



## スマートフォンが心身に及ぼす影響について ～駒中生のスマホ依存の実態～

### I はじめに

日本の子どもたちは先進国の中で最も睡眠時間が短いことが指摘されています。本校も他人事ではなく、厚生労働省が推奨する睡眠時間に達していない生徒が約7割います。その背景には、塾や習い事で帰宅が遅くなる、家での勉強に時間がかかる等の理由があります。また、布団やベッドに入り眠るまでの間、YouTube や SNS などスマートフォンを使用する生徒や、ゲームをする生徒が約4割おり、睡眠時間が短くなる一因となっています。一方で、心身に何かしらの不調を感じている生徒は約7割おり、生徒の心身の健康の保持増進は重要課題となっています。

昨年度の学校保健委員会では「中学生の睡眠の実態と今後の課題」というテーマを発表しました。また、保健給食委員会が作成した PowerPoint を全校生徒に発表し、睡眠の大切さを呼びかけました。発表以降、生徒から睡眠に関する話題を聞くようになり、以前より、睡眠を意識して生活する生徒が増えたように感じます。しかしながら、スマホに夢中になり日常生活に支障をきたす生徒が少なからずいる現状があります。

そこで、今年度はスマートフォン（パソコンやゲーム機等オンラインで使用する全てを含む）が心身に及ぼす影響に焦点を当て、生徒保健給食委員と共にスマホ依存の実態を調査し、生徒保健給食委員として全校生徒へどのように働きかけをしていくか話し合いを行いました。また、スマートフォンが心身に及ぼす影響について全校生徒に理解を深めてもらうために調べ学習を行い、校内作品展にて発表を行いました。

### II 調査方法

2024年10月、駒形中学校の全校生徒を対象に各クラスで学活の時間等を利用し、「スマートフォンに関するアンケート調査」を実施しました。生徒保健給食委員会（1, 2年生）にてアンケート調査の集計を行い、調査結果から感じたこと等の意見を出し合いました。

### III 「スマートフォンに関するアンケート調査」の結果と意見

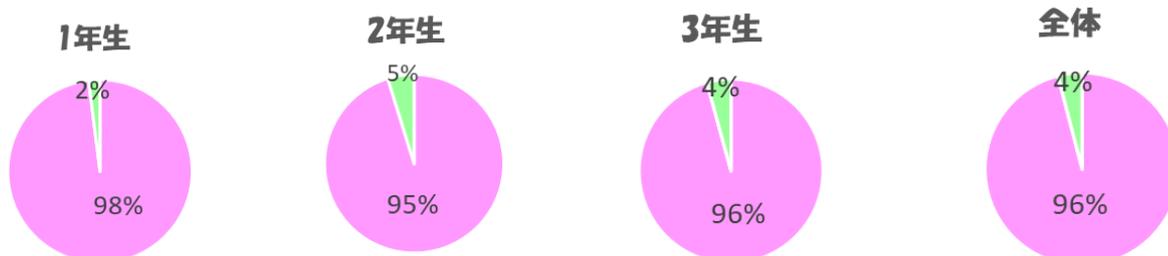
#### III-1 生徒保健給食委員会による結果と意見

生徒保健給食委員会でアンケート調査結果から興味深い項目をピックアップし、気づいたことや感想等を話し合いました。

は、生徒保健給食委員による感想や意見です。

#### III-1-a 【スマートフォンに関するアンケート】

(1) 現在、あなたはスマートフォンを使用していますか？

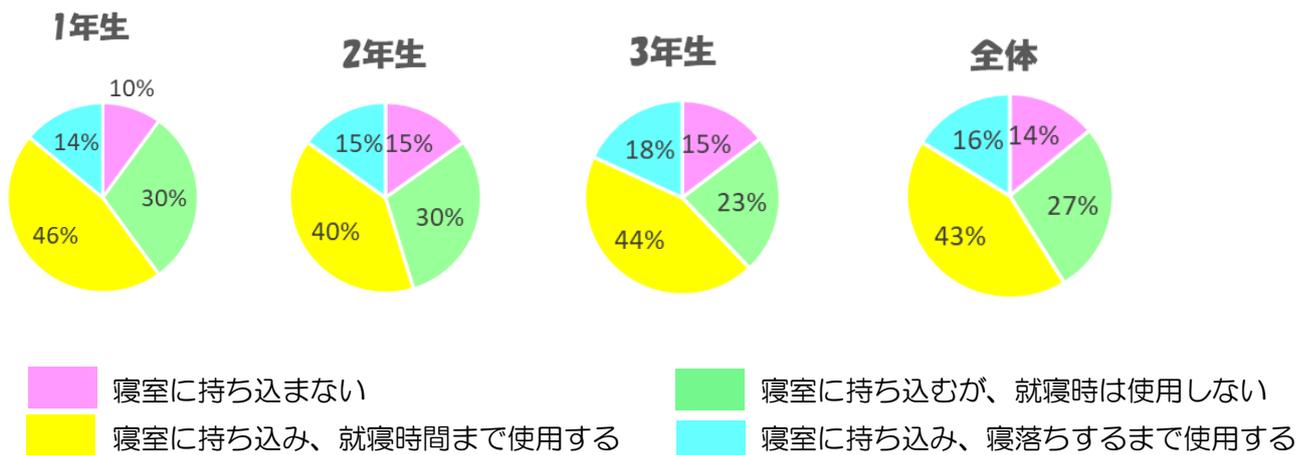


- スマホを使用していない人が各学年にいることに驚いた。
- ほとんどの人がスマホを利用している。

はい

いいえ

(2) スマートフォンを寝室に持ち込みますか？



- ・「寝室に持ち込み、寝落ちするまで使用する」のは3年生が一番多い。
- ・「寝室に持ち込み、就寝時間まで使用している」と回答した人は1年生が一番多く、びっくりした。

