

健康教育に向けた Health Locus of Control(HLC)とスマートフォン利用の関係

Relationship between HLC and smartphone use for Health education

猪谷 高匡^{*1}, 真嶋 由貴恵^{*1*2}, 榎田 聖子^{*1*2}

Takamasa ITANI^{*1}, Yukie MAJIMA^{*1*2}, Seiko MASUDA ^{*1*2}

^{*1}大阪府立大学現代システム科学域

^{*1}College of Sustainable System Sciences, Osaka Prefecture University

^{*2}大阪府立大学人間社会システム科学研究科

^{*2}Graduate School of Humanities and Sustainable System Sciences, Osaka Prefecture University

Email: sda00025@edu.osakafu-u.ac.jp

あらまし: 近年の高度情報化に伴い、長時間スマートフォンを利用する若い世代では依存症や眼精疲労などの健康被害が報告されている。そこで本研究では、健康的で継続して実践可能なスマートフォンの利用方法を明確にするため、心身の健康度と関係性が深いヘルス・ローカス・オブ・コントロール(HLC)とスマートフォンの利用状況の関連性について検討する。これまでの研究では HLC と不眠症やうつ病などの病気との関連について明らかにされている。

キーワード: スマートフォン, 大学生, 健康被害, Health Locus of Control(HLC)

1. はじめに

近年の高度情報化に伴い、スマートフォン等のデジタル機器の利用が増加している。スマートフォンによるインターネットの利用者の割合は、13~19歳の約80%、20代・30代は約90%となっている⁽¹⁾。

さらに、スマートフォンやインターネットの平均利用時間は全世代の平均が126.4分であるのに対し、10代は247.5分、20代は230.7分となっている⁽²⁾。

スマートフォンの長時間利用は、視力低下や運動不足による筋力低下、睡眠障害やうつ病、記憶力・集中力や学力の低下など⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁵⁾、心身に悪影響を及ぼす危険性がある。これらのことから、大学生においても健康的なスマートフォンの利用方法を身に付ける必要がある。しかし、先行研究の多くはスマートフォンの利用と健康被害の関係をみる実態調査であり、利用における健康被害の予防や健康教育に関するものは見られない。

そこで本研究では、大学生に対するスマートフォン利用における健康教育方法の開発を目的とする。今回はまず、心身の健康度との関連が深い Health Locus of Control と大学生のスマートフォン利用状況の関連性を明らかにする方法を検討する。

2. Health Locus of Control

Health Locus of Control(以下、HLC)とは、Rotterが提唱したLocus of Controlを基にした考え方であり、特に保健行動に関する評価の原因を自己または他者のどこに求めるかを分類する考え方である。自己に原因を求める傾向を内的統制型、他者や外部の環境に原因を求める傾向を外的統制型と分類する。分類に関しては、HLC尺度を用いることで測定することができ、点数が高いと内的統制型、点数が低いと外的統制型といったように分類することができる。渡辺は、内的統制型傾向が強いほど積極的に保健行動をとる傾向がある⁽⁶⁾と指摘している。また、多くの

先行研究で、内的統制型に分類される人は心身の健康度が高いということが報告されている⁽⁷⁾。これらから、HLCとスマートフォンとの関係性を明らかにすることで健康被害の予防や健康教育に向けた基礎資料の作成に繋がるのではないかと考える。

3. 目的

本研究では、健康被害の予防や健康教育の開発を目的とする。今回は基礎資料作成に向けてHLCと大学生のスマートフォン利用の関係を明らかにするためのアンケート項目を検討する。

4. アンケート項目の検討

4.1 HLCの傾向調査

表1に渡辺⁽⁶⁾が開発し信頼性、妥当性が確認されているHLC尺度を示す。「1.全くそう思わない」「2.あまりそう思わない」「3.少しそう思う」「4.全くそう思う」の4件法で回答を求めるもので、合計得点は14~56点の範囲となり、得点が高いほど内的統制型を意味する。

表1 HLC尺度⁽⁶⁾

項目	内容	統制
1	あなたは病気になった場合、その原因を自分がとった行動にあると思いますか。	I
2	あなたが気になるときは、努力してもさげられないと思いますか。	E
3	あなたが病気になる時、それは自分のおかれている環境のせいだと思いますか。	E
4	あなたは適切な行動をとってれば健康に暮らせると思いますか。	I
5	あなたは、今運動をしたり食事を節制することが将来の健康に役立つと思いますか。	I
6	あなたが健康でいることと、あなたが健康のために努力することはあまり関係がないと思いますか。	E
7	あなたは、突然病気になると思いますか。	E
8	あなたは自分の努力によって健康を維持で	I

	きると思いますか.	
9	あなたの健康は、あなたのとる行動によって左右されると思いますか.	I
10	あなたは、病気になるのは仕方ないことだと思いますか.	E
11	あなたは、どんなに努力しても病気の原因を取り除くことはできないと思いますか.	E
12	あなたが健康のためにとる行動は実際に効果があると思いますか.	I
13	あなたは、運河悪いから病気になると思いますか.	E
14	あなたは一生健康に暮らせると思いませんか.	I

Iは内的統制項目、Eは外的統制項目を示す.

