

スマートフォンの利用実態と学業成績との関連 —適切な利用方法に関する教育プログラムの作成に向けて—

専門学校東都リハビリテーション学院

河野 隆志

他 2 名

1. はじめに

スマートフォンは、これまでの電話やメールなどの連絡通信を主とした携帯電話とは異なり、SNS やゲームなどのコミュニケーションツールから情報検索、動画視聴、決裁など日常生活の利便性が高まる機能が付帯された小型携帯端末である。令和 6 年通信利用動向調査によるとスマートフォン世帯保有率は 90.5%、個人保有率は 8 割を超え（総務省、2024）、スマートフォンは人々の日常生活や仕事に不可欠なものとして浸透している。

医療系大学生 320 名を対象にしたスマートフォン依存とストレスに関する研究では、57.0%の学生が 1 日 3 時間以上スマートフォンを使用し、約 3 割がスマートフォン依存傾向であることを報告した（2022、沖田ら）。また、東京都内の私立大学生 153 名を対象にした SNS 使用と学業成績との関連性の研究では、3 人に 1 人がスマートフォンを 1 日 5 時間以上使っており、1 日に 3 時間以上使用している者が 7 割を超えていることを明らかにした（2020、都筑ら）。大学生や専門学校生を対象にした全国規模の調査について確認することはできなかったが、メディアでの報道や学生のスマートフォン使用状況を鑑みると、スマートフォン依存にある学生は相当数いることが推察される。スマートフォンの使用状況については、コミュニケーションツールの SNS が 8 割以上、動画視聴、音楽鑑賞、ゲームなどのアプリは半数以上が利用しており（2020、都筑ら）、それらに集中して時間を費やしてしまう傾向があり（2014、大塚ら）、スマートフォン依存の起因であると考えられる。

スマートフォン依存とは、スマートフォンの過剰使用、スマートフォン使用制御の困難、他の活動よりもスマートフォンが優先される、スマートフォンが使用できない際のいらいらや不安（離脱）、スマートフォン使用時間の延長（耐性）、生活上の障害が生じているにもかかわらずスマートフォンの使用を続けるといった症状をさす（2019、館農）ように、身体的・精神的・社会的な課題を抱えている状態であると捉えられる。多くの大学生がスマートフォンを依存的に使用しており、その自覚があるにも関わらず、スマートフォンの使用について自己コントロールできていない状況にある（2021、牛ら）。加えて、大学生が日常的に SNS を利用していると学業成績が悪くなる（2020、長ら）報告も確認できる。このような社会的課題を踏まえ、愛知県豊明市では、2025 年 10 月 1 日より「豊明市スマートフォン等の適正使用の推進に関する条例」を施行し、仕事や学習を除く余暇時間のスマートフォン使用を 2 時間以内に定めた（2025、豊明市）ように、スマートフォンの使用

については、何らかの規制や対策を講じなければならない現実がある。

筆者らが所属する理学療法士養成校（以下、本校）に在学する学生を対象にした生活習慣に関する実態調査では、1日のスマートフォン使用時間を3時間以上と回答した割合が3割程度であり（2020、河野ら）、先行研究と比較すると使用時間は短かった。この差異の要因については主観的な感覚での回答を求めたため、実際の使用時間とは異なる可能性がある。休憩時間にスマートフォンを使用している学生も多く散見されることから、調査結果以上の利用時間であることが推察される。スマートフォン依存は就寝時刻の遅延や睡眠時間の短縮、それに伴う朝食欠食など、翌日のライフパフォーマンスにネガティブな影響を生じさせる要因でもある。ちなわち、学生においては学業に対するパフォーマンスが十分に発揮できないことが予測される。

そこで本研究では、スマートフォンに搭載されているログデータを利用し、正確な使用実態と客観的指標を用いてスマートフォンの依存実態について明らかにする。また、スマートフォンの長時間使用や依存は健康被害を誘発し、学習に対する集中力の散漫や意欲の減退などに繋がることが予測されるため、健康度・生活習慣診断検査（以下、DIHAL.2）を用いて客観的な健康度を確認する。そのうえで、スマートフォン使用状況と学業成績との関連性を分析し、スマートフォン使用に関する教育プログラムについて検討することを目的に実施する。スマートフォンの使用と依存実態を明らかにすることや依存低減につながる教育プログラムを構築することは本校だけでなく、その知見は教育機関をはじめ、社会的にも貢献できる有益で意義深いものであると考える。

2. 方法

①対象者

4年制の理学療法士養成校（専門学校）に在学する1年生から3年生までの学生41名（男性29名、女性12名）を対象とした。男子平均年齢20.3歳±2.1、女子平均年齢19.3歳±1.4であった。

②調査方法

1) 対象者に対する依頼手続き

研究協力対象者（学生）にはスマートフォン使用実態調査の実施前に集合法にて研究代表者が本研究の趣旨、目的、方法を書面と口頭にて説明し、研究への協力を依頼した。

2) データ収集

スマートフォン使用実態を明らかにするため、先行研究（2014、大塚ら、2020、都筑ら、2021、牛ら、2025、三浦）を参考にスマートフォン使用に関する基礎的調査票を作成した。この調査票は、①スマートフォンの使用機種、②1週間のスマートフォン使用時間、③使

用頻度の多いアプリ、④保有している SNS のアカウント、⑤スマートフォン使用開始時期、⑥スマートフォンのメリットとデメリット、⑦1 日の睡眠時間、⑧就寝時刻、⑨朝食の摂取、⑩健康状態の 10 項目を調査項目とした。

スマートフォン依存を確認するために、スマートフォン依存スケール（短縮版）を用いた。このスケールは、Min Kwon らが開発した尺度であり、信頼と妥当性については、大学・専門学校生を対象とした調査で確認されている（館農、2019）。調査項目は、①スマートフォンを使用するため、予定していた仕事や勉強ができない、②スマートフォンのために、授業、宿題、あるいは、仕事に集中することが難しい、③スマートフォンを使用しているときに、手首や首の後ろに痛みを感じた、④スマートフォンなしで我慢することはできないと思う、⑤スマートフォンをもっていないときには、いらいら、そわそわする、⑥スマートフォンを使っていないときでも、スマートフォンのことを考える、⑦スマートフォンが、すでに日常生活に大きな悪影響を与えていても、決してスマートフォンの使用はやめない、⑧X、Instagram、TikTok、facebook 等で他の人とのやり取りを見逃さないために、スマートフォンを絶えずチェックする、⑨（使う前に）意図してたよりスマートフォンを長時間使ってしまう、⑩周りの人が、自分に対してスマートフォンを使い過ぎていると言うなどの 10 項目から構成されている。全く違う、違う、どちらかというところ、どちらかというところ、その通り、その通り、全くその通りの 6 件法で回答する。回答は 1 から 6 点に得点化され、原版では、カットオフ値が男性 31 点、女性 33 点でスマートフォン依存が判断される。本研究では、国立病院機構久里浜医療センターがスクリーニング値としてホームページに公開している回答の合計点が 31 点以上を「スマートフォン依存の疑い」とし、男女区別せず 31 点をカットオフ値とした。

健康度の確認については、DIHAL.2 を用いた。DIHAL.2 は、健康度及び生活習慣に関する 47 の質問項目から構成され、質問項目としての適合性は証明されている。尺度は、健康度、運動、食事、休養の 4 つから構成され、各尺度は、因子分析により抽出された因子をモデルに検証的因子分析が行われている。各因子は、身体的健康度、精神的健康度、社会的健康度、運動行動・条件、運動意識、食事のバランス、食事の規則性、ストレス回避行動の 12 因子から構成され、構成概念の妥当性は証明されている。回答は、「1.あてはまらない」から「5.よくあてはまる」の 5 件法であり合計得点により分析する（徳永、2005）。