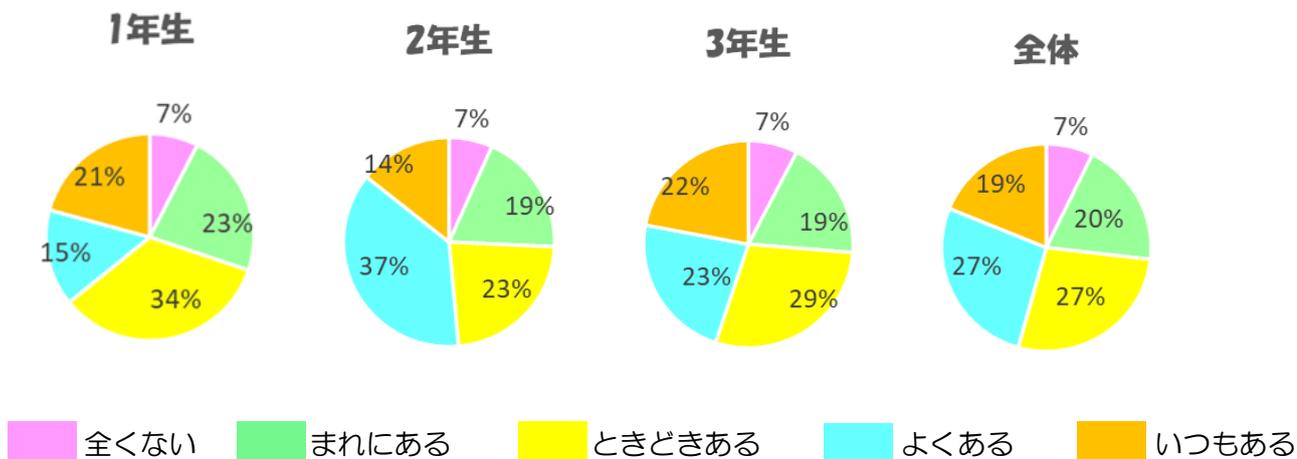
★保健給食委員に次の質問をしました。

質問1：寝室に持ち込んでいる生徒について、寝室での利用のルールはありますか？

- ・目覚ましとしてスマホを使うのは良いが、**布団の中では使わない**ことになっている。
- ・特に**ルールは無い**。親も寝るまで布団の中でスマホを見ているので自分もそうしている。
- ・**21時半にスマホをお母さんに預ける。ルールを破ったらゲーム禁止。**
- ・21時過ぎに兄弟みんながお父さんにスマホを預ける。(ゲーム機は預けないので親にバレないように使用する。2時ごろの就寝になることもある。)
- ・自分で「**23時就寝、6時起床**」と決めている。

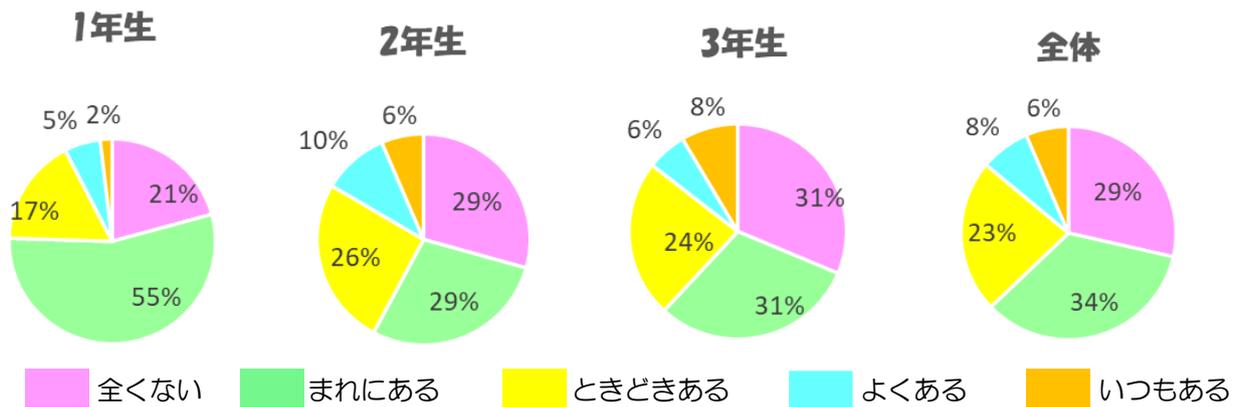
Ⅲ-1-b 【スマホ依存度チェックテスト】

(1) 気が付くかと思っていたより、長い時間インターネットをしていることがありますか？



- ・「全くない」がどの学年も7%であり、意外と少ないことに驚いた。
- ・「よくある」「いつもある」の割合を合計すると、2年生が最も多く51%であった。これは2年生が中だるみの時期であるからだと思う。1年生は中学生になって1年目なので緊張感があり、3年生は受験があるため時間をコントロールできる人が2年生より多いのではないか。

