

## 勤労者におけるインターネット依存の関連要因および インターネット利用とプレゼンティーズムとの関連

オオシマ ユミ オオミヤ トモコ デグチ ナオコ  
大島 優海\*1 大宮 朋子\*2 出口 奈緒子\*4  
ツジ シホリ サンカイ トモコ  
辻 志保里\*5 山海 知子\*3

**目的** インターネットの急激な普及に伴い、インターネット依存による健康被害が注目され、インターネット依存による抑うつ傾向の増大や睡眠時間の減少などの身体不調は、勤労者の労働遂行能力に悪影響を及ぼすことが懸念される。しかし、中高生に対するインターネット依存の研究は蓄積されてきたが、勤労者を対象とした調査はほとんどみられない。本研究では、勤労者におけるインターネット依存の関連要因を明らかにすること、インターネット依存が健康状態の悪化による労働遂行能力の低下（プレゼンティーズム）に与える影響を明らかにすることを目的とした。

**方法** 首都圏の勤労者20～59歳の男女を対象とした無記名のインターネット調査を実施した。調査項目は基本属性、職業性ストレス要因、インターネット依存（Internet Addiction Test；IAT）、インターネット利用目的と目的別利用頻度、インターネット利用による周囲の人々との関わり（コミュニケーション）の変化、睡眠の質・量、心身症状、抑うつ、労働遂行能力の低下（プレゼンティーズム）とした。プレゼンティーズムの測定にはWork Functioning Impairment Scale；WFun）を用いた。インターネット依存の関連要因について検討するため、IATスコアを従属変数、基本属性、職業性ストレス要因、インターネット利用目的と目的別利用頻度、インターネット利用による周囲の人々との関わり（コミュニケーション）の変化を独立変数とした重回帰分析を行った。また、WFunスコアを従属変数とし、基本属性、職業性ストレス要因、インターネット依存、インターネット利用による周囲の人々との関わり（コミュニケーション）の変化を独立変数とした重回帰分析を行った。

**結果** 分析対象者393名のうち、男性52.2%、女性47.8%であり、対象の平均年齢（標準偏差）は44.0（9.3）歳であった。IATスコアを従属変数とした重回帰分析の結果、年齢（ $\beta = -0.143$ ,  $p = 0.002$ ）、孤独感を和らげる（ $\beta = 0.147$ ,  $p = 0.003$ ）、家族や友人、知人との交流が増えておっくうだ（ $\beta = 0.125$ ,  $p = 0.030$ ）とインターネット依存に有意な関連があった。また、WFunスコアを従属変数とした重回帰分析の結果、インターネット依存（ $\beta = 0.111$ ,  $p = 0.008$ ）および抑うつ（ $\beta = 0.489$ ,  $p < 0.001$ ）と有意な関連があった。

**結論** 若年層の勤労者および孤独感を和らげる目的でのインターネット使用とインターネット依存との関連が明らかとなった。インターネット依存と労働遂行能力の低下に関連があったことから、勤労者に対しインターネット依存の予防に早期に取り組む必要性が示唆された。

