

スマートフォンの使用時間と学力の関係

保健班：沼田 桜 森 葉菜 森本 芽唯

要約

近年、高校生のスマートフォンの過剰使用が頻発し、学生の学力低下に警鐘が鳴らされている。本研究の目的は、スマートフォンの使用時間が学力に及ぼす影響を調査し、結果から改善策を見出すことである。調査によって、使用時間が長くなればなるほど学力は低下していく傾向が見られた。従って本研究では、スクリーンタイムの使用時間制限機能を活用することで、学力低下問題が改善されるということが結論付けられた。

Abstract

In recent years, overuse of smartphones by high school student has occurred frequently, and warning have been given to their declining academic ability. The purpose of this study is to investigate the effect of smartphone usage time on academic ability and to find improvement measures from the result. According to the survey, the longer the usage time, the lower the academic ability. Therefore, in this study, it was concluded that the problem of academic decline can be improved by utilizing the screen time usage time limit function.

1. 序論

現在、幅広い年齢層でスマートフォンが普及し、世の中が便利になった反面、詐欺や誹謗中傷などの様々な諸問題が顕在化している。中でも高校生においては、スマホ依存症による視力や学力の低下という深刻な問題に直面している。「脳を鍛える大人のDSトレーニング」シリーズの監修者である川島隆太教授の「平成25年度仙台市標準学力検査及び仙台市生活・学習状況調査とスマホの利用状況」の研究結果を見ると、スマホを使う時間が長ければ長いほど、数学の平均点が下がっていることが明らかである。そこで本研究では、スマートフォンの使用時間と学力との相関関係を調査することで、スマートフォンの使用時間を見直す一助になると考えた。調査対象は、高津高校2学年計289名とし、使用時間のアンケートと成績との関連を調べた。

2. 研究手法

校内289人にスクリーンタイム、持ち上げ回数、最も使用するアプリ、学年順位の4項目についてアンケートを実施した。

- ① 学年順位を1～60位、61～120位、121～180位、181～240位、241～300位、301～360位の6つに区切って結果をまとめる。

- ② スクリーンタイムは2時間未満、2～4時間、4～8時間、8時間以上に分けてグラフ化し、4時間以上使用している割合に注目して考察する。
- ③ 持ち上げ回数を30回未満、30～50回、51～70回、71回以上に分けて結果をまとめグラフ化する。
- ④ 最も使用するアプリについての結果をまとめ、グラフ化する。

