

COVID-19 の制限を受けた看護学生のインターネット依存状況と 学業成績及び睡眠との関係

高橋建司 古藤雄大 杉山敏宏
友澤満地子 新增有加

大阪青山大学健康科学部看護学科

**Internet addiction of nursing students affected by COVID-19 restrictions and relationship to
academic performance and sleep**

Kenji TAKAHASHI Yuta KOTO Toshihiro SUGIYAMA
Michiko TOMOZAWA Yuka SHINMASU

¹⁾ Osaka Aoyama University Faculty of Health Science School of Nursing

Abstract

A questionnaire survey was administered to first- and second-year students of a nursing university to clarify the relationship between Internet addiction and academic performance and sleep cycle of students affected by the COVID-19 pandemic restrictions. The questionnaire was distributed to 185 students; 42 responses were collected and considered as valid responses (collection rate: 26.4%). No significant correlations were found between academic performance, scores of Internet addiction scale, and results of the Pittsburgh Sleep Quality Index. The average time spent on the Internet by purpose was 109 minutes for information gathering and 86 minutes for communication, such as for using instant messengers like LINE. A significant negative correlation was found in time spent using the Internet for communication and academic performance. Academic performance and total time spent using the Internet per day were negatively correlated, while academic performance and time spent using the Internet for information gathering were positively correlated. The results suggest that appropriate Internet use may have a positive impact on academic performance. When studying the use of the Internet by nursing students, ascertaining the objectives behind using the Internet rather than determining whether they are addicted to it will help better understand the impact on their academic performance and sleep cycle.

Key words : Nursing Student, Internet addiction, Academic performance, Sleep

キーワード：看護学生, インターネット依存, 学業成績, 睡眠

I. 緒言

2020年度から始まったCOVID-19の感染拡大に伴い、看護学生の学びは対面学習とオンライン学習の併用へ大きな転換を迎えた。そのため、看護学生はこれまで以上にインターネットに接続するためのデバイスを用いることが求められている。しかし、日本の看護学生のオンライン学習への適応能力には個人差があり、長期のオンライン授業によるストレスや孤独感の増強、インターネット依存の増加などが危惧されている。

これまでに、看護学生のインターネットやスマートフォンへの依存傾向は、対人コミュニケーション能力の低下や孤独感の増加に関係があることが示されている¹⁻³⁾。ソーシャルネットワーキングサービス (Social networking service; SNS) やスマートフォンへの依存傾向と学業成績との間に、負の相関があることが報告されており、インターネットの利用量の増加による学業への悪影響が推測される³⁾。また、一般の大学生の生活習慣と学業成績に関するシステムティックレビューでは、朝食の摂取や睡眠時間が学業成績に影響を与えることが示唆されており、大学生の学業成績を考慮する上で睡眠時間は重要な因子である⁴⁾。

一方で、スマートフォンへの依存傾向と睡眠時間には関連が見られず、ストレスや不安と関係があることが示唆されている⁵⁾。さらに、オンライン授業を受ける看護学生のテクノロジーへの依存とEラーニングへの態度には正の相関があり、インターネット依存には肯定的な影響もあることが示されている⁶⁾。インターネット依存の中にも、スマートフォンへの依存やSNSへの依存など多数の依存があることが指摘されている⁷⁾。2014年に小中学生を対象とした調査では、LINE等の使用時間と学習成績にも有意な関連が見られ、使用時間が長い学生は学習に支障を来す傾向があると報告されている⁸⁾。

これらのことから、COVID-19によってオンラインでの学習に対応を余儀なくされている看護学生への支援を考える上で、インターネットデバイスへの依存傾向という一面だけを評価するのではなく、睡眠を含む生活環境や学業成績への影響を含めて考えることが重要である。

現在、COVID-19の制限を受けた日本での看護学生のインターネット依存については、報告されていない。今後のCOVID-19感染拡大による影響は予

断を許さず、世界的な広がりを持続している。また、COVID-19の感染が終息した後も、看護学教育におけるオンラインの利用は拡大することが予想される。そのため、適切な授業形態の在り方や学業への支援を検討するために、看護学生のインターネット依存と生活状況に関する実態を把握する必要がある。

