

スマートフォン：使い過ぎを心配する人々

グローバル版

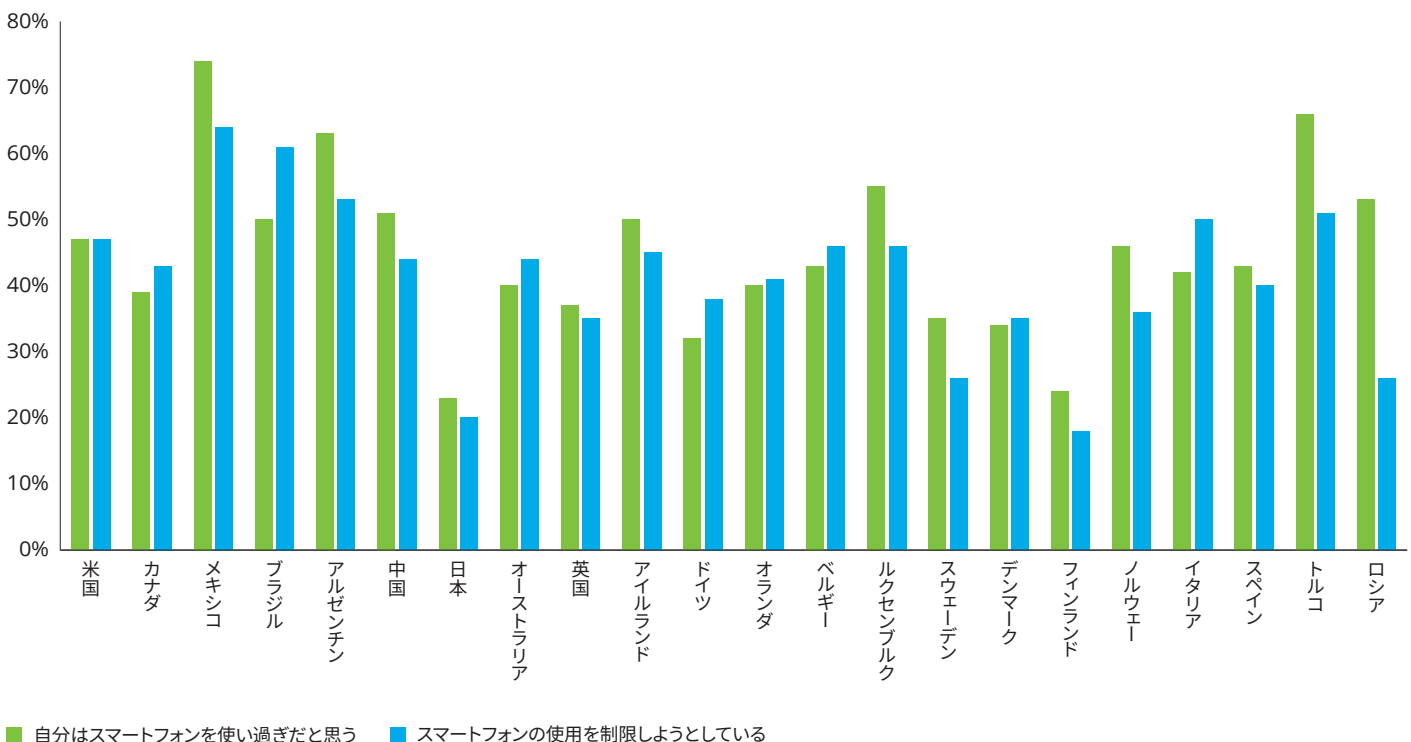
デロイトは、2018年、世界の成人スマートフォンユーザーの45%が特定のアクティビティでのスマートフォンの使い過ぎを心配し、同じく45%が(使用時間の測定や制限ができるハイテクアプリの活用から端末を引き出しに仕舞い込む手段まで)さまざまな方法でスマートフォンの使用を制限しようとして試みている⁴⁸。また、こうした使い過ぎを心配する割合は若いスマートフォン所有者が最も高く、世界の18~24歳のほぼ2/3が使い過ぎを自覚し、半数以上が使用制限を試みると予測する。(この章以降の部分では、人口全体ではなく、スマートフォンの所有者または使用者について述べる。)

そして、18歳以上の全年齢層のほとんどが、(1日に数百回使ったとしても)実際はスマートフォンを多用することに非常に満足していることも予想される。実は、使用者が気にしているのは、本来集中すべき行為に集中できない場合の使用を抑えたいということである。ながら運転の危険性はよく知られている。だが、2018年において多くの人々が同様に心配するのは、寝ながら、歩きながら、会話しながらのスマホの利用である。

