

大学生のデジタルデトックス促進には何が必要か

—必要となる行動変容モデルの検討—

What is needed to promote digital detox for college students?
- Examination of the required behavior change model from previous studies -

島先 潤^{*1}, 真嶋 由貴恵^{*1*2}, 榎田 聖子^{*1*2}
Jun SHIMASAKI^{*1}, Yukie MAJIMA^{*2}, Seiko MASUDA^{*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: sda00143@edu.osakafu-u.ac.jp

あらまし：近年、デジタル機器の利用時間が長い大学生の健康被害が危惧されている。デジタル機器を使わない期間を設定する「デジタルデトックス」の促進が必要であるが、関心を持つ大学生は少ない。そこで本研究では、大学生の「デジタルデトックス」の促進（行動変容）に必要な要素、モデル、評価項目について検討した。その結果、無関心期の対策が不十分である現状に対し、無関心期に必要な3つの要素に基づいてARCSモデルの適用を考えた。

キーワード：デジタルデトックス、大学生、行動変容、ARCSモデル

1. はじめに

近年、スマートフォンの普及などを背景にしてデジタル機器の利用時間は増加傾向にあり、それに伴って様々な種類の健康問題の発生が危惧されている。例えばスマートフォンへの依存傾向が高い人ほど集中力・記憶力が低下⁽¹⁾するとの報告がある。また、対面での会話時における親密度の低下といった周囲への影響についても指摘されている⁽²⁾。特に10代、20代といった大学生の世代はデジタル機器の使用時間が他の世代に比べて長く⁽³⁾、上述した健康問題の影響を受けやすい。

このようなデジタル機器の長時間利用による健康問題を予防するため、「デジタルデトックス」(digital detox)が注目されている。デジタルデトックス⁽⁴⁾とは、デジタル機器を一定期間使用しないことで、デジタル機器の長時間使用による健康問題の解決と予防を目指すものである。しかし、2019年に大学生を対象に行われたアンケート⁽⁵⁾によると、「デジタルデトックスの経験がない」、または「あまりない」と答えた回答者は65%であり、浸透していないのが現状である。

そこで、本研究では大学生にデジタルデトックスの促進に必要な事項を明らかにするために、実際のデジタルデトックスの手法を比較・評価した。それらの結果から必要と考えられる行動変容モデルについて検討を行った。

2. デジタルデトックス手法の評価と比較

2.1 デジタルデトックス手法の評価

現状のデジタルデトックス手法の評価には、①きっかけ作りの工夫、②効果の実証、③継続のしやすさの3項目を用いる。今回その3項目をプロチャス

カの行動変容ステージモデル⁽⁶⁾に対応させた。図1に示すように、①きっかけ作りの工夫は無関心期に、②効果の実証は関心期と準備期に、③継続のしやすさは実行期と継続期にそれぞれ対応している。

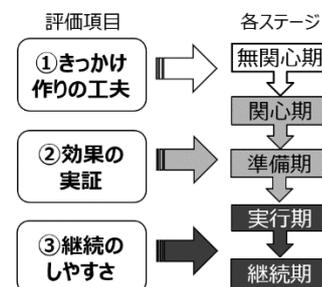


図1: 評価項目と対応する各ステージ

2.2 デジタルデトックス手法の分類

本研究では、現状のデジタルデトックス手法を、「スマホアプリ型」と「リアルイベント型」の2種類に分け、それぞれを3つの項目で評価する。

2.3 スマホアプリ型

スマホアプリ型は、スマートフォンや一部アプリケーションの利用を一定時間制限する手法である。

①きっかけ作りの工夫：ユーザーのデトックスに対する関心に依存している部分が多い。

②効果の実証：ゲーミフィケーションを導入した一部アプリでは利用時間の減少の効果が確認されている⁽⁷⁾。

③継続のしやすさ：一部のアプリでは取り組みの成果に応じたギフトカード進呈のようなインセンティブが取り入れられている⁽⁸⁾。

2.4 リアルイベント型

リアルイベント型は、デジタル機器を他者に預けた状態でワークショップのような活動や宿泊を行う手法である。自然の多い環境にて行われる事例がほとんどである⁽⁹⁾。

①きっかけ作りの工夫：イベントの場所が限定的であり、通年で開催地はごく少数⁽¹⁰⁾であるのが現状となっている。

②効果の実証：自然環境での活動が集中力向上やストレスの緩和など身体への良い影響があることが分かっている⁽¹¹⁾。

③継続のしやすさ：イベント自体は単発だが、10代から50代のデトックス経験者を対象にした調査⁽¹²⁾では63%が継続の意向を示している。

2.5 評価から見た比較・考察

「スマホアプリ型」と「リアルイベント型」の評価から、両手法とも②効果の実証と③継続のしやすさについては一定の良い評価ができるものの、①きっかけ作りの工夫は両手法において充実しておらず、不十分であると言える。よって①きっかけ作りの工夫に対応するステージである無関心期への働きかけが必要であると考えられる。

