

# 

## 『スマートフォン(以下スマホ)の使用状況に関するアンケート』をとりました

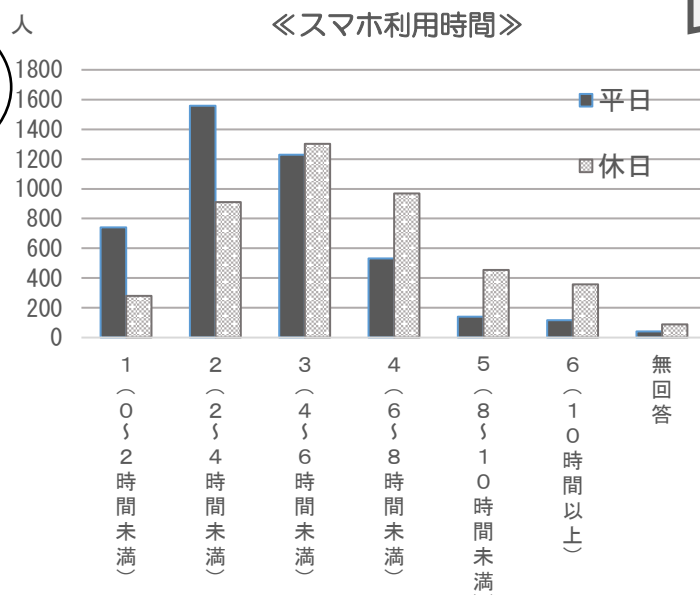
中野立志館高校保健室 2019年12月3日 発行

令和元年も師走を迎えました。今年の6月下旬～7月に、長野県内の高校54校の高校生に回答していただいた、スマホの使用状況のアンケート結果の一部をご紹介します。本校生徒も各学年1クラスずつ、アンケートに協力していただきました。ありがとうございました。

さて、スマホが爆発的に普及している現代。スマホは、手軽で便利な一方で健康面への影響が心配です。保健室でも、スマホとの向き合い方についてサポートしていきたいと思っています。スマホの使い方について、家族や友だちと一緒に考えていきましょう。

### ★スマホ利用時間について [アンケート設問 11,12 より]

スマホ利用で疲れて  
いませんか



◆ 使いすぎによる脳や目の疲れ、依存に気をつけましょう。

“SNS”投稿、写真や文章内容に注意を払おう

### SNSトラブルを避けるための工夫点 (本校生徒の回答から)

#### 1年生

- ・口調の強いメールをしない。なるべく電話をしている。
- ・写真の投稿に気をつけている。・人の気持ちを考えている。
- ・「!」や「?」、「WW」などの記号を使うようにしている。
- ・危ないサイト等はやめている。 等

#### 2年生

- ・書き込みをしったりしない。
- ・相手の意見をしっかり聞く。
- ・嫌に思うようなことは書かない。
- ・悪口を言わない。 ・人の写真を無断であげない。 等



#### 3年生

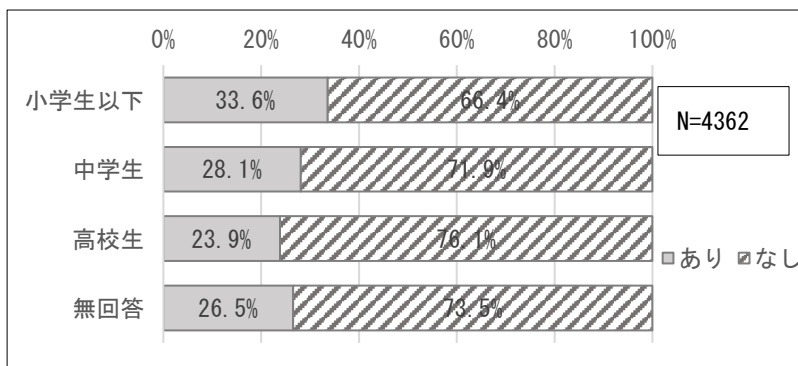
- ・余計なことは言わない。 ・文を再確認する。
- ・個人情報公開しない。 ・きちんと見返す。
- ・コメント欄などに変な書き込みはしない。 ・使っていない。
- ・自分がされて嫌なことはしないようにしている。 等

# スマホを使うときは適度な「距離」が大切



ぼーっとする時間も大切です。暇だなと思うとき、スマホに頼らない時間を過ごしましょう。  
脳のリフレッシュを心がけて、夜はぐっすり眠り脳を休ませてあげましょう。

## ★所有時期別依存傾向 [アンケート設問1～10と所有時期の設問より]



|        | 依存傾向あり | 依存傾向なし |
|--------|--------|--------|
| 小学生以下  | 44 名   | 87 名   |
| 中学生    | 293 名  | 749 名  |
| 高校生    | 722 名  | 2305 名 |
| その他無回答 | 43 名   | 119 名  |

## スマホ・ルール【例】

- ☐ 一日の使用時間を決める
- ☐ 歩きスマホはしない
- ☐ ドラダラと暇つぶしにやらない
- ☐ LINE は夜10時まで
- ☐ テスト前はLINE 禁止
- ☐ 就寝時、スマホは枕元に持っていない
- ☐ 困った時は必ず相談する
- ☐ 食事中、トイレ、お風呂では使わない
- ☐ LINE の既読相手に返信を要求しない
- ☐ 充電はリビングで行う

## ● スマホ所持について考えてみよう ●

小学生でも所持率が年々増加していて、スマホ操作の低年齢化も問題になっています。  
依存は接触時間が長いほど深刻化するといわれています。

対人関係能力の育成に支障が出てきたり、頻繁に使用するなかで、依存度が高くなるスマホ。  
スマホを持つ時期は急がないことが大切です。

大人もスマホとどう付き合っているか振り返り、大人として親として子どもにスマホの使い方の手本を示していくことが、今後ますます大事になると思います。