図6に示す通り、世界的にみてスマートフォン所有者の中でスマートフォンの使い過ぎを心配する人、使用を制限したいと考える人はどちらも平均で約40%を占めるが、国別にみると大きな差がある。調査対象の日本人のスマートフォン所有者の中で使い過ぎを自覚している人は1/5に満たない⁴⁹。一方、メキシコ人の場合は3/4が使い過ぎを懸念し、2/3弱が積極的に使用を制限しようとして試みている。ほとんどの国で、使い過ぎを心配する人と使用を制限しようとする人の割合はほぼ同レベルである。

地域による傾向の明らかな違いはほとんどない。例えば、北欧諸国をみた場合、スマートフォンの使い過ぎを心配するフィンランド人の割合はノルウェー人の約半分であった⁵⁰。英語圏の国では、この2つの調査項目ともおおよそ近い数値という傾向は見られた。この割合は2018年も、2017年より1~2ポイント程度微増すると予想される。

図6. 18歳以上のスマートフォン所有者のうち、使い過ぎを心配する人、使用を制限しようとする人の割合 (2017年)



調査対象 (ウェイトバック集計後の数値) : 18歳以上のスマートフォン所有者; アルゼンチン (1,811)、オーストラリア (1,762)、ベルギー (1,593)、ブラジル (1,743)、カナダ (1,589)、中国 (1,778)、デンマーク (860)、フィンランド (857)、ドイツ (1,708)、アイルランド (933)、イタリア (1,782)、日本 (1,194)、ルクセンブルク (913)、メキシコ (1,789)、オランダ (1,796)、ノルウェー (925)、ロシア (1,976)、スペイン (1,832)、スウェーデン (1,792)、トルコ (927)、英国 (3,393)、米国 (1,634)

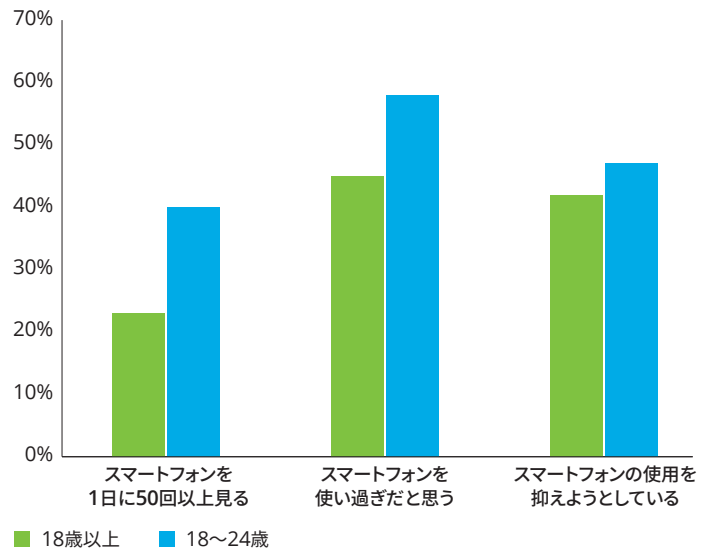
出所: デロイト, 「世界モバイル利用動向調査 グローバル版」, 2017年5~6月

言葉自体はメディアでしばしば目にするものの、本当にスマートフォン「中毒」になっている人はおそらく極めて少なく、3%に満たないと推定される⁵¹。「中毒」または「依存」とは医学的に定義された言葉であり⁵²、正真正銘の成人スマートフォン中毒者はかなり限られている⁵³。先頃公表された記事では、タブレット、スマートフォン、ゲーム機を、ドーパミンレベルを上昇させる効果を理由に「デジタルヘロイン」と称していた⁵⁴。それが正しい側面もあるかもしれないが、中毒性薬物と電子デバイスや食べ物とはドーパミンレベルの上昇が起きるレベルがまったく違う⁵⁵。

「スマートフォンには中毒性がある」というのと同様に、「使い過ぎ」という表現にも注意が必要である。2018年のスマートフォンはいわばデバイス界のスイスアーミーナイフのようなものであり、10年前の数十のデバイスの役割を引き受けている。腕時計、ラジオ、テレビ、コンピュータ、カメラ、ビデオレコーダー、地図、新聞、ゲーム機、雑誌その他、今やその役割は多岐にわたる。この文脈で考えれば、1日に50回やそこらスマートフォンを眺めたところでそれ自体が使い過ぎとは言えない。むしろ、スマートフォンがいかに便利なデバイスであるかを示している。こうした行為を有益と見るのか、有益ではないと見るのかは区分けが難しい。時間を確認したり、写真を撮ったり、ソーシャルメディアで交流したり、Eメールをやり取りする行為は有益な時もあれば、有益でない場合もある。

