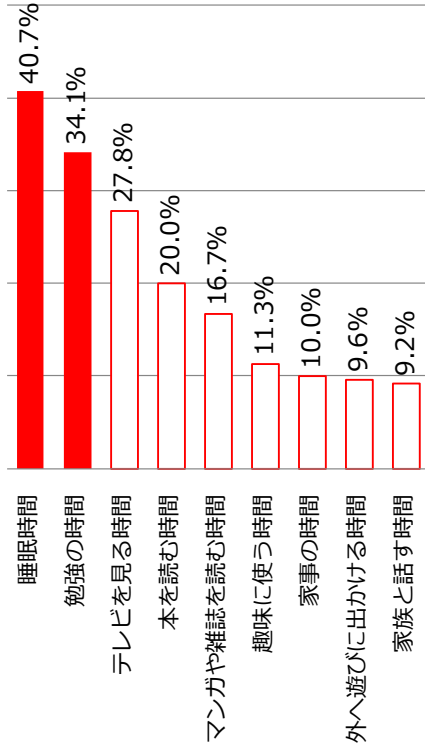


スマートフォン利用で減らした時間

問：あなたがスマートフォンを使い始めた後、それ以前より減った時間はありますか。次の中からあてはまるものをいくつもお選びください。(〇はい×つでも)

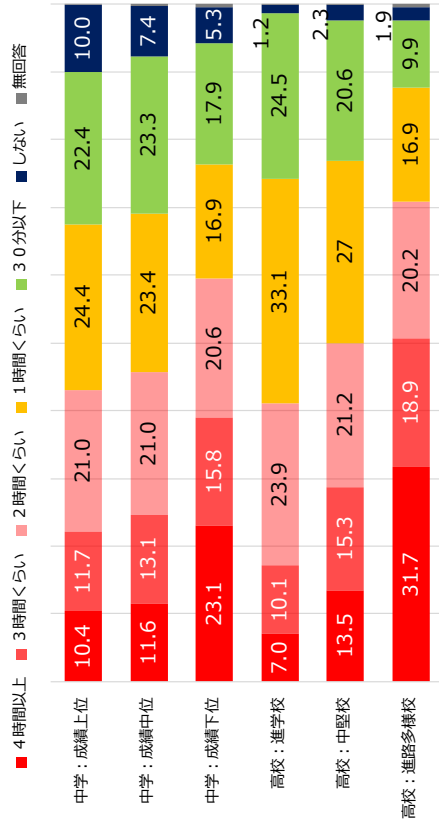


※総務省情報通信政策研究所「高校生スマートフォン・アプリ利用とネット依存傾向に関する調査」(n=12841、平成26年1月実施)から上位の分類群

13

ネット利用時間と学業成績の相関 (中学生)

問：あなたは平日にインターネットやメールをどれくらい使っていますか。

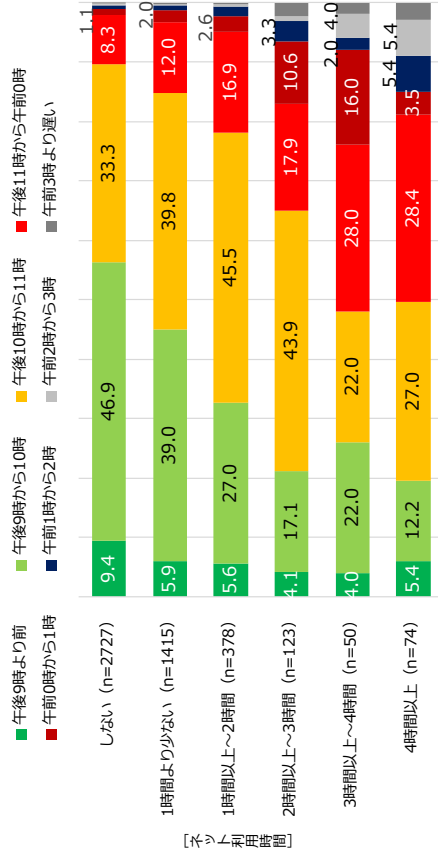


※ベネッセ教育総合研究所「中高生のICT利用実態調査2014」中学生成績上位 (n=988) 中学生成績中位 (n=734) 中学生成績下位 (n=991) 高校進学校 (n=2465) 高校中堅校 (n=1677) 高校進路多様校 (n=1908)

14

ネット利用時間と就寝時間の相関 (小学生)

問：携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをする。次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。



※文部科学省「家庭教師の総合的推進に関する調査研究—睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査—」(平成27年3月)

15

望ましい睡眠時間 (米国*の指針)

- 生後4-12ヶ月 12-16時間 (昼寝含む)
- 1-2歳 11-14時間 (昼寝含む)
- 3-5歳 10-13時間 (昼寝含む)
- 6-12歳 9-12時間
- 13-18歳 8-10時間

*米国睡眠医学会 (AASM) Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine on the Recommended Amount of Sleep for Healthy Children <http://www.aasmnet.org/Resources/pdf/Pediatricsleepdurationmethods.pdf>

16

- **利用状況の見える化から始める必要**
 - 子どもは「長過ぎる」自覚を持ちにくい→→一定期間の記録
- **生活時間全体からの見直し**
 - ネットや情報機器利用の時間数・時間帯だけを変える△
→他の娯楽、睡眠や学習の確保が先決（その残りで使う）◎
 - ネットや機器利用を取りやめ（取り上げ）△
→他の娯楽、時間の過ごし方への置き換え◎
 - 利用の自身にこだわりすぎず、時間数・時間帯に集中
 - 保護者自身の利用パターンも見直す必要

17

19

長時間利用の背景と 対応例

長時間利用の背景にあるもの

- **環境的な要因**
 - メディアの特性（多様なコンテンツ、双方向性、パーソナル性）
 - 事業者のビジネスモデル（広告収益主体→接触時間の争奪）
 - 生活圏の拡大、大人の都合
- **子ども側の要因**
 - 知識（認識）の不足や誤り（利用時間、弊害）
 - 経験不足と未成熟
 - 満たされなさ・居場所のなさ

18

学校や地域行政による取り組み方

- **健康面への影響についての学習**
 - 必要な睡眠時間量や時間帯（睡眠の質）、睡眠不足の弊害
 - 睡眠記録表の利用（二週間の記録→評価）
 - 特に、未就学児の生活習慣形成に与える情報機器の影響について、保護者向けの情報提供が必要
- **依存度と生活満足度の相関**
 - 「学校の勉強は理解できる」「学校に行きたくないと思うことがある」といった学校への適応が、「家族団らん」「将来の夢」のような生徒の内面的状態よりも大きく関係しているのではないかとの指摘
- **利用時間のガイドラインは生徒自ら策定**
 - 一人ひとりでは解決しにくい「つながり型」への対応への期待

20