

# 快楽主義とエウダイモニアを重視する世界観がスマホ依存傾向に与える影響

北浦春佳<sup>a</sup>, 清水泰介<sup>b</sup>, 田畑彩夏<sup>c</sup>

## 要約

本研究では社会でのスマートフォン（以下スマホ）の使用の定着から、人々のスマホ依存傾向の増長に着目し、「快楽主義の世界観が強い人ほど、スマホ依存傾向が強い」、「エウダイモニアを重視する世界観が強い人ほど、スマホ依存傾向が弱い」という2つの研究仮説を立てた。大学生を対象に実施したアンケート調査で得られた113件の有効回答について、単回帰分析、重回帰分析を行った。結果として、単回帰分析では50件のうち24件、重回帰分析は15件のうち5件、仮説と整合的で有意な結果が得られた。また、追加的に、30歳以上の18人を対象として行った同様の調査により集まった回答も含めて、エウダイモニアに関する重回帰分析を行った結果、35件のうち10件の仮説と整合的で有意な結果が得られた。これらの分析において、仮説と非整合的で有意な結果は得られなかった。

JEL 分類番号 : D9

キーワード : 世界観, 快楽主義, エウダイモニア, スマホ依存

---

a 北浦春佳 慶應義塾大学 経済学部 学部学生 syunca.kita@keio.jp

b 清水泰介 慶應義塾大学 経済学部 学部学生 taisukeshimizu715@keio.jp

c 田畑彩夏 慶應義塾大学 経済学部 学部学生 aya\_818sy@keio.jp

## 1. はじめに

### 1. 1. 序文

近年急激に普及したスマホには問題点がある。どこにいても何をしていてもより気軽にスマホを操作できるようになったことで、スマホに依存するリスクが高まったことについて取り上げたいと思う。スマホに依存してしまうと、私たちの現実生活に深刻な影響を与えてしまう可能性を否定できない。スマホ依存の症状は、自分で制御できないでいることが多く対人関係や生活面、健康状態に悪影響を及ぼしてしまうことがある。実際スマホに対する依存傾向の大小は、澤井(2018)によると”自己制御能力”に関係しているという説がある。また藤田(2019)では、テレビゲームのような瞬間的な快楽を得ると脳内から放出されるドーパミン物質が、デジタル依存症とも深く関連すると言われている。そのため本稿では、瞬間的な幸福を重視する点で共通するが瞬間的な快楽を求める「快楽主義」と、今を大切に社会貢献をするような善き生を幸せとする「エウダイモニア」の二つの世

世界観をもとに調査を進める。ここでのエウダイモニアとは、岡部(2015)を参照し、自分の可能性を伸ばし素質を十分発揮することによって人生の質が向上することを指す。

## 1. 2. 研究仮説

スマホ依存傾向に影響を与える世界観として、快楽主義とエウダイモニアを重視する世界観の2つを取り上げた。尚、世界観については大垣・田中(2020)を参照して「ひとつの人々の集団が生活を秩序づけるために用いている、現実の性質についての認識、感情、判断に関する基本的な仮定と枠組み」と定義することとする。2つの世界観を用いて、「快楽主義的である人ほどスマホ依存傾向にあり、エウダイモニアを重視する世界観を持つ人ほどスマホ依存傾向にない」という研究仮説を立てた。この仮説には、快感や興奮が得られると分泌されるドーパミン物質が関連深いと考えた。スマホ上で“新しいもの”に対峙した際の快楽が、ドーパミン物質を分泌させ依存が起こるのだ。そのため、瞬間的快楽を追求する快楽主義は、スマホ依存傾向が強い。一方で、幸せを重視する点では一致しているがエウダイモニアは、スマホ依存症の危険性などを鑑みて傾向は弱まると推測する。

## 1. 3. 研究意義

本稿で、スマホ依存傾向と快楽主義の世界観との関連性を示すことで、一般に科学的に立証された研究とは異なり、感覚的な側面からスマホ依存症や依存傾向の自認に貢献することができると思う。さらには早期の自認によってスマホ依存傾向に対処することが可能となり、健康や生活面で生じる被害を最小限に留めることにもつながると考える。

## 2. 世界観の概要

### 2. 1. 快楽主義

快楽主義について当研究では大垣・田中(2020)を参照し、「個人の感情的幸福度・生活満足度を上げるために時間を使うことを善しとする考え方」と定義する。本稿では感情幸福度に焦点を当てたいと思う。感情的幸福度とは「瞬間的あるいは一時的な喜び、悲しみ、怒りなどの快い感情と不快な勘定の頻度と強度に関わる感情的な質」とする。(アンケート質問表の④から⑥までが該当する質問である)

### 2. 2. エウダイモニアを重視する世界観

エウダイモニアについて、私たちは大垣他(2014)を参照し、「A. 共同体への貢献によって得られる充実感 B. 自己の成長によって得られる充実感 C. 家族への貢献によって得られる充実感」の3つに分類し、中でも今回はA. B. が2つがスマホ依存傾向に影響すると