本研究では、COVID-19の影響によってオンライン学習を行っている看護学生におけるインターネットへの依存状況と、学業成績及び睡眠との関係を明らかにし、学業継続への支援を検討することを目的とする。

II. 研究方法

1. 研究デザイン

横断的観察研究

2. 調査対象

4年制大学の看護師養成課程に在籍する、1年次及び2年次の学生185人。

3. 調査期間

2022年1月～2月

4. 調査方法

研究者が研究への協力願いについて記載した用紙を用いて、研究の背景、目的、方法について口頭で説明し、同意の得られた対象者に同意書と質問紙が入った封筒を手渡した。研究協力承諾書の記載と、鍵付き固定BOXへの投函を依頼した。回収された質問紙のうち、研究協力承諾書への記載のあるものを同意とみなした。

5. 質問紙の構成

質問紙はインターネット依存度、睡眠状況、学業成績を含む背景情報を問う3部構成とした。

インターネット依存度は、20項目で構成されるインターネット依存度テスト (Internet Addiction Test; IAT) を使用した⁹⁾。日本語版のIATは、開発者であるKimberly Young博士から久里浜医療センターのインターネット依存治療研究部門が翻訳と使用の許諾を得た後、逆翻訳による妥当性が確認 (米国コネチカット大学) されたものである。IATは各項目について「全くない」が1点、「まれにある」

が2点、「時々ある」が3点、「よくある」が4点、「いつもある」が5点の5件法で回答を求めた。

睡眠状況は、19項目で構成されるピッツバーグ睡眠質問票日本語版 (Japanese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index; PSQI-J) を使用した¹⁰⁾。PSQI-Jでは、過去1ヶ月間の睡眠習慣について回答を求めた。

背景情報は、学年と性別、学業成績としてGrade Point Average(GPA)について回答を求めた。また、遠隔授業の時に主に使用するデバイスと、1日当たりの用途別 (コミュニケーション・情報収集・オンラインゲーム・買い物) のインターネット使用時間について回答を求めた。その他に、学習環境を整える上で困っていることを自由記載で求めた。

6. 分析方法

質問紙は、対象者185人に配布し、その場で研究へ同意せず返却した者26人を除く159人が受け取り、42人から回収した (回収率: 26.4%)。回収された42人の質問紙にはすべて何らかの回答が記入されており、それらすべてを有効回答とした。

先行研究でIAT合計得点は、20~39点はインターネット依存傾向が低く、40~69点は中程度のインターネット依存傾向、70点~100点は重大な影響をもたらす高いインターネット依存傾向とされている⁹⁾。そこで本研究でもインターネット依存の重症度は同様に分類した。また、IAT各項目について「全くない」が1点、「まれにある」が2点、「時々ある」が3点、「よくある」が4点、「いつもある」が5点の5件法で回答を求め、各回答平均値の比較を行った (表3)

PSQI-Jは、開発者によって定められた採点方式に従い点数化し総合得点を求めた¹¹⁾

収集されたデータは記述統計を行った後、IATとGPA及びPSQI-J、インターネット利用状況における関連について、Spearmanの相関係数を用いて検討した。p<0.05を有意と判断した。分析にはSPSS version26を使用した。

7. 倫理的配慮

本研究は大阪青山大学研究倫理審査委員会の倫理審査を受け、承認を得て実施した (受付番号0306)。対象者には、文書にて研究の目的と方法、研究の参加が任意であること、協力しない場合も不利益を被ることがないこと、個人情報保護される

ことを説明し、文書にて同意を得た。

III. 結果

1. 対象者の背景

学生は、1年生が14人 (33.3%)、2年生が28人 (66.7%) であった。性別は、女性が35人 (83.3%)、男性が5人 (11.9%)、その他が2人 (4.8%) であった。学習成績の指標であるGPAは平均 2.20 ± 0.58 であり、範囲は1.10~3.47であった。対象者の1日の平均学習時間は 75 ± 59 分であり、範囲は0~180分であった。COVID-19の感染拡大に伴う遠隔授業を受けるための主たるデバイスでは、スマートフォンが20人 (47.6%)、自宅のパソコンが17人 (40.5%)、自宅のパソコンとスマートフォンを両方使用しているのが3人 (7.1%)、タブレットが1人 (2.4%)、無回答が1人 (2.4%) であった。本調査の自由記述では、一部「10分に1回はスマホをみてしまう」「携帯が気になって集中できない」との記載があった。