**キーワード** 勤労者、インターネット依存、プレゼンティーズム、抑うつ、心身症状、職業性ストレス要因

\* 1 東京都中野区北部すこやか福祉センター保健師 \* 2 筑波大学医学医療系准教授 \* 3 同教授

\* 4 静岡大学大学院教育学領域／教育学部准教授 \* 5 千葉県松戸保健所保健師

## I 緒 言

インターネットの急速な普及に伴い、インターネット依存（以下、ネット依存）による健康被害が近年注目されてきた。ネット依存とは、インターネットへの没頭により、薬物依存症やギャンブル依存症と同様の中毒症状を呈し<sup>1)</sup>、制御してインターネットを使用することができない状態であり、かつ何らかの障害、悪影響が起きる状態である<sup>2)</sup>。ネット依存により、学生においては学業不振<sup>1)</sup>、精神障害の合併<sup>3)</sup>、婚姻者においては親子関係や恋人との関係の破綻<sup>1)</sup>が起ると報告されており、これまでの国内外のネット依存に関する研究においては、児童生徒や学生を中心に研究が蓄積されてきた。特に、ネット依存による子どもたちの睡眠時間の減少や不定愁訴の増加が数多く報告され<sup>4)5)</sup>、スマートフォンの普及の低年齢化を背景にますます問題が深刻化してくると思われる。また、Youngは、ネット依存によりインターネットを使用する時間が著しく増加した結果、世代にかかわらず今までできていた家事や自分の時間、家族と過ごす時間を犠牲にするケースが多く存在することを示唆している<sup>1)</sup>。勤労者においても、家事や自分のために使うはずであった時間、睡眠時間などをインターネットに費やし、ストレスを増大させ、疲労を蓄積させている可能性がある。特に、仕事でパソコンを使用する勤労者はインターネットに対する親和性も高く、私生活でのインターネット使用を高めていることが指摘されており<sup>6)7)</sup>、潜在したネット依存状態にある者も多いことが推測できる。しかしながら、これまでわが国における勤労者を対象とした研究は、長時間労働や組織風土といったストレス要因とうつなどの精神健康、労働遂行能力の低下（プレゼンティーズム）との関連性の検討が中心であり、勤労者を対象としたネット依存に関する研究は極めて少ない<sup>7)8)</sup>。COVID-19感染症拡大に伴い、ネットを用いたテレワークが急速に普及してきた現在においては<sup>9)</sup>、勤労者のネット依存のリスクはますます

高まっていく可能性があり、インターネットに長時間費やすことによる心身への影響や労働遂行能力の低下（プレゼンティーズム）<sup>10)</sup>が危惧される。現状では勤労者がどのような目的・頻度でインターネットを利用しているかといった実態すら明らかになっておらず、インターネット利用目的と依存について検討していく必要がある。また、スマートフォンの普及により、常にインターネットを利用できる環境が整ったことで、コミュニケーションの手段としてのインターネットが抑うつの低減<sup>11)</sup>やソーシャルキャピタルの向上<sup>12)</sup>にプラスの役割を果たすことについての示唆も見受けられる。インターネットはこれからの生活に欠かせないものであるという視点から、勤労者におけるインターネット利用の実態と依存の関連性の検討とともに、インターネット利用のプラスおよびマイナスの影響について検討し、ネット依存予防に関する啓発活動を行っていくことが求められる。

以上より、本研究では勤労者のネット依存の実態とその関連要因を探索し、心身の健康ならびに睡眠、労働遂行能力とネット依存との関連を明らかにし、勤労者のストレス管理、休養の管理の支援への示唆を得ることを目的とした。

## II 方 法

### (1) 対象者および調査方法

インターネット調査会社にモニターとして登録している首都圏（1都3県）の勤労者である20～59歳の男女を対象とした。モニターの選定、調査の依頼、回収までをインターネット調査会社に委託し、除外基準（インターネット調査への調査回答が困難な者、個人経営者、農林漁業従事者、法人経営者（会社、団体などの役員））を設定した。なお、本研究は、筑波大学医学医療系医の倫理委員会の承認を得て行い（承認日2020年9月3日、通知番号第1556号）、研究の協力は自由意思であることを明記し、調査依頼文内の「同意」へのチェックならびに調査への回答をもって同意が得られたものとみなした。

## (2) 調査内容

基本属性として、性別、年齢、婚姻の有無、最終学歴、勤務年数を尋ねた。

職業性ストレス要因は、職業性ストレス簡易調査票57項目のうち、仕事のストレス要因（17項目）、ストレス反応に影響を与えるほかの因子（4項目）を使用した。

インターネットの利用目的と目的別利用頻度については、Bessièreらの研究<sup>11)</sup>を参考に、研究者間のディスカッションを経て、「コミュニケーション」5項目、「情報収集」5項目、「余暇、逃避」6項目、「ショッピング」3項目の19項目とし、過去6カ月以内にこれらの目的でどの程度インターネットを利用したかについて、「まったくない」「数週間ごと」「週に1、2回」「週に3～5回」「毎日」の5件法で尋ね、1～5点を与えた。

