

中学生・高校生のメディア・コミュニケーションとリスクに関する検討

兼任教員 村山 拓

1 課題設定

(1) 問題の所在

デジタル・メディアと社会との関係について著作の多い、シェリー・タークル (Turkle, Sherry) は、2015年の著書、“Reclaiming Conversation” (日暮雅通訳『一緒にいてもスマホ』、2017年)のなかで、次のような事例を出している。

ホルブルック校の教師たちは、教育関係のテクノロジーを熱心に活用している。だが、教室を離れると、予防の原則とでもいうものに従う。「害となる証拠ではなく、害となる徴候があれば、行動を起こす必要あり」だと。教師たちは、害となる徴候が目に見えるのだと考えている。教室で子供どうしが話をしたり、互いに声をかけ合ったりするようにさせるのは、ひと苦勞。ある教師はこう言っていた。「彼ら〔生徒たち〕は大食堂で席についているとき、自分のスマホを見ているんです。みんなと一緒にいるときに、みんなと同じようにやっているのが、スマホ上にあることとはね」(訳書、p.13)。

ここにあるホルブルック校とは、ニューヨーク州北部にある中等学校である(訳書、p.11)。タークルは、この学校のデジタル環境整備や、IT環境の整備において、同校と以前から関わりを持っているが、この学校の生徒の人間関係が希薄であることについて相談を受けている(同、pp.12-13)。

この一節には、中学生、高校生世代のデジタル機器との関係のある面が象徴的にあらわれていると考えられる。一つには、学習環境としてテクノロジーが活用されている面、あるいは学習において活用されている面で、もう一つには、生徒が場や活動を共有しながら、各自ではスマートフォンを見ていて、対人交流が展開しない面である。この状態を生徒の孤立として説明することも、一面では可能である。少なくとも、その場を共有する同級生との交流が断絶しているという意味においては、孤立といえる。一方で、スマートフォンの先でどのような交流がなされているかは明らかとはなっておらず、サイバー空間における何らかのネットワークが形成されている可能性はあり、単に孤立と断言できるかどうかについては、留保しなければならない。

さて、上記の事例は、ニューヨーク州の中等学校の事例であるが、中学生、高校生(以下、本稿では引用等を除き、中高生と表記する)のデジタル・デバイスとの付き合い方を考える上で、さまざまな手がかりがあると考えられる。中高生のデジタル・デバイスの使用の仕方は様々であり、上記のような学習場面での活用から、オンラインでのミーティングに至るまで、多岐に及ぶ。また、ホルブルック校の生徒が、依存状態にあるとは断言できないものの、少なくとも生徒に身近な教師からみて、生徒たちのスマートフォン利用が、違和感を覚えるような仕方であると捉えられていることは、タークルの記述からも確認できよう。近年、ネット依存やゲーム依存などと呼ばれる状態や症状についての指摘もたびたびなされるようになってきていることとも無関係とはいえず、その背景をふまえて、デジタル・デバイスと中高生の生活や活動との関係を検討することには、一定の意味があると考えられる。また、本稿では、その中でも、インターネット依存やコミュニケーションの変化、特殊化をリスクととらえ、それに注目する。インターネット依存の病理的側面、またコミュニケーション様式の変化を、単なる様式の変化ではなく、同じ場を共有している場合が少なくないにもかかわらず、直接交流以外の方法が優先されるという意味で、本稿ではそれを特殊化と呼ぶこととし、病理的側面を指摘する記述に注目する。

(2) 研究の対象・方法

本稿ではデジタル・デバイス、とりわけスマートフォンによるインターネット利用に注目して、中高生の利用依存や利用規制の例(香川県教育委員会の例)の内容を検討する。第2章では、中高生のインターネット依存や、中高生のスマートフォンを介したコミュニケーションの特性について、文献検討を行う。第3章では、生徒のインターネット利用のガイドライン等の特徴を、内容記述に沿って検討する。

方法については、土屋(2016)、岡ほか(2022)に示されているテーマティック・アナリシス法を参考にした。いずれもインタビューによって得られた質的データのコーディングを想定した分析手法であるが、質的データをことばのまま扱う手法として、本研究の趣旨に沿っていると考え、採用することとした。

