

大学生のスマートフォン依存の改善・予防を目的とした健康教育プログラムの開発と有効性の検証

Development and Verification of Effectiveness of a Health Education Program to Improve and Prevent Smartphone Addiction among University Students

中崎 花音^{*1}, 真嶋 由貴恵^{*1*2}, 榎田 聖子^{*1*2}

Kanon NAKAZAKI^{*1}, Yukie MAJIMA^{*1*2}, Seiko MASUDA^{*1*2}

^{*1}大阪府立大学現代システム科学域

^{*1} College of Sustainable System Sciences, Osaka Prefecture University

^{*2}大阪府立大学人間社会システム科学研究科

^{*2} Graduate School of Humanities and Sustainable System Sciences, Osaka Prefecture University

Email: sca00190@edu.osakafu-u.ac.jp

あらまし：近年、スマホは生活必需品になりつつあるが、過度な利用による心身への悪影響や依存問題が指摘されている。特に大学生ではスマホ利用時間が長いためその危険性が高いと考えられる。そこで、大学生を対象としたスマホの健全な利用への理解と習得につなげる健康教育プログラムを開発し、介入実験を行った。その結果、介入群にはスマホ利用に対する意識の変化やスマホ利用時間の減少等が見られ、プログラムの有効性が示唆された。

キーワード：スマートフォン依存、大学生、健康教育、プログラム、予防

1. はじめに

近年、スマートフォン（以下、スマホ）は私たちの生活必需品になりつつあるが、過度な利用によっては、ひきこもり、睡眠障害などの様々な健康問題や依存性の問題⁽¹⁾が指摘されている。特に大学生の年代ではスマホの利用時間が長い。総務省⁽²⁾によると、休日のモバイル機器によるインターネット平均利用時間は全年代の平均が126.4分であるのに対し、10代は247.5分、20代は230.7分となっている。つまり、大学生がスマホ依存になり、健康を損なう危険性が高いことがうかがえる。そのため、スマホとの関わり方を見直すきっかけが必要である。

2. 先行研究

2.1 スマホ依存と生活習慣

稲嶋ら⁽³⁾は、大学生を対象とした調査で、インターネット依存度傾向がある者はスマホの長時間利用や生活リズムの乱れ、睡眠習慣の悪化が見られたと報告した。また、スマホ使用におけるインターネット依存の予防や対策には、使用の適切化と生活習慣の整調が有効であると結論づけていた。

2.2 インターネット依存改善に向けた単元開発

鶴田ら⁽⁴⁾は、高校生のインターネット依存改善を目的とした3時間、5時間、9時間の3種類の単元を開発した。3時間の単元では、自身の現状の問題点・改善策の検討や、有効なインターネット利用のあり方等についてグループで議論・共有していた。5時間の単元ではそれに加えて日常生活でインターネットの利用において意識すべきことを考え実践し、9時間の単元ではさらに自身の変容について考える内省の時間を設けていた。その中でも9時間の単元が

改善に最も有効であることが示されていた。

2.3 研究の目的

本研究では、大学生を対象に、スマホの健全な利用方法への理解と利用習慣改善につなげる、スマホ依存改善・予防を目的とし、グループワーク・実践・内省を取り入れた健康教育プログラム（以下、プログラム）を開発し、その有効性を検証する。

3. 実験

3.1 実験の対象

大学生・大学院生25名（男性13名、女性12名）を対象者とした。尚、この研究に先立って研究者の所属する研究科の研究倫理委員会の承認を得た。

3.2 開発した健康教育プログラム

プログラムはガニエの9教授事象の1～9項目に対応させ、表1のように作成した。

表1 健康教育プログラムの構成

	実施内容	形態
1	スマホの利用習慣に関する質問	講義
2	講義の目標と流れの提示	
3	事前動画のスライドの提示	
4	スマホ依存予防・利用習慣改善方法紹介	
5	習慣改善ワークの説明	実践
6	習慣改善ワークの4週間実施	
7	1週間ごとに6の結果を可視化・共有	
8	スマホの利用時間調査＋依存尺度調査	内省
9	4週間後に利用時間調査＋依存尺度調査	

3.3 実験の手順

実験手順を図1に示す。介入群（12名）には下記の①～⑥の順、対照群（13名）には①⑤⑥を実施し

た。

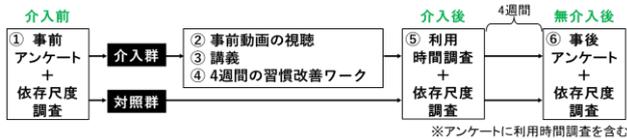


図1 実験の流れ

①事前アンケート・スマホの依存尺度調査

アンケートでは、スマホの利用における時間（1日平均）や利用状況の健康度、利用時間や用途への意識度、スマホの危険性・適切な利用方法への理解度の3項目について、4段階評価（良：1～悪：4）を回答してもらった。