(2) インターネットをする時間を増やすために、家庭での役割をおろそかにすることがありますか？



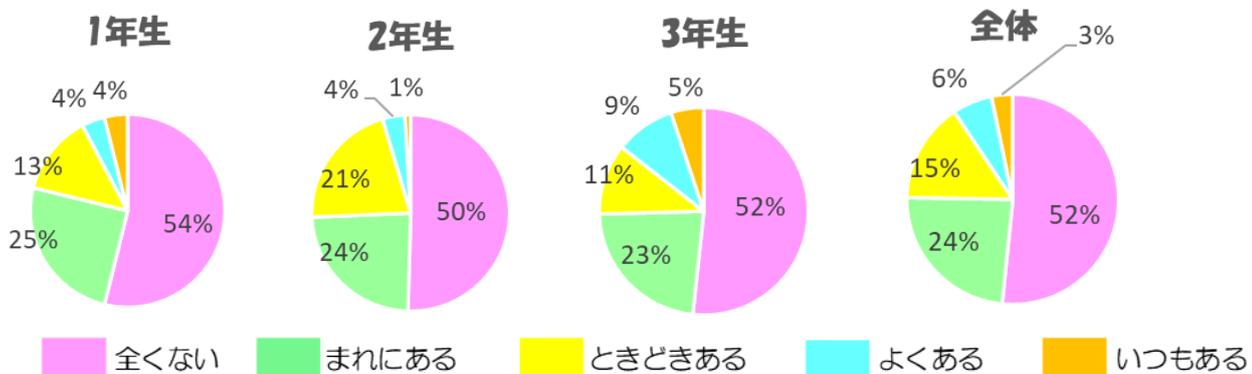
- 1年生は「まれにある」と回答した人が他の学年より格段に多い。
- どの学年も「まれにある」と回答した人が多く、何かしら生活に影響が出ているのではないか。

★保健給食委員に次の質問をしました。

質問1：家庭の役割はありますか。

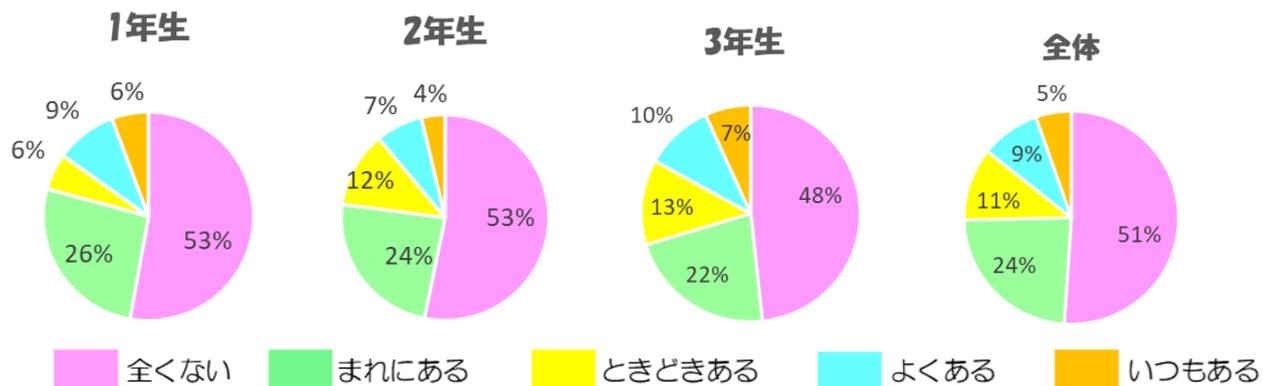
- 役割は特になく、親に頼まれたことをやっている。
- 皿洗い
- 衣類の洗濯から片付けまで。(サッカーのクラブチームのコーチから「自分の物は自分で洗濯しなさい」と言われている)

(3) 友だちと過ごすよりも、インターネットを選ぶことがありますか？



- 友達を優先している人が多く、安心した。
- 約半数の人がインターネットを選んでいてびっくりした。
- 「いつもある」と回答した人が誰なのか気になった。

(4) インターネットで新しい仲間を作ることができますか？



- ・全体を通して「全くない」と回答した人が多く、怪しいネッ友に出会うことが少なくなりそうで安心した。
- ・「まれにある」から「いつもある」と回答した人は3年生が最も多い。