ネット依存の測定にはInternet Addiction Test (IAT) 日本語版20項目を使用した。IATは、DSM-IVにおけるギャンブル依存症の診断基準を参考に、インターネット高依存傾向の者に多くみられる症状を追加し、Youngが作成した尺度である<sup>13)</sup>。各項目で「まったくない」を1点、「つねにそうだ」を5点として、20～100点の範囲で合計スコアを算出した。スコアが高いほどネット依存傾向が高いことを示す。しかし、依存傾向が高い者が必ずしも医学的な治療を必要とするとは限らず、診断のためのカットオフポイントは存在しないため、スクリーニングには使用できない<sup>14)</sup>。

インターネット利用による周囲の人々との関わり（コミュニケーション）の変化の有無については、総務省による調査<sup>15)</sup>を参考に、研究者間での検討を経て10項目作成した。家族などの重要他者、知人、ネット上で知り合った人、会社関係の人との交流がインターネットを通じて深まったかといった「プラスの変化」を尋ねる7項目、逆にこれらの人々との交流がおっくうに感じるようになったかといった「マイナスの変化」を尋ねる3項目を設定した。各質問項目は「まったくない」から「非常に」の4件法で尋ねた。

睡眠状況は、アテネ不眠尺度の8項目を用いた。合計スコア（範囲0～24点）を算出し、スコアが高いほど不眠であることを示す。心身症状は、Ben-Siraにより作成され<sup>16)</sup>、信頼性および妥当性が確認されている心身症状指標を使用して測定し、「めまいや立ちくらみがある」「下腹部が痛い」などの7項目について、4件法で尋ねた。合計スコアを算出し（範囲7～28点）、スコアが高いほど望ましい状態であることを表す<sup>17)</sup>。抑うつ傾向の測定にはThe Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D日本語版の20項目を使用した。スコア値が高いほど抑うつ傾向が強いことを示す。プレゼンティーズム（労働遂行能力の低下）の評価尺度は、Work Functioning Impairment Scale (WFun) を使用した。WFunは健康問題による労働機能障害の程度を評価するための7項目から成る調査票であり<sup>18)</sup>、合計スコア（範囲7～35点）を算出した。スコアが高いほど労働機能障害の程度が大きいことを示す。

## (3) 分析方法

ネット依存を示すIATスコアと各測定変数とのSpearmanの順位相関係数を算出した。相関のあった項目について、独立変数間の多重共線性を検討するために相互の相関係数を確認し、 $|r_s| \geq 0.7$ のかなり強い相関があった項目について、片方の項目を削除した。結果、インターネット利用目的のうち、家族・友人とのコミュニケーション5項目（身の回りの人、離れた人、家族、対面での関係づくり、ネット上の人間関係づくり）、情報収集3項目（ニュースを得る、余暇活動についての情報収集、仕事について情報を得る）、余暇・逃避2項目（暇つぶし、音楽を聴く）、ショッピング2項目（製品について情報収集、旅行予約）、インターネット利用による周囲の人々との関わり（コミュニケーション）の変化4項目（離れた所に住んでいる友人・家族との交流が深まった、インターネット上で知り合った友人とオフラインでも交流するようになった、会社の付き合いが増えておっくうだ、インターネット上のみでの付き合いが

増えておっくうだ)を削除した。また、基本属性4項目(性別、婚姻状況、年齢、睡眠時間)、職業性ストレス要因1項目(職場の対人関係によるストレス)、ストレス反応に影響を与えるほかの因子2項目(家族・友人からのサポート、仕事や生活の満足度)、インターネット利用目的と目的別利用頻度7項目(地域イベントについての情報を得る、国内外の情報収集、リラククス、孤独感を和らげる、楽しむ、ゲームをする、製品やサービスの購入)、インターネット利用による周囲の人々との関わり(コミュニケーション)の変化6項目(いつも会う家族・友人との交流が深まった、今まであまり話したことのない知人との交流が深まった、疎遠になっていた知人との交流が復活した、会社の同僚や上司との交流が深まった、インターネット上でしか交流しない新しい友人ができた、家族や友人・知人との交流が増えておっくうだ)が変数として残った。なお、基本属性として性別を調整変数として投入した。残った変数を独立変数、IATスコアを従属変数とした線形回帰分析により分散拡大要因を求め、多重共線性を確

