

# スマホ脳が人に与える影響について

熊本県立宇土高等学校

## 要旨

スマホ脳とはスマホにより、集中力、記憶力の定着コミュニケーション能力が落ちていることを指摘するものである。そのスマホ脳が宇土中学校・高校のどのくらいの生徒がスマホ脳になっているのか、スマホの使用時間、普段どんなアプリを利用しているかなどかのアンケートで実態調査を行い、実態調査の結果をグラフなどにまとめる。まとめた内容からスマホ脳とコミュニケーションがどのように関連しているかを考察し、スマホを長時間使っているけれど、コミュニケーション能力が下がっていない人をインタビューなどで、調査するなどの後半の研究に繋がるようにまとめる。

## 1. 目的

中高生にとって当たり前になっているスマートフォンの保有。同時に、長時間利用などによる依存が問題になっている。最近では「スマホ脳」という言葉も出てきておりスマホを利用することで起こる障害も指摘されているこの研究を通して、現代ではどのくらいスマホ脳になっているのかを知りたいと考えた。そして、宇土中高生に実態調査を行い、本当にスマホ脳でコミュニケーション能力が低下しているのかを解明したいと思ったから。

き気 22人

## 2. 方法

宇土中(118人) 宇土高(64人) 合計182人の人にアンケートを取った。  
アンケート結果をまとめる  
アンケートを元に考察・結論を出す

## 3. 結果

まずスマホ脳とは、スマホにより、集中力、記憶の定着、コミュニケーション能力が落ちていることを指摘するものである。スマホによる「認知機能の低下」、「脳過労」とも呼ばれている。

平日のスマホの使用時間		休日のスマホの使用時間	
高校生		高校生	
1位	1時間~2時間(39.1%)	1位	4時間以上(53.1%)
2位	2時間~3時間(29.7%)	2位	2時間~3時間(17.2%)

中学生		中学生	
1位	1時間~2時間(34.7%)	1位	4時間以上(28.8%)
2位	2時間~3時間(24.6%)	2位	2時間~3時間(26.3%)

平日使用しているアプリ		休日使用しているアプリ	
高校生		高校生	
1位	Instagram(23.4%)	1位	YouTube(35.9%)
1位	YouTube(23.4%)	2位	Instagram(14.1%)

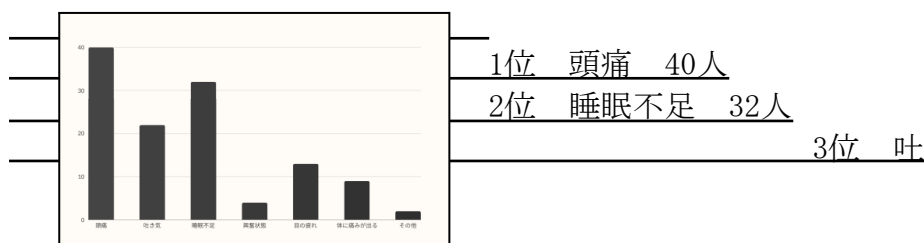
中学生		中学生	
1位	YouTube(26.3%)	1位	YouTube(31.4%)
2位	LINE(19.5%)	2位	ゲーム(26.3%)

スマホの触り過ぎで異変を感じたことはあるか

「はい」と答えた人が182人中55人

「いいえ」と答えた人が182人中127人

「はい」と答えた人の症状のグラフ



## 4. 考察

実態調査を行った結果、スマホの触り過ぎで身体に影響が出るということがわかった。また、スマホ脳になるとコミュニケーション能力が下がると思う人が多かった。理由としてスマホばかりになってしまっただけで対面で会話をしなくなるから・人と会おうとしなくなるからコミュニケーション能力が下がると思う。コミュニケーション能力の低下を防ぐためには、家族との会話を増やすなど効果的な方法が必要であると思う。しかし、スマホを長時間使ってもコミュニケーション能力が下がる人もいれば変わらない人もいるということがわかり、スマホ脳になっても完全にコミュニケーション能力が下がるわけではないと考察する。

## 5. 感想

今回の研究でスマホを長時間利用すると、コミュニケーション能力が下がる傾向が強いが、そうでない人もいるということが確認できた。これについて、更に研究していくことでコミュニケーション能力低下を防ぐ対策をアンケートやインタビューなどを通して、考えていきたい。

## 6. 参考文献

<https://www.komei.or.jp/km/gvota/2021/05/07/>

<https://www.nhk.or.jp/gendai/articles/4249/>

<https://www.okakenko.jp/column/other/>