本稿で取り上げる資料等はすべて公開、あるいは公開されているものであり、これらを検討の材料とする

ことについて、倫理的問題は生じにくい。しかし、筆者は、(1) で述べた関心から、中高生のメディア接触と行動や規範をめぐる意識やリスクについての調査研究を進めており、本稿もその一環と位置付けたいと考えている。その一連の調査研究については、東京学芸大学研究倫理委員会の研究倫理審査を受審し、承認を受けた。

2 中学生・高校生とインターネットとの関連についての文献検討

(1) インターネット依存についての文献検討

本節では、中高生のインターネット依存についての研究の内容を確認する。小児、青少年のインターネット依存が社会問題となって久しい。また、若年層のインターネット利用と部分的には過剰な利用による、心身への影響が大きいことも指摘されている(三原・樋口、2016、大野、2020、吉川、2022ほか)。インターネットを活用した小児、青少年の生活満足度や特定のアプリケーション等との関連を指摘する研究もなされている(伊藤、2017ほか)。

このうち、大野(2020)では、逃避型インターネット依存の構造について、モデル化を試み、中高生について検証を行っている。このモデルの作成にあたり、「抑うつなどの心理的ストレス要因からインターネット使用動機としての逃避型ネット使用、逃避型ネット使用からインターネット依存症状、依存症状から実害へと因果関係が及ぶものと仮定」されている(大野、2020、pp.128-129)。なお、ここでいう実害の例として、同書では、オンラインゲームによる死亡事故が挙げられており、具体的な症状や状態像としてゲームプレイ中の拳銃自殺、血栓、心臓病あるいは脳血管異常、疲労、興奮などが挙げられている(同、pp.45-54)。中学生のインターネット使用による実害としては、学校の欠席、テストでの失敗、身体的不健康、精神的不安定、友だちとの不仲、ひきこもりが挙げられており、「中学生のインターネット使用者のうち約2割が、学業、健康、対人関係において、インターネット使用による何らかの実害を経験している」とすれば、軽視できない問題でもある」と指摘されている(同、p.56)(注1)。さらに、実害と心理傾向(対人生活満足度、抑うつ、孤独感)との関連では、いずれの実害も、ネガティブな心理傾向との有意な関連が見られ、「対人生活満足度の得点は実害該当者が有意に低く、抑うつと孤独感の得点は実害該当者が有意に高かった」とされている(同、p.62)。また、概ねすべての実害項目について、心理傾向と中等度以上の効果が見られたこと、「特に、学校の欠席、精神的不安定、友だちとの不仲」につい

ては、大きな値の効果量が示されている(同)。

逃避との関連についても概観しよう。「物質依存のプロセスにおいて逃避が重要な要素となっていることが指摘されている」ことと同様に、「インターネット使用による快感情の獲得などが、オペラント条件付けのための刺激となり、強いインターネット使用の欲求が生じるものと推測することができる」とされており、その根拠の例としてムードマネジメント理論が挙げられている(同、pp.105-106)。小川(2011)によれば、ムードマネジメント理論(mood management theory; Zillmann, 1988)は、「人がメディアを選択し、その内容に身をさらすときの感情が、快楽主義的な必要や動機づけに基づいていることを説明するものである」とされる(Zillmann, 1988、小川、2011)。ムードマネジメント理論が提唱されて以来、その理論はメディアと受け手の関係を捉える上での基礎理論となったとされ、この理論に沿って、受け手がポジティブな気分や感情を強め、ネガティブな気分や感情を避けるためにメディアを利用する、という知見を示すことに成功した実証研究の事例は数多くあるとされている(小川、2011、p.79)。また、大野(2020)は、代償的インターネット使用理論も挙げて、「インターネット依存者はストレス解消のためにインターネット使用を選択する傾向にあることを示す研究もあり(中略)、実態としてインターネット使用が心理的報酬になっているものと推測することができる」と指摘している(大野、2020、p.106)。そして、「逃避および回避の目的でインターネット使用を行う逃避型ネット使用を、インターネット依存形成における重要な媒介変数として扱い、逃避型ネット使用を介するインターネット依存を『逃避型インターネット依存』と定義した(同、p.107)。また、「あらゆる依存のプロセスが円環的なものであることを考慮すれば、依存傾向や実害がさらに心理的ストレス要因に作用する、といった再帰的な構造を成すものと考えられる」とも指摘されている(同、p.129)。

