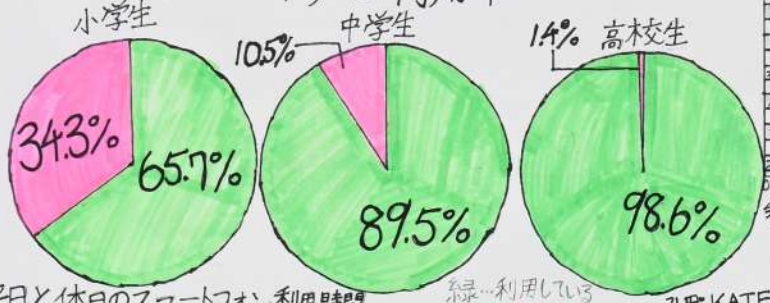
スマートフォンの利用時間と睡眠について

きっかけ…デジタル機器使用後に眠れなくなったことがあり、デジタル機器で最も使用率の高いスマートフォンの使用時間と睡眠時間に関係があるのか気になったので調べた。

最初にスマートフォンの利用と睡眠の関係について

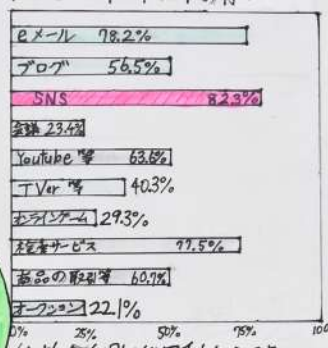
スマートフォン利用率



緑…利用している
赤…利用していない

引用:KATEYO学院

インターネットの利用目的



参考:令和1年利用動向調査

依存していると思う理由



参考:Job総研+

平日と休日のスマートフォン利用時間

(時間)	小学生	中学生	高校生
平日	2.8	3.5	4.2
休日	4.3	5.8	6.7

スマートフォンによるインターネットの利用時間(平日)と平均就寝時間



引用:平成28年度 青少年のインターネット・リテラシー指標等

就寝時間

- 午後10時前
- 午後10時~午後11時
- 午後11時~午前0時
- 午前0時~午前1時
- 午前1時~午前2時
- 午前2時~午前3時
- 午前3時以降

考察

右下の2つの参考:『スマホ脳』アンデシュ・ハンセン著

データで注目すべきは、中学生への進学による利用率の爆発的上昇と、平日に比べ休日が倍近くに跳ね上がる利用時間だ。なぜこれほど依存するのか。理由は"無意識に時間が経っている"からである。動画やSNSが脳をコントロールし睡眠搾取が起きている。また、スマートフォンの長時間使用は不安やうつを急増させ、感情のブレーキが機能しにくくなる。デジタル機器は脳のパフォーマンスやメンタルだけでなく人間関係や人生までをも蝕むのだ。

スマホにハッキングされた脳 失われる5つの能力

1. 記憶の定着:脳が情報整理する「ぼんやりする時間」が消え、記憶が定着しにくくなる。
2. 本物の集中力:スマホが近くにあるだけで脳の容量が奪われ、集中力が低下する。
3. 脳のゴミ出し:ブルーライトで睡眠が浅くなり脳の老廃物を排出できなくなる。
4. 前頭葉の制御力:ドーパミンの過剰分泌により、感情や衝動力を抑えるブレーキが壊れる。
5. メンタルの安定:運動やリアルな交流が減ることで不安やうつが急増する。

まとめ

スマートフォンは便利だが依存性が高く長時間にわたる使用が深刻な「睡眠搾取」を引き起こす。この脳のハッキング状態を精神論で克服することは困難であり、過度な利用を約37%抑制できるという統計的な結果に基づき、機能制限などの物理的な対策を自ら行う必要がある。スマートフォンは私たちの知識を広げる翼であり、私たちの脳をコントロールする鎖でもある。対策を講じて翼とするか、今だけを楽しみ鎖とするか。

今、私たち中学生のデジタル自己管理力が試されている。

明日からできる!!3つの対策法

1. 利用時間の目安の設定:実施している家庭では過度な利用が36.7%抑制されている報告がある。
2. 利用内容の確認とブルクリング:不適切サイトへのアクセスが78.3%。オンライントラブルの経験率が42.3%減少したという結果が出ている。
3. 毎日20~30分の運動を行う:脳のブレーキである「前頭葉」が強化され、衝動がコントロールできるようになる。