デロイトのグローバル調査によると、2017年にスマートフォン所有者が1日にスマートフォンを見る平均回数は50回であった。図7に示す通り、世界的にみて、18歳以上の全年齢層の約25%、そのうち18～24歳の40%が1日に50回以上と答えている。その一方で、18歳以上の45%と18～24歳の58%が自分は使い過ぎだと認識し、そのうち前者の42%、後者の47%が使用を抑えようと積極的に試みていると答えている。それ以外の18歳以上の10%、18～24歳の20%は使用を制限したいと思っはいるが行動には移していない。これらの数字は2018年には若干上昇することが予想される。

図7. 年齢別スマートフォン使用度と使い過ぎの可能性(2017年)



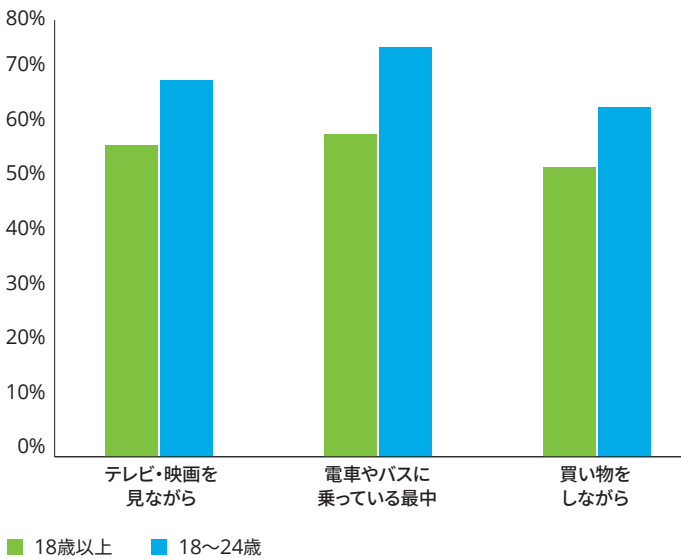
調査対象(ウェイトバック集計後の数値): 18歳以上のスマートフォン所有者(34,588)、18～24歳(5,351)

出所: デロイト, 「世界モバイル利用動向調査 グローバル版」, 2017年5～6月

使用度と使い過ぎの認識については、年齢層でも性別でも比較的大きな開きがある。2017年のデータでは、18歳以上の女性スマートフォンユーザーの49%が使い過ぎと認識しているが、男性については41%にとどまる。2018年も性別による差異は変わらないだろう。

スマートフォンの利用シーンによる認識の違いもある。テレビや映画を見ながら、電車やバスでの通勤の最中、買い物時にスマートフォンをチェックするのは、決して有害でも負の行為でもない。そしてスマートフォンの使用を抑えべきとされるのは、こうした利用シーンではないようだ。図8のデロイトのグローバル調査結果では、スマートフォンの「ながら」利用で気をそらされることはないと言われる行為とその割合を示している。

図8. ほぼいつも／かなり頻繁に／時々「ながらスマホ」をする人がスマートフォンを「ながら」で使用しても気が散らない割合 (2017年)

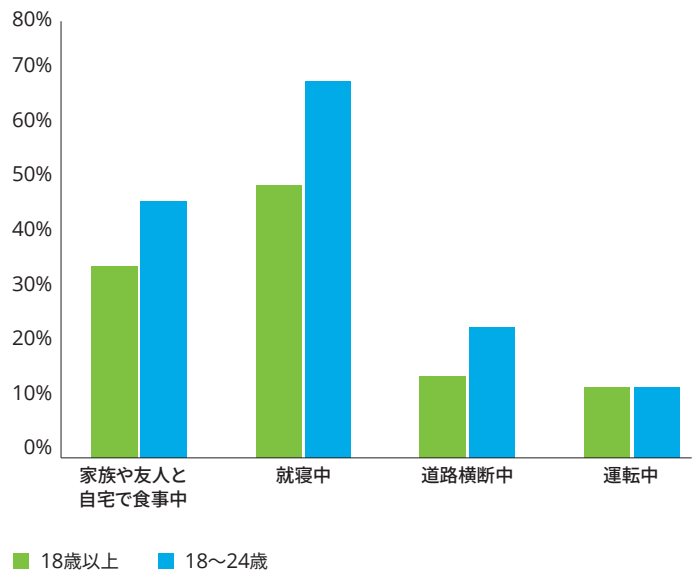


調査対象 (ウェイトバック集計後の数値) : 18歳以上のスマートフォン所有者 (34,588)、18~24歳 (5,351)
 出所: デロイト, 「世界モバイル利用動向調査 グローバル版」, 2017年5~6月