東京都の高校生を対象とした調査においては、直接的にネット使用の実害と関係する内容は、抑うつ、孤独感、対人生活満足度であり、いずれの効果量も小さな値であったことが示されている(同、p.147)。そして、「逃避と潜在的ネット依存傾向を介して関係するパスは、抑うつ、孤独感、対人生活満足度であり、いずれの○○○も比較的大きな値であった」とも述べられている(同)。このことは、「抑うつの高さ、孤独感の高さ、対人生活満足度の低さという心理的ストレスの要因のそれぞれが、逃避型ネット使用を介してインターネット依存傾向を高め、日常生活における実害をもたらす危険性の大きさを示すものである」と指摘されている(同)。さらに、3つの心理的ストレス要因をひ

とつの潜在変数としてまとめた逃避型インターネット依存モデルの分析を行い、次の四つの経路すべてが有意であったとされる（同）。

経路1：心理的ストレス→実害

経路2：心理的ストレス→潜在的ネット依存傾向→実害

経路3：心理的ストレス要因→逃避型ネット使用→実害

経路4：心理的ストレス要因→逃避型ネット使用→潜在的ネット依存傾向→実害

これらの経路は中学生についても同様の有意差が確認されており、効果も同様であったと指摘されている（同、p.150）。また、本稿で触れていない調査研究も含めた一連の研究をもとに、大野（2020）では、「インターネット依存を発症するリスクの高い集団を、そうでない大多数の集団から発見し、注意を促すと共に対処方法の教育を行うことができる」こと、「問題が顕在化し始めた場合には、それ以上の状態の悪化を予防するための取り組みを行うことができる」こと、「医学的な治療を必要としない程度のインターネット依存状態であっても、例えば青少年であれば数か月の時間が失われることで、人生に重大な欠損をもたらす可能性がある」り、「受験やその他の悩みも多く、ストレスを感じやすい時期であることから、webアプリケーションへの逃避をきっかけとしてインターネット依存傾向を高めやすい傾向にある」ことから、そのような集団に対しては、「特定のウェブアプリケーションの使用制限だけでなく、そこに至るための生活環境や精神的状況を重視し」た「インターネット依存問題への具体的な対処方法の教育を行っていくべき」であると主張している（同、p.188）。インターネット使用にもベネフィットとリスクが想定され、ここではどちらかというリスクの問題が強調される。

（2）中高生とインターネット環境

前項でみた、医学的な治療を必要としない程度のインターネット依存を含めた対処はどのような方向で考えることが求められるであろうか。前項で参照した大野（2020）は、対処方法の教育、それ以上の悪化をさせないための対応などを挙げていた。それを踏まえると、中高生がそもそもどのようなインターネット環境にさらされているか、どのようなインターネット環境に接しているかを見直す必要が出てくると思われる。

岩宮（2025）では、近年の思春期の子どもを理解する上で、かつての思春期の子どもと大きく異なる前提として「生まれたときからネットが存在するデジタル

ネイティブ」であることを挙げている（岩宮、2025、p.v）。「SNSで不特定多数のひとたちと情報の即時共有が可能になる世界で育った子どもたち」とも説明されている（同）。他者との関わりもインターネットを前提として成り立っている現代において、「近所だからとか同じクラスだからという「場」で守られた共同体の感覚というのがなくなってきて」おり、「今の子どもたちにとって共同体というのは、何も考えなくてもその「場」にいたら、いつの間にか自分が含まれているものではなくて、自分の責任において生成しなくてはならないもの」であることから、「ネットで常に誰かにつながっていないと、まるで自分がなくなってしまふような恐怖はそこに根がある」と指摘される（同、pp.51-52）。「特に誰かと親しくならなくても、その「場」に居るだけで、クラスの一員として自然に認められることができていた子たちも結構いた」ものの、「ところが今は、特別な支援という形で敢えて関わりを濃くする意識的な努力をしない限り、コミュニケーションが苦手な子を集団になじませていく「場」が作りにくくなっている」ともされている（同、p.12）。「SNSも、ただやりとりをしているという事実が大切で、その内容に意味をもたせているわけではない場合も多い。SNSでやりとりする人間関係が自分にはある、という事実を損なわないための作業」が必要になってきている（同、p.52）本稿冒頭の、タークルの記述の例とも重なる風景といえる。リアルな「場」の共有が人間関係を必ずしも形成していない。ホルブルック校の生徒たちが、ランチの時間に接しているコンテンツが必ずしもSNSや友人同士のコミュニケーションツールとは限らないが、動画視聴も含めて、インターネット上でのつながりが、生徒たちの人間関係となっていることは、岩宮の指摘する構造と近似しているといえる。

