

《研究紹介》

発達障害当事者とSNS使用

高橋 智 (日本大学文理学部教育学科教授)

はじめに

近年、周知のように、子ども・若者のインターネットの過剰使用やインターネット利用の低年齢化が問題となっている。内閣府は青少年のインターネット利用環境実態調査を実施しているが、2014年度において小学生53.0%、中学生79.4%、高校生95.8%であったインターネット利用率は、2018年度において小学生85.6%、中学生95.1%、高校生99.0%であり、特に小中学生の増加が顕著である(内閣府:2015・2019)。

発達障害を有する子ども・若者はインターネット・SNSに依存しやすいことも指摘され、例えば樋口(2017)は、ASDでは現実生活で友人関係をうまく築けないという悩みがネット依存へと進むきっかけになること、ADHDでは好きなことに集中し、強いこだわりをもつという特性から、オンラインゲームであれば延々と続くプレイにも集中でき、次第にネット依存に陥ってしまうと述べている。こうした指摘に対して、発達障害当事者のヒロ(2015)は「ゲームをやりたくてやっているわけではない、ゲームやインターネットが唯一の避難できる場所や空間なのだ」と批判している。

発達障害当事者の視点に着目したインターネット・SNS使用に関する研究はほぼ皆無であるため、筆者の研究室では2019年11月～2020年1月、発達障害当事者のSNS等の使用実態について調査を実施した(柴田・平井・高橋:2020)。本稿ではその概要について紹介したい。

方法

調査対象は発達障害の診断・判定を有するあるいはその疑いのある小中高生・大学生および20代の若者

であり、自身のSNS等の使用状況を振り返って調査回答することが可能な方(以下、発達障害当事者)である。また、A国立教育系大学の筆者の特別支援教育関係講義の受講学生(以下、受講学生)にも同様の質問紙調査を行い、結果を比較検討した。

調査内容は、回答者の基本情報(SNS使用時間、睡眠時間、放課後の過ごし方、身体・生活状況等)、SNS等で使用しているサービス10項目、SNSの使用状況(依存スコア測定)15項目、SNS使用の理由・背景に関する内容79項目(全104項目)、SNS使用の理由・背景の自由記述である。回答者の基本情報・自由記述以外の項目は全て4件法で回答を求めた。

なお、総務省はSNSについて「ソーシャルネットワーキングサービス(Social Networking Service)の略で、登録された利用者同士が交流できるWebサイトの会員制サービス」と定義しているが、本調査においても総務省の定義にもとづき調査を行った。

「SNS等で使用しているサービス」に関する調査内容は、伊藤(2018)で使用されている項目をもとに作成し、「SNSの使用状況(依存スコア測定)」は伊藤(2018)の修正版K-スケールをもとに現代のSNS(インターネット、コミュニケーションアプリ、ゲーム等)に適応するSNS依存傾向尺度として作成した。「SNS使用の理由・背景」に関する調査内容は、当事者の手記・ブログ等からSNS使用に関する記述をもとに作成した。

質問紙法と構造化面接法により調査を行った。発達障害に関わる親の会・当事者団体にご協力いただき、調査を実施した。事前に調査内容の妥当性・倫理性についての検討をいただき、参加者・保護者から書面による同意を得た。

調査期間は2019年11月～2020年1月、発達障害

当事者 140 名から回答を得た（小学生 27 名、中学生 17 名、高校生 30 名、大学生以上 66 名）。平均年齢及び標準偏差：17.0 ± 4.7 歳、障害の内訳（重複を含み複数回答あり）は LD10 名、ADHD46 名、ASD93 名、軽度知的障害 42 名、その他 4 名であった。また受講学生 81 名（平均年齢 21.3 ± 2.1 歳）から回答を得た。

結果

SNS 等のサービスの使用状況について、4 件法（よく使う、ときどき使う、あまり使わない、使わない）のうち「よく使う」「ときどき使う」と回答したチェック率を対象群別に表 1 に示した。

「LINE」「Twitter」「Instagram」では発達障害当事者よりも受講学生の使用割合が高く、「動画サイト」は発達障害当事者・受講学生ともに使用割合が 80% 以上と顕著に高い結果となり、「据え置き型ゲーム」は

小学生の発達障害当事者、「イラスト・小説投稿サイト」「オンラインゲーム」「まとめサイト」は中学生の発達障害当事者、「掲示板」は大学生以上の発達障害当事者の使用割合が高い結果となった。

