傾向、SNSの利用傾向との相互関連性を検討する。非対面アサーション尺度に関しては新たに作成するものであるが、従来の対面的なアサーションの考え方を踏襲しつつ、メールを利用した非対面的アサーションの特徴を想定して試作すること

にした。

先行研究に基づく仮説として、外向性はアサーションの各因子、メール依存の過剰な利用および情動的な反応に影響を与えると考えられる。また、情緒安定性がアサーションの各因子、メール依存の脱対人コミュニケーションおよび情動的な反応に影響を与えると考えられる。さらに、アサーションの関係形成はメール依存の脱対人コミュニケーション、SNS利用傾向に影響を与えると考えられる。

## 方法

### 調査参加者および調査期間

近畿圏の大学に在籍する学生237名(男性80名、女性157名)を対象に、質問紙調査を実施した。平均年齢19.21( $SD=3.23$ )を対象に調査を行った。調査時期は、2013年5月下旬から6月上旬であった。

### 倫理的配慮

調査参加者への倫理的配慮として、基本的人権の保護、プライバシーの保護を明示し、不利益や危険には最大限対処することを明言して調査を行った。調査参加者に、これらの配慮を口頭および紙面にて説明し、その趣旨が了解された者に対して質問紙調査を行った。

本研究は、筆者らが所属する大学における研究倫理委員会の承認を得て行われたものである。調査参加の有無は、調査参加者の自由意思によるものとした。また、調査に参加することによる様々な不利益や危険については、最大限対処することとした。

プライバシー保護のため、調査で得られたデータ、およびその他の個人情報については無記名とし、統計的に処理した。また、調査で得られたデータ等は厳重に管理し、研究以外では使用せず、守秘義務を果たしている。

大学の授業の一部を利用して質問紙調査を行うため、調査参加者の時間的都合や学習面に影響を与え、調査参加者に不利益をおよぼす可能性があった。そのため、事前に担当教員と相談の上で、できるだけ学習面に負担のかからないよう配慮した。

本研究で生じる不利益や危険の可能性として、調査内容によって引き起こされる心理的な(とくに情緒的な)反応にもとづく心身の不調が考えられた。調査の実施に当たっては、万が一何らかの形で個人への不利益、またはその危険が発生した場合は、直ちに調査を中止し、その状況に対応した適切な処置をとることとした。質問紙には、研究に関する問い合わせ先として、研究者(第1著者)の氏名、およびメールアドレスを記載した。

### 測定ツール

**フェイスシート** 本調査の目的と調査参加者のための倫理的配慮、質問紙の回答方法を説明する教示文および調査者の連絡先を明記した。また調査参加者の同意表明、性別、学科名、学年、年齢を記入する欄を設けた。

**主要5因子性格検査** 村上・村上(1997)の主要5因子性格検査を用いた。そのなかでも先行研究で特に関連がみられた、社会的外向性に関連する項目で構成される「外向性」12項目、神経症傾向に関連する項目で構成される「情緒安定性」12項目、全24項目を使用した。

各項目について、それぞれ、全く当てはまらない(1点)、当てはまらない(2点)、どちらでもない(3点)、当てはまる(4点)、非常に当てはまる(5点)の5件法で回答を求めた。

**携帯メール依存尺度** 吉田ら(2005)の携帯メールの依存の程度を測定する尺度を用いた。携帯メールの利用に伴う情動の変化に関する項目で構成されている「情動反応」因子5項目、過剰な利用に関連する項目で構成されている「過剰な利用」因子5項目、携帯メールを対面コミュニケーションの補完、あるいは代替として利用することに関する項目で構成されている「脱対人コミュニケーション」因子5項目の3因子、全15項目で構成されている。

各項目について、それぞれ、全く当てはまらない(1点)、当てはまらない(2点)、どちらでもない(3点)、当てはまる(4点)、非常に当てはまる(5点)の5件法で回答を求めた。

**青年用アサーション尺度** 玉瀬ら(2001)のアサーションを測定する尺度を用いた。何らかの対人葛藤的な場面において相手に対して説得や交渉を行うことに関わる項目で構成される「説得交渉」因子8項目、人とのよい関係を形成することに関わるもので構成される「関係形成」因子8項目の2因子、全16項目で構成されている。

各項目について、それぞれ、全くそうしない(1点)、あまりそうしない(2点)、時と場合によりそうする(3点)、たいていそうする(4点)、必ずそうする(5点)の5件法で回答を求めた。