★保健給食委員に次の質問をしました。

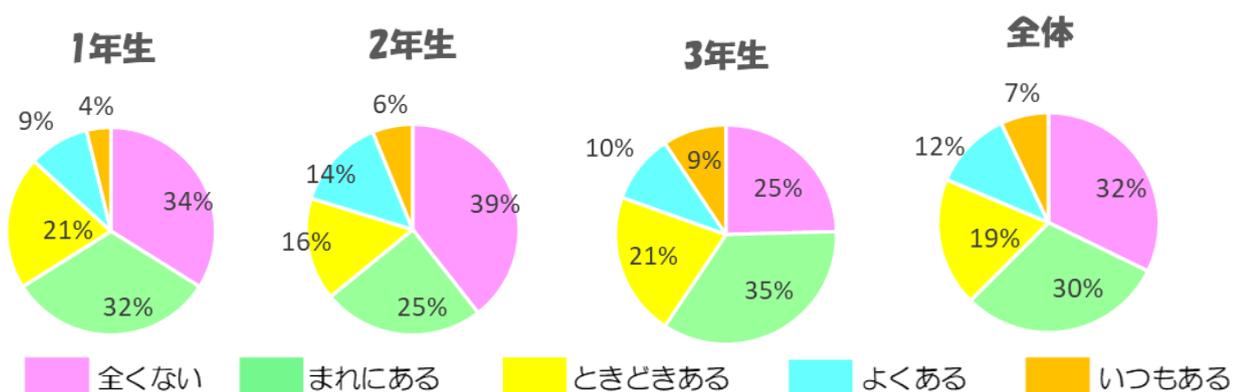
質問1：インターネットで知らない人と繋がることに抵抗はありますか？

- ・相手による。
- ・相手が『私は女子』と言っても本当かどうか分からない。どういう人が分からないから、全員無理。安易に、知らない人と繋がろうと思う人は少なく、しっかりと考えているようです。一方で、
- ・オンラインゲーム上で知り合うことに抵抗はない。実際に会うことは無い。という意見もありました。

質問2：インターネットで繋がった人を仲間だと思いますか？

- ・ネットの人は信用しない。
- ・仲間だと思わない。その理由として、「セーフティ教室で学んだことが印象に残っている。」とのことでした。セーフティ教室での学びが新しい仲間をつくる際の歯止めになっているようです。

(5) インターネットを利用している時間が長くて、学校の成績や学業に支障をきたすことがありますか？



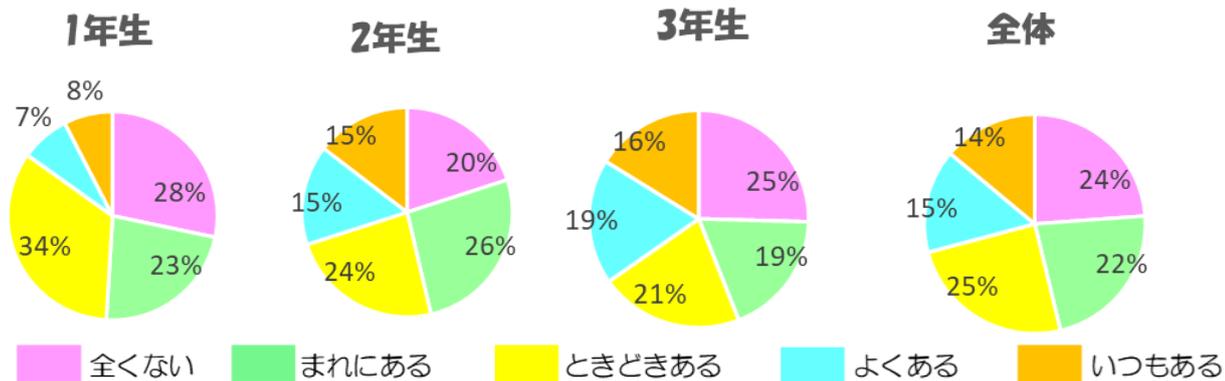
- ・全体を見ると3分の2以上の方が、支障をきたしていると回答している。
- ・3年生で「いつもある」と回答した人が9%いて、受験が心配になった。

★保健給食委員に次の質問をしました。

質問1：インターネットで主に何をしている時間が長いですか？

- ・TikTok、インスタ等のSNS（主に女子）
- ・ゲーム（男子全員）

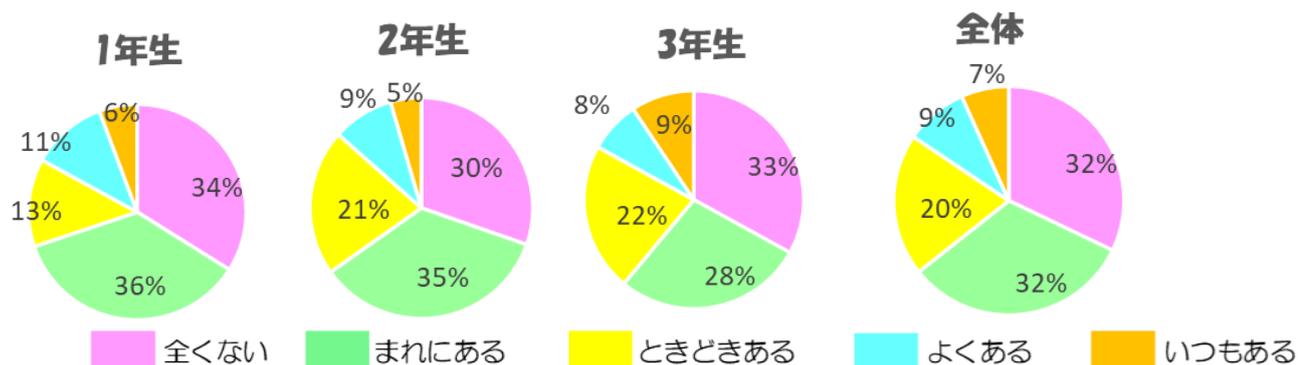
(6) 日々の生活の心配事から心を逸らすためにインターネットで心を静めることがありますか？