発達障害当事者の SNS の平均使用時間は、平日 2 時間 17 分、休日 3 時間 22 分であった。表 2 は SNS 使用時間別（平均未満と平均以上）の平均睡眠時間を平日と休日に分けて示したものである。高校生の発達障害当事者と大学生以上の発達障害当事者の休日を除き、SNS 使用時間が長いほど睡眠時間が短いことが示された。

発達障害当事者の SNS 使用の理由・背景について、「①発信、②つながり、③気分転換・現実逃避、④不安・ストレス・過敏などへの対処」のカテゴリ別に発達障害当事者と受講学生との比較を行った。4 件法（とても当てはまる、当てはまる、あまり当てはまらない、当てはまらない）のうち「とても当てはまる」「当て

表1: 「SNS 等のサービス使用状況」におけるチェック率比較(%)

	発達障害当事者				
	小学生	中学生	高校生	大学生以上	受講学生
LINE (1対1)	7.4	41.2	73.3	63.6	93.8
LINE(グループ)	7.4	41.2	50.0	43.9	84.0
オンラインゲーム	40.7	70.6	46.7	28.8	28.4
据え置き型ゲーム	81.5	47.1	43.3	42.4	18.5
動画サイト	85.2	88.2	100.0	89.4	86.4
Twitter	0.0	17.6	30.0	34.8	74.1
イラスト・小説	0.0	11.8	23.3	19.7	19.8
掲示板	0.0	0.0	13.3	15.2	3.7
まとめサイト	25.9	52.9	26.7	27.3	30.9
Instagram	0.0	0.0	10.0	21.2	74.1

表2: SNS 使用時間別の平均睡眠時間の比較

	平日の平均睡眠時間		休日の平均睡眠時間	
	SNS 使用時間 平均未満	SNS 使用時間 平均以上	SNS 使用時間 平均未満	SNS 使用時間 平均以上
発達障害当事者 (小学生)	9 時間 13 分 (n=23 名)	8 時間 45 分 (n=4 名)	9 時間 45 分 (n=20 名)	8 時間 49 分 (n=7 名)
発達障害当事者 (中学生)	7 時間 52 分 (n=11 名)	7 時間 6 分 (n=5 名)	9 時間 19 分 (n=8 名)	8 時間 21 分 (n=7 名)
発達障害当事者 (高校生)	8 時間 32 分 (n=17 名)	9 時間 42 分 (n=13 名)	9 時間 21 分 (n=17 名)	9 時間 32 分 (n=13 名)
発達障害当事者 (大学生以上)	7 時間 49 分 (n=36 名)	7 時間 48 分 (n=27 名)	8 時間 54 分 (n=36 名)	9 時間 33 分 (n=27 名)
受講学生	7 時間 24 分 (n=30 名)	7 時間 16 分 (n=51 名)	8 時間 23 分 (n=38 名)	8 時間 14 分 (n=43 名)

※平日の平均 SNS 使用時間は 2 時間 17 分、休日の平均 SNS 使用時間は 3 時間 22 分であった。

はまる」と回答したチェック率を比較した結果は、以下のとおりである。いずれの項目においても発達障害当事者は受講学生に比べチェック率が同じ、もしくは低いことが示された。

- ①発信：発達障害小学生 3.4%、発達障害中学生 9.7%、発達障害高校生 13.8%、発達障害大学生以上 12.9%、受講学生 20.0%。
- ②つながり：発達障害小学生 5.6%、発達障害中学生 11.3%、発達障害高校生 10.2%、発達障害大学生以上 9.7%、受講学生 14.9%。
- ③気分転換・現実逃避：発達障害小学生 10.7%、発達障害中学生 19.7%、発達障害高校生 15.6%、発達障害大学生以上 16.4%、受講学生 23.3%。
- ④不安・ストレス・過敏などへの対処：発達障害小学生 5.8%、発達障害中学生 13.6%、発達障害高校生 10.1%、発達障害大学生以上 13.2%、受講学生 13.6%。

「SNS 使用の理由・背景」について、以下、各カテゴリーごとに上位項目を示す。

「発信」に関する全 14 項目において発達障害当事者よりも受講学生のチェック率が高いことが示された。一方、「誰かにうけとめてほしくて、日常のやややを SNS で発散する」（発達障害当事者 10.0%、受講学生 11.1%）では発達障害当事者と受講学生が同じような割合であった。