**SNSの利用に関する質問紙** 予備調査で得られたデータを元にして質問項目を作成した。質問項目としては、現在使用している携帯電話がスマートフォンかどうかをはい、いいえの2件法、現在SNSを利用しているかどうかをはい、いいえの2件法で回答を求めた。現在1日どの程度の回数SNSを開くのか各項目について、0~5回(1点)、6~10回(2点)、11~20回(3点)、21~30回(4点)、30回以上(5点)の5件法で回答を求めた。現在1日どの程度の時間SNSを開いているのかを10分以内(1点)、11~30分(2点)、31分~1時間(3点)、1時間~2時間(4点)、2時間以上(5点)の5件法で回答を求めた。現在利用しているSNSはいくつあるのかを自由回答、SNSを主にどのように利用しているのかについて、メールの代用、電話の代用、チャット、日記、つぶやき、ゲーム、その他の中から最も当てはまるもの1つを選ばせた。その他を選んだ場合には、どのように利用しているのかも書かせた。登録者による投稿内容に違いはあるのか、利用方法により違いはあるの

かという項目はそれぞれはい、いいえの2件法で回答を求めた。

**非対面アサーション尺度作成のための質問紙** 非対面(メールやチャット、SNSなどを利用したコミュニケーション)場面での行動を想定して項目を作成した。臨床心理士養成課程の大学院生を対象にした聴き取り調査や既存の質問紙の項目を参考にしながら筆者らの中で議論と試作の改訂を重ねた。それらの資料に基づいて新たに非対面場面のアサーションに関わる質問30項目を作成した。これらの項目を作成するにあたって非対面アサーションをどのようなものとして概念化すべきかについて議論した。対面的な場面でのアサーションに関する尺度(玉瀬ら, 2001)では説得交渉因子と関係形成因子という2つの因子が想定されている。本研究ではこれらを含むものとして非対面アサーションを想定している。説得交渉因子に関連するものとして「メールをしている時に用事ができたら、断ってメールをやめることができる」や「送信相手の間違いなど、メールで間違っていることがあれば、訂正することができる」などが含まれている。関係形成因子に関連するものとして「好きな人にはメールでも好意を示すことができる」や「嬉しいことがあった時など、友達にメールで自分の気持ちを伝えることができる」などが含まれている。非対面場面ではメールを使うことへの不安や依存なども視野にいれる必要があると考えて、「メールが途切れるのが不安で携帯電話が気になる」や「メールが使えないと友達との関係が希薄になる感じがする」などの項目も加えた。

#### 手続き

講義担当教員に了解を得て、大学の講義の一部を利用し第一筆者が質問紙調査を実施した。質問紙を配布後、調査者が口頭で本調査の説明などを教示した。教示内容としては、倫理的配慮を確約し、調査参加者本人の率直な気持ちで記入漏れなく全ての項目に回答するように求めている。本調査の研究目的と倫理的配慮、趣旨を了解した調査参加者には、同意表明として質問紙のカッコ内に○を記入してもらい、質問紙に示された教示に従って回答してもらった。実施時間は15分程度設け、回答終了後、その場で回収した。

## 結果

### 性格特性、アサーションとメール依存、SNS利用との関係

携帯メール依存尺度、主要5因子性格検査、青年用アサーション尺度およびSNSの利用傾向がどのように関連しているのかを検討するために、相関係数を算出した(Table1)。

メール依存との関係をみると、「情動的な反応」は情緒安定性と負の相関が示されている( $r=-.456$ )。すなわち、情動的な反応をする者ほど情緒不安定な傾向が



Table 1 各尺度間の相関係数および各尺度の平均値と標準偏差

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	平均値	SD
1 メール依存 (情動的な反応)	-												13.93	4.85
2 メール依存 (過剰な利用)	.278**	-											14.94	4.16
3 メール依存 (脱対人コミュニケーション)	.445**	.359**	-										10.96	4.24
4 メール依存全体	.785**	.700**	.785**	-									39.83	10.05
5 外向性	-.032	.254**	-.136*	.033	-								35.17	6.45
6 情緒安定性	-.456**	-.038	-.391**	-.400**	.375**	-							32.98	9.59
7 アサーション	-.003	.232**	-.110	.048	.569**	.292**	-						49.25	7.49
8 アサーション (関係形成)	.048	.263**	-.036	.117	.569**	.227**	.884**	-					27.20	5.09
9 アサーション (説得交渉)	-.070	.103	-.167*	-.061	.358**	.271**	.783**	.401**	-				22.05	3.82
10 SNS利用回数	.106	.409**	.086	.258**	.262**	.078	.119	.154*	.028	-			3.13	1.71
11 SNS利用時間	.067	.361**	.115	.231**	.184**	.102	.069	.084	.024	.750**	-		3.14	1.61
12 利用SNS数	.051	.213**	.081	.148*	.132*	.032	.078	.095	.027	.480**	.420**	-	2.85	1.81