認したところ、10を超える変数はなかったため、すべての変数を独立変数、ネット依存を従属変数とした強制投入法による重回帰分析を行った。

ネット依存が身体的健康および精神健康を介してプレゼンティーズムにつながる関連を考慮し、心身症状や不眠、抑うつの影響を含めて、ネット依存とプレゼンティーズムの関連を検討した。心身症状、アテネ不眠尺度、抑うつ、ネット依存を独立変数、プレゼンティーズムを従属変数とした強制投入法による重回帰分析を行った。

分析にはIBM SPSS Statistics Version 26を使用し、統計的有意水準は5%とした。

### Ⅲ 結 果

#### (1) 基本属性

対象者453名のうち、対象除外基準に該当する者(13名)、分析時にすべての回答に同じ番号を回答しているなどの著しく矛盾した回答、不正回答が見受けられた者(47名)は分析対象から除外し、393名を分析対象とした。分析対象者393名の基本属性について表1に示す。男性205名(52.2%)、女性188名(47.8%)であり、対象の平均年齢(標準偏差)は44.0(9.3)歳であった。婚姻状況は未婚および死別・離別と回答した者が206名(52.4%)、既婚と回答した者187名(47.6%)であった。IATスコアの平均値は41.2(13.8)点であった。CES-Dスコアの平均値は16.5(9.5)点であった。心身症状指標スコアの平均値は21.1(4.7)点、アテネ不眠尺度スコアの平均値は5.9(4.2)点、WFun(プレゼンティーズム)スコアの平均値は13.3(6.9)点であった。

#### (2) ネット依存の関連要因

IATスコア(インターネット依存傾向)と各変数との相関係数を表2に示す。ニュースを得る、暇つぶし以外の、すべてのインターネット利用目的において利用頻度とIATスコアに正の相関があった( $r_s=0.107-0.344$ )。職場の対人関係によるストレスとIATスコアに正の相関が

表1 基本属性 (N=393)

	n	(%)
年齢(歳)(平均値±標準偏差)	44.0±	9.3
性別、n(%)		
男性	205	(52.2)
女性	188	(47.8)
婚姻状況、n(%)		
未婚、死別・離別	206	(52.4)
既婚	187	(47.6)
最終学歴、n(%)		
中学校・高校	118	(30.0)
専門学校以上	275	(70.0)
勤務形態、n(%)		
正規	113	(28.8)
非正規	280	(71.2)
勤務年数(年)(平均値±標準偏差)	11.5±	9.6
勤務時間(時間/日)(平均値±標準偏差)	7.8±	2.7
睡眠時間(時間/日)(平均値±標準偏差)	6.4±	1.1
Internet Addiction Test (IAT)		
IATスコア(範囲:20-100)(平均値±標準偏差)	41.2±	13.8
精神的健康(平均値±標準偏差)		
CES-Dスコア(範囲:0-60)	16.5±	9.5
身体的健康(平均値±標準偏差)		
心身症状指標スコア(範囲:7-28)	21.1±	4.7
不眠(平均値±標準偏差)		
アテネ不眠尺度スコア(範囲:0-24)	5.9±	4.2
プレゼンティーズム(平均値±標準偏差)		
WFunスコア(範囲:7-35)	13.3±	6.9

あった ( $r_s=0.165$ )。「インターネット利用による周囲の人々との関わり(コミュニケーション)の変化」のすべての項目とIATスコアに正の相関があった ( $r_s=0.285-0.397$ )。IATスコアとの負の相関は、婚姻状況 ( $r_s=-0.131$ )、年齢 ( $r_s=-0.195$ )、睡眠時間 ( $r_s=-0.144$ )、仕事や生活の満足度 ( $r_s=-0.138$ )、家族・友人からのサポート ( $r_s=-0.118$ ) にみられた。

IATスコアを従属変数として重回帰分析を行った結果を表3に示す。年齢 ( $\beta = -0.143$ ,  $p = 0.002$ )、睡眠時間 ( $\beta = -0.154$ ,  $p < 0.001$ )、仕事や生活の満足度 ( $\beta = -0.151$ ,  $p = 0.003$ )、孤独感を和らげる ( $\beta = 0.147$ ,  $p = 0.003$ )、製品やサービスの購入 ( $\beta = 0.140$ ,  $p = 0.004$ )、家族や友人、知人との交流が増えておっくうだ ( $\beta = 0.125$ ,  $p = 0.030$ ) で有意な関連が示された。

