

# スマートフォンへの依存と生活に関する一考察

阿部竜士

私は、「スマートフォンへの依存と生活に関する一考察」というテーマを設定して研究を行った。この研究の目的は、次の通りである。まず、運動不足や視力の低下、睡眠不足などのスマートフォンが与える影響について問題になっており、その実態を調査することである。また、スマートフォンの所持率が増加傾向にあり、それに伴って依存している人も増加していると言え、その実態を調査することでもある。これらの目的をまとめて、スマートフォン依存症が生活に与えている影響について調査することにした。そこで、6月から9月までの3か月間で31人にアンケートを行った。このアンケートを基にカイ二乗検定を行った結果、次のような研究結果が得られ、次のようなことが言える。スマートフォンの使用時間が長時間の人は、睡眠時間が短く、依存症であると感じたことがある人は多い。また、スマートフォンが原因で運動不足になっている人は42%おり、スマートフォン依存症であると感じたことがある人は55%いた。このことから、スマートフォンは身体面に影響を与えていると言え、スマートフォンは便利であるが、依存しやすい道具であるということを理解して使用する必要がある。