\*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$ 

あるといえる。「過剰な利用」は外向性( $r=.254$ ), アサーション( $r=.232$ ), 「関係形成」( $r=.263$ ), SNSの利用回数( $r=.409$ ), SNS利用時間( $r=.361$ ), 利用SNS数( $r=.213$ )と正の相関が示された(いずれも $p < .01$ )。

「脱対人コミュニケーション」は情緒安定性と負の相関( $r=-.391$ ,  $p < .01$ ), 外向性( $r=-.136$ )と「説得交渉」( $r=-.167$ )と弱い負の相関が示された(ともに $p < .05$ )。メール依存全体は, 情緒安定性( $r=-.400$ ,  $p < .01$ )と負の相関, SNS利用回数( $r=.258$ ,  $p < .01$ )とSNS利用時間( $r=.231$ ,  $p < .1$ )と正の相関, 利用SNS数( $r=.148$ ,  $p < .05$ )と弱い正の相関が示された。

次に, 性格特性との相関をみると, 外向性はアサーション( $r=.569$ ), 「関係形成」( $r=.569$ ), 「説得交渉」( $r=.358$ ), SNS利用回数( $r=.262$ ), SNS利用時間( $r=.184$ )と正の相関が示された(いずれも $p < .01$ )。また利用SNS数( $r=.132$ ,  $p < .05$ )とも弱い正の相関が示された。情緒安定性はアサーション( $r=.292$ ), 「関係形成」( $r=.227$ ), 「説得交渉」( $r=.271$ )と正の相関が示された(いずれも $p < .01$ )。

次にアサーションとの相関では, 「関係形成」とSNS利用回数( $r=.154$ ,  $p < .05$ )の間に弱い正の相関が示された。

### モデルの検討

次に, 相関係数を基にして, 高倉(2012)の結果から導かれたた因果モデルに修正を加え, 性格特性とアサーションがメール依存とSNS利用におよぼす影響について検討した。本研究においては, 当初に推測したようにアサーションの関係形成がSNS利用傾向に影響するのではなく, 相関分析の結果から, むしろ外向性から直接SNS利用傾向に影響すると推定された。また関係形成はメール依存の脱対人コミュニケーションよりもむしろ過剰な利用に影響すると推定された。

このようにモデルに修正を加えたうえで, 性格特性の外向性および情緒安定性と携帯メール依存尺度, アサーション尺度の各下位尺度, SNS利用回数, SNS時間, 利用SNS数を変数として共分散構造分析を行った(Figure 2)。

この図に示されているように, 外向性は「関係形成」「説

得交渉」に対して正の影響を与えていた。また, 外向性が「過剰な利用」「SNS利用回数」「SNS利用時間」「利用SNS数」に対して正の影響を与えていた。

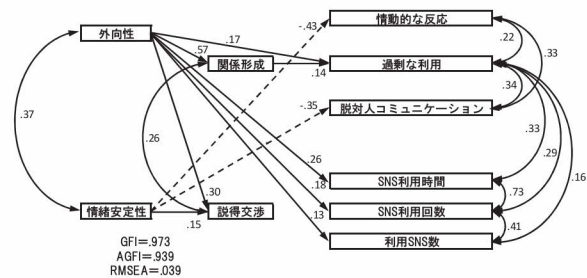


Figure 2 メール依存とSNS利用におよぼす性格特性とアサーションの影響

次に, 情緒安定性は「説得交渉」に対して正の影響を与えていた。また, 情緒安定性は, 「情動反応」「脱対人コミュニケーション」に負の影響を与えていた。

「関係形成」は「過剰な利用」に正の影響を与えていた。また, 外向性と情緒安定性の間には正の相関が示されていた。さらに, 「過剰な利用」「SNS利用回数」「SNS利用時間」「利用SNS数」の間にはそれぞれ正の相関が示されていた。これは, 外向性の得点が高い人は, アサーションの「関係形成」や「説得交渉」やSNSの利用傾向が高まりやすいことを示唆している。また, 「関係形成」が高い人は「過剰な利用」をしてしまうことを示唆している。さらに, 情緒安定性が高い人ほど, 「情動反応」や「脱対人コミュニケーション」得点が低くなる傾向があることを示唆している。

### 非対面アサーション尺度の作成

本研究の第二の目的は非対面アサーション尺度を作成することであった。予備調査や集められた既存の項目を参考にして筆者らの間で議論を重ね, 新たに非対面場面のアサーションに関わる行動の質問項目を30項目作成した。これらの項目について主因子法プロマックス回転による因子分析を行った。因子負荷量が.40以下であった項目(1, 2, 4, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 19, 21, 24, 25, 26, 28, 30)を削除すると11項目で3因