・意外と、多くの方が心配事から心を逸らすためにスマホを使っていると感じた。

★保健給食委員の男子から「ゲームをすると嫌なことを忘れる」「もやもやした気持ちが和らぐ」「ゲームが終わるとスカッとする」等の意見が多くあがり、ゲームが心を落ち着かせてくれると感じているようです。一方で、「ゲームに限らず、楽しいことをすると気持ちがスカッとする。」という意見もありました。

(7) 睡眠時間を削って、深夜までインターネットを利用することがありますか？



・「いつもある」と回答した学年は3年生が最も多く、心配になった。

・「全くない」人は約3分の1で、多くの方が睡眠を削っていることが分かった。

★保健給食委員男子に次の質問をしました。

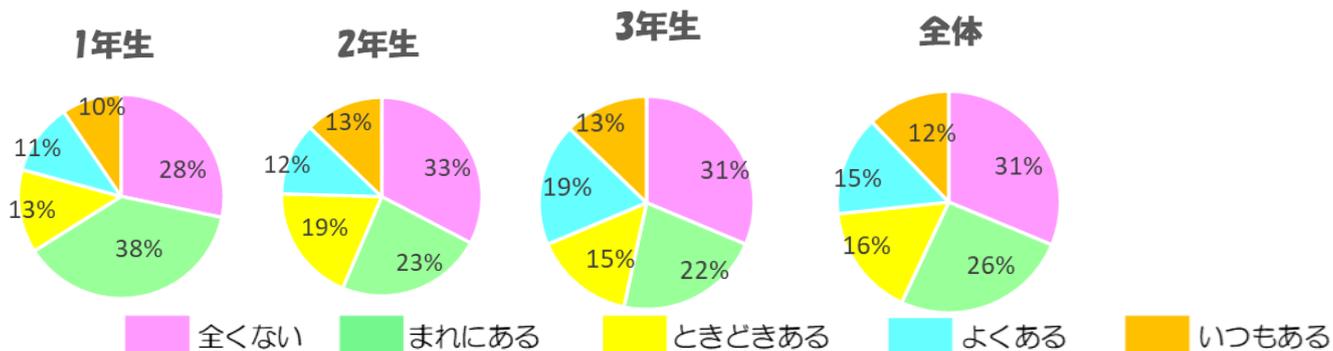
質問1：ゲームを使用しても就寝時間を守ることはできますか？

- ・寝る時間が決まっているから絶対にゲームをやめる。自己コントロールが大事。
- ・オンラインゲーム中は止められない。

質問2：どうしたら自己コントロールできますか？

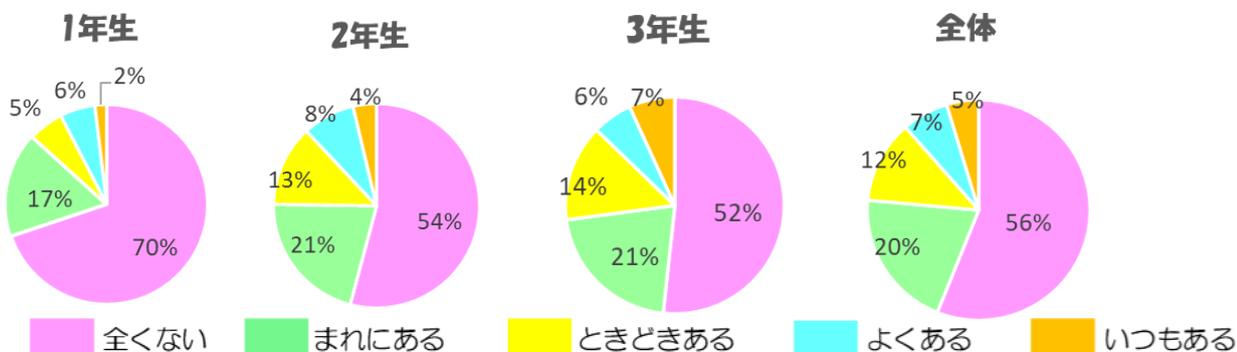
- ・視覚からの欲を遮断するためアイマスクをつける。
- ・枕を保冷剤で冷やす、眠りやすい音楽を流す等、寝やすい環境をつくる。

(8) インターネットをする時間を減らそうとしても、できないことがありますか？



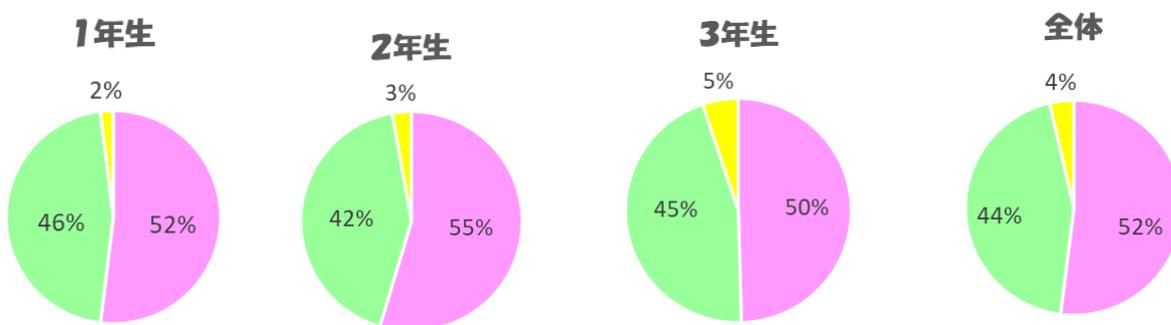
- ・ 2, 3年生は「全くない」と回答した人が3割以上いて、2, 3年生はさすがだなと思った。
- ・ インターネットをする時間を減らそうと思えば、減らせるのだなと思った。
- ・ インターネットの時間を減らそうとしている人がきちんといる。

