

# スマホ脳が教育に与える影響

熊本県立宇土高等学校  
e-2(12)班

## 要旨

現在、様々な機能のあるスマホにおいて人間の脳に悪影響があることがわかった。本研究はスマホを使用する時間によって勉強をする時間が削られているという直接的な影響と、スマホを使用する事によって集中力が低下してしまう間接的な影響に着目した。自分達の生活を宇土高生の代表とし、全国の高校生とのスマホ使用時間と比較した。実際に勉強をする時間を日常に取り入れるとスマホを使用する時間はほとんど無くなることわかった。また、スマホを使用する時間が長い人は睡眠時間が削られることにつながり、結果的に集中力が低下していると考えた。学校がある平日には自由に使うことのできる時間が少ないためそれが顕著に見られた。通学時間に勉強するなど勉強方法を工夫して勉強量を積み重ねていくことが求められることがわかった。

## 1. 目的

- ・スマホの使用が勉強時間にどのように影響があるのか
- ・集中力の低下とどのように関わっているのか
- ・改善案を考え全体的な学力の向上を考える

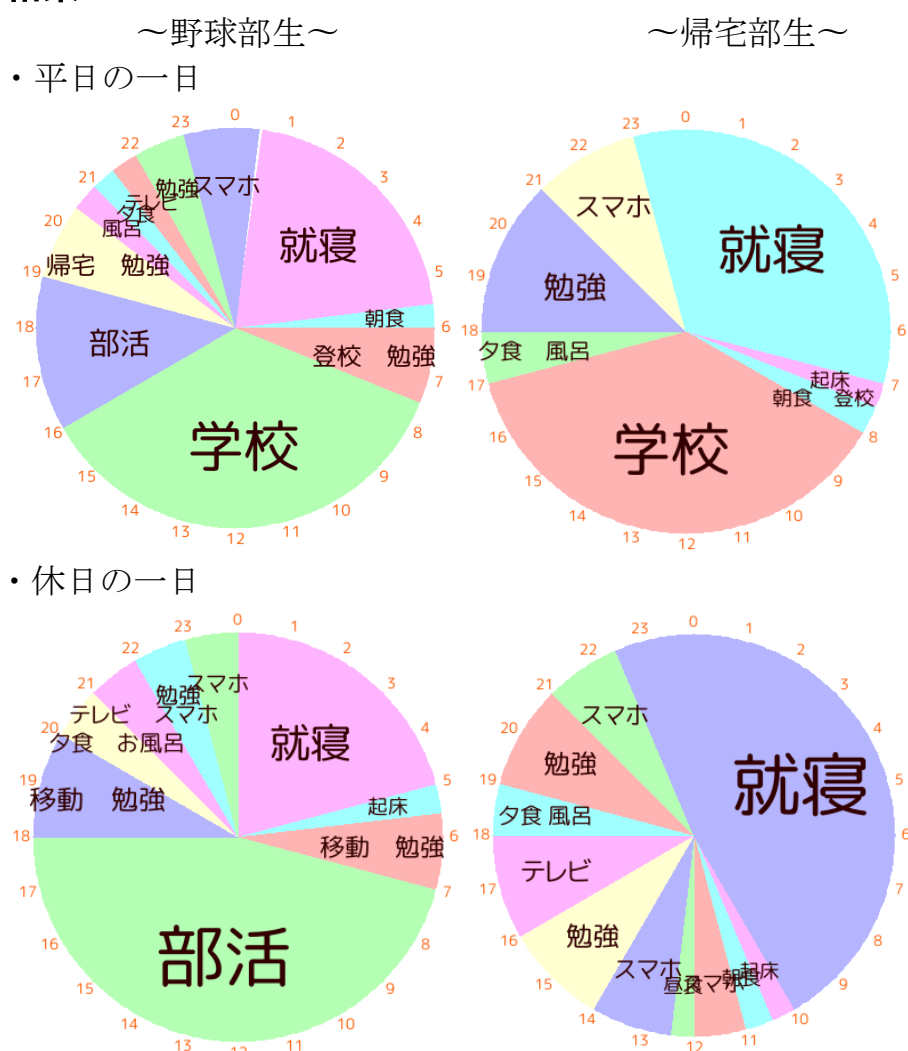
## 2. 方法

- ①全国の高校生のスマホの使用時間について調査する
- ②野球部生、帰宅部生である二人を代表者としてスケジュールを書き出す
- ③代表者同士、全国と代表者で比較する

