

大学生のスマートフォン利用による生活の変化 について

久保達也

本研究では、大学生を対象にしたスマホ利用による生活の変化について検討し、スマホがどれほど生活習慣に影響を与えているかを知ることを目的とした。調査対象は、大学生 49 名であり、男性 31 名、女性 18 名で、質問紙による調査を実施した。対象者である大学生のスマホ所持率は、100%であった。スマホを所持した時期は、高校生からが最も多く、スマホの1日の利用時間は、3~4 時間未満が最も多く、その中で SNS 系アプリをよく利用する人が多かった。スマホを電子書籍や IC・QR コード決済、勉強や家事の時に利用している人がいるなど、スマホにはたくさんのメリット存在がする。しかしその逆にスマホが原因で、睡眠不足や運動不足になることがあったり、視力や成績が低下したことがある人がいるなど、スマホを利用することによるデメリットも存在する。だが今回の回答者全員が、スマホを利用することによるメリットが大きいと回答しており、デメリットと回答する人はいなかった。また全員少なからず、スマホは生活必需品であると回答している。そしてスマホの利用時間が長い人ほど、睡眠不足や運動不足、視力や成績が低下する傾向が高いことがわかり、スマホの利用時間との関係性が強いことがわかった。このことからスマホは、生活習慣に影響を与えているといえるだろう。