(9) インターネットをしていた時間の長さを隠そうとすることがありますか？



- ・ 1年生で「全くない」と回答した人が多く、良いことだと思う。
- ・ 学年が上がるにつれて隠そうとする傾向がある。
- ・ 2, 3年生になるとインターネットの利用時間が長くなるため、隠す人が増えるのではないか。

(10) (1) ~ (9) の合計点数による【判定結果】



(チェックした合計点数：得点が高いほど依存の度合いが強くなります。)

- 【15~34点】平均的なオンライン・ユーザーです。
- 【35~59点】インターネットによる問題があります。インターネットがあなたの生活に与えている影響についてよく考えてみてください。
- 【60~75点】インターネットがあなたの生活に重大な問題をもたらしています。今すぐに生活を改善しましょう！

- 平均的なオンライン・ユーザーが全校生徒数の半数ほどしかいなくて心配になった。
- 【60～75点】と回答した人の健康状態が心配になった。
- 【60～75点】と回答した人が3年生に多くて驚いた。

### 「スマホ依存度チェックテスト」を全校生徒に実施した結果

- ◇平均的なオンラインユーザー:52%
- ◇何らかの問題を抱えているスマホ依存症予備軍:48%
- ◇スマホ依存症予備軍のうち、より依存度が高い状況にある生徒:4%



保健給食委員会では、駒中生の実態を改善するために何をすれば良いか話し合い、意見をまとめました。

#### 質問1：円グラフを見て、今後どうなることが理想ですか。

- ピンク色が70%、黄色が0%になること。
- 黄色の人に働きかけるのは難しいことだと思うから、緑の人に働きかけ、ピンクの人を増やす。

#### 質問2：ピンク色の人を増やすには何が大事ですか。

- ピンクの人自己コントロールが高い人。みんなが自己コントロールできる力をつける。
- 家でのルールをつくる。

#### 質問3：家でのルールづくりについて、大事なことは何ですか？

- 自分たちのモチベーションが下がらない程度のルールを設定する。
- 「この日はゲームをしない」等の規制日をつくる。
- ゲーム（インターネット）以外に楽しいことを見つける。
- 家の手伝いをする。
- 「ルールを破ったらゲーム（スマホ等）没収」等の守らなければならない状況を親がつくってほしい。
- ゲーム・スマホを約束の時間に親に預ける時、お父さんに渡す。お母さんより、お父さんの方がより効果的な感じがする。
- うちにはお父さんがいないけど、自分でこの時間になったらゲームをやめようと自己コントロールできれば大丈夫。

#### 質問4：もし、学校でのルールを作るとしたら？

- 学校でのルール作りは意味がない。
- 一人一人に確認する術がない。
- 大事なことは家でのルールだと思う。まずは、守らなければならない状況を親がつくること。

#### 質問5：今回のアンケート調査の結果から、保健給食委員会として何ができますか？

- 「中学生は勉強第一。」「インターネット利用について自己コントロールが大事。」ということクラスみんなに伝え続ける。大がかりなことをしなくても、小さなことでも伝え続けることが大事だと思う。

## 質問6：オンラインゲームを深夜までやり続けてしまうのはなぜですか？

- 日中や夕方は対戦相手が同世代や年下であるが、深夜になると強い大人（ゲームが上手な大人）が現れるから楽しい。
  - ミッションをクリアし、1日に成し遂げた分の報酬をもらうことができる。報酬があればあるほど強くなり、戦いに有利になる。気が付けば、2時間経ってしまう。
  - 相手に勝つと、「何連続勝てるかな！」という気持ちがわき、「次も次も…」とやめられない。
  - 相手に負けると「次は勝ってやる！」と競争心をあおられ、「よし、やってやろう！」という気持ちからやめられなくなる。
  - ミッション時間が決まっている（例：12月1日22時～）。ミッションが始まるとあっという間に2、3時間過ぎる。
  - 深夜0時を過ぎると、新しいミッションが出てくるので寝られない。
  - 布団の中で、親にバレないようにゲームをすることにスリルを感じて楽しい。
- 一方で、
- 翌日、部活の集合時間が早い時は、ゲームを早めに切り上げ早く寝ている。
  - 自分にルールがあるため、ゲームの利用時間は守る。
- 等の意見も出ました。

## IV スマホが心身に及ぼす影響 ～保健給食委員会による調べ学習～

### IV-1 脳の発達

① 判断力・記憶力の低下

＜判断力の低下＞  
スマホの使いすぎで判断力が低下すると言われています。30～50代の働き盛りも、その傾向が顕著になります。なぜ？  
→ 便利はスマホもひんぱんに見せ、見込に大きな情報処理を強いられるため、脳疲労につながります。

＜記憶力の低下＞  
記憶力もスマホの使いすぎで低下すると言われています。なぜ？  
→ 本来ぼんやりとすることで、スマホも使っていることが原因で脳の限界値を越え、情報処理がいつか、血流が滞り、脳の機能が下がってしまいます。