表1 対象者の背景 (n=42)

	n	%
学年		
1年生	14	33.3
2年生	28	66.7
性別		
女性	35	83.3
男性	5	11.9
その他	2	4.8
	平均	標準偏差
GPA	2.20	0.58
1日学習時間 (分)	75	59
	n	%
主たるデバイス		
スマートフォン	20	47.6
自宅PC	17	40.5
上記両方	3	7.1
タブレット	1	2.4
無回答	1	2.4

2. 看護学生のインターネット使用時間

インターネットの使用時間を用途別にみると、情報収集のための使用は平均 109 ± 75 分、Line等を用いたコミュニケーションのための使用は平均 86 ± 75 分、ゲームのための使用は平均 66 ± 74 分、買い物ための使用は平均 17 ± 27 分であった。これらを合計した1日のインターネット使用時間は平均 274 ± 117 分であった。(表2)

表2 使用用途ごとのインターネット使用時間(分)/日

使用用途	n	平均使用時間	標準偏差	最小値	最大値
情報収集	42	109	75	0	300
コミュニケーション	41	86	75	0	396
ゲーム	42	66	74	0	300
買い物	42	17	27	0	120
合計	41	274	117	41	540

3. インターネット依存傾向

IATに対する各回答平均値は表3に示すとおりである。IATの合計20~39点は、インターネット依存傾向は低く、40~69点は中程度のインターネット依存傾向、70~100点は重大な影響をもたらす高いインターネット依存傾向とされている⁹⁾。IAT得点を基に重症度で分類した結果、インターネット非依存群が14人(33.3%)、中程度のインターネット依存傾

向群が26人(61.9%)、インターネット重度の依存傾向群が2人(4.8%)であった。中程度の依存傾向群は非依存群と比較して全体的に平均値は高く、特に設問10の「日々の生活の心配事から心をそらすためにインターネットで心を静めることがある」と答えたものが3.0で、設問14の「睡眠時間をけずって、深夜までインターネットをすることがある」と答えたものが3.5と数値が高かった。さらに、設問17の「インターネットをする時間を減らそうとしても、できないことがある」と答えたものが3.5と数値が高かった。一方で、設問20の、「インターネットをしていないと憂うつになったり、いらいらしたりしても、再開すると嫌な気持ちが消えてしまうことがある」と答えたものは、1.7と低値で数値の差異はあまり見られなかった。

表3 インターネット依存傾向群による各回答平均値の比較(n=42)

