

研究班番号【 16 】
デジタルデトックスから考えるQOLを向上させる方法

16班:高野 翔瑠、小畑 怜央斗、仲見一花、池尻美玖

Abstract

The purpose of this study is revealing that the best way to improve QOL (Quality of Life) is by using digital detox. The experiment shows that limiting the time spent using electronic devices can help improve QOL, especially when the detox time is long. However, it also causes many people to give up. This study concludes that starting with an easier and shorter digital detox and then slowly increasing the time is more effective for improving QOL.

要約

本研究の目的は、デジタルデトックスを用いたQOLを向上させる最適な方法を明らかにすることである。電子機器の使用時間を制限する実験から、長い時間デジタルデトックスを行うと効果が出やすいが、挫折者も多く出ることがわかった。従って、デジタルデトックスはハードルの低い方法から開始し、次第に時間を長くしていくという段階的な操作がQOLの向上に効果的であると結論付けた。

1. はじめに

先行研究より、スマホの使用時間が増えると記憶力や集中力、視力、睡眠の質の低下、ストレスによる感情コントロールの低下に伴う人間関係の悪化につながる事が判明した。本校でも、1年生にスマホの長時間使用による睡眠や勉強時間の減少に関する緊急事態宣言が発令されたように、主にスマホなどの電子機器の使用時間が多く、睡眠や学習の時間が減っているという問題がある。そこで本研究では、デジタルデトックスを用いることでどのような効果があるのかを明らかにする。

2. 研究手法

《実験1》

被験者として高津高校生38人を14人、12人、12人の3つのグループに分け、事前アンケートに回答してもらい、7日間(休日を含む)それぞれ異なる条件下でデジタルデトックスを実施してもらった後、事後アンケートを取る。事前アンケートの内容は、アンケート回答時の幸福度、疲労感をそれぞれ1～5(5が最も感じる)の5段階で回答させるものである。また、事後アンケートの内容も事前アンケートの内容と同様である。グループの分け方は以下に行なった。

- ①寝る1時間前に電子機器の使用を控える。
 - ②電子機器の使用時間を普段の半分に減らす。
 - ③電子機器の使用時間を徐々に減らす。
- ※1週間の電子機器使用時間の半分を1日ずつ均等になるように減らす。

《実験2》

被験者として本校生徒20人に事前アンケート(幸福度、集中力、休み時間の過ごし方)に回答してもらい、5日間(休日を含まない)のデジタルデトックスを実施後事後アンケート(幸福度、集中力、休み時間の過ごし方)を取る。

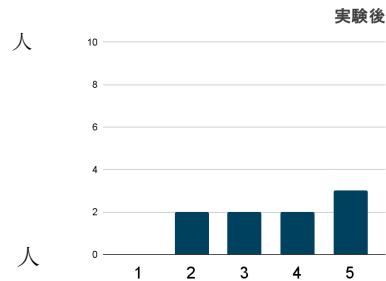
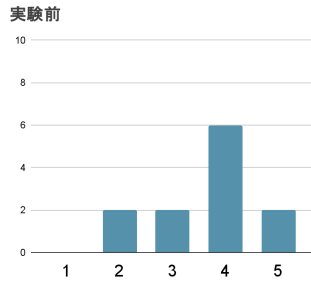
学校内での電子機器の使用を控える。(授業で使用する場合のみ使用可)

3. 結果

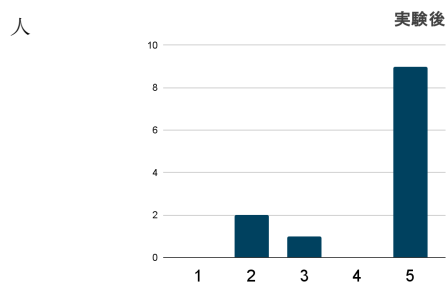
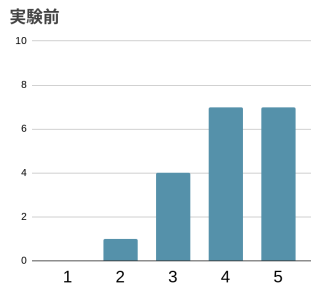
《実験1》

②、③の2つのグループで幸福度は大きく上がり、①では幸福度は少しだけ上がった。また、疲労感についてはどのグループにも変化がなかった。実験の前後で人数が異なり、挫折者が多く出た。

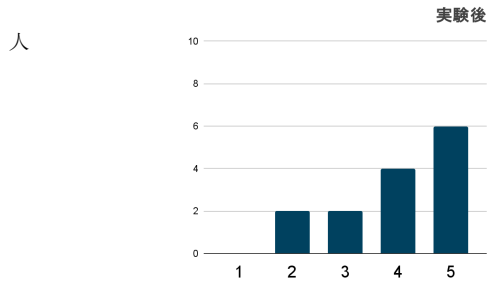
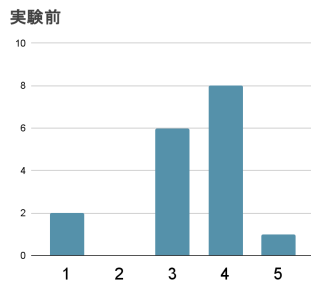
グループ①
幸福度