そのような場でのリスクの例として、インターネット上のいじめの問題が挙げられる。岩宮は、以下のように続ける。「ネット内でのひどい暴言やいじめなどのトラブルは、生身の感覚を失ってしまつてそこにいる他者も自分も、デジタルデータになってしまったときに起こりやすいように思う。（中略）どんなに熾烈な攻撃でも痛みなく脳の興奮のままに行われる。しかし、その攻撃を生身のところで受け止めるとき、攻撃者の予想をはるかに越えたダメージが受け手には与えられる」（同、p.53）。

3 インターネット使用のガイドライン等に関する検討

(1) インターネット使用のガイドラインの特徴

いじめの問題は、直接的な対人トラブルだけでなく、インターネットを介したものも含めて対応する必要がある。Murayama (in print) では、子ども人口の多い5都府県と人口において子ども割合の高い3県の教育委員会等が作成しているインターネット使用上のガイドライン等の記述の検討を行った。各ガイドライン等が、携帯電話、パソコン、タブレット端末など、インターネットを利用するあらゆるデバイスの使用におけるリスク要因と、それらが伴うリスクについて、どのように伝えているかに焦点を当て、その傾向と特徴を抽出している。中高生の健康・安全管理に関する予防措置を講じる際に用いられている基準や焦点について、内容面で検討した。その結果、ガイドラインに比較的共通する傾向として、個々の生活については、生活リズム、特に睡眠（入眠・起床）、日中の活動、食欲といった身体的側面への言及が見られ、漠然とした症状を示唆する兆候に注意を喚起する表現やフレーズが目立った。また、学校におけるいじめや人間関係（友人関係）に関する言及も目立ち、対象とした8都府県全てのガイドラインにいじめに関する内容が挙げられている。

このようなインターネット・ツールの日常的な使用に関するガイドラインは、治療のガイドラインと異なり、幅広い児童・青少年とその保護者を対象としている。そのため、様々な生活場面に関わる包括的な情報を提供している。また、予防の観点からは、保護者や教師など、子どもの身近な大人が心身の不調の兆候に気づいた事例を踏まえた対応が行われているように見受けられる。先行研究でも指摘されているように、比較的深刻なケースにおいて予防的な対応には限界があると考えられる。さらに、本ガイドラインは、学校教育における予防学習活動や特別支援教育における自立活動にも活用できる視点や内容を含んでおり、連携して活用できる可能性も高い。

(2) ネット・ゲーム依存予防対策マニュアル（香川県）の内容検討

そこで、本節では、それらのガイドライン等の記述から、それぞれのガイドライン等が、インターネット、スマートフォン等の使用についてのリスク要因をどのように発信しているか、またどのようなリスクと関連づけているか、といったことに注目し、その傾向と特徴を析出することを試みる。対象は、香川県教育委員会が作成している「学校現場におけるネット・ゲーム依存予防対策マニュアル」を取り上げることとした(香

川県教育委員会、2024)。これを取り上げる理由として、村山（2025）において、各都道府県がガイドライン等を作成するにあたり、中心的な役割を果たしている機関を調べたところ、都道府県教育委員会が作成している自治体の一つが香川県であったことによる。その他の自治体では、例えば、都道府県医師会で独自にガイドライン等を作成しているケース、都道府県（教育委員会を含む）のガイドライン等作成に都道府県医師会が協力するケース、都道府県の医師会報などで啓発記事を作成、掲載するケース、都道府県において実態調査を実施して結果を公表しているケース等が挙げられる。それぞれの特徴については別稿を期すこととし、本稿では学校に焦点を当てたいねらいもあり、香川県のものを取り上げることとした。なお香川県は、2020年に香川県ネット・ゲーム依存症対策条例（香川県条例24号）が制定されたことでも報道等で広く知られるところとなっている（香川県、2020）。