「気分転換・現実逃避」に関する全 28 項目のうち 7 項目において受講学生よりも発達障害当事者のチェック率が高いことが示された。その中でも「人生が暇すぎるので、せめて楽しみでもなければと思い、SNS を使用する」（発達障害当事者 19.3%、受講学生 8.6%）、「目標や夢がないため、SNS にはまってしまう」（発達障害当事者 14.3%、受講学生 4.9%）、「不安と絶望の中で社会が怖くて、社会と距離を置くために SNS を使用している」（発達障害当事者 8.6%、受講学生 6.2%）、「学校で上手くいかず、家に帰ってもガミガミ言われるので、なんとか気持ちを落ち着けようと SNS を使用する」（発達障害当事者 12.1%、受講学生 4.9%）、「家にも学校にも心が落ち着ける場所がないので、SNS が逃げ場所である」（発達障害当事者 8.6%、受講学生 3.7%）では、特に発達障害当事者と受講学生のチェック率の差が大きいことが示された。

「不安・ストレス・過敏などの対処」に関する全 23 項目のうち 8 項目において受講学生よりも発達障害当事者のチェック率が高いことが示された。その中でも「ストレス発散のために SNS を使用する」（発達障害当事者 33.6%、受講学生 25.9%）、「聴覚の過敏があ

るので、SNS を使用して気を紛らわしている」（発達障害当事者 6.4%、受講学生 2.5%）、「寝る時、夜の音がない空間にじっとしていることが苦手なため、SNS を使用しつづける」（発達障害当事者 7.9%、受講学生 6.2%）では、特に発達障害当事者と受講学生のチェック率の差が大きいことが示された。

考察

SNS の使用状況に関して、LINE、オンラインゲーム、イラスト・小説投稿サイト、まとめサイト、Twitter、Instagram において、発達障害当事者よりも受講学生の使用割合が高い結果となった。なお、LINE では「既読スルーがとても気になる」という発達障害当事者も多く、なかには「既読スルーされたショックでパニックになってしまい、とっさに友人をブロックしてしまった」などという声も示された。

オンラインゲームは受講学生よりも発達障害当事者の使用割合が高かった一方、「インターネットのむこう側に相手がいるゲームは、途中で抜けられないので好きではなく、やりません」という声もいくつか挙げられ、自分のペースでできる、インターネットを介さないゲームが好ましいと考える発達障害当事者も一定数いると想定される。

Instagram は発達障害当事者の使用割合が顕著に低かったが、このことに関して発達障害当事者から「Instagram はノリがよく社交的な人がやっているイメージがある」という声が挙げられ、Instagram 使用の敷居が高くなっていると考えられる。

動画サイトは発達障害当事者と受講学生ともに高い割合で使用していた。「Youtube の視聴に 10 時間かけていた」（Mutr：2019）、「動画に集中しすぎて、話しかけられていることに気がつかない」（ぜろねっこ：2019）等の発達障害当事者の声も示される。動画については伊藤（2018）も「LINE やゲームアプリ以上に、利用に際して注意が必要」と指摘している。

SNS の使用時間と睡眠との関係では、発達障害当事者および受講学生において SNS の使用時間が長いほど睡眠時間が短い傾向が見られた。柴田・高橋（2020）は発達障害当事者への睡眠困難調査の結果から、日常における「不安・緊張・恐怖・抑うつ・ストレス」等が強いために、平日であっても就寝前にインターネット・ゲーム・動画等によるストレス発散に過集中してしまい、そのことが夜更かし・生活リズムの乱れに繋がっていることを明らかにしているが、SNS の過剰使用による睡眠困難・生活リズムの乱れの背景について、発達障害当事者の意思の弱さや甘えに限定して捉えるべきでないと考えられる。

「つながり」に関する項目では「SNSで知り合ったわずかな人との交流で生かされている感じがする」という理由・背景が高いチェック率であったが、発達障害当事者の風鈴（2016）が「ツイッターも『いいね』やら『リツイート』という感じの『繋がり』感…自己肯定感を得たくて、そこに嵌ってしまう」「SNSが孤独を癒す手段になって、孤独の強い人が意図的に炎上するようなアピールをして、自分を見て貰おうと必死になる…気持ちが分かる気がする」と述べており、自己肯定感・他者の承認の獲得や孤独・孤立への対処方法としてのSNS使用もうかがわせる。

「気分転換・現実逃避」に関する項目では「目標や夢がない」「不安と絶望の中で社会が怖い」「学校で上手いかず、家に帰ってもガミガミ言われるので、なんとか気持ちを落ち着けようとSNSを使用する」という理由・背景が上位に挙がった。豊浦・中井（2015）は、オンラインゲームやSNSにおいては安全欲求、所属・承認欲求、自己実現欲求などを含めた様々な人間の欲求が容易に満たされるため、現実世界においてこれらの欲求が満たされるような居場所が確保されていない場合にICT依存に陥りやすいことを指摘している。

