「スマホ依存が脳に及ぼす影響」

鹿本高校１年　植田和真　坂本史佳　富守悠真

要旨

現在、高校生の多くがスマホを所持しているが、多くの人がスマホに時間を使い十分に勉強ができていない。また、スマホの長時間の利用により物忘れや集中力、判断力、意欲の低下をもたらすことがわかっている。マイルールを作っている人が少なく、多くの人が自分で好きなようにスマホを使うことができるようになっていることがスマホの利用時間をコントロールできていない原因であると考えた。

研究背景

現在、高校生の97.9%がスマホを所持しており、平日1日の利用時間の平均は5時間45分と長く、多くの人がスマホに時間を使い勉強ができていない。このことから、自分の力でスマホの使用をコントロールできれば勉強に集中できるのではないかと考える。

○スマホ依存について

【症状】スマホが手元にないと落ち着かず、どうしても触ってしまう。スマホを必要以上に何気なくスマホを見ていて気づくと何時間も経っている。　引用元：スマホ依存についてより

【原因】写真などをアップするといいねがもらえたり、フォロワーが増える。欲しい情報が簡単に得られる。長時間使っても飽きない。　引用元：「スマホ依存」がふえている？原因や対策とは

【脳への影響】脳の認知機能に関わる部分などが小さくなる。情報が脳内で過多となり物忘れや集中力、判断力、意欲の低下をもたらす。　引用元：スマホ依存についてより

○スマホ依存になる経緯

①ストレス解消や楽しみのためにネットやゲームをする
②やりすぎて依存症になる
③ネットやゲームをしていないときに不快になる
④不快な気分
→①へ戻る悪循環が起こってしまう
引用元：コンピュータが子どもの発達に及ぼす影響についての一考察

先行研究

・使わない時間に応じて報酬を与える機能を持つアプリによるスマホ利用の抑制効果がみられた。　引用元：スマートフォン依存傾向改善にアプリを用いることの探索的検討より

・スマホの存在自体が認知能力の妨げになってしまう。　引用元：例え実際に使用していなくてもスマートフォンが身の近くにあるだけでどのような影響を与えるのかの実験

仮説

・スマホを自分から見えないところにしまえば、勉強に集中できるのではないか。

・利用時間を自分の意志で1時間未満まで減らせるようになれば、学習内容の定着に影響を与えないのではないか。

研究方法

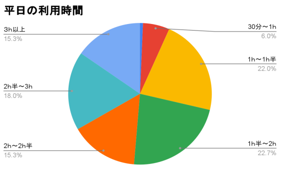
・文献調査　・アンケート

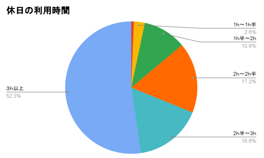
結果・考察

・使用者数

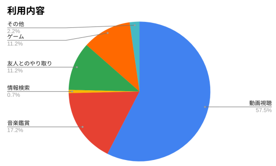
はい	いいえ	合計
151	1	152

・利用時間の比較



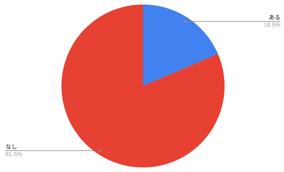


・利用内容



その他（漫画、小説）

・マイルールについて



・○時以降使わない

・一日の使用時間を決めて使う

・寝る前、食事中は触らない

・間で休憩をとりながら使う

アンケートの結果より、学年のほとんどの人がスマホを持っていた。平日と休日の利用時間の差が大きく、休日は学年の半数以上が3時間以上スマホを使っており、多くの人が動画視聴に時間を割いていた。マイルールがある人は少ない。このことから、平日長い時間スマホを使えない分、休日に長い時間スマホで動画を見て勉強に時間を使えていない人が多いこと。また、多くの人が自分で好きなようにスマホを使うことができるようになっていることが考えられる。

結論・今後の展望

勉強に集中できていない人が多いのは、スマホを長い時間使うことで集中力や意欲の低下につながりやすくなっているからではないか。また、自分で利用時間をコントロールできていない人が多いのは、マイルールを作っている人が少ないからではないかと考える。

今回、仮説に立てた内容を実施することができなかったため利用時間と勉強内容の定着の関係について詳しく調べることができなかったため、今後はスマホの利用時間を必ずコントロールしなければいけないテスト期間に仮説で立てた内容を実施し勉強に集中することができるかどうかを実験したい。

引用文献・参考文献

「受験期のスマホ制限、偏差値に影響」脳トレ・川島教授が思う学力との関係https://thinkcampus.jp/?p=5791スマホ依存についてhttps://www.lab.toho-u.ac.jp/med/omori/mentalhealth/mental/smartphone_dependence/index.html年代別にスマホ依存の実態を調査https://news-ins-saison.dga.jp/topics/down2.php?id=9002486&attach_id=1414&seq=1【2023年 最新】高校生スマホ所有率＆利用時間がスゴい事に･･･スマホ依存と制限
https://www.eagle-inc.jp/kids-smartphone/high-school-students-smartphone-ownership-rate-and-usage-time/1日何時間以上使ったらスマホ依存症？https://digitaldetox.jp/column/am_i_addiction/高校生の「スマホ依存」がふえている？原因や対策とはhttps://std-ie.jp/tips/tip186.htmlスマホを使いすぎると「勉強が台なしに」脳トレ・川島隆太教授がデータで解説https://www.asahi.com/thinkcampus/article-101101/「受験期のスマホ制限、偏差値に影響」脳トレ・川島教授が思う学力との関係
https://thinkcampus.jp/?p=579スマートフォン依存傾向改善にアプリを用いることの探索的検討　―スマホ利用時間のコントロールにアプリを用いた事例―https://www.jstage.jst.go.jp/article/pacjpa/82/0/82_1AM-024/_pdf/-char/jaスマホ依存を抜け出す13の方法https://www.huffingtonpost.jp/entry/story_jp_5deeecbee4b07f6835b801db「スマホがそこにあるだけ」で無意識のうちに脳のパワーが消費され勉強や仕事のパフォーマンスが落ちてしまうことが判明
https://gigazine.net/news/20170628-smartphone-presence-reduce-brain-power/スマホ脳https://kamizawanoheya.sakura.ne.jp/resume/009resume.pdf寝るときにスマホをベッドに置いてはいけないhttps://books.google.co.jp/books?hl=ja&lr=lang_ja|lang_en&id=PKn7DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT58&dq=%E3%82%B9%E3%83%9E%E3%83%9B%E3%80%80%E8%84%B3%E3%81%B8%E3%81%AE%E5%BD%B1%E9%9F%BF&ots=lwYpoXvhHU&sig=C3enpBJDI46L90IVzUtYlnFRjiM