学からスマホの利用時間の関係

意欲の低下

意欲の低下もスマホ依存によって引き起こされる弊害の一つです。SNSやスマホゲームなどによって気が散って仕舞うこと、仕事や勉強、家事、睡眠、食事に対する意欲が低下して手につかなくなる場合があります。その結果、仕事や学校を休みがちになり、人と会うのが億劫になり、たまりして社会生活や人間関係にネガティブな影響が出てしまうこともあり、家庭生活や仕事に身が入らなくなるから、適切な距離感で使用することが大切です。

横断とは？  
物事をやるのに気が進まず、面倒くさい気持ちであること

『スマホ脳過労』  
スマホの使用時間が長いと、判断力・記憶力・意欲の低下がみられます。この状態を『スマホ脳過労』と言います。子どもがスマホを長時間利用することで、脳に発達の遅れが見られることも分かっています。

### IV-2 目の異常

2022年度の小中高生の視力低下の進行  
視力が「1.0未満」の中学生6割！

2022年度の調査結果によると裸眼視力が「1.0未満」の割合は小中高生いずれの年代層でも過去最多でした。スマートフォン等の長時間の利用が原因の1つとして考えられます。「長時間の利用を避ける」「30センチ以上目を离す」などを心がけましょう。

児童生徒の視力低下が進む

内斜視について

＜内斜視ってなに？＞  
左右どちらかの視線が内側に向かっている状態のことです。内斜視になる理由は、右と左の遠視がある人が多く無理にピントを合わせることで起こります。

最近ではスマホの「見すぎ」で若い世代に急増しています。

＜ならないためには？＞  
1. 毎日遠くからスマホやタブレットの使い方に注意することが大切！  
例えは... 1. スマホを見ない時間をつくる。 2. 目のエクササイズをする。 など

『スマホ急性内斜視』になりやすい生活習慣

- 1日3～4時間以上、スマホなどを使っている
- 30 cm以下の近距離でスマホを見ている
- 間違った姿勢でスマホを使っている
- SNS やゲームに集中して視線をあまり動かさない

### IV-3 精神面への影響

**なぜスマホが原因でうつ病になるのか?**

・スマホ依存症の増加と同時に増えているのがうつ病です。そして、両者の関係性は決して遠くありません!!

その理由として...

- ・セロトニン(心身の安定やストレス抑制を司る神経伝達物質)の減少
- ・スマホによる刺激が多すぎて脳に疲れが出る
- ・SNSによる自己肯定感の低下
- ・不眠・睡眠障害

といった要素がうつ病を引き起こす原因としてあげられ、そのすべてがスマホの使い過ぎによって引き起こされることが指摘されるためです。

実際、スマホを使い過ぎる人はほとんどストレスの問題を抱える割合が多くなっており、スマホの依存がうつになる危険性が高いのは明白です。



### IV-4 ストレートネック

**ストレートネックとは**  
長時間のスマホの使用やデスクワークにより、首の骨がまっすぐになってしまうこと

**セルフネックのやり方**

- ①壁に尻と肩とかかとつけて頭が壁につかなくなったら、ストレートネック
- ②指から写真を撮って、頭の位置が身体より前にあるとストレートネック



**斜角筋と僧帽筋のストレッチ**

左手の肘を肩に、右手の肘を左手の肘を肩の後ろで抱えて、体を横に倒して15~30秒キープし、反対側も同じように行ってください。

右手で右肩甲骨を掴んで、手のひらで首の骨を強く握り締めて15~30秒キープし、反対側も同じように行ってください。



**大胸筋・小胸筋・上腕二頭筋のストレッチ**

両脇で両手を背中で握り肩を閉しながら、肘を伸ばして両手をできるだけ下ろして、肩があがらないように肘手をあげて15~30秒キープしてください。



**広背筋のストレッチ**

左手の肘を肩に、右手の肘を左手の肘を肩の後ろで抱えて、体を横に倒して15~30秒キープし、反対側も同じように行ってください。



出典: メディエイト

## V スマートフォンと頭痛の関係

駒形中の保護者の方々と話した際、「子どもが、発熱や風邪症状が無くても、頭痛を理由にたびたび学校を欠席する。」「スマホが頭痛に関係しているのではないか。」等の心配の声を聞きます。そこで、スマホと頭痛の関係についてまとめました。

### V-1 中学生に多い頭痛の種類

**①片頭痛**

- ・頭の片側または両側のこめかみ付近がズキンズキンと波打つような痛みが繰り返し起こり、吐き気を伴うこともある。
- ・空腹時、光・音・匂い等の刺激、睡眠不足や過眠、天候や気温の変化、ストレスを感じている時、ストレスから解放された後などに頭痛が見られることが多い。



**②緊張型頭痛**

- ・後頭部から首、肩などの筋肉の緊張により、頭の両側付近がギュッと締め付けられるような痛みが長い間持続します。
- ・身体的・精神的ストレスが複雑に関係していると考えられている。
- ・スマホの操作による姿勢の悪化が原因で緊張型頭痛が見られるケースが増えている。