スマホの依存尺度調査は、10項目を6段階で評価をするSAS-SV-J⁹（60点満点：数値が高いほど依存度が高い）を利用した。この得点バランスと、男女比が均質になるように被験者を介入群と対照群の2群に分けた。

②事前動画の視聴

介入群には、スマホの危険性に関する10分程度の事前動画（研究者作成）を視聴してもらった。

③講義

介入群には、表1の1~5の内容についてzoomで30分程度の講義を行った。

④習慣改善ワーク

介入群を3名ずつ4グループに分け、習慣改善ワークを実施してもらった。その後個人で、スマホの利用時に気を付けるべき3項目（目標コントロール時間・就寝30分前の電源オフ・1日5分のリフレッシュタイム）の達成度をGoogleフォームに4週間毎日入力してもらい、それをスプレッドシートでグループごとの結果を可視化し、全員で共有した。また、その振り返り等について週に1度zoomでグループディスカッションしてもらった。

⑤スマホの利用時間調査・依存尺度調査

スマホの利用時間調査と、①と同様の依存尺度調査を行った。

⑥事後アンケート・スマホ依存尺度調査

4週間の無介入期間後に、①と同様のアンケートと⑤と同様の依存尺度調査を行った。介入群のみアンケートにプログラム評価の項目を追加した。

4. 結果および考察

4.1 スマホの利用時間調査および依存尺度調査

介入前・介入後・無介入後の順に利用時間の平均値を示すと、介入群は404分・336分・365分で、対照群は420分・404分・409分だった。一方、依存尺度の平均値は、介入群は33.6点・30.3点・30.3点で、対照群は33.8点・33.2点・35.0点だった。また、各々にフリードマン検定を有意水準5%で行ったところ、どちらも有意差は見られなかった。しかし、介入群は利用時間・依存尺度ともに、平均値の大きさが介

入後≦無介入後≦介入前となっていたので、プログラムの実施期間を延長して良い習慣を定着させることで、さらなる改善の可能性が考えられる。

4.2 習慣改善ワーク

4グループのうちグループディスカッションで積極的及び改善・発見に関する発言が多かった2グループは、他の2グループと比較してワーク入力率が毎週約10~20%高く、ワーク達成率も1位~2位と上位だった。これらより、グループの編成が習慣改善ワークの取り組み度合いに影響を与えることが考えられる。

4.3 アンケート

①事前と⑥事後のアンケート結果を表2に示す。3項目の平均値において、介入群は全項目が0.3~0.7の間で改善していたのに対し、対照群は意識度しか改善していなかった。プログラム評価では「習慣改善ワークは役立ったか」という質問に対して、全員が「とてもそう思う」または「まあそう思う」を選択していた。自由記述でも「スマホゲームをやめた」「就寝前の利用を控えるようになった」等肯定的な意見が多かったことから、介入群ではスマホ利用における意識・行動の変化が見られ、プログラムの有効性が示唆された。一方で、「Googleフォーム入力用のリマインダー機能がほしい」といった改善点や「パソコンの利用時間との関係性はどうか」の意見も見られた。

表2 アンケート結果（点数が低い方が良）

	健康度		意識度		理解度	
	前	後	前	後	前	後
介入群	2.9	2.6	2.7	2.1	2.3	1.6
対照群	2.9	3.1	2.8	2.5	1.9	2.0

5. おわりに

今回は、スマホ依存改善・予防を目的とした健康教育プログラムの開発とその有効性の検証を行った。今後は、プログラムの実施期間や継続可能な習慣改善ワーク、グループの編成方法などを改善し、より効果的なプログラムの開発を行う。

参考文献

- (1) 中山秀紀：“スマホ依存から脳を守る”，朝日新書，pp.122-158（2020）
- (2) 総務省：“令和2年度情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査報告書〈概要〉”，p.9（2021）
https://www.soumu.go.jp/main_content/000765135.pdf
（参照 2022-01-11）
- (3) 稲嶋修一郎，堀尾良弘：“大学生のスマートフォン使用におけるインターネット依存傾向と生活習慣との関係”，人間発達学研究，Vol.10，pp.1-10（2019）
- (4) 鶴田利郎，野嶋栄一郎：“高校生のインターネット依存を改善することを目的とした単元開発”，日本教育工学会論文誌，Vol.41(Suppl.)，pp.65-68（2017）
- (5) 館農勝：“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（スマホ依存）~”，精神神経学会雑誌，Vol.121，No.7，pp.549-555（2019）