子が抽出された(説明率44.37%)。Table2は最終的な分析の結果を示したものである。得られた3因子のモデルに対して確認的因子分析を行った(Figure 3)。その結果、適合度指標についてはいずれも高い値が示された(GFI=.943,AGFI=.909, CFI=.927, RMSEA=.065)。

ここで抽出された第1因子は「17. メールが途切れるのが不安で携帯電話が気になる」「29.相手からのメールが不安でメールの返信を後回しにできない」「20.メールが使えないと友達との関係が希薄になる感じがする」などの4項目であり、非対面コミュニケーションでのつながりがなくなることへの不安に関わるものであるので「つながり不安因子」と命名した。

第2因子は「22. メールしている時でも、自分のやりたいことがあったらメールを断って先に自分のやりたいことをする」「13. メールをしている途中で用事ができたら、用事の方を優先する」「23. メールがきても、忙しければその返信を後回しにできる」の3項目であり、非対面コミュニケーションよりも現実の用事や事象を優先することに関わるものであるので「現実優先因子」と命名した。

第3因子は「18. 嬉しいことがあった時など、友達にメールで自分の気持ちを伝えることができる」「6.好きな人にはメールでも好意を示すことができる」「9. メールでも自分の気持ちを正直に表現することができる」などの4項目であり、非対面場面での人とのよりよい関係を形成することに関わるものであるので「非対面関係形成因子」と命名した。

クロンバックの $\alpha$ 係数を求めて内的整合性を確かめたところ、つながり不安因子では $\alpha = .702$ 、現実優先因子では $\alpha = .750$ 、非対面関係形成因子では $\alpha = .720$ となり、3因子とも.70以上であった。また、全体では $\alpha = .659$ であったので、どちらかといえば、各因子単独で用いることが推奨される。

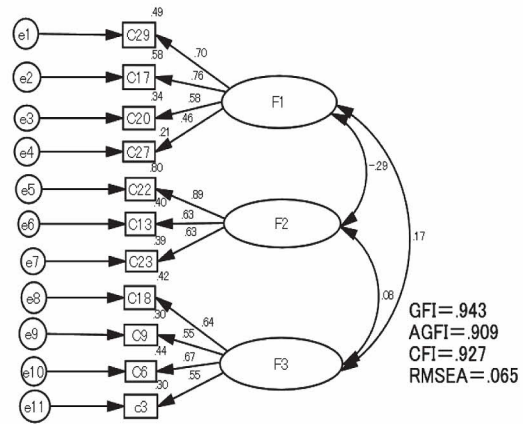


Figure 3 非対面アサーション尺度の確認的因子分析の結果

次に、作成された非対面アサーション尺度と携帯メール依存尺度、性格検査、アサーション尺度およびSNSの利用傾向がどのように関連しているのかを検討するために、相関係数を算出した(Table 3)。

各因子ごとの相関を見ると、「つながり不安」は情緒安定性と負の相関( $r = -.440, p < .01$ )、メール依存全体( $r = .540$ )、情動的な反応( $r = .533$ )、脱対人コミュニケーション( $r = .495$ )と正の相関が示されている(いずれも $p < .01$ )。また、外向性( $r = -.136, p < .05$ )、アサーション( $r = -.130, p < .05$ )とは弱い負の相関が示されている。現実優先は、メール依存全体( $r = .177, p < .01$ )情動的な反応( $r = .195, p < .01$ )とは負の相関が示された。情緒安定性( $r = .130, p < .05$ )、アサーション( $r = .133, p < .05$ )とは弱い正の相関が、脱対人コミュニケーション( $r = -.147, p < .05$ )とは弱い負の相関が示された。

非対面関係形成は、外向性( $r = .366$ )、アサーション( $r = .522$ )、関係形成( $r = .593$ )、説得交渉( $r = .234$ )、メール依存全体( $r = .285$ )、過剰な利用( $r = .398$ )、SNS利用時