学業成績は 2025 年度前期定期試験科目の成績を用いた。試験科目数は 1 年生 15 科目、2 年生 12 科目、3 年生 16 科目であった。実施された全科目の合計点を算出した。

3) データ収集時期

スマートフォン利用に関する基礎的調査、スマートフォン依存スケール（短縮版）、DIHAL.2 は 2025 年 11 月 5 日から 11 月 7 日に実施した。2025 年 7 月に実施した前期定期試験科目の成績（得点）は、成績管理を担っている各学年担任より提供を受けた。

4) データ分析方法

スマートフォン使用に関する基礎的調査については、単純集計をした。スマートフォン依存スケール（短縮版）については、カットオフ値に従って、合計得点 31 点以上をスマートフォン依存群、31 点未満を非依存群として 2 群に大別した。1 日のスマートフォン使用時間は、スマートフォン依存群と非依存群の時間別人数を示し、2 群間を Mann-Whitney の U 検定で比較した。使用頻度の高いアプリは同様の比較を χ^2 検定で行った。

DIHAL.2 は、対象者について因子ごとの点数を求め、因子ごとの依存群と非依存群の群間比較を t 検定により実施した。また、運動、食事、休養の合計点から生活習慣の得点を求め、4 つの尺度（健康度、運動、食事、休養）と生活習慣における依存群と非依存群の群間比較を t 検定で行った。

スマートフォン依存と学業成績との関連については、スマートフォン依存群と非依存群に区分し、学業成績は全実施科目の合計得点を算出し得点が多い順に順位をつけ、順位の半分を基準に上位と下位に大別した。それぞれの比較を χ^2 検定で行った。スマートフォン利用時間と学業成績との関連については、2 群間を Mann-Whitney の U 検定で比較した。有意水準は、5%とした。

3. 結果

①スマートフォン利用に関する基礎的調査

1) スマートフォンの使用機種

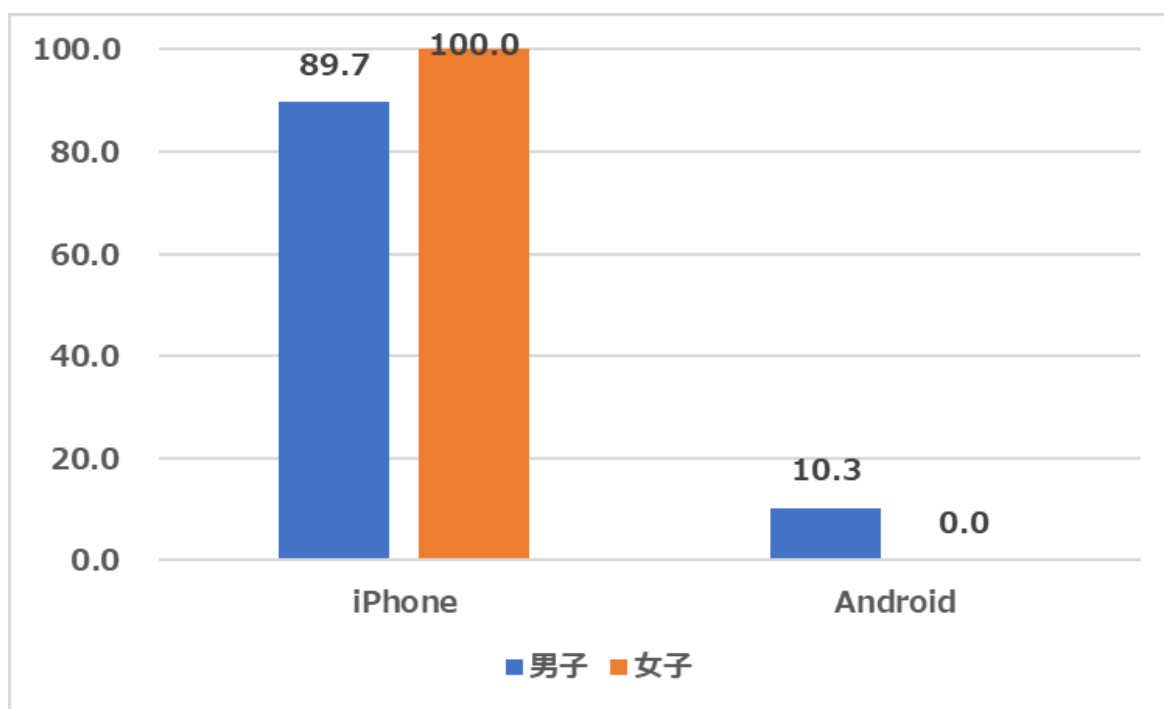


図 1. スマートフォン使用機種 (%)

