

# SNS を活用した大学生向けの健康教育コンテンツの提案と開発

## - スマホ依存を解消するために -

### Proposal and development of health education content for university students using SNS - To eliminate smartphone dependence -

狭間 祐至<sup>\*1</sup>, 真嶋 由貴恵<sup>\*1</sup>, 榎田 聖子<sup>\*1</sup>  
Yuji HAZAMA<sup>\*1</sup>, Yukie MAJIMA<sup>\*1</sup>, Seiko MASUDA<sup>\*1</sup>  
<sup>\*1</sup>大阪府立大学現代システム科学域

<sup>\*1</sup>College of Sustainable System Sciences, Osaka Prefecture University  
Email: sba00219@edu.osakafu-u.ac.jp

**あらまし**：近年、SNS は急速に発展し、10 代、20 代の若い世代を中心に活発に利用されている。しかしその一方、健康意識に関しては他の年代と比べて低くなっている。そこで本研究では、行動変容モデルの無関心期および関心期の大学生を対象に健康意識の向上をはかることを目的として、月間 3300 万人ものユーザーが利用し、主に写真や動画の共有のための SNS である Instagram を活用した健康教育コンテンツを提案、開発する。今回は特に、大学生を中心に問題になっている「スマホ依存」にフォーカスする。

**キーワード**：SNS, 健康教育, 大学生, 健康意識, Instagram, スマホ依存

## 1. はじめに

近年、スマートフォン(以下、スマホ)の利用者は増加するとともに若年化している。MMD 研究所によれば、早い人で中学入学時からスマホを使用している。スマホは、通話・パソコン・個人情報管理・カメラ・マルチメディアプレーヤーなど多様な機能を備えており、その利便性が著しく向上している。また、SNS アプリやオンラインゲームの登場は、遠隔地とのコミュニケーションの利便性向上と娯楽の要素も拡大させることになったことから、ネット利用の促進に拍車をかけている。

しかし、一方でスマホを介したインターネット依存症の増加が強く懸念されている。例えば、スマホやインターネットの長時間使用による視力低下、運動不足による筋力低下、睡眠障害<sup>(1)</sup>、また、うつ病、攻撃性の出現といった様々な心身の健康問題が生じる可能性が高い<sup>(2)</sup>ことが報告されている。

これらのことから、スマホに対する関わり方を見直すためのきっかけ作りが必要である。特に、スマホの利用率や利用時間が高い大学生<sup>(3)</sup>の行動変容は重要であると考えられる。しかし、これまでの研究では、大学生のスマホの使用に関しては、現状報告や対応策の提示にとどまっており、意識改革までには至っていない。

そこで本研究では大学生を対象に、SNS の中でも利用者が急増している Instagram を用いて、スマホの悪影響について意識させるだけでなく、スマホの健全な使用方法を通して健康的な生活習慣を身につけることができる健康教育コンテンツを提案、開発することを目的とする。

## 2. 先行研究

### 2.1 大学生と健康意識

青年期である大学生の時から、健康的な生活習慣を身につけることは、その後の健康状態にとって極めて重要である。しかし、青年期は身体機能が充実している時期であり、生活習慣の影響は直ちにあらわれにくい。そのため健康に対する意識は必ずしも高くないと指摘されている<sup>(4)</sup>。

### 2.2 スマホと健康

スマホと健康に関する先行研究として、伊熊(2016)は、スマホの使用が大学生の生活や健康にどのような影響を及ぼしているのかを調査<sup>(1)</sup>した。その結果、「スマホの過剰使用は規則正しい睡眠習慣の継続に悪影響を与えている」と考えた。戸部ら<sup>(2)</sup>は「インターネットの使用が長時間におよぶことによって、生活習慣の乱れ、目の疲労、頭痛などの身体的不調、心疾患等、心身に悪影響を及ぼす可能性が指摘されている」と報告している。

### 2.3 行動変容ステージ

行動変容ステージとは対象者を準備性や実践期間に応じて 5 段階（無関心期、関心期、準備期、実行期、維持期）に分類するものである。



図1 行動変容ステージモデル

これにより、対象者がどのステージにあるのかを把握し、それぞれのステージに適した介入を行いな

がら、対象者のステージアップを支援し、望ましい行動の定着を可能にするというアウトラインである<sup>(5)</sup>。

2.1 でも述べたように、一般的に大学生の多くは健康への意識が低く、健康行動に関しては行動変容ステージにおける無関心期であると言える。よって、本研究では無関心期から関心期に大学生の健康意識を移行することを目的としたコンテンツ制作を行う。