考えた。以上より、本稿の目的のための狭い意味のエウダイモニアとして「共同体への貢献や自己の成長から得る充実感」と定義する。このようなエウダイモニアを重視する世界観がスマホ依存傾向に影響するか、が本稿の1つのリサーチクエスチョンである。(アンケート質問表の⑦から⑨までがA. ⑩から⑬までがB. 自己の成長に該当する質問である)

### 3. 研究方法

Google Form を利用してアンケートを作成し、LINE, Instagram, Twitter などの SNS 上で拡散し 回答を集めた。集計期間は 2021 年 8 月 22 日から同年 8 月 26 日の 5 日間で、大学生から 113 件の有効回答を得た。得られたデータから、世界観を問う質問を説明変数、経済行動を問う質問を被説明変数 として単回帰分析、並びに重回帰分析を行った。

### 4. 研究結果

表 1 記述統計量(平均, 標準偏差, 最大値, 最小値を含む記述統計量)

質問	平均	標準偏差	最大値	最小値	質問	平均	標準偏差	最大値	最小値
年齢	23.9924	9.4048	70	18	⑦	5.3053	0.8640	6	3
夏休み	4.0687	1.7785	6	1	⑧	4.9695	0.9803	6	2
今日と1年後	4.4122	1.3752	7	1	⑨	4.8244	1.1947	6	1
①	4.8092	1.4468	6	1	⑩	3.7786	1.3151	6	1
②	4.0305	1.6482	6	1	⑪	4.7939	1.4864	6	1
③	4.8092	1.1533	6	1	⑫	5.2824	1.1609	6	1
④	4.7252	1.1462	6	1	⑬	2.9313	1.5590	6	1
⑤	4.0840	1.5285	6	1	⑭	2.9084	1.4166	6	1
⑥	4.2977	1.2763	6	1	⑮	4.3969	1.5662	6	1

表 2 単回帰分析結果 (有意水準 10%以下で有意な結果が出たもののみ。)

	被説明変数	説明変数	係数	p値		被説明変数	説明変数	係数	p値
快樂主義	⑪	①	0.3164***	0.0003	エウダイモニア①	⑬	④	-0.3851***	0.0022
	⑬	①	0.2174**	0.0436		⑭	④	-0.2475**	0.0317
	⑭	①	0.1893*	0.0528		⑮	⑤	-0.1858*	0.0538
	⑮	①	0.2457**	0.0161		⑭	⑤	-0.2739***	0.0015
	⑪	②	0.2392***	0.0007		⑬	⑥	-0.2646**	0.0177
	⑫	②	0.1901***	0.0002		⑭	⑥	-0.2174**	0.032
	⑬	②	0.1755**	0.0433		⑮	⑥	-0.1820*	0.0884
	⑭	②	0.1784**	0.0232	エウダイモニア②	⑬	⑦	-0.3636**	0.0266
	⑮	②	0.1730**	0.0362		⑭	⑦	-0.3298**	0.0266
	⑫	③	0.2211***	0.0022		⑮	⑧	-0.5553***	0.0001
	⑭	③	0.1858*	0.0937		⑭	⑧	-0.3407**	0.0106
	⑮	③	0.3458***	0.0026		⑪	⑨	-0.1802*	0.0813

表3 重回帰分析結果（有意水準 10%以下で有意な結果が出たもののみ。）

説明変数を快楽主義の世界観と、時間割引・先送り傾向を問う質問にした。

	被説明変数Y	説明変数X1	係数	説明変数X2	係数	説明変数X3	係数
快楽主義	⑭	①	0.1780*	夏休みの宿題 (先送り傾向)	0.0155	今日か一年後に貰える金額 (時間割引)	0.1348
	⑮	①	0.2399**		0.0184		0.0095
	⑬	②	0.1483*		0.1431*		0.1302
	⑭	②	0.1664**		0.0260		0.1254
	⑮	②	0.1680**		0.0383		0.0022

### 5. 考察

単回帰分析の結果では、快楽主義では係数が正、かつエウダイモニアを重視する世界観では係数が負であったことから、「快楽主義的である人ほどスマホ依存傾向にあり、エウダイモニアを重視する世界観を持つ人ほどスマホ依存傾向にない」という研究仮説と整合的な結果が得られたと言える。⑬と⑭の経済行動について、経済行動の中でも他人が関係している質問であるため、エウダイモニアを重視する世界観の中でも共同体への貢献のために時間を使うことをよしとする考え方において有意な結果が多く得られた。

重回帰分析の結果についても、快楽主義から時間割引と先送り傾向という双曲割引の選好の要素からの影響を統制した上でも有意な結果がいくつか得られた。

### 6. 追加調査結果

表4 追加調査 重回帰分析結果（有意水準 10%以下で有意な結果が出たもののみ。）

	被説明変数	説明変数X1	係数	説明変数X2	係数
エウダイモニア①	⑬	④	-0.3919***	年齢をお答えください。	-0.0338**
	⑭	④	-0.2909***		-0.0313**
	⑭	⑤	-0.1880**		-0.0294**
	⑬	⑥	-0.2306**		-0.0320**
	⑭	⑥	-0.2400**		-0.0303**
	⑮	⑥	-0.1934*		-0.0646
エウダイモニア②	⑬	⑦	-0.3303**	-0.0278*	
	⑭	⑦	-0.2711*	-0.0266**	
	⑬	⑧	-0.4638***	-0.0296**	
	⑭	⑧	-0.2424*	-0.0285**	