一方で、それ以外のスマートフォンの「ながら」利用はユーザーの気を散らし、他者との関係に悪影響を与え、あるいは自分または他者の健康を脅かす可能性もある。図9は、これに該当する行為に関する2017年のデロイトのグローバル調査結果である⁵⁶。ここでも、年齢層による違いが見られる。若いスマートフォン所有者ほど、おそらくは使うべきでない時にスマートフォンを使用している傾向が強い。ただしこれ以外にも回答者の属性による傾向の違いがある。男性スマートフォン所有者の方が、時に「ながら」運転をする傾向にある。具体的には男性が15%、女性が11%である。女性スマートフォン所有者の約60%は、夜、就寝中でも起きてスマートフォンをチェックする。英国、ドイツ、オランダ、イタリア、カナダ、ルクセンブルクのスマートフォン所有者の60%以上が夜はスマートフォンをチェックしないと答え、反対に中国、トルコでは80%以上がチェックすると答えている。

同様に、運転中のスマートフォン使用 (または少なくとも運転中に電話を使用していると認める人の割合) については国による大きな開きがある。英国とアルゼンチンでは、日常的に運転しながらスマートフォンを使用していると答えた人はわずか6~7%であったが、米国、中国、フィンランド、トルコでは20%以上とその3倍を超える数字が示されている。

図9. ほぼいつも／かなり頻繁に／時々「ながらスマホ」をする人がスマートフォンを「ながら」で使用すると気が散る割合 (2017年)



調査対象 (ウェイトバック集計後の数値) : 18歳以上のスマートフォン所有者 (34,588)、18~24歳 (5,351)
 出所: デロイト, 「世界モバイル利用動向調査 グローバル版」, 2017年5~6月