3. 必要と考えられる行動変容モデル

3.1 無関心期に必要な3要素

行動変容ステージモデルに基づく無関心期に必要な要素⁽¹³⁾には、①環境への再評価(周囲への影響を知る)、②感情的経験(現状への危機感を持つ)、③意識の高揚(デトックスのメリットを知る)の3つがあり、これらを満たす行動変容モデルが必要であると考えられる。

3.2 ARCSモデル

①②③の3要素を充足させるために、ARCSモデルの適用について提案する。ARCSモデル⁽¹⁴⁾とは、教育学の分野で学習者の動機づけを高める方法を4つの要因でモデル化したものである。4つの要因には、Attention(注意)、Relevance(関連)、Confidence(自信)、Satisfaction(満足)がある。ARCSモデルを提案する理由は、Attentionの内容が①②、Relevanceの内容が③の達成に適していると考えられるからである。表1に具体的な実践例と満たす要素を示す。

表1:ARCSモデル導入の具体例と満たす要素

ARCSモデル	具体例	満たす要素
Attention(注意)	周りへの影響を訴えるポスター・パンフレット	① ② ①
Relevance(関連性)	デトックスの有効性の教育プログラム	③ ①
Confidence(自信)	認知行動療法を用いた自己効力感向上	②
Satisfaction(満足)	成果に対してインセンティブ提供	③

※①②③…促進に必要な3要素、①②③…無関心期に必要な要素

4. まとめ

本研究では、デジタルデトックスの手法の評価と比較を行い、その結果からデジタルデトックスの促進にARCSモデルの適用が効果的であると考えた。

ARCSモデルを実際に適用するうえでは、まず無関心期の働きかけに当たるAttentionとRelevanceの充実が最優先の課題であると考えられる。よって今後は、デジタル機器の長時間利用による悪影響を訴えかけるポスター・パンフレットの作成(Attentionの働きかけ)や、デジタルデトックスのメリットを知るための教育プログラムの作成(Relevanceの働きかけ)について検討していく。

参考文献

- (1) 安達和年, 藤田智子: “大学におけるデジタル認知症の現状について”, 安達和年・藤田智子, 第9回森和英記念計算科学研究会, pp.14-21 (2018)
- (2) Andrew K. Przybylski Netta Weinstein: “Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality”, Journal of Social and Personal Relationships, pp.237-246 (2012)
- (3) 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”, p.8 (2021)
- (4) Cambridge Dictionary: “Meaning of digital detox in English”, (最終アクセス 2022/1/15) <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/digital-detox>
- (5) 久保暁子, 山本清龍, 中村和彦, 下村彰男: “若者のデジタル機器への依存性の把握とデジタルデトックスの可能性の検討”, 2019年度環境情報科学研究発表大会, p.184 (2019)
- (6) 厚生労働省 e-health ネット: “行動変容ステージモデル”, (最終アクセス 2022/1/15) <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-07-001.html>
- (7) 長谷川達人, 比江島欣慎, 葭田護, 越野亮: “スマホ依存改善支援アプリにおけるゲーミフィケーション応用と定量的評価”, 情報処理学会論文誌教育とコンピュータ(TCE), pp31-38, (2019)
- (8) “スマホ禁” (最終アクセス 2022/1/15) <https://apps.apple.com/jp/app/%E3%82%B9%E3%83%9E%E7%A6%81/id1491444687>
- (9) DIGITALDETOXJAPAN: “全国デジタルデトックス情報”, (最終アクセス 2022/1/15) <https://digitaldetox.jp/ddzone/>
- (10) DIGITALDETOXJAPAN, 上掲
- (11) 特定非営利活動法人 Nature Service: “令和元年度生物多様性と健康に関する科学的知見調査業務報告書”, pp8-11, (2020)
- (12) 株式会社クロス・マーケティング: “デジタルデトックスに関する調査”, p.2, (2018)
- (13) 厚生労働省 e-health ネット, 上掲
- (14) Hiroshima U: “ARCSモデルについて”, (最終アクセス 2022/1/15) <http://home.riise.hiroshima-u.ac.jp/~ten/arcs.html>