まず、タイトルにもみられるように、ネット・ゲーム依存に関する記述が多く目立った。「依存」の語は目次を含めると124回登場している。その中でも、「依存」という用語は、物質の摂取によって生じた状態に使用され、対象が行動（プロセス）の場合には、「行動嗜癖」といいます」と示されている（香川県教育委員会、2024、p.1）。これは、前述の大野（2020）においても、「“internet addiction”の正式な訳は「インターネット嗜癖」であり、現象としても行動嗜癖のひとつであるとする立場を取る。しかし、既存の研究との整合性を保つため、呼称として「インターネット依存」を用いる」とされている（大野、2020、p.10）ことと同一の呼称上の対応を採っている。そして、インターネット依存の症状を、「からだへの影響」「こころへの影響」「生活への影響」の三つに分類している。第一の「からだへの影響」については、視力の低下、体重の急激な変化（増減）、授業中の居眠り、筋力や体力の低下、頭痛やめまい、吐き気などが挙げられている（香川県教育委員会、2024、p.6）。第二の「こころへの影響」は、「イライラする/怒ることが増えた」や、抑うつ、興味の低下や限局、ネット・ゲーム以外の活動への意欲低下、充実感や満足感の不足や欠如が含まれる（同）。そして第三の「生活への影響」については、入眠、不眠の問題や、昼夜逆転、成績の低下、遅刻や欠席の増加、「リアルで友人との関係を築くのが難しい」、「リアルの友人と過ごす時間が減った」等が挙げられている（同）。タークル（2015/2017）や岩宮（2025）が挙げている、場を共有するリアルな人間関係の形成の問題と重なるポイントということができる。

そして、これらは、必ずしも独立した状態像とは限らず、相互に関連しあうものと考えられる（香川県教

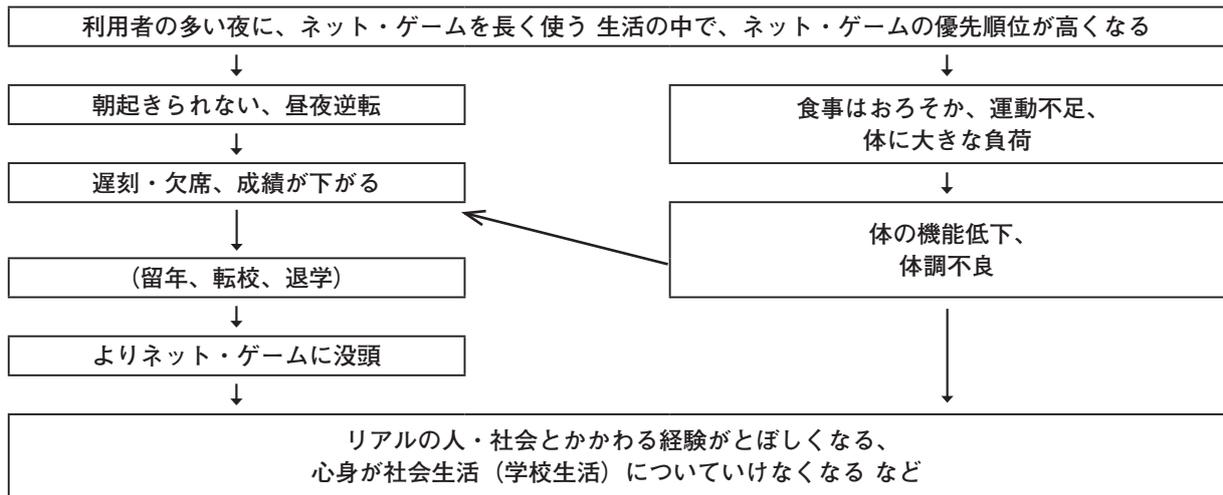


図1 ネット・ゲーム依存による心身の不調や生活の変化の例(香川県教育委員会、2024 より情報を抜粋して作成)