Table 2 非対面アサーション尺度の因子分析の結果

No	項目	第1因子	第2因子	第3因子	平均 (SD)
つながり不安因子					
17	メールが途切れるのが不安で携帯電話が気になる。	.747	.046	.074	2.54 (1.17)
29	相手からのメールが不安でメールの返信を後回しにできない。	.670	-.095	.000	2.04 (0.97)
20	メールが使えないと友達との関係が希薄になる感じがする。	.550	-.035	.111	2.33 (1.17)
27	メールでしか自分の本心を相手に伝えることができない。	.530	.038	-.191	1.83 (0.93)
現実優先因子					
22	メールしている時でも、自分のやりたいことがあったらメールを断って先に自分のやりたいことをする。	.074	.938	-.022	3.69 (0.89)
13	メールをしている途中で用事ができたら、用事の方を優先する。	-.026	.613	-.081	4.07 (0.84)
23	メールがきても、忙しければその返信を後回しにできる。	-.111	.572	.140	3.91 (0.82)
非対面関係形成因子					
18	嬉しいことがあった時など、友達にメールで自分の気持ちを伝えることができる。	.006	.043	.646	3.19 (1.10)
6	好きな人にはメールでも好意を示すことができる。	.135	.003	.640	3.54 (1.16)
9	メールでも自分の気持ちを正直に表現することができる。	-.198	-.040	.599	3.64 (0.94)
3	好意を持っている相手には自分からメールをする。	.051	-.005	.568	2.98 (1.06)
回転後の負荷量平方和		1.86	1.79	1.62	
寄与率		19.84	15.29	9.23	
累積寄与率		19.84	35.13	44.37	



間( $r=.266$ ), SNS利用回数( $r=.337$ )で正の相関(いずれも $p<.01$ )が示された。さらに情動的な反応( $r=.150$ ), 利用SNS数( $r=.146$ )とは弱い正の相関(いずれも $p<.05$ )が示された。

最後に、性格特性、携帯メール依存、非対面アサーション、SNS利用に関する各下位尺度を用いて共分散構造分析を行った。ここでは先の分析(Figure 2)におけるアサーション尺度(対面)と非対面アサーション尺度を入れ替えている。モデルについては相関分析(Table 3)の結果を踏まえて仮説を設定した。その結果(Figure 4), 外向性は非対面関係形成に影響を与え、非対面関係形成は携帯メール依存の情動的な反応、過剰な利用に影響し、またSNS利用の回数と時間に影響していることが分かった。情緒安定性はつながり不安に負の影響を与えていることが示された。つながり不安は情動的な反応、過剰な利用、脱対人コミュニケーションのいずれにも正の影響を与えていることが分かった。

考察

性格特性、アサーションとメール依存、SNS利用との関係

携帯メール依存尺度、主要5因子性格検査、青年用アサーション尺度およびSNSの利用傾向がどのように影響し合っているのかを検討するため、各尺度間の相関係数を算出した(Table 1)。先行研究(高倉, 2012)と今回の結果に基づいて、携帯メール依存尺度、主要5因子性格検査、青年用アサーション尺度およびSNSの利用傾向の相互関連性を仮定するモデルを構成し、共分散構造分析を行った(Figure 2)。

その結果、まず、外向性と情緒安定性の間には相関がみられ、アサーションの各因子およびメール依存の過剰な利用に正の影響があることが示された。この点は玉瀬・

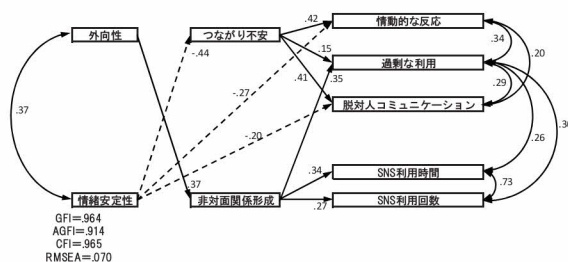


Figure 4 メール依存とSNS利用におよぼす性格特性と非対面アサーションの影響

岩室(2004)によってアサーションと外向性には有意な正の相関が見出されたことと類似している。また、吉田ら(2005)も、外向性とメール依存の過剰な利用とは関連があることを示しており、今回の結果と類似している。また、われわれの先行研究(高倉, 2012)でも同様の結果が得られており、外向性の高い人はふだんの対面コミュニケーションだけではなく、さらに多くのコミュニケーションを求める結果、頻繁にメールを利用する傾向があると考えられる。

このことは、本研究では外向性がSNSの利用傾向に影響を与えていることが実証されたことによってさらに補完されている。この点については外向的な人がより多くの人と関わるツールとしてSNSを利用し、その表れとして利用時間や利用回数が増えることを示唆している。

次に、情緒安定性はメール依存の情動反応と脱対人コミュニケーションに対して負の影響を与えていることが分かった。すなわち、情緒安定性が高い人ほど、情動反応得点は低く、脱対人コミュニケーション得点も低いことを示している。吉田ら(2005)は神経症傾向と情動反応および脱対人コミュニケーションとの間に関連があることを示していることから、この点も先行研究と一致しているといえる。この点については、神経症的メール依存と関連があることが考えられる。対面での関係においてすぐに気に病んでしまったり、落ち込んでしまったりする傾向が対面のコミュニケーションを避け、非対面でのコミュニケーションに向かわせることにつながっていると考えられる。また非対面でのコミュニケーションに、のめり込んだ際に、そこで起こる出来事について情動的に反応してしまうものと考えられる。