設問文	非依存群 (N=14)	中程度の 依存傾向群 (N=26)	重度の 依存傾向群 (N=2)
1. 気がつくと思っていたより、長い時間インターネットをしていることがありますか。	3.4	3.9	5.0
2. インターネットをする時間を増やすために、家庭での仕事や役割をおろそかにすることがありますか。	1.6	2.5	4.0
3. 配偶者や友人と過ごすよりも、インターネットを選ぶことがありますか。	1.1	1.9	4.0
4. インターネットで新しい仲間を作ることがありますか。	1.3	2.1	1.5
5. インターネットをしている時間が長いと周りの人から文句を言われたことがありますか。	1.1	2.0	3.0
6. インターネットをしている時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがありますか。	2.1	3.2	4.5
7. 他にやらなければならないことがあっても、まず先に電子メールをチェックすることがありますか。	2.0	3.0	5.0
8. インターネットのために、仕事の能率や成果が下がったことがありますか。	1.9	3.3	5.0
9. 人にインターネットで何をしているのか聞かれたとき防御的になったり、隠そうとしたことがどれくらいありますか。	1.1	2.4	3.5
10. 日々の生活の心配事から心をそらすためにインターネットで心を静めることがありますか。	1.3	3.0	4.5
11. 次にインターネットをするときのことを考えている自分に気がつくことがありますか。	1.1	2.4	3.5
12. インターネットの無い生活は、退屈でむなしく、つまらないものだろうと恐ろしく思うことがありますか。	2.1	3.2	4.5
13. インターネットをしている最中に誰かに邪魔をされると、いらいらしたり、怒ったり、大声を出したりすることがありますか。	1.1	1.7	3.0
14. 睡眠時間をけずって、深夜までインターネットをすることがありますか。	2.1	3.5	4.5
15. インターネットをしていないときでもインターネットのことばかり考えていたり、インターネットをしているところを空想したりすることがありますか。	1.1	1.7	1.5
16. インターネットをしているとき「あと数分だけ」と言っている自分に気がつくことがありますか。	2.4	3.4	3.5
17. インターネットをする時間を減らそうとしても、できないことがありますか。	2.0	3.5	3.5
18. インターネットをしていた時間の長さを隠そうとすることがありますか。	1.0	1.8	2.0
19. 誰かと外出するより、インターネットを選ぶことがありますか。	1.1	2.0	2.5
20. インターネットをしていないと憂うつになったり、いらいらしたりしても、再開すると嫌な気持ちが消えてしまうことがありますか。	1.1	1.7	2.0
合計得点	32.1	52.2	70.5

§：問6に1人のみ無回答があり「全くない」として分析を行った

4. 睡眠状況について

PSQI-Jに対する各回答平均値は4.5点で、標準偏差は2.60点、最小0点、最大10点であった。

PSQI-Jの得点分布として6点以上で睡眠の質が悪いと判断されるが、最大10点のものがいた(図1)。

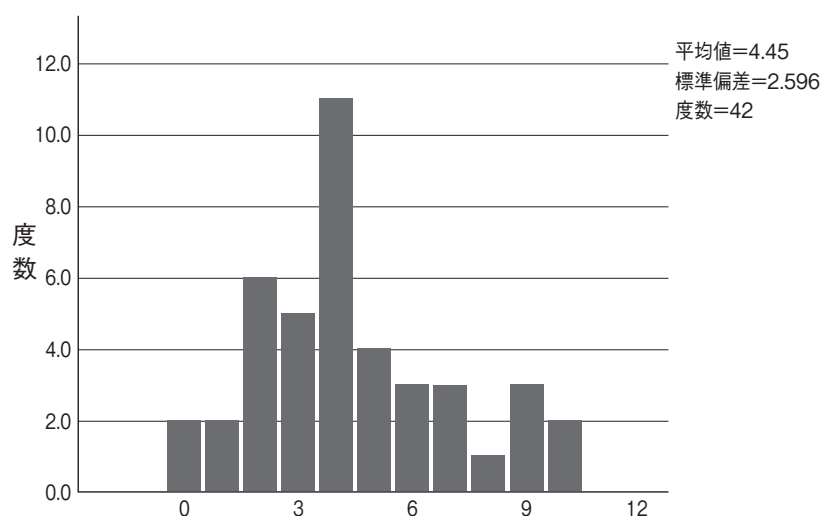


図1 PSQI-Jの得点分布

5. インターネット利用と学業成績及び睡眠との関連について

学業成績とインターネットへの依存、睡眠の関連を検討するため、GPAとIAT得点、PSQI-Jを用いた。それぞれの尺度の総合得点の相関係数を算出した結果、いずれも有意な相関は認められなかった(表4)。さらに、それぞれの関係を詳細に検討するため、インターネットの利用目的別の使用時間を含んだ相関

係数を算出した(表4)。その結果、コミュニケーションのためのインターネット使用時間とGPAにおいて有意な負の相関があった(図2)。また、有意ではなかったが、GPAとインターネットの使用時間の合計では負の相関を示す(図3)一方で、GPAと情報収集のためのインターネット使用時間は正の相関を示した(図4)。