グループ②
幸福度



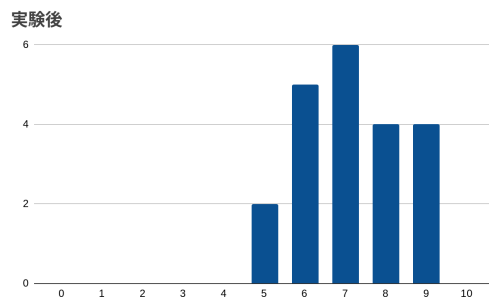
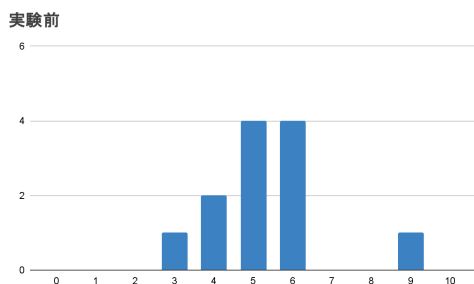
グループ③
幸福度



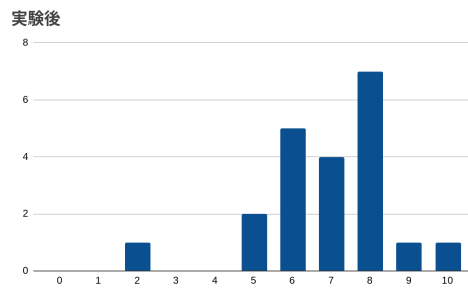
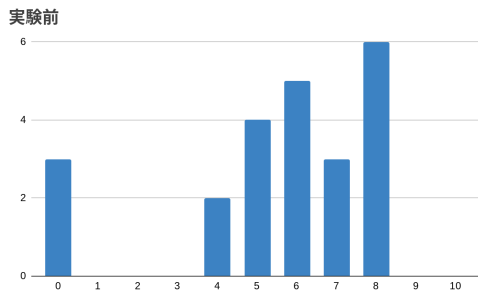
《実験2》

学校内での幸福度、集中力が高まった。休み時間の過ごし方は、勉強、仮眠、友人と会話が多く見られた。挫折者が大幅に減った。

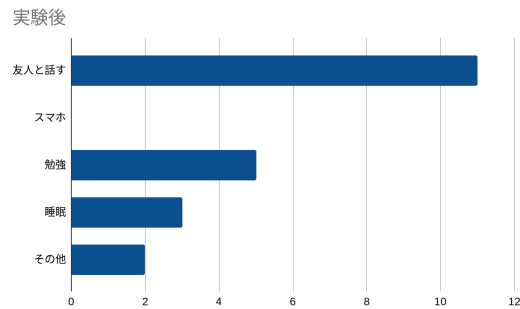
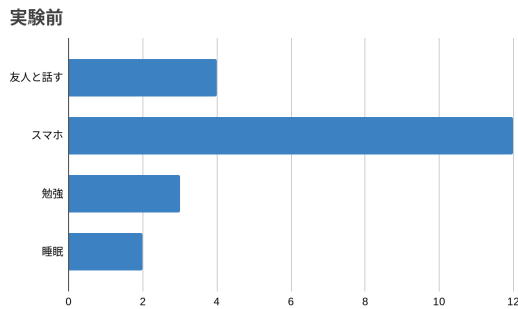
幸福度



集中力



休み時間の過ごし方



4. 考察

実験1で全体として幸福度が上がったことから、デジタルデトックスには一定の効果があると考えられる。また、グループ②、③の幸福度が大きく上がったことから、より多くの時間を別の作業に費し、有意義な時間を過ごせたと感じるため、電子機器の使用時間を大きく減らすことで効果が出ると考えた。実験2で幸福度が上がった理由は、友人との会話の機会が増えたことがだと考える。また、実験2の結果より、電子機器との距離を取ることが集中力を上げる要因になったと考える。そして挫折者が大幅に減ったのは、実験1より取り組みやすく、ハードルが低いことに起因していると考えた。

5. 結論

デジタルデトックスはハードルの低い方法から開始し、次第に時間を長くしていくという段階的な操作が日常生活の幸福度や集中力の向上に効果的である。

6. 参考文献ならびに参考Webページ

久保暁子(2019)「若者のデジタル機器への依存性の把握とデジタルデトックスの可能性の検討」
アンデシュ・ハンセン(2020)『スマホ脳』