

理想的なスマホの使用モデルの提供

宮城県仙台第三高等学校 E6班

背景

スマートフォンが普及し、持つことが当たり前となっている現代社会において、スマホの使いすぎによって学校生活や健康に支障が出ている人が多くいるのではないかと考えた。

内容・目的

スマホの過度な使用が体に及ぼす悪影響から考える上手なスマホとの付き合い方を提供することで多忙な三高生の無駄なスマホ時間を削減し、スマホに左右されない規則正しい、充実した生活を送ってもらうため。

調査方法

「アンケート」

対象：三高生

内容：生活リズムやスマホ使用についての調査

質問内容

- ・学年 ・起床・睡眠時間
- ・1日の勉強時間（塾での勉強も含む）
- ・部活時間（土日、登下校も含む）
- ・1日のスマホ使用時間（土日、平日両方）
- ・1日あたりの自由時間
- ・順位（自由回答）←なお定期考査の順位とする

〈使用しての感想〉

〈メリット〉

- ・睡眠時間の十分な確保、質向上
- ・スマホを長く使用することがなく、時間を有効活用できる
- ・勉強時間の十分な確保
- ・家族との会話が増えた
- ・目の疲れを感じにくい

〈デメリット〉

- ・現実的に使用すると自由時間が少ない
- ・不規則な日程になったときに対応が難しい（コロナ下校、部活停止、45分授業など）
- ・開始当初は起床・睡眠のタイミングがずれて体調を崩しやすい

使用モデル(例)



・就寝1時間前からスマホの使用を禁止する

・朝のSSRまでと昼休みに20分ずつ勉強する
→部活動で忙しい方も **1日合計約2時間勉強可**

・7時間という十分な睡眠時間が確保できる

アンケート結果（2回実施）

・考査前の平日1日のスマホ使用時間(学校以外)

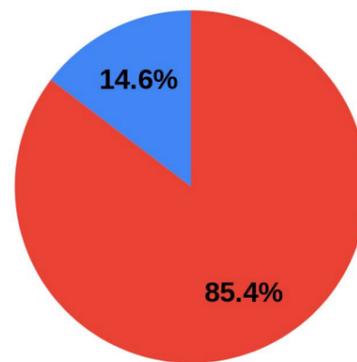
⇒ **25%以上**が**3時間以上**、**40%近く**が**2時間以上**

・考査前の学校でのスマホ使用時間

⇒ **60%近く**が**30分以上**（うち**20%**は**1時間以上**）

⇒ 合計で**40%以上**が**3時間以上**

70%近くが**2時間以上**のスマホ使用



・寝る前に使用しているか
（3時間以上と回答した人のみ）

使用している → **85.4%**

使用していない → **14.6%**

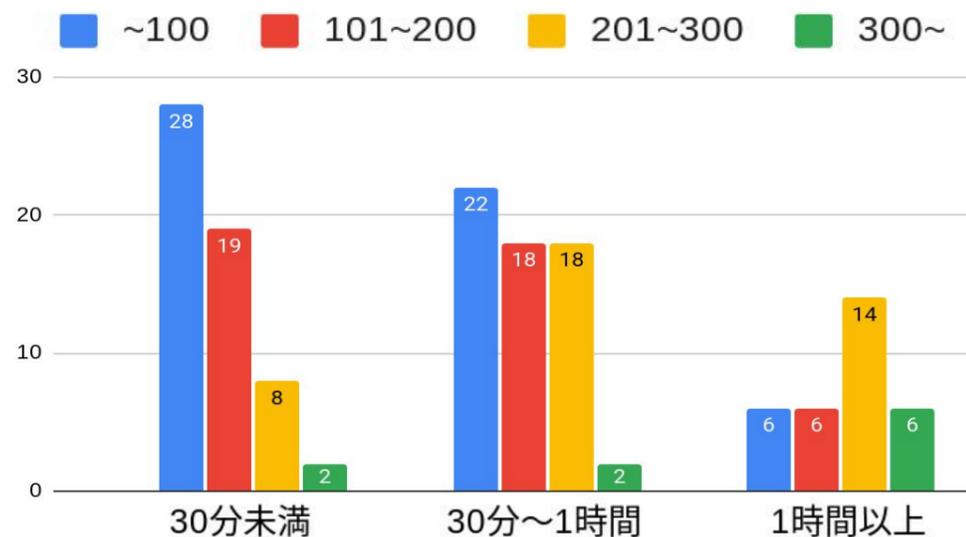
↑**3時間以上使用している人の8割以上**が**寝る前にもスマホを使用している**

→寝る前のスマホ使用が睡眠の質を下げただけでなく、スマホ使用時間の延長にもつながる

約7割の人→**勉強時間 < スマホ使用時間**

時間がある人ほど勉強時間が長い傾向は見られない

・スマホ時間(学校)と成績(考査の順位)の関係



→**50%を超える人**が**40分以上**と回答

・休み時間は移動教室などを考慮すると実質計 80分弱

・休み時間の半分ほどををスマホ使用に消費

・成績上位者は学校でのスマホ使用を 30分以内に抑制できる傾向がある

まとめ

・スマホの過度な使用→人体への大きな影響・被害
・三高生は限られた時間の中でスマホに時間を取られている
→スマホは1日2時間程度、就寝1時間前から使用不可

・スマホ使用を制限して得られた時間を有効活用する
・自分自身のスマホを使用状況を知ることが大事

参考文献

文部科学省平成26年度学校保健統計調査 https://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/afieldfile/2015/03/27/1356103_1.pdf
子供をネット危機から守るネット講座 https://www.city.iwata.shizuoka.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/002/606/10.pdf