2) 1週間（10月27日から11月2日）のスマートフォン使用時間

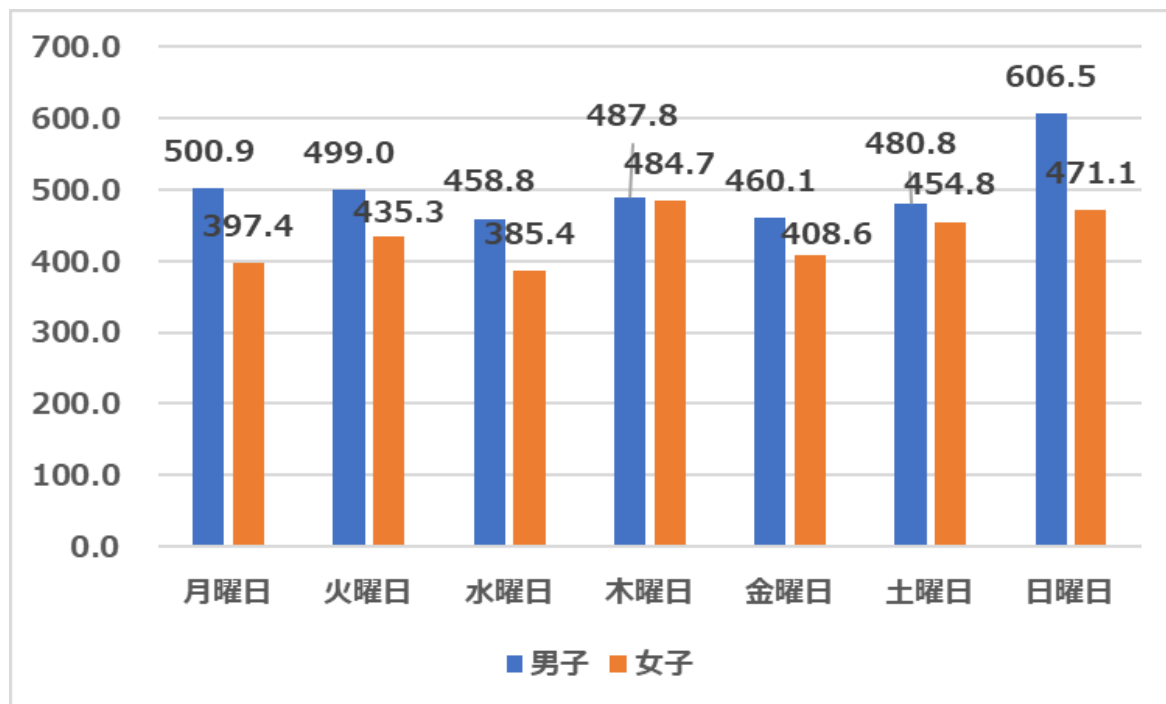


図 2. 1週間のスマートフォン使用時間：分（%）

※ログを使用（iOS：スクリーンタイム、Android：Digital Wellbeing）

平均使用時間 3,360 分（56 時間）

男子平均使用時間 3,493 分（58.2 時間） / 女子平均使用時間 3,037 分（50.6 時間）

3) 使用頻度が多いアプリケーション

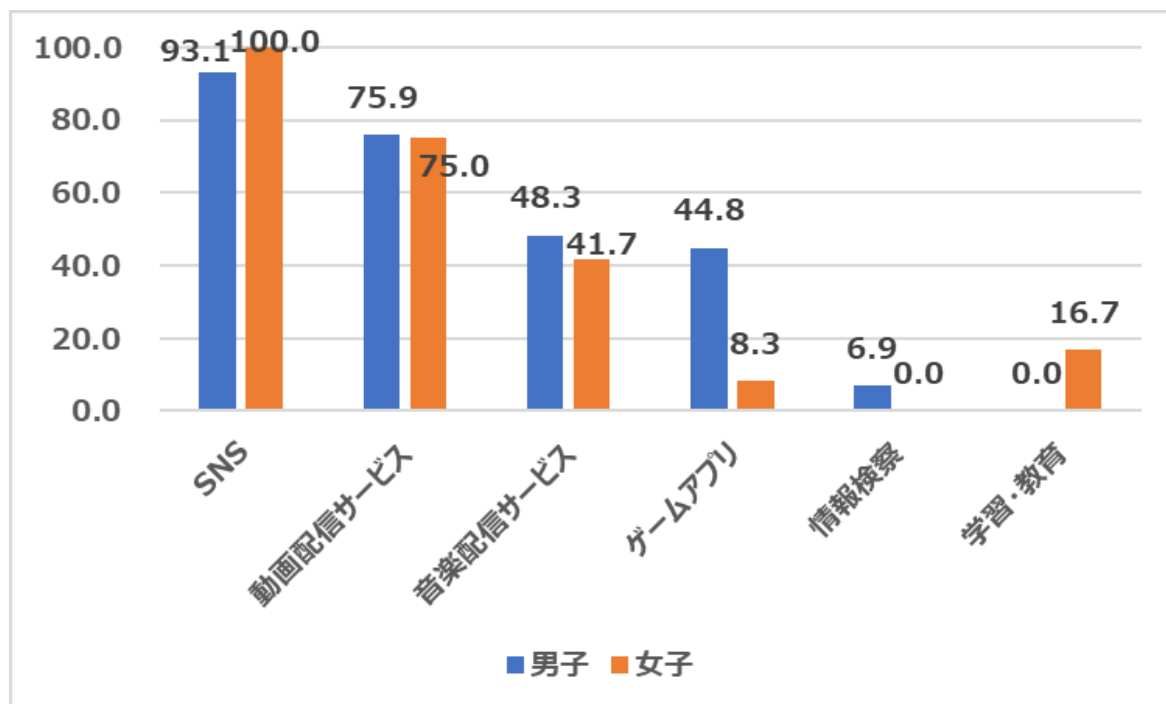


図 3. 使用頻度が多いアプリケーション（%）

4) 保有している SNS のアカウント

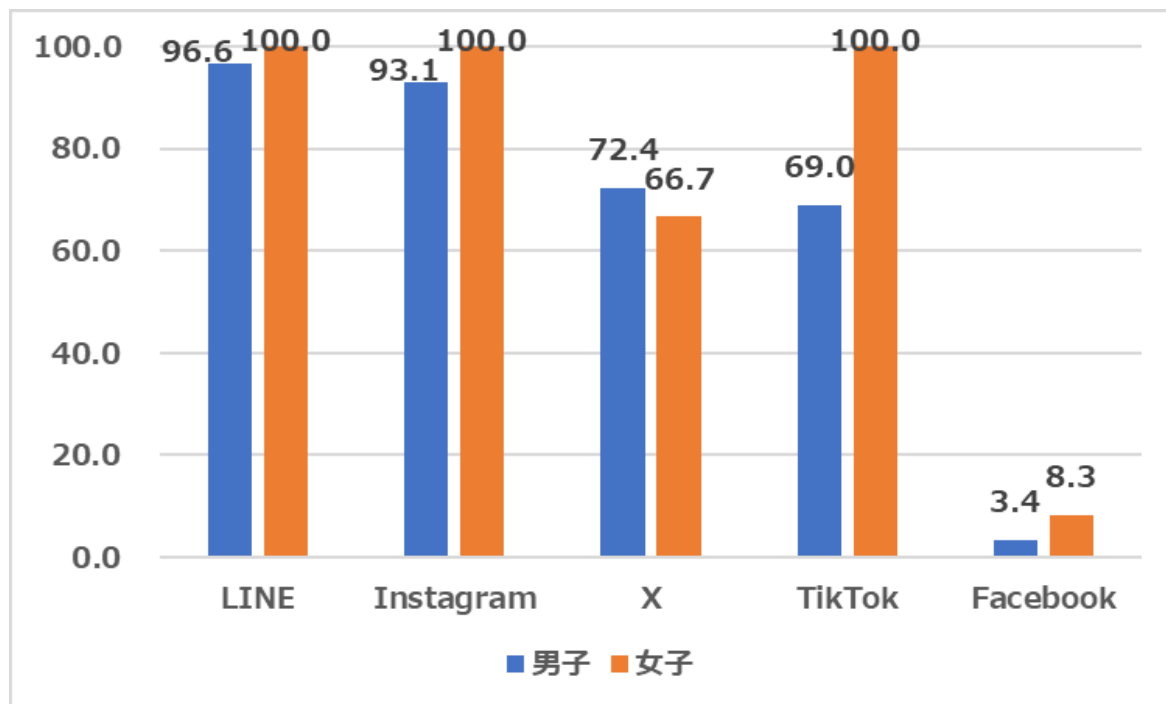


図 4. 保有している SNS アカウント (%)

男子平均アカウント保有数 3.34 個 / 女子平均アカウント保有数 3.75 個

5) スマートフォンの使用を開始した時期

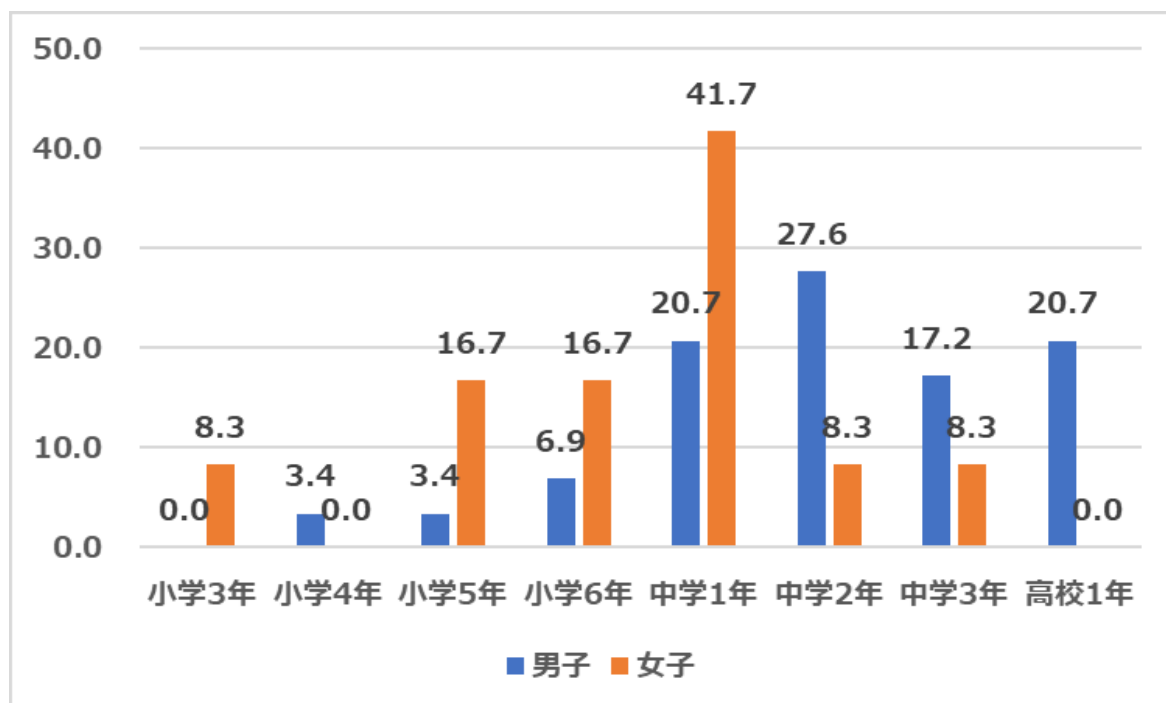


図 5. スマートフォンの使用を開始した時期 (%)