### (3) ネット依存とプレゼンティーズムの関連

WFunスコアを従属変数として、基本属性、職業性ストレス要因、心身症状、不眠、抑うつ、IATスコアを独立変数とした階層的重回帰分析を

表2 インターネット依存と各測定変数の相関

	$r_s$	p 値
基本属性		
性別 (0 = 男性, 1 = 女性)	-0.012	0.807
婚姻状況 (0 = 未婚, 死別・離別, 1 = 既婚)	-0.131	0.009
最終学歴 (0 = 中卒, 高卒, 1 = 専門学校以上)	0.092	0.069
勤務形態 (0 = 非正規, 1 = 正規)	0.000	0.997
年齢	-0.195	<0.001
勤務時間	-0.003	0.960
睡眠時間	-0.144	0.004
職業性ストレス要因		
心理的な仕事負担 (量)	0.060	0.233
心理的な仕事負担 (質)	0.065	0.065
自覚的な身体的負担度	-0.024	0.635
職場の対人関係によるストレス	0.165	0.001
職場環境によるストレス	0.099	0.051
仕事のコントロール度	-0.050	0.324
技能の活用度	0.084	0.096
仕事の適性度	-0.063	0.216
働きがい	-0.041	0.419
ストレス反応に影響を与えるほかの因子		
上司からのサポート	0.046	0.358
同僚からのサポート	-0.030	0.556
家族・友人からのサポート	-0.118	0.020
仕事や生活の満足度	-0.138	0.006
インターネット利用目的と目的別利用頻度		
家族・友人とのコミュニケーション		
身の回りの人	0.107	0.034
離れた人と	0.247	<0.001
家族	0.122	0.016
対面での関係づくり	0.312	<0.001
ネット上の人間関係づくり	0.333	<0.001
情報収集		
ニュースを得る	0.041	0.417
地域イベントについての情報を得る	0.306	<0.001
国内外の情報収集	0.320	<0.001
余暇活動についての情報収集	0.213	<0.001
仕事について情報を得る	0.242	<0.001
余暇・逃避		
暇つぶし	0.018	0.726
リラックス	0.173	0.001
孤独感を和らげる	0.344	<0.001
楽しむ	0.143	0.005
ゲームをする	0.165	0.001
音楽を聴く	0.214	<0.001
ショッピング		
製品やサービスの購入	0.333	<0.001
製品について情報収集	0.219	<0.001
旅行予約	0.321	<0.001
インターネット利用による周囲の人々との関わり(コミュニケーション)の変化		
プラスの変化		
いつも会う家族・友人との交流が深まった	0.285	<0.001
離れた所に住んでいる友人・家族との交流が深まった	0.304	<0.001
今まであまり話したことのない知人との交流が深まった	0.364	<0.001
疎遠になっていた知人との交流が復活した	0.314	<0.001
会社の同僚や上司との交流が深まった	0.348	<0.001
インターネット上でしか交流しない新しい友人ができた	0.377	<0.001
インターネット上で知り合った友人とオフラインでも交流するようになった	0.378	<0.001
マイナスの変化		
家族や友人、知人との交流が増えておっくうだ	0.397	<0.001
会社の付き合いが増えておっくうだ	0.359	<0.001
インターネット上のみでの付き合いが増えておっくうだ	0.318	<0.001

注 1) Spearmanの順位相関係数  
 2) インターネット利用目的と利用頻度:「全くない」= 1, 「数週間ごと」= 2, 「週に1, 2回」= 3, 「週に3~5回」= 4, 「毎日」= 5

行った結果を表4に示す。IATスコア ( $\beta = 0.111, p = 0.008$ ), CES-Dスコア ( $\beta = 0.489, p < 0.001$ ), 性別 ( $\beta = -0.097, p = 0.015$ ) で有意な関連があった。