次に、アサーションの関係形成が過剰な利用に影響を与えることがわかった。このことについては、より良い関係を形成するために、より多くコミュニケーションをとろうとすることと関係しているのではないかと考えられる。そのため、関係形成得点が高い人は対面場面でのコミュニケーションのみならず、時間や場面を選ばないメールで、より多くの時間を使ってコミュニケーションを取ろうとする結果、メールを過剰に利用するのではないかと考えられる。

非対面アサーション尺度について

本研究では新たに非対面アサーション尺度を作成した。この尺度を構成するため、30項目の非対面場面の行動に関する質問紙について、主因子法プロマックス回転による因子分析を行い、因子負荷量が.40以下であった項目を削除すると11項目で3因子が抽出された。そこで抽出

Table 3 非対面アサーション尺度と各尺度の相関

	外向性	情緒安定性	アサーション	関係形成	説得交渉	メール依存全体	過剰な利用	情動的な反応	脱対人コミュニケーション	SNS利用時間	SNS利用回数	利用SNS数
つながり不安	-.136*	-.440**	-.130*	-.101	-.120	.540**	.180**	.533**	.495**	.057	.036	-.017
現実優先	.110	.130*	.133*	.105	.121	-.177**	-.052	-.195**	-.147*	.083	.054	.003
非対面関係形成	.366**	.122	.522**	.593**	.234**	.285**	.398**	.150*	.112	.266**	.337**	.146*

\*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$

された3因子を命名し、さらに確証的因子分析を行った。

尺度についての修正モデルは高い適合度を示している。さらにクロンバックの $\alpha$ 係数を求めて内的整合性を確かめた結果、各因子の $\alpha$ 係数は.70以上で内的整合性はあることが示された。ただし、尺度全体の $\alpha$ 係数は.659で内的整合性はやや低い。このことから、現在の因子では高次の概念を説明しきれない可能性が残る。そのため、この尺度の利用に関しては、個々の下位尺度を活用し、尺度全体の構成についてはさらに検討していくことが必要であろう。

非対面アサーション尺度と携帯メール依存尺度、主要5因子性格検査、青年用アサーション尺度およびSNSの利用傾向がどのように関連しているかを検証するため相関係数を算出した(Table 3)。つながり不安因子は、メール依存全体、過剰な利用、情動的な反応、脱対人コミュニケーションとは正の相関があり、外向性、情緒安定性、アサーションとは負の相関がある。つまり、つながり不安は神経症的性格に関連があり、メール依存の各因子とも関連が多くみられることから、特に神経症的メール依存の傾向と関わりがあると考えられる。つながり不安得点が高い人は多くのメールを送ってしまうが、それは対面でのコミュニケーションの苦しさの代用として使っており、対面ではアサーティブな関わりができないためにメールを使い、そのメールに対しても情動的な反応をする傾向があると考えられる。

現実優先因子は、情緒安定性、アサーションとは正の相関がみられ、メール依存全体、情動的な反応、脱対人コミュニケーションとは負の相関がみられた。このことから、現実優先因子とは、情緒安定性が高くアサーティブで、情動的な反応や脱対人コミュニケーションといった神経症的メール依存を抑制する要素を含んだ因子であると考えられる。

非対面関係形成因子は、外向性、アサーション、関係形成、説得交渉、メール依存、過剰な利用、情動的な反応と正の相関がみられ、SNS時間、SNS回数、利用SNS数とも正の相関がみられた。このことから、非対面関係形成因子は外向的メール依存と関連する因子であり、メールの過剰な利用や情動的な反応を生じやすいと考えられる。この因子の得点が高い人は、対面的な関係形成能力があり、対人的によい関係を形成することができるが、より多くのコミュニケーションをするために非対面でのコミュニケーションもより多く使う傾向があるといえる。

以上のように、今回得られた非対面アサーション尺度は、因子ごとに異なる特性を持ち、メール依存と関連していると考えられる。玉瀬ら(2001)の尺度の関係形成因子に関しては、本研究の非対面関係形成因子とかなり関連性があるが、説得交渉因子に相当する因子は見いだされなかった。しかし、非対面での説得交渉はメールを使ううえ

でのマナーや適切な表現に関わる重要な要因であると考えられるので、さらに工夫してこの側面を測定しうる尺度を開発する必要があると考えられる。

非対面アサーション尺度を用いた共分散構造分析の結果(Figure 4)とアサーション尺度(対面)を用いた結果を比較することは興味深い。非対面アサーション尺度の非対面関係形成因子に関しては、高倉(2012)で示された結果とよく似ている。すなわち、外向性の得点が高い人は、非対面関係形成をとるのがうまく、そのことによって、携帯メールの過剰な利用をしがちである。また、SNSの回数も多く、利用する時間も長くなる傾向がある。