表4 学習状況とインターネットの使用、睡眠における相関係数(Spearmanの相関係数)

	n	GPA	IAT 得点	PSQI-J 総合得点	コミュニケーション	情報収集	ゲーム	買い物	使用時間合計
GPA	39	1							
IAT 得点	42	0.194	1						
PSQI-J 総合得点	42	0.117	0.233	1					
コミュニケーション	41	-0.442*	-0.171	-0.172	1				
情報収集	42	0.195	0.24	0.066	-0.077	1			
ゲーム	42	-0.15	0.171	0.243	-0.144	-0.159	1		
買い物	42	-0.045	0.181	0.274	0.159	0.123	0.004	1	
使用時間合計	41	-0.184	.372*	0.17	.484*	.466*	.393*	0.306	1

* : $p < 0.05$ 、コミュニケーション：コミュニケーションのためのインターネットの使用時間、情報収集：情報収集のためのインターネットの使用時間、ゲーム：ゲームのためのインターネットの使用時間、買い物：買い物のためのインターネットの使用時間、使用時間合計：1日のインターネットの使用時間の合計

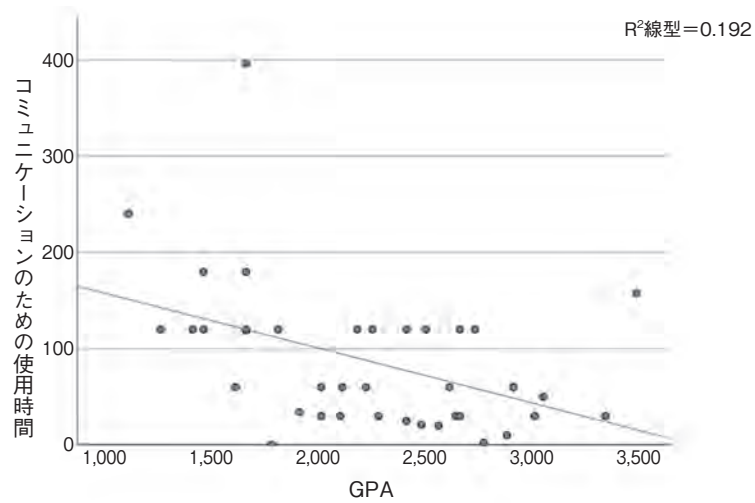


図2 学業成績とコミュニケーションのためのインターネット使用時間

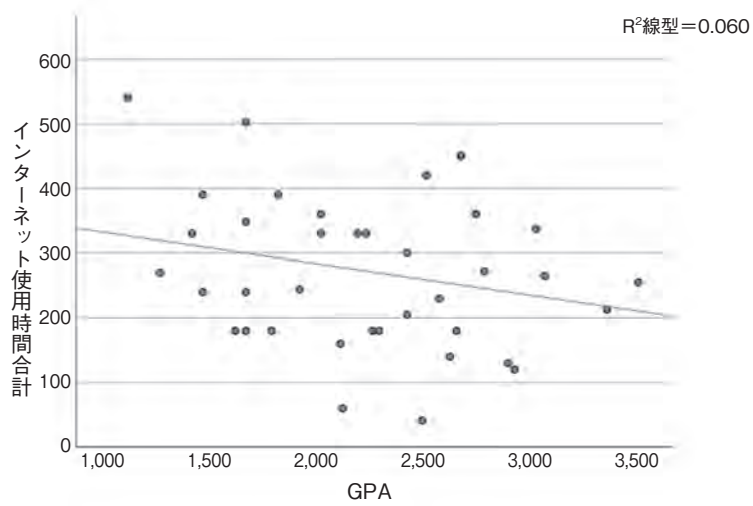


図3 学業成績と一日のインターネット使用合計時間

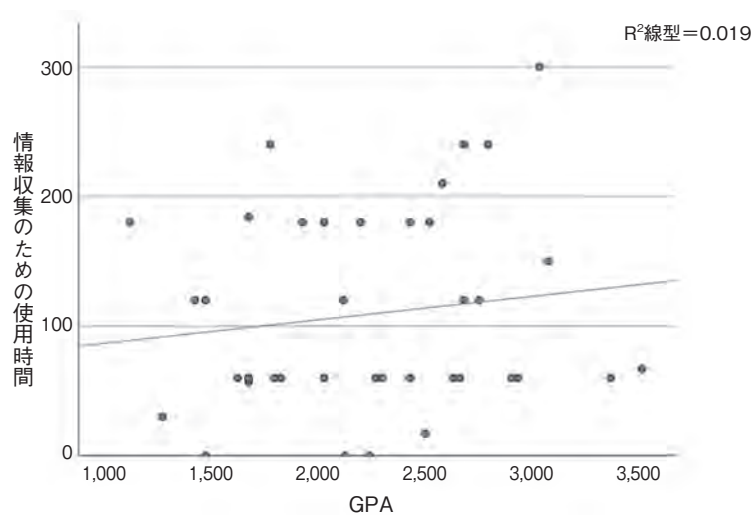


図4 学業成績と情報収集のためのインターネット使用時間

IV. 考察

1. 看護学生のインターネット依存の実態

本調査の結果、対象者の47.6%が遠隔授業を受けるためのデバイスとしてスマートフォンを使用していた。パソコンではなくスマートフォンを利用することは、容易に大学のポータルサイトやTeamsにアクセスできること、視聴する場所を選ばないという便利さが影響していると考えられる。しかし、長時間のオンライン遠隔授業では集中力の低下等が生じ、メールやSNSなどのスマートフォンで行うことができる他のアプリケーションに集中が移る恐れが考えられる。そのため、スマートフォンによるオンライン授業が学業成績に与える影響を検討する必要がある。