## Ⅳ 考 察

### (1) ネット依存の関連要因

重回帰分析の結果、年齢とIATスコアに有意な関連があり、勤労者の若年層にネット依存の傾向が強いことが示された。同様の結果は日本の中学校および高校教師を対象とした先行研究でも報告されている<sup>7)</sup>。勤労者の中でも若年者は、高年齢者よりも早期からインターネットに慣れ親しんでいる世代であり、就職前からすでに潜在的なネット依存の傾向が高まっている可能性がある。さらに、今後インターネットへの親和性が高い世代が社会人として入職し続けることになり、勤労者におけるネット依存傾向の者が徐々に増えていくことが予想される。若年層に対し、早期の予防や啓発などの対策が求められる。

また、孤独感を和らげる目的でインターネットを利用する頻度が高いこととネット依存に有意な関連があった。五十嵐は、大学生を対象とした調査において、インターネットを利用したコミュニケーションの頻度と孤独感の減少に有意な関連がなかったことを報告し、インターネットでは表情や口調などの非言語的の手掛かりが伝達されず、主に言語的な手掛かりによってコミュニケーションが行われるため、相手との親密さが深まりにくく、孤独感を減らすような関係ができない可能性を指摘した<sup>19)</sup>。勤労者においても、周囲と円滑な対人関係を築けず生じ

表3 IATスコア(インターネット依存)を従属変数とした重回帰分析(IATスコアとの関連要因)

	偏回帰係数	標準化偏回帰係数	p 値
基本属性			
性別 (0 = 男性, 1 = 女性)	0.040	0.001	0.973
婚姻状況 (0 = 未婚, 死別・離別, 1 = 既婚)	0.865	0.031	0.490
年齢	-0.213	-0.143	0.002
睡眠時間	-1.988	-0.154	<0.001
職業性ストレス要因			
職場の対人関係によるストレス	0.821	0.056	0.234
ストレス反応に影響を与えるほかの因子			
家族・友人からのサポート	-0.737	-0.078	0.120
仕事や生活の満足度	-1.980	-0.151	0.003
インターネット利用目的と目的別利用頻度			
情報収集			
地域イベントについての情報を得る	0.974	0.070	0.211
国内外の情報収集	1.046	0.081	0.143
余暇・逃避			
リラックス	0.199	0.022	0.679
孤独感を和らげる	1.498	0.147	0.003
楽しむ	0.969	0.106	0.054
ゲームをする	-0.097	-0.011	0.806
ショッピング			
製品やサービスの購入	2.240	0.140	0.004
インターネット利用による周囲の人々との関わり(コミュニケーション)の変化			
プラスの変化			
いつも会う家族・友人との交流が深まった	0.921	0.048	0.421
今まであまり話したことの無い知人との交流が深まった	1.416	0.076	0.294
疎遠になっていた知人との交流が復活した	0.230	0.013	0.848
会社の同僚や上司との交流が深まった	0.556	0.029	0.641
インターネット上でしか交流しない新しい友人ができた	1.777	0.095	0.124
マイナスの変化			
家族や友人、知人との交流が増えておっくうだ	2.348	0.125	0.030
R <sup>2</sup> (重相関係数)	0.377		
調整済みR <sup>2</sup>	0.344		

注 1) 重回帰分析(強制投入法)  
 2) 従属変数: Internet Addiction Testスコア(スコアが高いほどインターネット依存傾向が高い)

た孤独感を和らげるためにインターネットを使用している可能性とともに、孤独感が解消されないことでさらなるインターネット利用につながり、ネット依存となっていることが推察される。

重回帰分析の結果、インターネット利用により「家族や友人、知人との交流が増えておっくうだ」と感じていることとネット依存が高いことに有意な関連があった。一方、インターネット利用による周囲の人々との関わり(コミュニケーション)における「プラスの変化」とネット依存に有意な関連がみられず、ネット依存の者は「プラスの変化」よりも「マイナスの変化」をより強く感じている可能性が示唆された。

これは、インターネット利用によるコミュニケーションが「おっくうだ」と感じていながらもネット利用をやめることができない状態が、まさに依存傾向であることを示しているといえよう。インターネット利用により交流が増えるなどのプラスの効果があっても、マイナス効果のほうが顕著に表れることから、インターネットの適正利用について今後示唆を得られるよう検討していく必要がある。