育委員会、2024、p.8)。図1は香川県教育委員会(2024)に掲載されているネット・ゲーム依存の例から抜粋して図示したものである。

学校における予防策、対策としては、香川県PTA連絡協議会、各市町(学校組合)教育委員会、県警察本部等と連携しながら、小・中学生のスマートフォンやゲーム機等の使用に関する県全体の共通ルール(「さぬきっ子の約束」)の制定、児童生徒が自身のネット・ゲームの使い方を振り返り、保護者と共に使い方のルールを作り、守るための学習シートを作成、学習シートを活用した授業の展開、発問例などの掲載などが挙げられている(香川県教育委員会、2024、pp.8-9、香川県教育委員会、2020)。特に重視されているのが予防的側面である。「ネット・ゲーム依存症は、一度陥ってしまうと回復するまでに多くの時間と労力を要するとともに、子どもの将来にも大きな影響を与えてしまう可能性もある」との考えのもと、家庭と連携した予防策が採られているといえる(香川県教育委員会、2024、p.8)。また、先述したいじめとの関連においては、「不適切な利用により、売春、犯罪の被害、いじめ等様々な問題が生じることに留意する」とする文部科学省の啓発資料を引き合いに出す(同、p.10)とともに、「ネット・ゲームによる友人間のトラブルが生じている場合には、まずはトラブルの状況を正確に把握し、被害にあっている(いじめにあっている)児童生徒がいる場合には保護し、その行為を禁止しましょう」といった文言で、その対策を広く求めている(同、p.19)。加えて、「いじめ」という語は用いていないものの、「日常生活においても暴言や暴力などの悪影響が生じる」(同)などの表現で、いじめや友人間のトラブルに関する言及がなされている。「暴言」、「暴力」の語の他に、「トラブル」などの語が多くみられるほか、

(他人を)「傷つける／傷ついて」などの語も散見された(香川県教育委員会、2024)。

4 考察と今後の課題

(1) 考察

本稿では、まずタークル(2015/2017)、大野(2020)、岩宮(2025)等に即しながら、スマートフォン使用の依存状態や、その影響について概観した上で、国内の事例として香川県によって作成された「学校現場におけるネット・ゲーム依存症予防対策マニュアル」に注目し、学校における予防的対応の方向性を確認した。

学校教育におけるインターネット等の扱いは、学習支援から個人間の交友関係まで幅広い。OECDによる学習到達度調査(Programme for International Student Assessment, PISA)等においても、10～20%の高校生が、動画閲覧やゲーム等でICT(Information and Communication Technology)機器の使用に1日3時間以上かけると回答している(OECD、2023)。その使用の延長に、依存等のリスクがあることに注意が必要であるというのが本稿の立場であった。タークル(2015/2017)や岩宮(2025)によって指摘されているように、スマートフォンを使用する中高生が、インターネット上で何らかの人間関係を形成しているとしても、それが必ずしも実際の人間関係と連動していない可能性が示唆されている。また、そのインターネット上での交流関係も、コミュニケーションとしての特殊性を指摘することができる。大宮(2017)では、学校メンタルヘルスの文脈で、高校生のスマートフォンによるコミュニケーション様式を次のように説明する。「スマホ世代は、コミュニケーションアプリケーション“LINE(ライン)”の登場で、さらに膨大な情報

と接することとなった。個人の発信する情報は、多くの LINE メンバーに同時に送信され、相手が読んだかどうかはすぐに分かり大変便利であるが、同時に返信の強迫的関係が生まれている。その上、話すよりも感情を LINE スタンプ（イラストや絵文字）や単語で表すことがかかわりの中心となりがちで、クラス・仲良しグループ、〇〇のグループで、スマホからは一日中着信サインが切れることがないという程である。情報を共有した数量が、かかわり体験だと勘違いがされている。（中略）数年前から高校生ではコミュニケーション障害の略で「コミショウ」（コミュ障）という言葉が流行している。そうした危うさに気づく者は自虐的に、又話し上手ではない・自身がいないのでコミュ障と言いつけを置く生徒が多い」（大宮、2017、pp.73-74。太字、傍点はいずれも典拠本文による）。その「勘違い」という表現からは、かかわり体験の単なる質的変容だけではなく、その実態やコミュニケーションとしての前提が変化していることへの危機感がうかがえる。

