

第 53 回インナーゼミナール大会

研究計画書

ゼミ名	上島ゼミ	チーム名	脱スマホ委員会
タイトル	スマホとの向き合い方～アンハッピーto ハッピー～		
テーマ群	a)理論・情報 g)その他		
メンバー	河合新、森野綾那、沖本葉月、濱本紗綾、香川小夏、辻川喜香、佐川直哉、岩田あこ、佐々木亮哉、前田美乃里		
研究計画内容	<p>【研究背景・目的】</p> <p>近年、SNS の勢いは凄まじく、世界中の人々の暮らしをより便利にしていった。そんな SNS であるが、学力や睡眠時間などの生活に支障をきたすことがあることや、SNS 絡みのトラブルのニュースなども増えてきている。</p> <p>このような現状から、一番身近な問題ということもあり、果たして SNS の利用時間は学力や、睡眠時間、脳に影響を及ぼしているのか。また、スマートフォンや SNS との正しい向き合い方とは何かについて検討する。</p> <p>【研究内容】</p> <p>2018 年に実施された国際学力テスト (PISA : OECD 諸国の 15 歳以上を対象とした国際的な学力調査) では、日本、OECD 諸国の学生でインターネット利用時間が多い生徒ほど平均点が低くなっていくことがわかっている。この結果が大学生にも当てはまるのか、また睡眠時間、脳への影響を調べるためにアンケートを作成した。</p> <p>アンケート内容は、SNS の利用時間に対する睡眠、学力の関係性についてのアンケートであり、関西近隣の大学生約 100 人に対して実施した。学力、睡眠時間については、内閣府の青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査を基にアンケートを作成した。このアンケートから現状の SNS とその他の関係性について考察する。</p> <p>また、スマートフォンの利用をできるだけ制限し、その利用時間 (スクリーンタイム) や睡眠時間を制限前と制限後とを比較する実験も行った。この実験の中では、制限前と制限後の精神状態の変化や、スマートフォンを利用しなくなった時間で何ができるようになったかなどを調べる。そしてその結果を基に正しいスマートフォンとの向き合い方を考察していく。</p> <p>【期待される効果】</p> <p>この研究結果により、ながらスマホや SNS の使用時間が増加している中で、改めてスマートフォンとの向き合い方について考え、その向き合い方を実践、実行することでスマートフォンを利用する時間以外も私生活がより充実していくことが期待される。</p> <p>【参考文献】</p> <p>文部科学省 OECD 生徒の学習到達度調査 (PISA) の調査結果 https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/gakuryoku-chousa/sonota/detail/1344310.htm</p> <p>内閣府 青少年のインターネット利用と依存傾向に関する調査 https://www.soumu.go.jp/iicp/chousakenkyu/data/research/survey/telecom/2013/internet-addiction.pdf</p>		