## (2) ネット依存とプレゼンティーズムの関連

プレゼンティーズムを従属変数とした重回帰分析において、IATスコアとWFunスコアが有意な正の関連を示した。インドの政府機関と民間組織の従業員250名を対象とした調査で、ネット依存が職場の生産性の低下との関連があったと報告されている<sup>20)</sup>。本研究により、わが国の勤労者においてもネット依存は職業生活に影響を及ぼし、労働遂行能力の低下（プレゼンティーズム）と強い関連を持つことが示された。

プレゼンティーズムとは出勤している労働者の健康問題による労働遂行能力の低下であり<sup>21)</sup>、何らかの要因により健康障害が先行して生じることにより、労働遂行能力の低下に陥ると考えられる。プレゼンティーズムの概念を踏まえると、ネット依存による不規則な生活習慣により不眠や抑うつが生じ、労働遂行能力の低下という状態が生じていると解釈することも可能であるが、相互の関係性や順序性について、本研究は横断研究であることから断定することはできない。ネット依存、職場のストレス、心身の健康指標、抑うつとプレゼンティーズムのそれぞれの双方向の関連性を考慮し、今後これらの構造について研究を蓄積し明らかにしていくことが肝要である。

表4 プレゼンティーズム(労働遂行能力の低下)を従属変数とした重回帰分析 (WFunスコアとの関連要因)

	偏回帰係数	標準化偏回帰係数	p 値
基本属性			
性別 (0 = 男性, 1 = 女性)	-1.351	-0.097	0.015
婚姻状況 (0 = 未婚, 死別・離別, 1 = 既婚)	-0.498	-0.036	0.376
年齢	0.028	0.037	0.351
職業性ストレス要因			
心理的な仕事負担 (量)	0.225	0.031	0.505
心理的な仕事負担 (質)	0.420	0.052	0.297
自覚的な身体的負担度	-0.305	-0.044	0.278
職場の対人関係によるストレス	0.422	0.057	0.217
職場環境によるストレス	0.177	0.026	0.550
仕事のコントロール度	-0.307	-0.044	0.297
技能の活用度	-0.457	-0.062	0.158
仕事の適性度	-0.174	-0.026	0.645
働きがい	0.189	0.030	0.603
心身症状			
心身症状指標スコア	-0.093	-0.063	0.172
不眠			
アテネ不眠尺度スコア	0.160	0.096	0.066
抑うつ			
CES-Dスコア	0.356	0.489	<0.001
インターネット依存傾向			
IATスコア	0.056	0.111	0.008
R <sup>2</sup>	0.478		
調整済みR <sup>2</sup>	0.455		

注 1) 重回帰分析 (強制投入法)  
2) 従属変数: WFunスコア (スコアが高いほどプレゼンティーズムが高い)

本研究にはいくつかの限界がある。まず、本研究は横断研究であり、因果関係を説明することができない。今後、さらなるエビデンスを得るために、縦断的研究など様々な研究デザインの研究を行う必要がある。また、本研究の対象者は、インターネット調査会社の保有するモニターである1都3県の勤労者393名であり、結果は限定的なものであること、また、本研究はインターネット調査によるものであることから、日常的にインターネットを利用し、インターネットに親和性の高い者が対象になっていると考えられる。対象者を拡大して、より広範囲に勤労者におけるインターネット依存について研究を蓄積していくことが重要である。

## V 結 論

本研究より、勤労者におけるネット依存に関連する要因およびネット依存とプレゼンティーズムとの関連が明らかになった。これまでの先

行研究においては、児童生徒や学生のネット依存を中心に研究が蓄積されてきたが、勤労者の健康や労働遂行能力の維持向上の観点から、勤労者に対してもネット依存への予防の取り組みと早期発見が必要であると示唆された。産業保健職は、従業員のインターネットの長時間使用や問題使用の情報をつかみ、勤労者の健康保持増進や労働遂行能力低下の予防に取り組んでいくことが必要である。