（2）今後の課題

前節でみたような、スマートフォンを中心的な媒体としたインターネットによるコミュニケーション様式の変化は、一種のリスクととらえられているといえる。加えて、近年は、青少年の市販薬の過剰使用（オーバードーズ）の情報源として、インターネットが深くかかわっているという指摘もある（松本、2025 ほか）。そのことは、筆者による少数の予備調査とも一致している。インターネット利用のメリットは現代社会において捨てがたいものといえ、中高生が、それらを安全に利用するための学習が必要な時代になっているといえる。3（2）で見た学校におけるインターネット依存の対策なども有効と考えられる。また、前項でみた大宮（2017）は、かかわりの学習の観点からの、学校でのアクティブラーニングへの期待を述べている（大宮、2017、p.74）。青少年とインターネットとのかかわり方が改めて問われているといえよう。

（注1）大野（2020）では、横浜市内の中学校での調査によって得られた数値も記載されているが、あくまで参考値であるとの注意書きも見られること（pp.56-57）、数値そのものや数値についての検討が本稿の課題ではないことから、本稿では数値の引用は最小限にとどめた。

付記・謝辞

本稿は、公益財団法人日工組社会安全研究財団 2025 年度研究助成による研究成果の一部です。心より御礼申し上げます。

引用文献

- 伊藤賢一（2017）. 小中学生のネット依存に関するリスク要因の探究 — 群馬県前橋市調査より —, 群馬大学社会情報学部研究論集 24, pp.1-14.
- 岩宮恵子（2025）. 思春期センサー — 子どもの感度、大人の感度、岩波書店.
- 香川県（2020）. 香川県ネット・ゲーム依存症対策条例（香川県条例 24 号）、
<https://www.pref.kagawa.lg.jp/documents/10293/0324gj24.pdf>（2025 年 12 月 29 日最終アクセス）
- 香川県教育委員会（2020）. ネット・ゲーム依存予防対策学習シート、
<https://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkyoui/gimukyoiiku/syokai/sonota/internet/gakusyusheet.html>（2026 年 1 月 2 日最終アクセス）
- 香川県教育委員会（2024）. 学校現場におけるネット・ゲーム依存予防対策マニュアル、
<https://www.pref.kagawa.lg.jp/documents/23192/01hontai.pdf>（2026 年 1 月 9 日最終アクセス）
- 松本俊彦（2025）. 身近な薬物のはなし — タバコ・カフェイン・酒・くすり、岩波書店
- 三原聡子・樋口進（2016）. ネット依存症の低年齢化への危惧. 児童心理, 70(11), pp.58-61.
- 村山拓（2025）. 小児・青少年のインターネット利用に対するガイドライン等の調査、子どもの心とからだ, 34(2), p.342.
- Murayama, T. (in print). Research on Guidelines for Use of the Internet by Children and Adolescents: Thematic Analysis Focusing on Interpersonal Relationships and Bullying, Bulletin of Tokyo Gakugei University, Division of Comprehensive Educational Sciences, 77.
- OECD（2023）. PISA 2022 Results (Volume I), The State of Learning and Equity in Education, https://www.oecd.org/en/publications/pisa-2022-results-volume-i_53f23881-en.html（2025 年 11 月 22 日最終アクセス）
- 小川有希子（2011）. テレビドラマの享楽をめぐる認知と感情のメカニズム — 登場人物に対する共感が生み出すパラドクスな享楽の検証と考察 —, Cognitive Studies, 18(1), pp.79-99.
- 岡美智代, 石川純子, 上星浩子, 松本光寛, 高橋さつき, 伊藤美鈴. (2022). Virginia Braun and Victoria Clarke による再帰的テーマティック分析を中心としたテーマティック分析の概要と分析プロセス. 日本看護研究学会雑誌, 45(2), pp.145-158.
- 大宮美智枝（2017）. 高等学校、日本学校メンタルヘルス学会（編）学校メンタルヘルスハンドブック、pp.72-76.

- 大野志郎 (2020). 逃避型ネット依存の社会心理、勁草書房
- Turkle, Sherry (2015). *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*, Penguin Books, (日暮雅通訳 (2017)) 一緒にいてもスマホ—SNS と FTF—、青土社)
- 土屋雅子 (2016). テーマティック・アナリシス法、ナカニシヤ出版
- 吉川徹 (2022). 発達障害とゲーム・ネット・スマホ—デジタル機器とのつきあい方を考える—、小児の精神と神経 62(1), pp.23-31.
- Zillmann, D. (1988). Mood management through communication choices. *American Behavioral Scientist*, 31, pp.327-340.