本調査では、スマートフォンをはじめとしたインターネットに接続できるデバイスの使用と、学業への影響を明らかにするため、IAT⁹⁾を用いて検討した。今回の調査結果におけるIATの得点では、中程度以上のインターネット依存傾向の者を、インターネット使用に問題がある者とした。調査結果では、インターネット使用に問題がある者は全体の60%以上を占めており、対象者の1日におけるインターネット利用の平均は約4時間であった。大学生を対象としたIATによる依存傾向を測定した研究では、対象者の約58%にインターネット依存傾向が見られることが報告されている¹²⁾。本研究の結果においても、同様の傾向がみられることから、対象者となった看護系大学生の中に、インターネット依存傾向を示す者が存在すると考えられる。しかし、インターネット依存という疾患概念は確立されておらず、IATによる結果が対象者の生活への影響は明確ではない。そのため、依存傾向と学業成績などの生活との関連から支援策を検討することが重要である。特に、本調査における自由記述では、一部の学生はインターネットの使用に重大な問題を抱えていることが明らかとなった。「10分に1回スマホをみてしまう」「携帯が気になって集中できない」との記載があることから、インターネット依存傾向そのものよりも、スマートフォンの使用時間や使用目的が及ぼす影響について検討する必要がある。

インターネットの使用目的については、情報収集が一番多くの時間を費やしていた。学生は遠隔授業に臨むにあたって情報収集のツールとしてインターネットを使用していたと推測される。一方で、イン

ターネットは情報収集やコミュニケーションの重要なツールとなるが、インターネット依存が心身に悪影響を与える可能性がある¹³⁾。このようなことから、インターネットが情報収集として有用なツールであったとしても、心身への悪影響を及ぼす可能性があるため、生活や学業への影響を検討することが求められる。