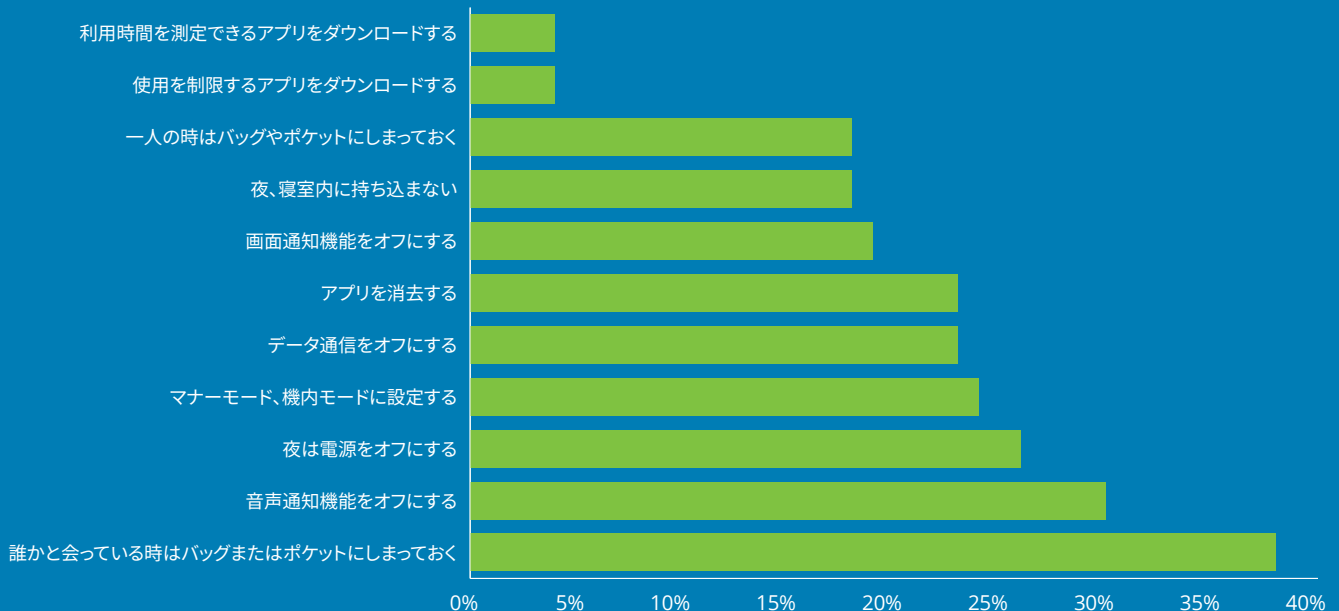
↓ 要点

通信業界にとっても個人ユーザーにとっても、1日に何度スマートフォンを見るかということについて、何らかの恣意的な数値を定めることがゴールではない。現に、消費者がテレビの代わりにスマートフォンでビデオを見る頻度が増え、仕事をコンピュータではなくスマートフォンで済ませるようになり、Eコマースでもスマートフォンの利用が進んでいることから、1日にスマートフォンを見る回数は今後も増えると思われるが、それ自体は悪いとも、悪くないとも言えない。

むしろ2018年の目標は、本来スマートフォンを見るべきではない状況において自らコントロールできるよう、消費者をサポートすることだろう。スマートフォンメーカーやソフトウェア・アプリ開発会社、ネットワーク事業者が協力し、睡眠中、運転中、歩いている最中、家族や友人との時間を妨げずにスマートフォンを楽しめるよう消費者を支援しなければならない。こうした取り組みが生活の質を高め、あるいは命を救うことになる。例えば、米国では陸運局 (Department of Motor Vehicles) のウェブサイトにも、ながら運転防止に役立つアプリ一覧を掲載している⁵⁷。

一方、図10が示す通り、(運転中などの特定行為の最中ではなく) 一般的にスマートフォンの使用を制限しようと試みている人が、その目的のために最新ソフトウェアその他のテクノロジーを使用している割合は低い。利用時間を測定もしくは制限するためのアプリを使用していると答えた人の割合はわずか4%に止まり、最もよく使われているのが本体の電源または通知機能をオフにする類の方法で、一番多かったのがバッグまたはポケットにしまっておく方法だった。