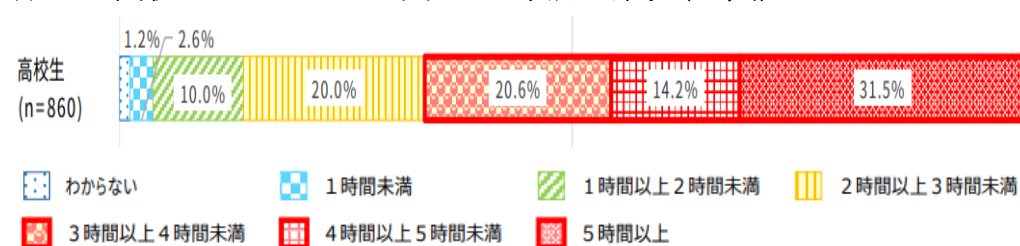
### 「スマホ脳」の定義

スマホの長時間使用によって脳に悪影響が生じる現象

## 3. 結果



### 休日の高校生のインターネットの利用時間（全国）



### グラフからわかること

- ・部活動生と帰宅部生で勉強時間に差はあまりない
- ・平日も休日どちらも寝る前にスマホを触っている
- ・どちらもスマホを1時間以上触っている
- ・勉強をする前後にスマホを触っている

- ・休日には帰宅部生は野球部生の2倍の時間スマホを触っている

## 4. 考察

### スケジュール比較より

- ・部活動に所属する → 生活リズムの安定 (休日、平日の過ごし方が変わらないため)
- ・部活動に所属しない → 勉強時間の減少 (睡眠時間、スマホの使用時間が増えるため)

勉強の前後にスマホを使うという点から「休憩」や「頑張ったご褒美」として使っている人は多くいるのでは？

### テスト結果比較より

点数は 野球部生 > 帰宅部生 (勉強に対する集中力の低下からか?)

### 今後について

- ・個人差 (部活動の差、男女差、通学時間等) に注目
- ・実際のテストの結果に注目

## 5. 改善案

### デジタルデトックス習慣

名簿を利用し使用時間を可視化する  
週のスマホ使用時間をクラス・学年で共有

目的：宇土高校全体のスマホ使用時間の減少

## 6. 感想

グラフを見る前は部活動生と帰宅部生で勉強時間やスマホの使用時間に差が出ると考えていたが、平日と休日ともに部活の時間を除くとあまり変わらないと思った。就寝前にスマホを見ているためその時間を英単語や暗記などに使うことができれば学力の向上やスマホ依存から離れることができると考えた。

本研究を通してスマホを使うことにより自分の睡眠時間が削られたり、学習時間が十分にとれないまま一日を過ごしたり、寝る前にスマホを使用することで朝スッキリ起きられなくなりそのまま学校の授業を集中できずに受けていたりしていることに気づいた。本研究でこれが問題であり、同時にスマホの恐ろしさを知らされたのでこれからはスマホを使用する時間を家族で決めてできるだけスマホを見る時間を減らしたいと思った。

## 7. 参考文献

[https://www8.cao.go.jp/youth/kankyuu/internet\\_torikumi/tyousa/r01/net-jittai/pdf/sokuhou.pdf](https://www8.cao.go.jp/youth/kankyuu/internet_torikumi/tyousa/r01/net-jittai/pdf/sokuhou.pdf)

[https://www.mext.go.jp/component/b\\_menu/shingi/giji/\\_icsFiles/afieldfile/2012/10/03/1326458\\_2.pdf](https://www.mext.go.jp/component/b_menu/shingi/giji/_icsFiles/afieldfile/2012/10/03/1326458_2.pdf)

「スマホ脳」 アンデシュ・ハンセン 久山葉子著