3. 結果

1～60位・2時間未満の使用は1割強、2～4時間が半数を占めた。

61～120位・4～8時間の使用が約半数を占めた。

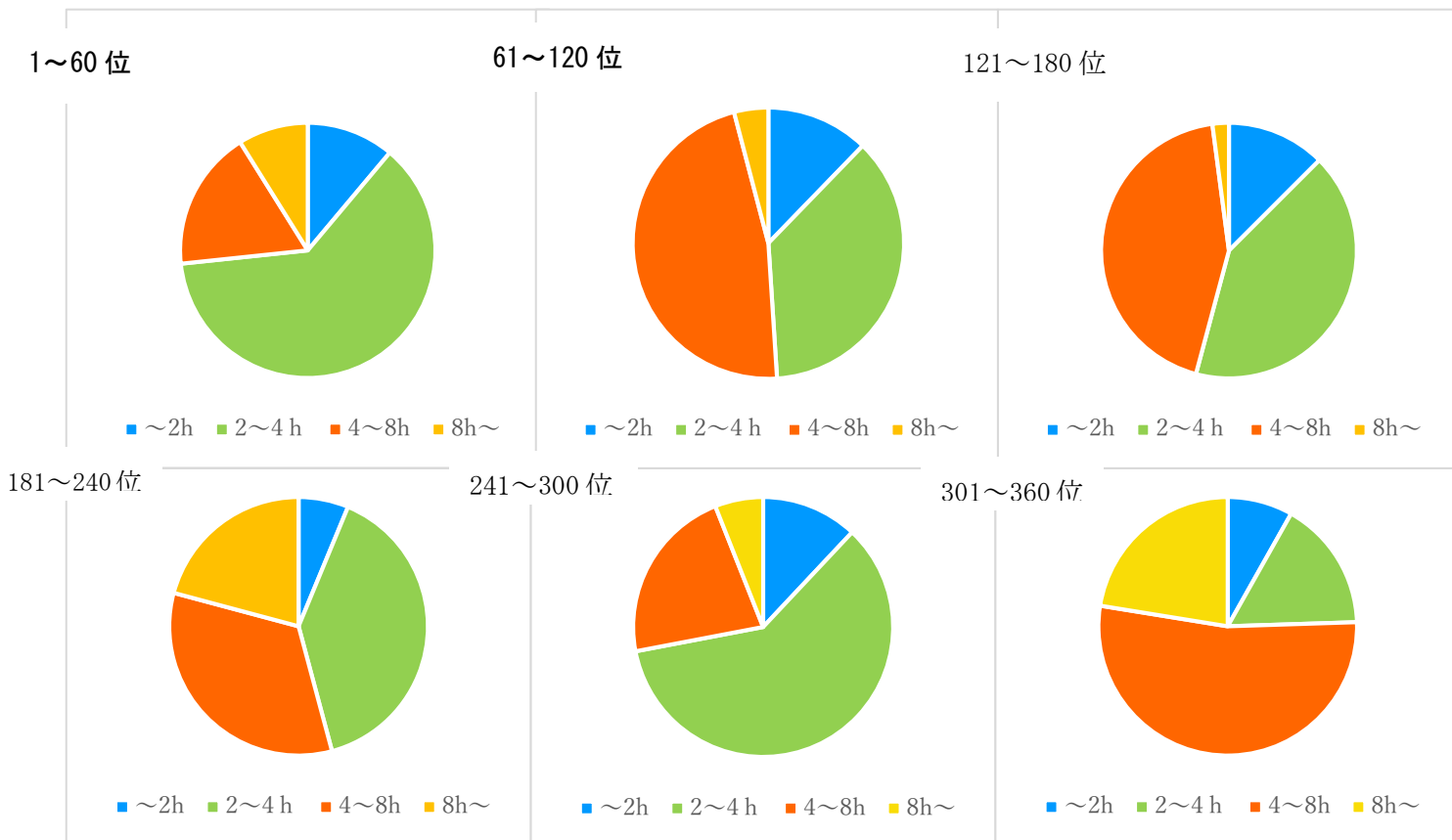
121～180位・4～8時間の使用が約半数を占めた。

181～240位・2時間未満の使用が1割弱、4～8時間が3割を占めた。

241～300位・2～4時間が半数を占めた。

301～360位・4～8時間の使用が半数以上を占め、8時間以上が2割強を占めた。

以下のグラフは、各順位ごとの使用時間の割合を示している。



4. 考察

- ① 2時間未満の割合はすべての順位で同程度に低く見られた。このことから、スマートフォンを欠かさず所持している高校生の中で2時間程度の使用は短時間であるという考えが根付いているのではないかと考えられる。
- ② 2時間を超える長時間の使用は成績に強く影響することが分かった。仮に睡眠時間を7時間と

すると1日の活動時間は17時間である。そのうちの8時間なので、47%:約半数をスマートフォンの使用に費やしていることになる。その時間をスマートフォンか学習に費やすかどうかで成績の良し悪しに変化しうるのは明確である。

- ③持ち上げ回数については複数の順位で同じような傾向が見られ、相関関係は見られなかった。このことから1回当たりの使用時間が長ければスクリーンタイムが長くても持ち上げ回数が少なくなると考えられる。

5. 結論

以上のことを踏まえて、スマートフォンの長時間の使用を防ぐ手段として、スクリーンタイムでの使用制限を推奨する。これに加えて、手の届く範囲に置かない、すべてのアプリの通知を切る、依存性のあるアプリは削除する又はログアウトする、保護者にスマートフォンを預かってもらう、これらのことを実行するとスマートフォンの長時間使用を防ぐことができ、成績の向上につながるのではないかと考えた。

持ち上げ回数では相関関係が見られなかったので、スマートフォンに限らず、他に成績に強く関係するものを見つけたいと思う。

6. 参考文献

- 一般社団法人 全国教育問題協議会. (2014年8月26日). <https://work-data.com/98>
Usato. (2020年10月7日). yohaku-life.com
Active Brain Club. (2019年8月23日). <https://www.active-brain-club.com>
鈴木朋子. (2020年2月17日). Japanese.engadget.com