男子平均年齢 14.0±1.6 歳 / 女子平均年齢 12.4±1.6 歳

6) スマートフォンのメリット

- ・暇つぶし
- ・入ってきた情報（ニュースや速報）が素早く入手出来る
- ・勉強するときに調べられる、連絡がとれる
- ・メモなどすぐにできる、便利なことが多い
- ・多くの情報を知ることができる
- ・色々な情報をいち早く手に入れられる
- ・仕事の際に連絡が取りやすい
- ・なんでも調べられる
- ・検索が早い、格闘技が見れる
- ・すぐ調べられる、お会計が楽、全てスマートフォン
- ・便利
- ・情報が手軽に獲得できる
- ・連絡手段として最適
- ・連絡の手段が増える、暇つぶしができる
- ・緊急時、勉強、課題の効率
- ・親や友達などとすぐに連絡をとれる、時間が無い朝でもネットでニュースを知れる、電車の時間を調べられる、道に困った時に道を調べられる
- ・わからないことをすぐに調べられること
- ・様々な情報収集が可能
- ・娯楽
- ・ストレスがなくなる
- ・扱いやすい
- ・何事も早く行える
- ・様々な情報が見れる
- ・直ぐに調べたりできる、連絡取りやすい

7) スマートフォンのデメリット

- ・生活リズムがおかしくなる
- ・睡眠不足、生活習慣に悪影響
- ・依存症になる
- ・見すぎることがあるため時間がすぐに経ちやるべきことができてないことが起こる
- ・睡眠不足や集中力低下など
- ・目が悪くなる。
- ・情報の信憑性がない

- ・ブルーライトで目が冴えてしまう
- ・見過ぎて時間が過ぎてしまう
- ・長時間使用
- ・睡眠障害
- ・目が悪くなる、疲れる
- ・無駄な時間になる
- ・コミュニケーションが減る
- ・ゲームに時間を使いすぎてしまう
- ・健康被害
- ・外で遊ぶことが少なくなる。
- ・一つ調べると次から次に調べてしまう。
- ・眠れなくなる
- ・時間を無駄にしてしまう
- ・頭悪くなる
- ・充電が減る
- ・デジタルタトゥー
- ・興味ある事がおすすめなどに出てきて見たくなるため使用が止まらなくなる
- ・時々、空き容量が低下しやすいところ。

8) 平日の睡眠時間

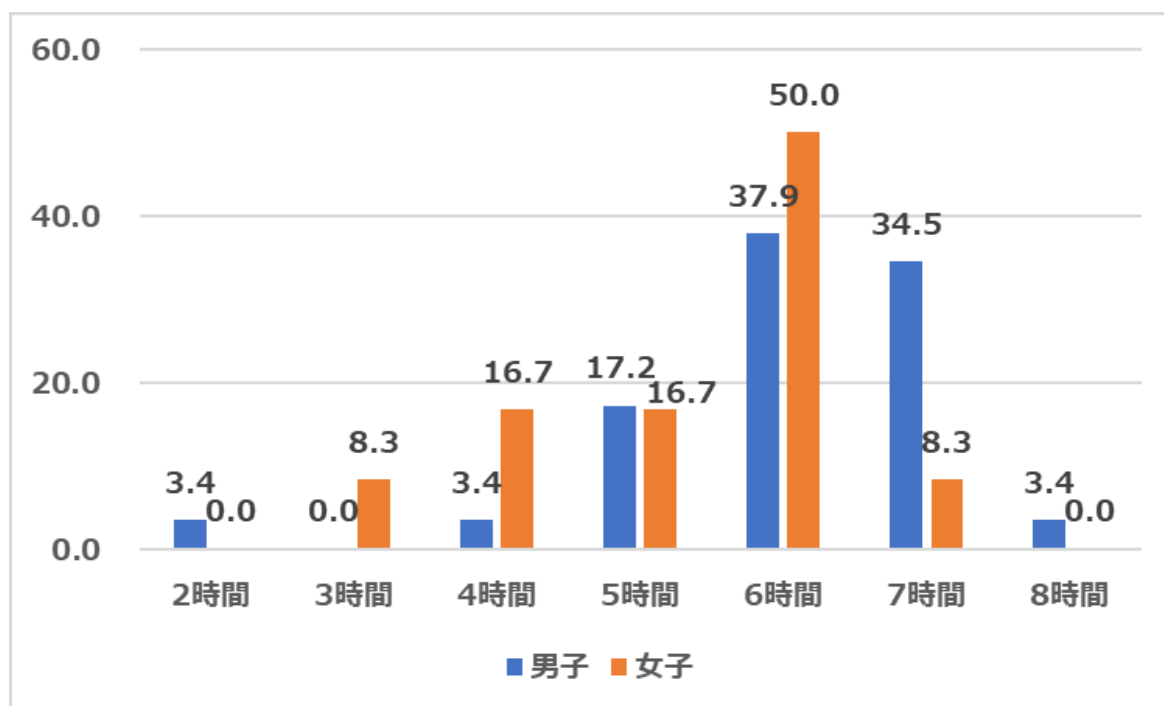


図 6. 平日の睡眠時間 (%)