今回新たに開発した非対面アサーション尺度に関しては、既存の尺度(玉瀬ら, 2001)との関係でさらに検討を要するといえる。設定された30項目のうち、わずか11項目しか残されなかったことについては説明が必要である。この尺度を構成するにあたっては、既存のアサーション尺度(玉瀬ら, 2009)の関係形成因子と説得交渉因子を基本として考えていた。今回抽出された非対面関係形成因子については既存の尺度の関係形成因子にほぼ対応するものと考えてさしつかいがないであろう。しかし、現実優先因子が説得交渉因子に対応したものと見えるかとなると疑わしい。現実優先因子の内容は、いずれもメールよりも他のことを優先するというものである。当初に作成した項目の中には「メールで遊びに誘われても、行きたくない時はきちんと断ることができる」「送信相手の間違いなど、メールで間違っていることがあれば、訂正することができる」なども含まれていたが、因子としては抽出されなかった。また、つながり不安については、メール特有のノンアサーティブな反応を想定して項目に加えたものであった。結果として、当初に想定していた項目については非対面アサーションの概念構成が不十分であったと言わざるをえない。また、今回設定した項目については再検討の余地が残されたといえる。3つの下位尺度のうち、非対面関係形成に関しては玉瀬らのアサーション尺度の関係形成との相関も適度にあり、理解しやすい。また、つながり不安については非対面特有の問題を捉えるのに適していると考えられる。しかし、現実優先については、他の測度との相関はあまり見られず、この下位尺度が必要であるかどうかを含め、さらに検討すべきであるといえる。

## 要約と結論

本研究では、高倉(2012)の研究をふまえて、メール依存、性格特性、およびアサーションの関係を検討した。また、それらの変数に加えて、今回はSNS利用の実態との関係についても検討した。さらに、非対面アサーション尺度を新たに作成し、上記の諸変数との関係について検討した。調査対象者は大学生237名(男性80名、女性157名)であった。調査は、研究倫理委員会の承認を得て、質



問紙法により授業時間帯に一斉に実施された。結果については相関係数を算出し、共分散構造分析を行って仮説モデルの適合度を検証した。その結果、外向性の人はアサーションの関係形成因子、説得交渉因子の得点が高い傾向がみられた。また、メール依存の過剰な利用因子が高くなり、SNSについては利用回数、利用時間、SNS利用数がいずれも多くなる傾向がみられた。他方、情緒安定性の高い人は、アサーションの説得交渉因子の得点が高くなる傾向がみられた。メール依存との関係では、情動反応因子と脱対人コミュニケーション因子の得点が低くなる傾向がみられた。

新たに開発された非対面アサーション尺度については、つながり不安因子、現実優先因子、非対面関係形成因子の3因子が抽出された。この尺度との関連では、外向性の人は、非対面関係形成因子の得点が高く、その結果、メール依存の過剰な利用因子の得点が高くなり、また、SNSの利用時間および利用回数が多くなる傾向があることが示された。他方、情緒安定性の高い人は、つながり不安が低くなり、その結果、情緒的な反応、過剰な利用、脱対人コミュニケーションの得点が抑制される傾向があることが示された。

これらの結果は、先行研究と関連づけて議論された。外向性の高い人は、アサーションに関して対面的のみならず非対面の状況においても関係形成により優れ、携帯メールをよく使い過剰な利用はするけれども、脱対人的なコミュニケーションには至らないものと理解される。情緒安定性の高い人は、非対面でのつながり不安になりにくいと考えられる。