## 謝辞

貴重な時間を費やして調査にご協力くださった皆様に厚く御礼申し上げます。本調査に関して、開示すべきCOI関係にある企業等はございません。

## 文 献

- Young KS. Caught in the net : How to recognize the signs of internet addiction, and a winning strategy for recovery. New York : John Wiley 1998.
- 中山秀紀. 若者のインターネット依存 (〈特集〉現代の若者のメンタルヘルス). 心身医学 2015 ; 55 (12) : 1343-52.
- Pantic I, Damjanovic A, Todorovic J, et al. Association between online social networking and depression in high school students : behavioral physiology viewpoint. *Psychiatry Danubia* 2012 ; 24 (1) : 90-3.
- 原ひろみ, 成順月, 沢田美代子, 他. 中高生におけるインターネット依存傾向と睡眠問題・不定愁訴の関連. *思春期学* 2015 ; 33 (4) : 387-96.
- Choi K, Son H, Park M, et al. Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents. *Psychiatry Clin Neurosci* 2009 ; 63 (4) : 455-62.
- Vayre E, Vonthron A. Identifying Work-Related Internet's Uses—at Work and Outside Usual Workplaces and Hours—and Their Relationships With Work-Home Interface, Work Engagement, and Problematic Internet Behavior. *Frontiers in psychology* 2019 ; 10 : 2118.
- Tsumura H, Kanda H, Sugaya N, et al. Prevalence and risk factors of Internet addiction among employed adults in Japan. *Journal of epidemiology* 2018 ; 28 (4) : 202-6.
- 神戸義人, 横田春樹, 山本侑子, 他. 健診受診者におけるインターネット依存の現状. *総合健診* 2016 ; 43 (5) : 576-83.
- 総務省. 情報通信白書令和2年版. 2020. (<https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/r02.html>) 2021.6.1.
- 荒木田美香子. 最近よく聞く「アブセンティーズム」と「プレゼンティーズム」ってなんですか? (特集 勤怠管理だけでは見えない「プレゼンティーズム」社員へのアプローチ). 産業保健と看護 : 働く人々の健康を守る産業看護職とすべてのスタッフのために 2018 ; 10 (6) : 520-5.
- Bessière K, Pressman S, Kiesler S, et al. Effects of internet use on health and depression : a longitudinal study. *Journal of Medical Internet Research* 2010 ; 12 (1) : 6.
- Valenzuela S, Park N, Kee KF. Is there social capital in a social network site? : Facebook use and college students' life satisfaction, trust, and participation. *Journal of computer-mediated communication* 2009 ; 14 (4) : 875-901.
- キンバリー・ヤング 著, 小田嶋由美子 訳. インターネット中毒 : まじめな警告です. 東京都 : 毎日新聞社 : 1998.
- 総務省情報通信政策研究所. 青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査 調査報告書. 2013. (<https://www.soumu.go.jp/iicp/chousakenkyu/data/research/survey/telecom/2013/internet-addiction.pdf>) 2021.6.1.
- 総務省. Ictの進化がもたらす社会へのインパクトに関する調査研究報告書. 2014. ([https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/linkdata/h26\\_08\\_houkoku.pdf](https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/linkdata/h26_08_houkoku.pdf)) 2021.6.1.
- Ben-Sira Z. The scale of psychological distress (SPD). *Research Communications in Psychology, Psychiatry and Behavior* 1982 ; 7 : 329-46.
- 石井加代子. *jhps2011の概況*. 2012. (<https://www.pdrc.keio.ac.jp/publications/dp/1084/>) 2021.6.1.
- 経済産業省. 企業の『健康経営』ガイドブック (1st ed.). 2016. ([https://www.meti.go.jp/policy/mono\\_info\\_service/healthcare/kenko\\_keiei\\_guidebook.html](https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenko_keiei_guidebook.html)) 2021.6.1.
- 五十嵐祐. CMCの社会的ネットワークを介した社会的スキルと孤独感との関連性. *社会心理学研究* 2002 ; 17 (2) : 97-108.
- Shrivastava A, Sharma MK, Marimuthu P. Internet addiction at workplace and its implication for workers life style : Exploration from Southern India. *Asian journal of psychiatry* 2018 ; 32 : 151-5.
- 山下未来, 荒木田美香子. Presenteeismの概念分析及び本邦における活用可能性. *産業衛生学雑誌* 2006 ; 48 (6) : 201-13.