男子平均睡眠時間 6.0±1.2 時間 / 女子平均睡眠時間 5.3±1.2 時間

9) 休日の睡眠時間

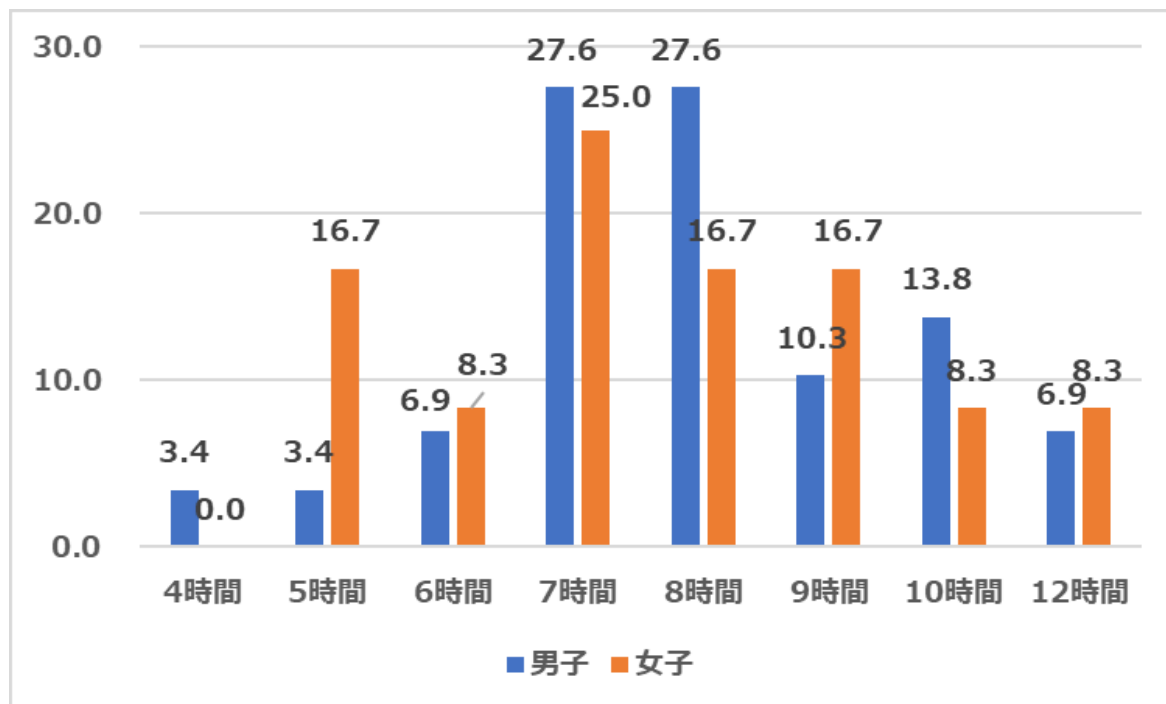


図 7. 休日の睡眠時間 (%)

男子平均睡眠時間 8.0±1.8 時間 / 女子平均睡眠時間 7.8±2.1 時間

10) 平日の就寝時刻

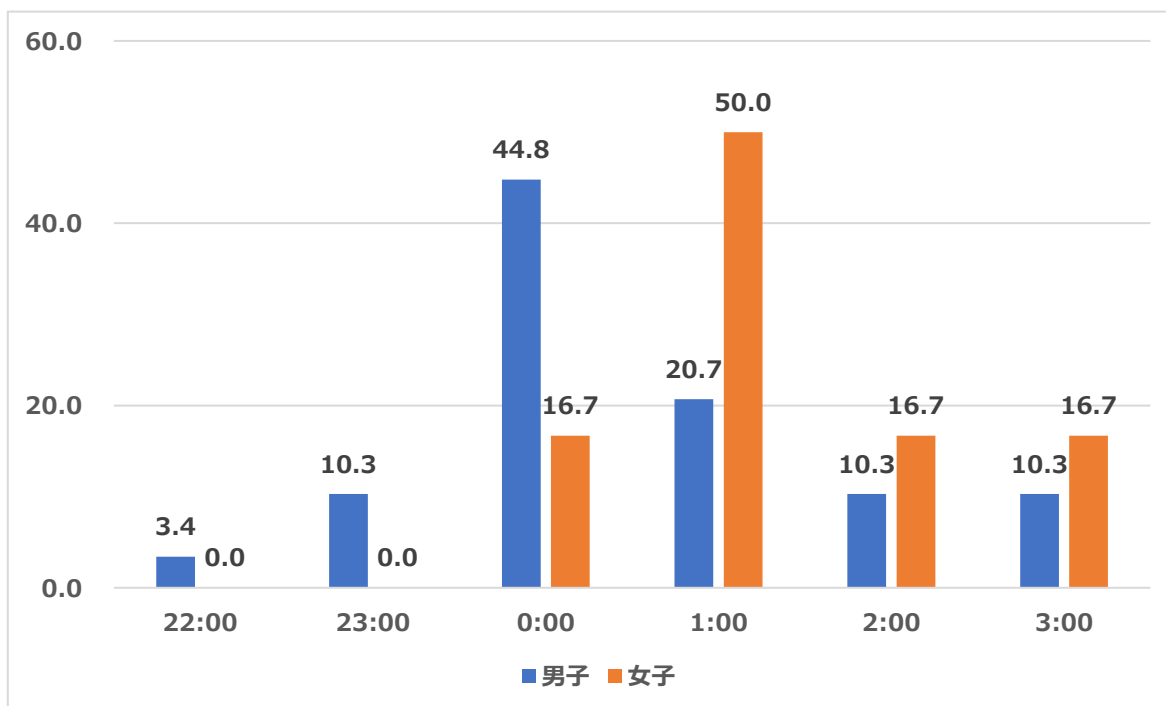


図 8. 平日の就寝時刻 (%)

男子平均就寝時刻 24:32 / 女子平均就寝時刻 25:20

1 1) 休日の就寝時刻

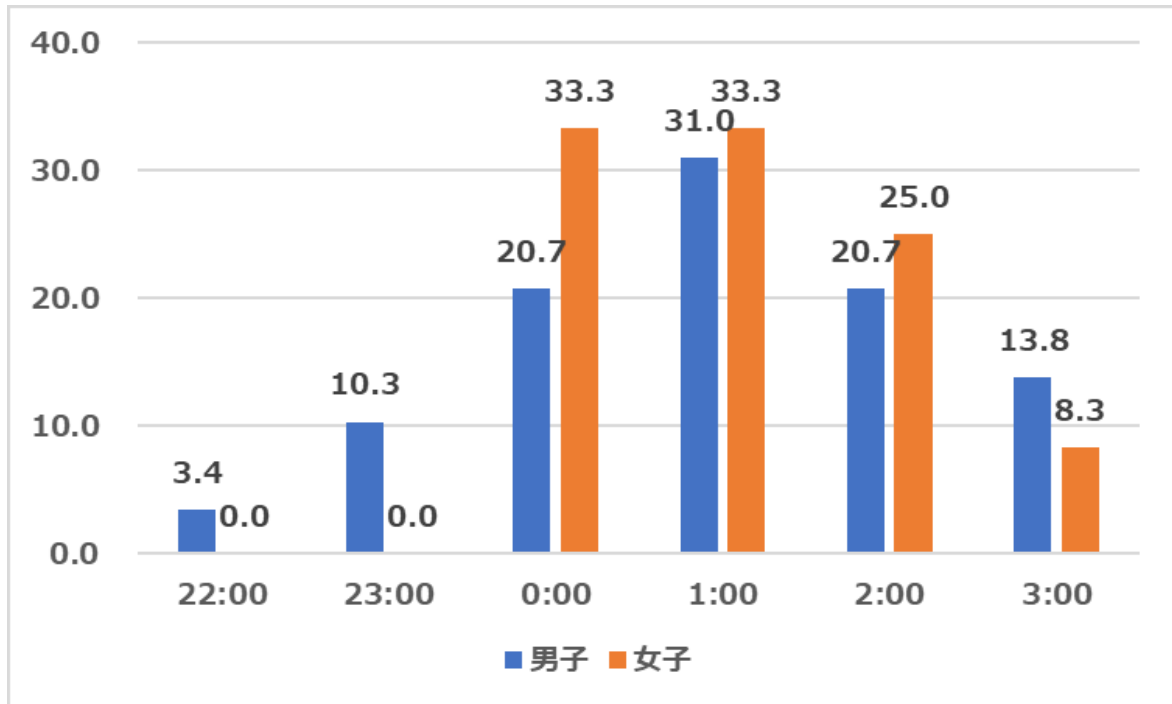


図 9. 休日の就寝時刻 (%)