## 引用文献

- アルベルティ,R.E.・エモンズ,M.L.(著)菅沼憲治・ジャレット純子(訳)(2009). 自己主張トレーニング改訂新版 東京図書 pp114-126.
- 堂代裕子・玉瀬耕治(2011). アサーティブな自己表現の受け止め方に関する研究 帝塚山大学心理福祉学部紀要 7, 97-118.
- 出井智子・大島聡・福本徹(2012). アサーション技法を用いた「情報モラル」育成プログラムによる情報伝達の意識改善に関する効果 日本教育工学会論文誌,36,201-204.
- 古谷嘉一郎・坂田桐子(2006). 対面、携帯電話、携帯メールでのコミュニケーションが友人との関係維持に及ぼす効果:コミュニケーションのメディアと内容の適合性に注目して 社会心理学研究,22,72-84.
- 平木典子(2009). 改訂版アサーション・トレーニング—さわやかな(自己表現)のために— 日本・精神技術研究所
- 小林哲郎・池田謙一(2005). 携帯コミュニケーションがつながるもの・引き離すもの 池田謙一(編) インターネット・コミュニティと日常世界 誠信書房 pp67-84.
- 村上宣寛・村上千恵子(1997). 主要5因子性格検査の尺度構成 性格心理学研究,6(1),29-39.
- 西村洋一(2008). なぜ人はネットにはまるのか? 永房典之(編) なぜ人は他者が気になるのか?・人間関係の心理 金子書房 pp.148-155.
- 高倉巧(2012). 携帯メール依存と性格特性およびアサーションの関連 日本応用心理学会第79回大会発表論文集, 20.
- 玉瀬耕治・越智敏洋・才能千景・石川昌代(2001). 青年用アサーション尺度の作成と信頼性および妥当性の検討 奈良教育大学紀要,50(1), 221-232.
- 玉瀬耕治・岩室暖佳(2004). 関係性の維持と個の主張に関わる問題-「甘え」とアサーションを指標として- 奈良教育大学紀要,53(1), 37-45.
- ウォルピ,J.(著)内山喜久雄(監訳)(1972). 行動療法の実際 黎明書房
- 内山喜久雄(1972). 行動療法 文光堂
- 吉田俊和・高井次郎・元吉忠寛・五十嵐祐(2005). インターネット依存および携帯メール依存のメカニズムの検討-認知-行動のモデルの観点から-平成15年度電気通信普及財団研究調査報告書, 176-183
- 読売新聞(2013). 「両足縛り川に19歳落とす…LINE無視され」(2013年10月4日)
- ビジネスジャーナル(2013). 「広島LINE殺人事件に見る少年犯罪の"不気味な"少なさ」(2013年12月12日) ([http://biz-journal.jp/2013/12/post\\_3468.html](http://biz-journal.jp/2013/12/post_3468.html)) (2014年1月14日)
- 日本経済新聞(2013). 「ネット依存中高生、国内に51万人 厚労省推計」 (<http://www.nikkei.com/article/DGXNASDG0104LR00C13A8EA2000/>). (2014年1月14日)
- 総務省(2014). 平成25年通信利用動向調査の結果 ([http://www.soumu.go.jp/johotsusintok\\_ei/statistics/statistics05.html](http://www.soumu.go.jp/johotsusintok_ei/statistics/statistics05.html)). (2014年6月27日)

## 謝辞

本研究は第一筆者の修士論文を再分析し、第二筆者とともに加筆修正したものである。本研究の一部は日本応用心理学会第80回大会において第一筆者がポスター発表している。本研究に調査参加者としてご協力いただいた学生の皆様に深く感謝いたします。尺度使用に関しても、ご承諾いただいた諸先生方に深く感謝いたします。また、本研究は第二筆者に対する帝塚山学園学術・教育研究助成基金の支援を受けている。記して感謝いたします。

## Factors which influence the mobile phone dependence and the development of non-face-to-face assertion scale

Takumi TAKAKURA and Koji TAMASE

### Abstract

On the basis of our previous study (Takakura, 2012), a pass model was assumed in terms of the relationship among mobile phone dependence, personality traits, and assertion. The relationship between the frequencies of using social networking services (SNS) and the above factors was also examined. Non-face-to-face assertion scale was newly developed in this study, and the relationship of this scale with mobile phone dependence and personality traits was examined as well. Two hundred and thirty seven undergraduates (80 males and 157 females) participated as raters of the self-rating scales. Structural Equation Modeling using AMOS revealed that the fit indices of the hypothesized model were in a sufficient level. The results showed that the extraverts as personality traits derived higher scores of persuasion-negotiation factor and relation-formation factor of the assertion scale (Tamase et al., 2001) and also derived excessive use of mobile phone, and frequent use of SNS as well. On the other hand, the higher scorer in emotional stability as personality traits derived higher scores of persuasion-negotiation factor of the assertion scale, and higher scores in emotional response and de-personal communication in the mobile phone dependence scale (Yoshida et al., 2005). The non-face-to-face assertion scale consisted of three factors: connection anxiety, reality precedence, and non-face-to-face relation-formation factors, which were extracted in confirmatory factor analysis. In terms of these factors, extraverts derived higher scores of non-face-to-face relation-formation, and these trends derived higher scores of excessive use of mobile phone, as well as frequent use of SNS in time and frequency. The emotionally stable person derived less connection-anxiety, and these trends in turn derived less emotional responses in mobile phone, less excessive use of mobile phone and less de-personal communication.

Key Words: mobile phone dependence, personality traits, non-face-to-face assertion scale