図10. スマートフォンの使用を制限するために講じている手段

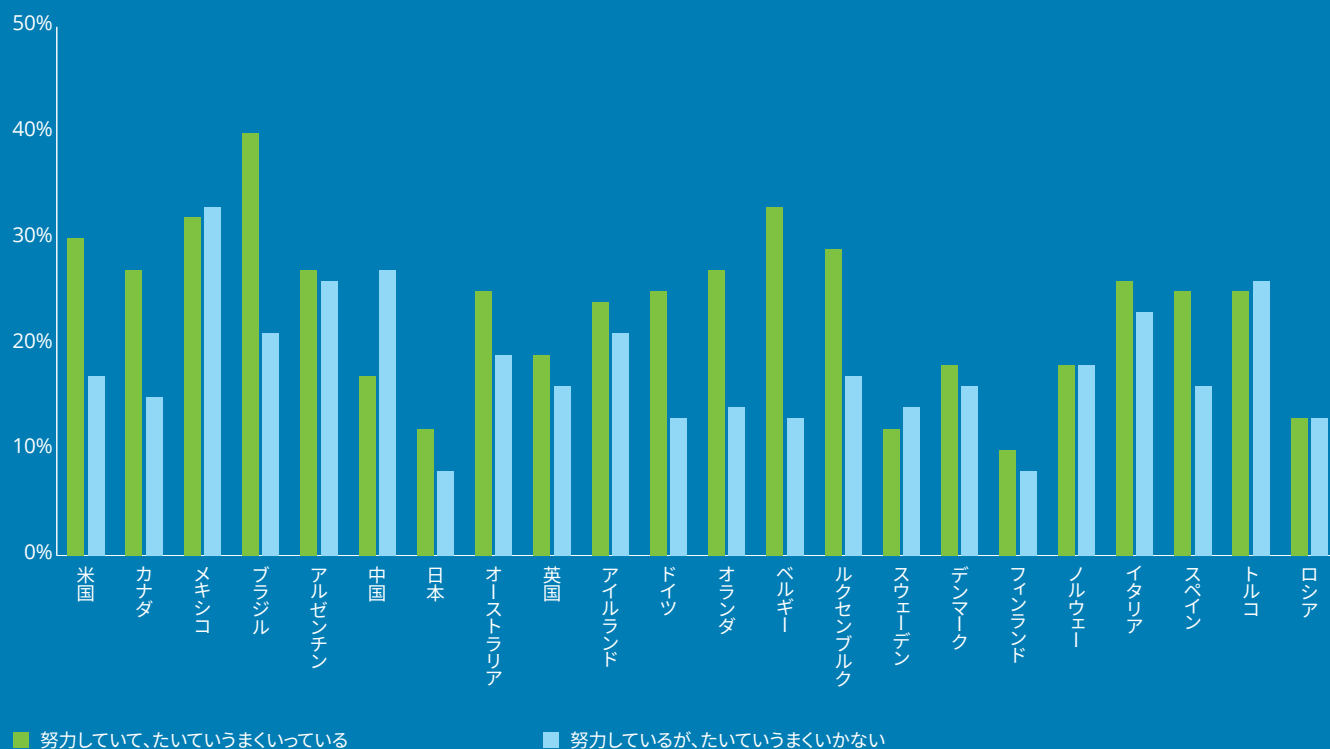


調査対象 (ウェイトバック集計後の数値) : 使用を控えようとしている18歳以上のスマートフォン所有者 (14,410)

出所: デロイト, 「世界モバイル利用動向調査 グローバル版」, 2017年5~6月

これらのローテク手段は、少なくとも一部の人のため機能しているようだ。図11に示す通り、積極的に使用を制限しようとしている人の大半が、「成功している」と考えている。全調査対象国の平均では、使用を抑える試みが「成功している」と認識している人の割合が「成功していない」と思う人より5ポイント高い(23%対18%)。7つの国については、使用を抑えるのに成功していると答えた人の割合が失敗していると答えた人よりも10ポイント以上高く、ブラジル、トルコでは成功していると答えた人の割合の方が大幅に高い(それぞれ19ポイント、20ポイント差)。反対にいくつかの国の回答者は使用をうまく抑えられていないと答え、特に中国は失敗者の割合の方が成功者よりも10ポイント高い。

図11. スマートフォン所有者の使用制限：成功者と失敗者の比較



調査対象(ウェイトバック集計後の数値)：18歳以上の成人スマートフォン所有者；アルゼンチン(1,811)、オーストラリア(1,762)、ベルギー(1,593)、ブラジル(1,743)、カナダ(1,589)、中国(1,778)、デンマーク(860)、フィンランド(857)、ドイツ(1,708)、アイルランド(933)、イタリア(1,782)、日本(1,194)、ルクセンブルク(913)、メキシコ(1,789)、オランダ(1,796)、ノルウェー(925)、ロシア(1,976)、スペイン(1,832)、スウェーデン(1,792)、トルコ(927)、英国(3,393)、米国(1,634)

出所：デロイト、「世界モバイル利用動向調査 グローバル版」, 2017年5～6月

多くの人がスマートフォンの使い過ぎを心配しているが、近年の議論の中で最も声高に叫ばれているのが若年層における使い過ぎである。そして社会からの孤立やうつ、場合によっては死に至るまで(例えば、毎年、セルフィー撮影中の死亡事故が少数発生)、劇的な悪影響が指摘されている⁵⁸。アトランティック誌は、2017年9月にこの問題に関する時代精神(zeitgeist)をまとめた長編特集記事、「Have Smartphones Destroyed a Generation? (スマートフォンはある世代を破壊したのか?)」を掲載した⁵⁹。

ただし、こうした警鐘は大きいかもしれない。作家、ダグラス・アダムズは、新しいテクノロジーに対する年齢層別の反応について以下のように説明している。

01. 生まれた時にすでに世の中に存在しているものは普通で当たり前であり、あくまでも世の中の営みの自然な一部である。
02. 15～35歳の間に発明されたものは、新しく、心を躍らせ、革新的で、それに関係する職を得ることもできるだろう。
03. 35歳を過ぎて発明されたものは、物事の自然な秩序に反している。

近年、ソーシャルメディアは子供をダメにするといった警鐘を目にする。10年前の非難の矛先は検索エンジンであった。それ以前はインターネット、テレビゲームまたはコンピュータゲーム⁶¹、あるいはコンピュータそのものがどれも有害の烙印を押されていた。米国上院司法委員会は若者に対する影響について、1954年には漫画⁶²、1956年にはロックンロールミュージックを対象とした調査を行っている⁶³。さらにさかのぼれば、テレビ、ラジオ、蓄音機、学校、小説、書籍全般(1500年代頃)に警鐘が鳴らされていた。古代ギリシャのソクラテスでさえ、子供は記録に頼るべきではない、記憶力が妨げられると警告したと言われる⁶⁴。

でも大丈夫、若者たちはきっとうまくやっていくに違いない。