男子平均就寝時刻 24:56 / 女子平均就寝時刻 25:05

1 2) 朝食

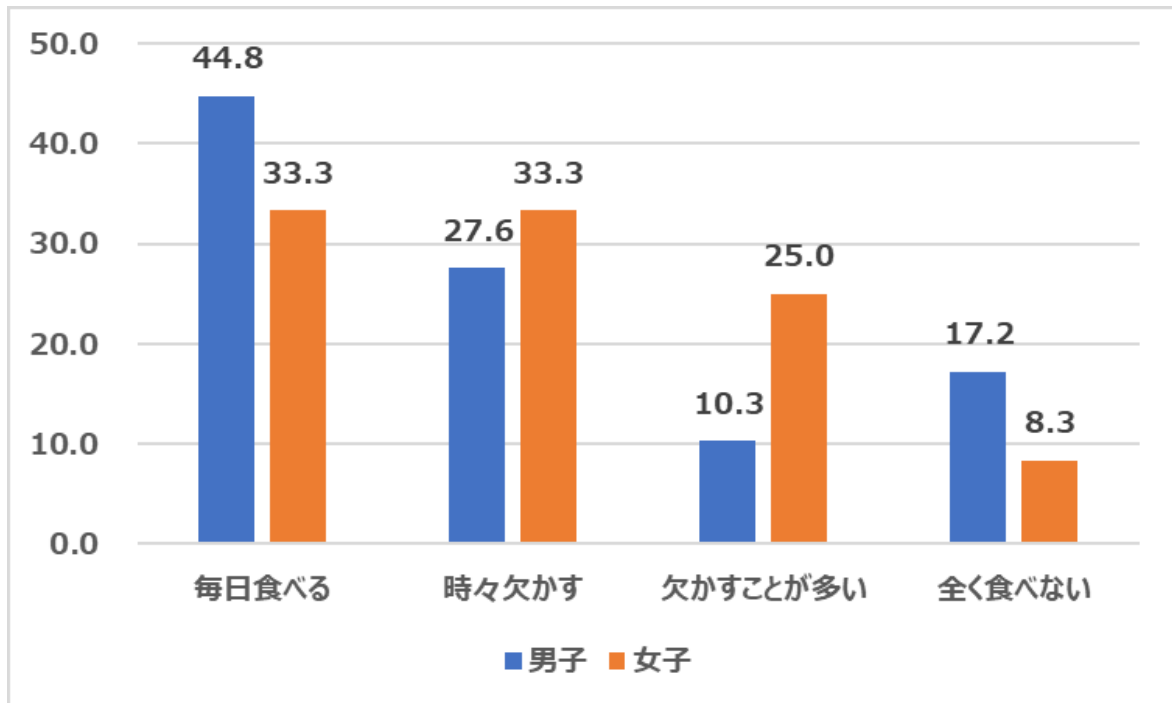


図 10. 朝食 (%)

13) 健康状態 (%)

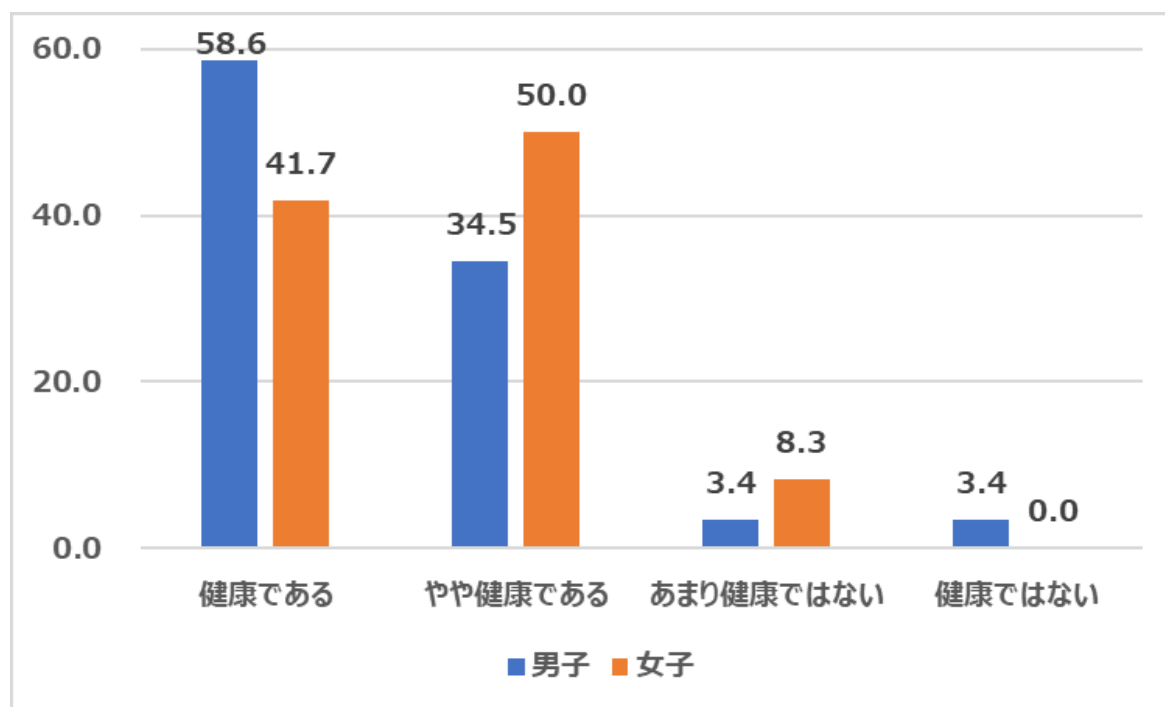


図 11. 健康状態 (%)

スマートフォン使用機種については、男子では 89.7%、女子では 100.0%が iPhone であり、学生の主要な使用機種は iPhone であった (図 1)。2025 年 10 月 27 日 (月) から 11 月 2 日 (日) までの 1 週間のスマートフォン使用時間については、正確なものを期すために iPhone ではスクリーンタイム、Android では Digital Wellbeing の機能を用いて回答を得た。全ての曜日で男子の方が女子よりも使用時間が長かった。日曜日は男子の方が女子よりも 130 分ほど長く、最も使用時間差が大きかった (図 2)。全体の平均使用時間は 3,360 分 (56 時間) であり、男子平均使用時間は 3,493 分 (58.2 時間)、女子平均使用時間は 3,037 分 (50.6 時間) であり、1 日約 8 時間の使用状況であった。利用頻度が多いアプリケーションでは、男女ともに SNS (LINE, Instagram, X, TikTok, Facebook など)、動画配信サービス (YouTube, Netflix など)、音楽配信サービス (Spotify, Apple Music など) の順が多かった。ゲームアプリについては、男子では 44.8%、女子では 8.3%と性差による差異が堅調に表れた (図 3)。SNS のアカウントについては男子では平均 3.34 個、女子では平均 3.75 個を保有しており、LINE と Instagram が必須でそれに X 又は TikTok の組み合わせが多かった (図 4)。スマートフォンを使用開始した時期については、男子では中学 2 年 (27.6%)、女子では中学 1 年 (41.7%) が最も多く、小学 3 年からの回答も確認できた (図 5)。スマートフォンのメリットでは、情報検索や収集、連絡手段などを挙げる意見が多かった。一方、デメリットでは、依存性が高く生活習慣が不規則になるなどを挙げる意見が多かった。

平日の睡眠時間は男子では平均 6.0 時間、女子では平均 5.3 時間であり (図 6)、休日の

睡眠時間は男子では平均 8.0 時間、女子では平均 7.8 時間とそれぞれ 2 時間以上も平日より長かった (図 7)。平日の就寝時刻は男子では平均 24:32、女子では平均 25:20 であり (図 8)、休日の就寝時刻は男子では平均 24:56、女子では平均 25:05 であった (図 9)。男子では平日よりも休日の就寝時刻が遅くなり、女子は平日よりも休日の就寝時刻が早くなった。朝食は毎日食べるが男子では 44.8%、女子では 33.3%、時々欠かすも含めると食習慣がある割合は、男子では 72.4%、女子では 66.6% であった (図 10)。健康状態は健康であるとやや健康であると回答した割合は男子では 93.1%、女子では 91.7% であった (図 11)。