4.2 スマートフォンの利用に関する調査

表2は、スマートフォンの利用状況や利用目的を調査するアンケートで、総務省のスマートフォンやデジタル機器の利用に関する調査を基に、研究者らが精査・追加したものである.

5. 考察

先行研究より、HLCは保健行動との関連が示されている. そのため、HLCとスマートフォン利用の関係を調査することで、健康被害の予防や健康教育への手がかりを得られるのではないかと考える. 仮説1として、このアンケート調査の結果、HLCの値が低い(外的統制型)とスマートフォン利用の時間が長い傾向となる. うつ病との関係性が明らかになっているソーシャルネットワーキングサービス(SNS)の利用は、HLCとも関係があるといわれている. 仮説2としてSNSの利用時間が長いほどHLCの値が低いことが考えられる.

今後、アンケート項目は、健康被害の予防や健康教育の開発に向けて、大学生へのプレテストを行い、質問の信頼性、妥当性を検討し、本調査を実施する

予定である.

6. まとめ

本研究では、健康被害の予防や健康教育の開発を目的とし、基礎資料作成に向けた、HLCとスマートフォン利用の関係を調べるアンケート調査項目の検討を行った.

参考文献

- (1) 総務省：令和2年通信利用動向調査の結果(2021)(最終アクセス 2022/2/8)
https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/statistics/data/210618_1.pdf
- (2) 総務省：令和2年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書<概要>, p.9(2021)(最終アクセス 2022/2/8)
https://www.soumu.go.jp/main_content/000765135.pdf
- (3) 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巻4号pp.29-42(2016)
- (4) 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巻6号，pp.657-664(2016)
- (5) Haruka Tamura, Tomoko Nishida, Akiyo Tsuji and Hisataka Sakakibara “Association between Excessive Use of Mobile Phone and Insomnia and Depression among Japanese Adolescents.” International Journal of Environmental Research and Public Health, Vol.14, Issue7, pp.701(2017)
- (6) 渡辺正樹：“Health Locus of Controlによる保健行動予測の試み”，東京大学教育学部紀要，25号，pp.299-207(1985)
- (7) Taher M, Safavi Bayat Z, Niromand Zandi K, Ghasemi E, Abredari H, Karimy M, et al, “Correlation between compliance regimens with health locus of control in patients with hypertension.” Med J Islam Repub Iran, Vol.29, pp.194(2015)

表2 スマートフォン利用状況調査のためのアンケート⁽¹⁾

項目	質問内容	回答項目
1	スマートフォンの平日の平均使用時間はどれくらいですか?	①全く使用しない ②30分未満 ③30分~1時間未満
2	スマートフォンの休日の平均使用時間はどれくらいですか?	④1時間~2時間未満 ⑤2時間~3時間未満 ⑥3時間~4時間未満 ⑦4時間~5時間未満 ⑧5時間以上
3	スマートフォンの主な利用目的は何ですか? 回答項目の中から上位3つを回答してください.	①電子メールの送受信 ②ホームページやブログ等の閲覧、書き込み又は開設・更新 ③ソーシャルネットワーキングサービスの利用 ④業務目的でのオンライン会議システムの利用 ⑤動画投稿・共有サイトの利用 ⑥動画閲覧 ⑦オンラインゲームの利用 ⑧情報検索(天気情報、ニュースサイトなどの利用) ⑨Eラーニング ⑩商品・サービスの購入・取引 ⑪インターネットオークション・フリママーケットアプリによる購入・取引
4	項目3で答えた上位3つの利用目的で、どれくらいスマートフォン利用しますか?	①0分~5分未満 ②5分~15分未満 ③15分~30分未満 ④30分~1時間未満 ⑤1時間~2時間未満 ⑥2時間~3時間未満 ⑦3時間以上
5	スマートフォンの利用を制限していますか? 意識している時間はどれくらいですか?	①全くしない ②30分未満 ③30分~1時間未満 ④1時間~2時間未満 ⑤2時間~3時間未満 ⑥3時間~4時間未満 ⑦4時間~5時間未満 ⑧5時間以上