2. 看護学生のインターネット依存傾向と学業との関連について

本研究では、IATとGPAには有意な相関は確認されなかった。SNSやスマートフォンへの依存傾向は学業成績と負の相関があることが報告されており、インターネット依存による悪影響が示唆されている³⁾。また、若者のゲーム行動に関する全国調査では、過剰なゲーム利用を起因とする問題として学業成績や仕事のパフォーマンスの低下があることを報告している¹⁴⁾。しかし、本研究では、IATとGPAの有意な相関が見られなかったことは、インターネットへの依存という大きな概念では、学業への影響を詳細に検討することが難しい可能性を示唆していると考えられる。インターネットは現在、趣味やゲームだけでなく、情報収集やコミュニケーションなど生活の様々な場面でかかわりがあり、インターネットの利用が悪影響であるとして生活から除外することは現実的ではない。そのため、看護学生がインターネットの利用について正しい知識を持ち、適切な方法や時間で利用できるよう促すことが重要である。そのため、インターネットへの依存や利用時間といった全体的な考察ではなく、利用目的に応じた検討が求められる。本調査における目的別のインターネット利用では、「コミュニケーション：Line」等の時間数が多い傾向にあり、「コミュニケーション：Line等」の利用時間とGPAにおいて有意な負の相関があった。大学生が日常生活に利用するSNSの中でも、LINE、Twitter、YouTubeの利用が多いことで学業成績が悪化する傾向が明らかになっている¹⁵⁾。このことは、特にコミュニケーションを目的としたインターネット利用が、学習時間の確保に影響を与えていることを示唆している。

また、GPAとインターネットの使用時間の合計では負の相関を示す一方で、GPAと情報収集のためのインターネット使用時間は正の相関の傾向を示していた。このことから、インターネットを学習ツールとしてうまく活用することで、学業成績にも

肯定的な影響を与える可能性が考えられる。インターネットを活用した効果的な情報収集の方法などに関する授業の実施を検討する必要がある。例えば、グループで話し合いテーマを決め、そのテーマについて様々な視点から物事を捉えるために、インターネットを活用するという授業実施も有効と考えられる。

3. 看護学生のインターネット依存傾向と睡眠との関連について

大学生を対象としたインターネット利用状況と睡眠習慣、食習慣、運動習慣との関連に関する先行研究¹⁶⁾では、インターネット使用量は睡眠習慣や食習慣の乱れと関連していると報告されている。しかし、本研究では、IATとPSQI-Jには有意な相関が確認されなかった。その背景として、アンケート調査を行った時期が試験週間でない時期であったことや、アンケート回収率が低かったことから結果に偏りが生じている可能性も考えられる。一方で、IATとPSQI-Jとの関連ではないがIATの項目を細かく見ると、睡眠に関する設問14の「睡眠時間を削って、深夜までインターネットをする」と答えたものが3.5と数値が高かった(表4参照)。このようなことから、インターネット依存傾向と睡眠が多少関連しているとも考えることができる。そのため、正確な結果を得るためにはアンケート実施時期の検討や回収率を上げるための方法を検討する必要がある。

4. 研究の限界

本研究は1つの大学の看護師養成課程に所属する学生を対象としたものであり、結果を全国の看護学生へ一般化することは難しい。しかし、これまでに十分には明らかにされてこなかったCOVID-19感染拡大後のインターネット利用と学業の関連性を検討するための予備的データを収集することができた。また、質問紙の回収率が26.4%と低いため、回答者の偏りが存在する可能性がある。加えて、今回の調査で収集したインターネット利用目的別の使用時間などは対象者が後方視的に回答したものであり、想起バイアスが生じていることが懸念される。そのため、正確な使用状況等を把握するためには、スマートフォンの使用状況を記録できるアプリケーションの活用などが望ましいと考えられる。

V. 結語

本調査において、IATとGPAには有意な相関は確認されなかった。しかし、インターネット利用目的別では、「コミュニケーション：Line等」の利用時間とGPAにおいて有意な負の相関があった。睡眠の状況と学業成績との関連では、GPAとPSQI-Jの相関係数において有意な相関は認められなかった。看護学生をインターネット依存と判定することが重要ではなく、どのような理由でインターネットを利用しているのか、インターネットをより多く利用することが、学業成績にどのような影響をきたしているのか検討する必要がある。

看護学生がインターネット利用について正しい知識を持ち、適切な方法や時間で利用できるようにしていくためには、新たな項目として情報収集の内容、得られた情報をどのように活用しているか等を追加した調査・分析を行っていくことが今後の課題である。