②1 週間のスマートフォン使用時間とスマートフォン依存の割合

表 1 に 1 週間のスマートフォン使用時間とスマートフォン依存の割合を示した。1 週間のスマートフォン使用時間では最も多い群は 25 時間以上 50 時間未満が 48.8% であった。Mann-Whitney U 検定の結果、依存群は非依存群よりも 1 週間のスマートフォン使用時間は平均約 11 時間、1 日あたりでは約 1.5 時間長かった。

表1. 1週間のスマートフォン使用時間とスマートフォン依存

	スマートフォン使用時間						p値
	25時間未満		25時間以上 50時間未満	50時間以上 75時間未満	75時間以上		
	人	(%)	人 (%)	人 (%)	人 (%)	人 (%)	
全体	41	100.0	0 (0.0)	20 (48.8)	14 (34.1)	7 (17.7)	
スマートフォン依存群	23	56.1	0 (0.0)	7 (30.4)	10 (43.5)	6 (26.1)	.039*
スマートフォン非依存群	18	43.9	0 (0.0)	13 (72.2)	4 (22.2)	1 (5.6)	

*p<.05

③スマートフォンで使用する頻度の高いアプリケーションと依存

表 2 にスマートフォンで使用する頻度が高いアプリケーションを示した。SNS、動画配信サービス、音楽配信サービスの順に多かった。これらのアプリケーションとスマートフォン依存との関連は確認できなかった。

表2. スマートフォンで使用するアプリケーションと依存

	依存群	非依存群	χ^2	p	ϕ
SNS	21	18	1.645	.495	.200
動画配信サービス	19	12	1.392	.289	.184
音楽配信サービス	10	9	.173	.758	.065
ゲーム	9	5	.579	.520	.119

*<.05

④DIHAL.2 とスマートフォン依存

DIHAL.2 の各因子得点、各尺度得点、生活習慣合計の平均値および標準偏差をスマートフォン依存群と非依存群間で比較した結果を表 3 に示す。尺度別では「健康度」と「生活習慣 (運動、食事、休養)」の合計点より有意差を確認することはできなかったが、因子別

では、「運動行動・条件」と「嗜好品」は、依存群は非依存群よりも平均値が有意に低値を示した。「休息」では、依存群は非依存群よりも平均値が有意に高値を示した。

表3. DIHAL.2の各尺度・因子の平均値及び標準偏差

尺度	因子	依存群 (n=23)		非依存群 (n=18)	
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
健康度	身体的健康度	13.9	2.3	14.6	2.7
	精神的健康度	12.2	2.5	13.6	2.9
	社会的健康度	13.0	3.1	13.9	2.9
	合計	39.1	5.5	42.1	6.2
運動	運動行動・条件	12.9	4.3	15.5	3.9 *
	運動意識	11.1	2.5	12.1	2.4
	合計	24.0	5.7	27.6	6.0
生活習慣	食事のバランス	22.4	5.6	24.0	6.9
	食事の規則性	13.8	4.1	13.9	3.7
	嗜好品	7.3	3.0	9.0	1.5 *
	合計	43.5	8.1	46.9	9.5
	休息	10.6	1.9	8.8	3.6 *
	睡眠の規則性	8.4	3.5	8.3	3.0
	睡眠の充足度	9.7	3.3	9.9	3.6
ストレス回避	14.2	2.8	15.5	2.9	
合計	42.8	8.0	42.4	10.1	
生活習慣合計		110.3	15.1	116.9	19.6

*<.05

⑤スマートフォン使用及び依存と学業成績との関連

スマートフォン依存と学業成績との関連において、スマートフォン依存群と非依存群の間には、学業成績の差異は確認できなかった（表4）。

スマートフォン使用時間と学業成績との関連において、学業成績上位群と下位群の間にはスマートフォン使用時間の差異は確認できなかった（表5）。

表4. スマートフォン依存と学業成績

		学業成績		X ²	p	Φ
		下位	上位			
スマホ	依存群	13	10	1.257	.350	.018
	非依存群	7	11			

*<.05

表5. スマートフォン利用時間と学業成績

	上位		下位		U	z	p
	M	T	M	T			
スマホ利用時間	16.9	354.0	21.8	349.0	123.0	1.38	.168

*<.05

4. 考察

2020年に本校学生を対象にした生活習慣に関する調査の中で1日のスマートフォン使用時間について3時間以上と回答した割合は3割程度であったが、それから5年後の2025年度の調査では1日のスマートフォン使用時間は平均8時間であり、使用時間は大きく伸びた。調査手法が主観的回答方法と客観的回答方法と異なる形態であったため正確に評価することはできないが、スマートフォン依存が社会課題である現在において、スマートフォンに搭載されているログデータを用いて正確に実態を把握することは、今後の教育活動を検討する上において極めて重要な要素である。

大学生を対象にした先行研究では、57.0%が1日3時間以上スマートフォンを使用し、3人に1人が1日5時間以上スマートフォンを使用している報告を確認することができるが、これらは一大学に所属する学生を対象としたものであり、調査時期が2020年や2022年とスマートフォンの普及状況も異なるため一般的な大学生の使用実態と捉えることは難しく、短絡的に比較することには注意が必要である。しかしながら、1日の1/3はスマートフォンを使用しており、授業は毎日6時間、睡眠（男子平均6時間、女子平均5.3時間）や食事、アルバイトなど生活に係る最低限の活動以外のは大半はスマートフォンを使用している生活習慣である実態が窺われる。

使用アプリについては、SNS、動画配信サービス、音楽配信サービス、ゲームが大半であり、これらは先行研究と同様の調査結果であった。SNSアカウントも1人当たり約3個保有しており、LINEとInstagramは男女ともに90%以上が保有していた。SNSを通じた承認欲求やオンラインゲームで繋がる仮想コミュニケーション、他者からの評価などを常に気にすることに加え、直接的な対人関係を避け、表面上の良い関係を保つために自分の気持ちを表現しない（2022、沖田ら）特徴から、それらがスマートフォン依存を助長する要因であるとも推察される。

スマートフォンには、情報検索や入手が素早くできること、連絡手段、日常生活の利便性を高める機能などのメリットを感じている一方、長時間使用による依存性や生活習慣が不規則になること、心身ともに健康被害が生じることなどのデメリットを感じている意見も挙げられた。平日の睡眠時間は男子では平均6.0時間、女子では平均5.3時間であり、休日は男子では平均8.0時間、女子では平均7.8時間と約2時間の差異が生じた。このようなソーシャル・ジェットラグは、体内時計が週末の度に時差を伴う海外旅行を経験している状態と同等であり、体内リズムが乱れやすく身体的負担を被っている。週末に平日の睡眠負債を解消しようと休日に睡眠時間を確保しているが、これでは十分な疲労回復には至らない。平日の就寝時刻は男子では24:32、女子では25:20、休日では男子が24:56、女子が25:05であった。アルバイトを深夜まで行う学生もおり、それに加え、ベッドに入ってからSNSや動画を数時間視聴する学生も少なくはない。結果的に睡眠時間を確保しようと朝食を欠食する生活習慣となる。朝食は、内臓の体内リズムをリセットし体温の上昇

を誘発させ、脳を始めとした身体機能を活動的にさせる役割がある。換言すれば、朝食の欠食は午前中のパフォーマンスが低い中で行われている活動であり、成果の最大化を期待することは難しい。