### 3. Instagram の採用

介入手段として Instagram を用いた。その理由としては、以下の3つの点が挙げられる。1つ目は日本においても月間 3000 万人以上の人々が写真投稿型 SNS である Instagram を使用し、またその中でも特に大学生の年代の使用率が高いということ。2つ目は大学生が日常に使用するツールで教育コンテンツを提供することにより、無関心期の学生を関心期に移行させる可能性が大きいと考えたこと。3つ目としては、Instagram は昨今、単なる日常写真の投稿だけではなく、学びになるテキストが中心となるコンテンツも増えてきていること、などである。

今回特に、Instagram の 24 時間で投稿が消えるストーリーという機能を活用し、ただ受動的にコンテンツを消費するだけでなく、よりインタラクティブに大学生らと関わることのできるコンテンツの制作を行うこととする。

### 4. 健康教育コンテンツ

本研究で制作した Instagram で投稿をする健康教育のためのコンテンツ例として図 2～図 4 に示す。無関心期から関心期へ移行させるアプローチ法として、津田ら<sup>(6)</sup>は「行動変容が自分にとって、どのような恩恵をもたらしてくれるのかの気づきを促す」ことが重要であると述べている。このことから、大学生に対して、スマホと健全に距離をとることで受けることができるメリットや、デメリットをそれぞれわかりやすくまとめた(図 2, 図 3)コンテンツを作成した。例えば、様々な恩恵の1つであるメラトニンの減少を防ぎ、質の高い睡眠をとることができる<sup>(1)</sup>というメリットで動機づけを行う。



図 2: メリット

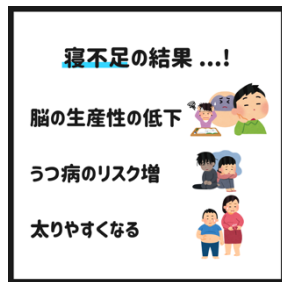


図 3: デメリット

また、同じアプローチ法として述べられていた

「効果的な行動に関する知識や情報、気づき」を得るきっかけとして、スマホから離れることができる簡単な方法やスマホの使用状況を把握する方法を教えるコンテンツ(図 4, 図 5)等も作成した。

### 5. まとめ

本研究では、写真投稿型 SNS である Instagram を活用し、大学生に対して、健康への意識を行動変容ステージにおける無関心期から関心期へ移行させるための健康教育コンテンツの提案と開発を行った。今後は、大学生を対象に、今回開発、制作した教材コンテンツを使用した実践を行い、前後でのスマホ使用状況の違いや意識変容、その他の健康行動変容の状況からコンテンツの評価を行う予定である。

また、本研究ではスマホ依存について焦点をおいたが、発信する Instagram アカウントでさらに大学生の健康に関する様々な情報を発信していこうと考えている。大学生や若い人を無理やり e-learning 教材へ誘導するのではなく、彼らが実際にいつも使用しているものを意識させない程度に、学びの場に変える第一歩として本研究があればと考えている。



図 4 スマホの使用状況を把握する方法

### 参考文献

- (1) 伊熊克己: “学生のスマートフォン使用状況と健康に関する調査研究”, 北海道学園大学経営論集, 13(4), pp.29-42 (2016)
- (2) 戸部秀之, 竹内一夫, 堀田美枝子: “児童生徒のインターネット依存傾向とメンタルヘルス, 心理・社会的問題性との関連”, 学校保健研究, 52, pp125-134 (2010)
- (3) 総務省: “平成 30 年版 情報通信白書”
- (4) 明田朋子, 元村直靖: “メタボリックシンドローム予防の視点からみた生活習慣調査: 看護学生と親との比較”, 大阪教育大学紀要 第 58 巻, 第 1 号, pp65~79 (2009)
- (5) 津田彰, 堀内聡, 金ウヰ淵, 鄧科, 森田徹, 岡村尚昌, 矢島潤平, 尾形尚子, 河野愛生, 田中芳幸, 外川あゆみ, 津田茂子: “多理論統合モデル (TTM) にもとづくストレスマネジメント 行動変容ステージ別実践ガイド”, 久留米大学心理学研究, 9, pp77~88 (2010)
- (6) 戸田雅裕, 西尾信宏, 竹下達也: “新しいスマートフォン依存尺度の開発”, 日衛誌, 70, pp259~263 (2015)