上記の考察を踏まえた上で、当研究の問題点として、研究対象の年齢の偏りが挙げられる。我々がデータを集めた対象は19歳～22歳、すなわち大学生が大部分を占めており、

スマホ依存や価値観に一定の傾向があったと考えられる。我々が仮定した世界観と経済行動が相関関係を持つかどうかを真に吟味するためには幅広い年齢層からのデータが必要である。そこで我々は追加研究として、30歳～70歳を含む18人にアンケートを取り、本研究のデータと合わせた131件のデータについて回帰分析を行った。

快樂主義については、本研究と同様に単回帰分析と重回帰分析を行った結果、単回帰分析で10個、重回帰分析で10個の有意な結果を得ることが出来た。表はスペース省略のため割愛する。エウダイモニアを重視する世界観については、本研究と同様の単回帰分析の他に、年齢を含めて重回帰分析を行った。結果は表4に示した通りである。年齢を説明変数とした時の係数が負であったことから、年齢が高い人は若い人たちに比べてスマホ依存傾向にないと考えられる。つまり年齢が高い人ほど自己制御能力が働いているといえる。

## 7. まとめ

アンケートのデータから、「快樂主義の世界観が強い人ほど、スマホ依存傾向が強い」、「エウダイモニアを重視する世界観が強い人ほど、スマホ依存傾向が弱い」という2つの仮説を支持する有意な回帰分析結果が得られた。世界観は主として成人になるまでに形成されてその後は大きな人生経験がないとほとんど変化しないと考えられるため、スマホ依存傾向が世界観に影響する逆の因果関係が結果に影響したとは考えにくい。しかし遺伝は地域文化等の分析に入っていない変数が結果に影響したことは可能性がある。世界観からスマホ依存傾向への因果関係があることを調べるのは、今後の研究課題である。

## 付録 アンケート質問票

- 性別をお答えください（男性/女性/回答しない）
- 年齢をお答えください
- あなたは中学生の時、夏休みに出された宿題をいつごろ終えることが多かったですか。（夏休みが始まってすぐ/どちらかと言えば最初のころにやった/真ん中よりは少し前にやった/真ん中よりは少し後にやった/どちらかと言えば夏休みの終わりごろにやった/夏休みが終わる直前にやった）
- あなたは、ある金額をもらえることになりました。今日か1年後にもらえますが、金額が異なります。もらえる日にちと金額について以下の選択肢どちらを選びますか。1～6のすべての組み合わせについてどちらか好きな方を選んでください。（今日もらえる額は全て10,000円とします）
- あなたは、ある金額をもらえることになりました。1ヶ月後か13ヶ月後にもらえますが、金額が異なります。もらえる日にちと金額について以下の選択肢のどちらを選びます

か。1～6のすべての組み合わせについてどちらか好きな方を選んでください。（1ヶ月後にもらえる額は全て10,000円とします）

Q1～15の回答(6段階全くそう思わない\_\_\_\_とてもそう思う)

- ①時間の許す限り布団で寝ていることを幸福だと思いますか。
- ②栄養バランスなどを気にせず、好きな食べ物を満足いくまで食べることが幸せだと思いますか。
- ③生活の中で瞬間的に楽しいと感じるために時間を使うことを重視しますか。
- ④自分が忙しくても、友人が困っていたら助けることに充実感を感じますか。
- ⑤一度サークルなどの共同体に属したら辞めずに続けて貢献することを重視しますか。
- ⑥見えないところで人のためになる仕事をこなして貢献することに充実感を感じますか。
- ⑦自己成長することに充実感を感じますか。
- ⑧困難なことであっても、自分が成長することであれば挑戦することが大切だと思いますか。
- ⑨将来使える技術や知識が身につく仕事をするのが大切だと思いますか。
- ⑩妥協することは、自分のためにならないと感じますか。
- ⑪現実から逃避したり、落ち込んだ気分を盛り上げたりするためにスマホを利用することがありますか。
- ⑫もともと予定していた時間よりも長時間スマホを利用してしまうことがありますか。
- ⑬家族や友人と過ごすよりもスマホを利用したいと思うことがありますか。
- ⑭スマホを利用しているとき誰かに邪魔されると嫌な気分になりますか。
- ⑮スマホを利用しているとき、「あと数分だけ」と自分に言い訳して続けていることがありますか。

#### 引用文献

大垣昌夫・田中沙織，2018. 行動経済学. 有斐閣，東京.

澤井智哉・福岡欣治，2018. 大学生のインターネット利用動機とインターネット依存傾向の関係. 川崎医療福祉学会誌 28, 77-87.

藤田智子，2019. 学生におけるデジタル機器の依存度とその認識. 国士舘大学紀要情報科学 40, 22-29.

岡部光明，2015. 何が人を幸せにするか？経済的・社会的諸要因そして倫理の役割復活. 明治学院大学国際学研究 48, 91-109.