学生においては、スマートフォンの長時間使用は依存性が高まることや生活習慣が不規則になることなどのデメリットを理解しているにも関わらず、スマートフォンの使用を自己コントロールできていない。先行研究では、スマートフォンの長時間使用は依存と関連し、生活習慣や学業成績にも影響があることを指摘している。本研究ではスマートフォンの使用時間と学業成績、依存と学業成績ともに関連性は確認できなかったが、長時間利用者や依存学生がいることを考慮すれば、適切な使用方法について理解させることが必要である。学業に着目したスマートフォンの長時間利用は、直接的な影響として学習時間の確保が短くなり学業成績が低下すると考えられる。一方、スマートフォンの長時間利用が就寝時刻の遅延や睡眠時間の短縮を生じさせ、十分な疲労回復ができていない中で翌日を迎えることや睡眠時間確保のため朝食を欠食し、脳機能が適切に働いていない中での学習は、集中力の欠如や学習意欲の減退など、これらのサイクルが学業成績に大きく影響していると考えることが主であろう。このようなサイクルを理解していない可能性に加え、中高年とは異なり、不規則な生活習慣が直ぐに健康被害や生活習慣病の発症までには至らないため、健康管理を含めたセルフマネジメントへの意識が低いことが起因していると推察される。スマートフォンへの依存が高まれば社会的スキルが低くなる（2024、高橋ら）ことに加え、学生の56.1%がスマートフォン依存であると判定された実態を鑑みると、スマートフォンの使用に関する教育を実施する必要がある。

スマートフォンから発するブルーライトは睡眠を誘発するメラトニンの生成を抑制するため、就寝直前まで使用することは適切ではない。また、SNSや動画視聴、ゲームなどが長時間使用の原因となり依存を高める。加えて、SNSの炎上や倫理的な取り扱い、ゲームへの課金、違法事案への介入などスマートフォンには多様なリスクが内在している。それらの課題を踏まえ、次年度以降の健康科学の授業においては「スマートフォンと健康・学習・倫理」、「自己のスマートフォン使用の可視化と評価」、「行動変容とセルフマネジメント」などをシラバスに追加することが望まれる。「スマートフォンと健康・学習・倫理」では、スマートフォン使用と睡眠（就寝時刻の後退、睡眠の質低下）、集中力・記憶・学業成績、不安・抑うつ・ストレス、身体症状（眼精疲労、肩こり、姿勢）との関連などの基礎知識、「自己のスマートフォン使用の可視化と評価」では、1週間のスクリーンタイムと使用目的（SNS、動画、ゲーム、学習、連絡など）の分類から使用時間と睡眠・集中感・気分との関係を通じた自己理解、「行動変容とセルフマネジメント」では、行動変容理論（HBM、トランスセオレティカルモデルなど）を通じたスマートフォン行動改善プランの立案などについて、講義や演習、グループワークなどを通じ、適切なスマートフォン使用について教育を展開することが肝要である。

5. まとめ

本研究は、スマートフォン使用に関する実態と依存、学業成績との関連に着目し、スマートフォンの適切な使用に関する教育プログラムについて検討することを目的に実施した。調査の結果、1日のスマートフォン使用は平均約8時間、使用アプリはSNS、動画配信サービス、音楽配信サービス、ゲームが主であり、56.1%の学生はスマートフォン依存と判定された。スマートフォンの長時間利用は依存性があることや健康被害、生活習慣の悪化など心身に悪影響をもたらすデメリットがあることを理解しているにもかかわらず、使用について自己コントロールできない学生が多くいた。特に、就寝前にベッドに入りながらSNSや動画を長時間視聴し、就寝時刻の遅延や睡眠時間の短縮、疲労感の残存、朝食欠食など翌日の学業に影響を及ぼす生活習慣の学生も少なくはない。スマートフォン使用時間が長くなることで依存リスクが高まることは示唆されたが、学業成績との関連については確認できなかった。

しかしながら、長時間使用や56.1%が依存であると判定された実態を鑑みれば、次年度からの健康科学の授業においては「スマートフォンと健康・学習・倫理」、「自己のスマートフォン使用の可視化と評価」、「行動変容とセルフマネジメント」などをシラバスに加え、講義だけでなく、演習などのグループワークや課題学習を活用しながら教育を展開することが重要である。

本研究では、先行研究と異なりスマートフォン使用時間と依存、学業成績との関連は確認できなかった。今後は、この要因について示せるよう調査協力者を増やすことや他領域、他世代まで調査対象を拡大することが課題であり、これらを実施することで領域や世代の特徴から有益な知見が導かれる可能性も考えられる。また、依存に自覚している依存者、依存に自覚がない依存者がいるため、それらの視点も含めて検討することが必要である。

参考文献

総務省（2022）令和6年通信利用動向調査．https://www.soumu.go.jp/main_content/001011528.pdf（参照日：2025年10月29日）

沖田純奈・近藤浩子（2022）医療系大学生のスマートフォン依存と対人ストレスに関する研究．北関東医学 72, 71-78.

都筑学・村井剛・早川みどり（2020）大学生におけるスマートフォンの利用とその心理的影響に関する研究．中央大学保健体育研究所紀要 38, 1-30.

大塚絵里子・梶田鈴子（2014）短期大学生におけるスマートフォン利用の現状分析．中村学園大学・中村学園大学短期大学部研究紀要（46）, 71-80.

館農勝（2019）インターネット依存の新しいかたち—スマートフォン依存（スマートフォン依存）—．精神神経学雑誌 121（7）, 549-555.

牛佳恵・松本義如・村田佳子・高杉あすか・河野有亮・中藤由佳美・時乗敦子・和氣さ

ち・園田純子・弘津公子・吉村耕一・長谷川真司（2021）大学生がスマートフォンを使用することのメリットとデメリット．山口県立大学学術情報 14, 145-150.

長広美・柳瀬公（2020）日本の大学生の SNS 利用と学業成績との関連性について．社会情報学 8（3），191-206.

豊明市（2025）豊明市スマートフォン等の適正使用の推進に関する条例．
<https://www.city.toyoake.lg.jp/secure/31594/sumahojyoureibun.pdf>（参照日：2025年11月10日）

河野隆志・本多尚基・原田憲二・山際清貴・澤田譲治・谷出敦子・清川一樹・小関博久（2020）理学療法士養成校における生活習慣の実態に関する研究．リハビリテーション教育研究 27, 88-93.

三浦将太（2025）青年期のスマートフォン利用は well-being と関連するか．情報通信政策研究 8（2），19-37.

Kwon M, Kim D-J, Cho H, et al. The Smartphone Addiction Scale: Development and Validation of a Short Version for Adolescents. PLoS ONE 2013: e83558.

国立病院機構久里浜医療センター．スマートフォン依存スケール（短縮版）（SAS-SV）．
<https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/screening/sas-sv.html>（参照日：2025年11月18日）

徳永幹雄（2005）「健康度・生活習慣診断検査（DIHAL.2）」の開発．健康科学 27, 57-70.

高橋和文・奥村瑞季・稲嶋修一郎（2024）女子大学生のスマートフォン依存と孤独感が社会的スキルに及ぼす影響．金城学院大学論集自然科学編 20（2），7-17.

アンデシュ・ハンセン（2022）ストレス脳．新潮社．

越川慎司（2024）世界の一流は「休日」に何をしているのか．クロスメディア・パブリッシング．

松井孝嘉（2025）不調の9割は「スマホ首」が原因．幻冬舎．

榎浩平（2023）スマホはどこまで脳を壊すか．朝日新聞出版．

共同研究者

（代表）河野 隆志

本多 尚基

小関 博久