SNS依存度スコアと「放課後の過ごし方」を比較した分析結果においても、中学生以上の発達障害当事者は「家でひとりで遊ぶ」割合が高く、「外で友達と遊ぶ」割合が比較的低いことが示されており、社会の中で居場所を見つけにくい状況に対して、何とかSNSにおいて居場所を見出そうとする様子が推測される。

「不安・ストレス・過敏などの対処」に関する項目では、「ストレス発散のためにSNSを使用する」「聴覚の過敏があるので、SNSを使用して気を紛らわしている」という理由・背景が上位であり、不安・緊張・抑うつ・ストレス等が一杯の日常生活の中で、SNSを使用しながら何とか生活している様子が推測される。

おわりに

今日の子ども・若者においてはSNS使用が日常的で、その過剰使用が問題になっているために、発達障害当事者と受講学生との間では多くの項目に大きな差は見られなかった。

その一方、発達障害当事者が日常生活において理解・支援が得られないために経験する辛い気持ちの軽減、孤独・孤立への対処法、居場所の確保としてのSNS使用などが、発達障害当事者のSNSの過剰使用を引き起こしていることが推測された。

しかし、発達障害当事者が多くの不安・緊張・抑うつ・ストレス等を抱えながらも、SNS使用で何とか生活している様子もうかがえた。それゆえに発達障害当事者

のSNS使用に関する支援は、SNS使用を否定するのではなく、SNS使用の理由・背景について丁寧な聞き取りを行いながら、当事者が抱える不安・緊張・抑うつ・ストレス等の困難状況を軽減していくことが有効であると考えられる。

なお、本調査の実施はコロナ禍直前であったが、現在、コロナ禍における子ども（小中高生約1400名）の「生活と発達」の困難・リスクについての調査を実施中である。SNS使用の変化も含めて、近く調査結果を公表予定である。

【附記】本稿では柴田真緒（埼玉県立所沢特別支援学校）と平井優美（武蔵野市役所）との共同研究成果の一端を紹介した。詳細は柴田・平井・高橋（2020）を参照されたい。

〈文献〉

- 風鈴（2016）雑感。http://little-bear-commu-disorder.hatenadiary.jp/entry/2016/03/31/192133
- 樋口進（2017）『心と体を蝕む「ネット依存」から子どもたちをどう守るのか』ミネルヴァ書房。
- ヒロ（2015）発達障害者支援 本当はサポートセンター名古屋なんかいらぬんだ。http://smilehousejapan.hatenablog.com/entry/2015/09/23/121229
- 伊藤賢一（2018）小中学生のネット依存と生活満足度—群馬県前橋市調査より—、『群馬大学社会情報学部研究論集』25、pp.21-37。
- mutr（2019）実家暮らしニートブロガー（30）の一日ルーティーン。https://www.zakki2019.com/entry/2019/03/20/163110
- 内閣府（2015）平成26年度青少年のインターネット利用環境実態調査。
- 内閣府（2019）平成30年度青少年のインターネット利用環境実態調査。
- 柴田真緒・高橋智（2020）『発達障害当事者の睡眠困難と発達支援の研究』風間書房。
- 柴田真緒・平井優美・高橋智（2020）発達障害を有する子ども・若者のSNS使用の現状と課題—当事者調査から—、『SNEジャーナル』26（1）、pp.103-116、日本特別ニーズ教育学会。
- 豊浦麻記子・中井昭夫（2015）小児睡眠障害とICT（情報通信技術）依存、『いま、小児科医に必要な実践臨床小児睡眠医学』診断と治療社、pp.69-76。
- ゼロねっこ（2019）改めて ADHD とは何か？ 症状別に特徴やどんな事が起きるのか解説します！ https://nyanya280.com/adhd/



〈プロフィール〉

高橋 智（たかはし さとる）

日本大学文理学部教育学科教授・東京学芸大学名誉教授・放送大学客員教授。博士（教育学）。専門は特別ニーズ教育・発達教育学・当事者調査研究・北欧特別ケア・発達相談臨床。日本特別ニーズ教育学会代表理事・日本特別ニーズ教育学会副理事長・法務省矯正局外部アドバイザー等を歴任。主な著作に『城戸幡太郎と日本の障害者教育科学』多賀出版、『講座転換期の障害児教育全11巻』三友社、『特別支援教育大事典』旬報社、『日本近代と「弱者」第1集・特別支援・特別ニーズ教育の源流全10巻』緑蔭書房、『障害百科事典全5巻』丸善出版、『発達障害等の子どもの食の困難と発達支援』風間書房、『発達障害当事者の睡眠困難と発達支援の研究』風間書房など。