### V-2 スマホと片頭痛との関係

片頭痛を起こす誘因の一つに「光」があります。スマホやパソコン等は液晶から強い光を発しているため、長時間使用することによって片頭痛を引き起こしている可能性があります。これらの光に含まれるブルーライトが特に頭痛発作に影響を及ぼしているのではないかと考えられています。

### V-3 スマホと緊張型頭痛との関係

長時間のスマホやパソコン等の使用によって、頭から肩にかけての筋肉が緊張し血流が悪くなると、乳酸などの疲労物質が筋肉にたまり、これが神経を刺激して痛みを引き起こします。



## VI 保護者の方のご意見

PTA 役員の方々にお子さまのインターネット利用に関するアンケート調査にご協力いただきましたのでご紹介させていただきます。



### 質問 1：お子さまのインターネット利用（パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機等）について、不安に思うこと、困っていること等ありますか？

- SNS 等での心無い誹謗中傷、心の発達への影響は気になる。
- 過度に犯人捜しをし、本人の意思に関わらず、回復不可能になるまで追いつめてしまう現代の風潮を良しとしてしまう様な意識・通念が醸成されてしまうのではという危惧を持っている。
- 朝の支度もスマホ片手に行っているため、改善してほしい。
- 携帯電話は時間制限をしているものの制限いっぱいまで見ることもあり、自分でも調整できるようになってほしいと思います。
- 宿題等で「調べる」ことについては良いと思います。
- スマートフォンを中学生になるタイミングで与えました。課金や個人情報に関するものについては必ず相談することを約束しており、その他に対しては、本人の自制に任せております。
- 中学1年の10月よりスマホを持ち始めて、日常生活のだらしなさは目に余ります。時間が守れない、全て後回し、スマホを見ている時間優先、トイレもお風呂にも持ち込みます。ルールを決めて自己管理するはずが、守れた事がなく、スマホを買ったのを後悔しています。
- 学年末テストの結果次第でスマホを解約することに決めます。
- 不適切な広告がフィルターをすり抜けてくるのが不安。
- 目覚めてすぐスマホは時間の無い朝にやめて欲しいです。

### 質問 2：インターネット利用について、おすすめのルールやフィルター等ございましたらご記入ください。

- 知らないのでは是非教えてください。（複数名回答）
- スマホ（SNS）トラブルに関して、友人同士が直接話し合い、和解したケースがありました。その時は、「とてもスッキリした」と笑顔で帰宅してきたため、本人にとって話し合いが良い経験になったと思いました。
- アプリの「AdGuard」を入れて広告（宣伝）が出てこないようにしています。
- 親の携帯で子の携帯ロックをかけられる。（ルールを守らない時はそのようにすることを事前に話し済み）

昨今の SNS を中心とする誹謗中傷問題への心配や、スマホに対しての自制心・自己管理能力等の課題が見えました。ご家庭でのルールやフィルターについて、良い方法が分からず親御さんが困っているご家庭が多いのではないかと思います。



#### 【中学生のスマホルールを作るときのポイント】

- ルールの必要性を伝える
- 子どもの話を聞く・子どもと話し合って決める
- ルールを守れなかった(破った際)のペナルティを決める
- 保護者もルールを守る
- スマホルールの見直しを定期的に行う

参考:UQ mobile

各自治体や携帯各社、塾等の各サイトにスマホルールのポイントやスマホルールの具体例が掲載されています。また、SNS では中学生のお子さんをもつ親御さんによるスマホルールの紹介や中学生のスマホ事情を知ることができます。



## Ⅶ おわりに

『スマホ依存度チェックリスト』を全校生徒に実施した結果、平均的なオンラインユーザーが52%、何らかの問題を抱えているスマホ依存症予備軍が48%、スマホ依存症予備軍の4%はよりスマホ依存度が高い状況にあることが分かりました。

保健給食委員会ではこの結果を基に話し合いを行い、「**スマホ依存症予備軍を減らし、平均的なオンラインユーザーを増やしていきたい**」という意見が出ました。また、「**家庭でのスマホのルール作りが大事。**」「**インターネット利用について自己コントロール力が大事。**」等の意見もありました。保健給食委員会では、状況改善に向けてキーワードをまとめ、各クラスで呼びかけを継続していくことになりました。

最初の取組として、『**スクリーンタイムチェック週間**』を2月17日（月）～2月28日（金）まで、スマホ・ゲームなどの利用時間調査を全校生徒対象に実施します。全校生徒でこの課題に取り組むことで、一人でも多くの生徒が問題を認識し、少しずつ状況が改善していくことを期待します。また、今後も定期考査期間を中心に『スクリーンタイムチェック週間』を実施する予定です。

PTA 役員の皆様にアンケート調査のご協力を頂き、お忙しい中、誠にありがとうございました。親御さんの悩みや困り感等貴重なご意見を頂き、各家庭でのスマホルールのみならず、学校においても生徒保健給食委員を中心に定期的な取り組みを継続していくことが、スマホとの正しい付き合い方への意識づけに繋がるのではと考えています。

今後もスマホが心身に及ぼす影響について重要な情報を発信し、多くの生徒に理解してもらい、ご家庭のご協力をいただきながら、全校生徒の心身の健康改善に努めて参りたいと思います。

### 令和6年度学校保健委員会に協力してくれた保健給食委員の皆さん

- 1年1組
- 1年2組
- 2年1組
- 2年2組
- 2年3組
- 2年4組



ありがとう  
ございました