利益相反

本研究において開示すべき利益相反はない。

文献

- 1) Hasan AA, Abu Jaber A (2020). The relationship between Internet addiction, psychological distress, and coping strategies in a sample of Saudi undergraduate students, *Perspect Psychiatr Care*, 56(3), 495-501.
- 2) Jafari H, Aghaei A, Khatony A (2019). The relationship between addiction to mobile phone and sense of loneliness among students of medical sciences in Kermanshah, Iran. *BMC Res Notes*, 12(1), 676.
- 3) Celikkalp U, Bilgic S, Temel M, et al (2020). The Smartphone Addiction Levels and the Association With Communication Skills in Nursing and Medical School Students, *J Nurs Res*, 28(3), e93.
- 4) 楚天, 岸本裕 (2020). 大学生における生活習慣と学業成績との関連, *健康科学*, 42, 27-38.
- 5) Selçuk KT, Ayhan D (2020). The relationship between smartphone addiction risk and sleep duration and psychosocial comorbidities in health professional candidates, *Perspect*

- Psychiatr Care, 56(3), 541-546.
- 6) Ozdemir NG, Sonmez M (2020). The relationship between nursing students' technology addiction levels and attitudes toward e-learning during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study, *Perspect Psychiatr Care*, 57(3), 1442-1448.
 - 7) 西村光太郎, 斎藤章佳, 大石雅之, 他 (2022). 行為プロセス依存症の診断・治療と再発防止プログラム作成の手引き, 診断と治療社, 20-27.
 - 8) 川島隆太他 (2015). 学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト「スマートフォン・携帯電話の長時間使用が学力に悪影響を与える！—仙台市標準学力検査, 仙台市生活・学習状況調査における小5～中3の詳細な分析結果から—」https://www.tohoku.ac.jp/japanese/newimg/award20150319_01.pdf
 - 9) Young KS (1998). Internet addiction the emergence of a new clinical disorder, *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
 - 10) 土井由利子, 箕輪眞澄, 内山真, 他 (1998). ピッツバーグ睡眠質問票日本語版の作成, *精神科治療学*, 13(6), 755-763.
 - 11) 土井由利子 (2002). 睡眠障害の診断尺度の開発研究, 厚生労働省精神・神経疾患研究委託費総括研究報告書 睡眠障害の診断・治療ガイドライン作成とその実証的研究平成11～13年度, 103-8.
 - 12) 片山友子, 水野 (松本) 由子 (2016). 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.
 - 13) 岡本百合, 三宅典恵, 神人蘭, 他 (2014). 大学生のインターネット使用の実態, *総合保健科学広島大学保健管理センター研究論文集*, 30, 7-13.
 - 14) 国立病院機構久里浜医療センター: ネット・ゲーム使用と生活習慣についてのアンケート調査結果 (概要) <https://www.ncasajapan.jp/pdf/document15.pdf> (2022. 3. 4).
 - 15) 長広美, 柳瀬公 (2020). 日本の大学生のSNS利用と学業成績との関連性について, *社会情報学*, 8(3), 191-206.
 - 16) 田口雅徳 (2008). 大学生におけるインターネット利用状況と健康行動との関連, *情報科学研究*, (25), 89-93.

要 旨

COVID-19の影響下にある看護学生のインターネット依存の実態と学業成績及び睡眠との関連を明らかにするため、看護系4年制大学の1年生と2年生を対象に質問紙調査を行った。質問紙は185人に配布し、42人を回収し、有効回答とした (回収率: 26.4%)。学業成績とインターネット依存尺度得点、ピッツバーグ睡眠質問票の結果の間には有意な相関は認められなかった。インターネットの用途別使用時間は、情報収集が平均109分、コミュニケーション: Line等の使用は平均86分であった。コミュニケーションのためのインターネット使用時間と学業成績において有意な負の相関があった。また、学業成績と一日のインターネット使用合計時間は負の相関を示す一方で、学業成績と情報収集のためのインターネット使用時間は正の相関を示した。このことから、適切なインターネットの利用は学業成績に肯定的な影響を与える可能性が示唆された。看護学生のインターネットの使用について、依存の有無を判定することが重要ではなく、どのような用途でインターネットを利用しているのか詳細に検討することで、学業や睡眠への影響を考えることができる。