

スマホの危険性と子供たち

宮城県仙台第三高等学校 探究71班

1.背景と目的(先行調査)

- ・2022年度の全国学力状況調査から(小学6年、中学3年) スマホの使用時間の調査(学習での使用は除く)

利用時間が長いほど各教科の平均正答率が低くなる傾向が出た。そこで私たちは小中学生に少しでもスマホの使い方のより良い使い方を考え、より有用なスマホの使い方の発見、実践をしていこうと考えた。



私たちにどのように使えばいいのかのガイドライン作成行いたい。

⇒主に小学生高学年から中学生向け

2.方法

- ・新聞及び書籍からの情報収集

日本経済新聞のオンライン版、及びNewtonより情報を収集した

- ・中学生と高校生を対象としたオンラインアンケートの実施

目的: 地域の中学生、高校生がどの程度スマホを使用しているのかを知るため

調査対象: 高校生を対象としたアンケートは仙台三高内で、中学生を対象としたアンケートは仙台市内と利府町内の中学校で実施した

○中学生・高校生での共通の質問

- ・スマホを持ち始めた年 ・普段のスマホの使用用途
- ・おすすめのスマホの使い方 ・スマホの使いすぎによる影響の有無

○中学生のみの質問

- ・スマホの使用時間 ・スマホを持ったことで良かったこと

○高校生のみの質問

- ・中学生の時のスマホの使用状況 ・使用状況の変化

これらの内容をまとめ、最終的に小学校高学年から中学生向けにスマホの使用に関する出前授業を実施した。

3.結果・考察

1.書籍からの情報

SNSを例にした依存サイクル

動画視聴やSNSを例に



動画視聴を始める
SNSを見始める

脳内でドーパミンが放出される

無意識にドーパミンを
欲するようになる

繰り返すようになる

●ドーパミンとは

- ・幸せホルモンの一つ
- ・快楽物質とも言われている
- ・楽しいことをしているときや目標を達成したときに放出される

参考文献

長時間スマホ、正答率低く” 日本経済新聞 <https://www.nikkei.com/article/DGKKZO63000160Y2A720C2CT0000/> (参照2023-04-15)

令和4年度青少年のインターネット利用環境実態調査 調査結果(速報) ”内閣府

https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/12927443/www8.cao.go.jp/youth//kankyau/internet_torikumi/tyousa/r04/net-jittai/pdf/sokuhou.pdf (参照2024-03-08)

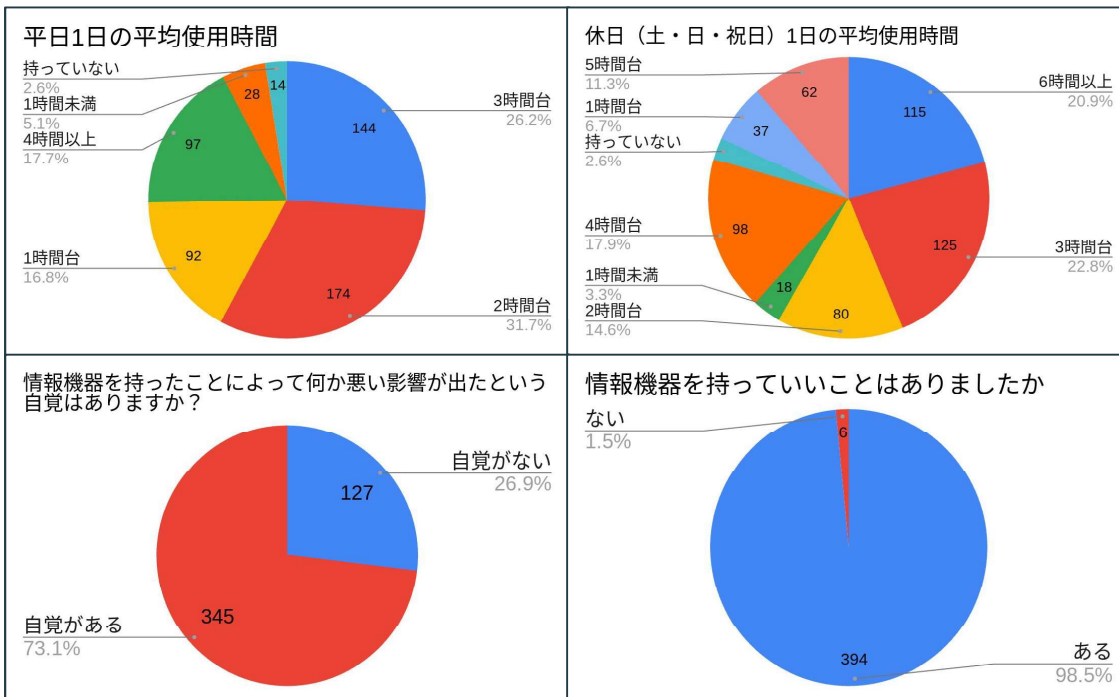
スマホと脳の最新科学 . Newton. 2023, 1月号, p.60-87 .

3.結果・考察(続)

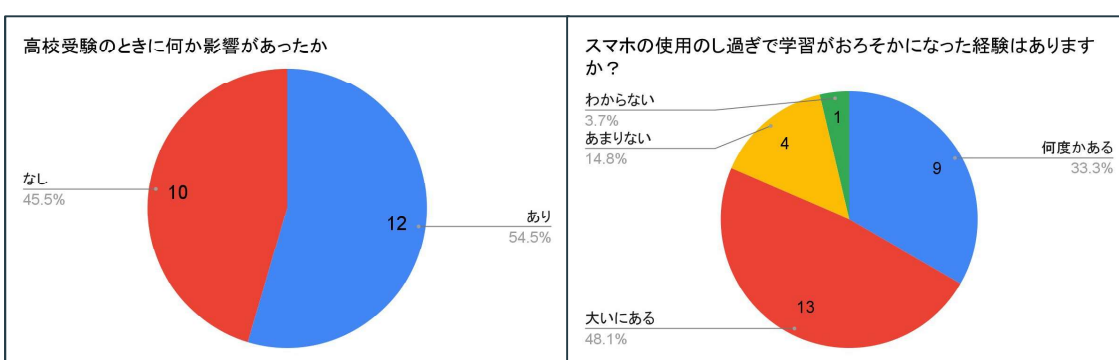
2.中高生に対してのアンケート調査

1) 中学校での結果(計549件)

調査協力校: 仙台市立南光台中学校、仙台市立東仙台中学校



2) 仙台三高での結果(計27件)



- ・中学校でのアンケートで平日と休日の使用時間を比較すると、明らかに休日のほうが使用時間が多くなっている
- ・4分の3の人が情報機器(スマートフォン等)の使用による悪い影響が出たという自覚があると回答した
- ・仙台三高のアンケートでもスマートフォンの使用によって受験勉強時に影響が出たと回答した

● 出前授業に関して

実際に中学校で出前授業を実施し、上記のアンケート結果に加え、書籍等の情報を加味し、以下の2点を工夫の一例として伝えた

1. スマートフォンなどの画面を白黒にする
2. スマートフォンの使用時間を制限するアプリを入れる

4.まとめ

中学校と仙台三高で実施したアンケートからスマートフォンの使用による影響があったと自覚している人は多かった

- ↳ 特に中学校でのアンケートでは睡眠に関して影響が出ていると回答している人が目立った

スマートフォンなどの画面を白黒にする

スマートフォンの使用時間を制限するアプリを入れる

上記の2つはスマートフォンの使用を減少させる作用があるので一例として実際に中学校での出前授業で伝えた

今後の出前授業でも工夫の一例として上記の例を伝えていきたい